

## Na zadní stranu

Bílý kruh bezpečí vydal samolepku, která je určena pro výlep na vnitřní stranu dveří bytu. Upozorní vás pokaždé na riziko, že otevřete neznámému člověku a vydáte se v nebezpečí.



Copyright © 1995, 2003 Bílý kruh bezpečí  
Veškerá práva vyhrazena. Tato účelová neprodejná brožura ani jakákoli její část nesmí být přetiskována, kopírována či jiným způsobem rozšiřována bez výslovného povolení Bílého kruhu bezpečí, o.s.  
ISBN – XXXX  
Vydal: Bílý kruh bezpečí, občanské sdružení, jako účelovou neprodejnou brožuru v roce 2003.  
Autor textu: Mgr. Petra Vitoušová  
Grafická úprava: ak. malíř Ladislav Hojný, Viktor Beránek  
Fotografie: František Petrák a archiv Bílého kruhu bezpečí  
Tisk: Reklamní agentura P&M.

CHRAŇTE SVÉ BEZPEČÍ

# Chraňte své BEZPEČÍ

(soubor rad a informací pro seniory)

Vydal Bílý kruh bezpečí  
2003 – druhé vydání



**BÍLÝ KRUH BEZPEČÍ**  
Sdružení pro pomoc obětem  
trestné činnosti

## Moudrost a zkušenosti

Muži a ženy v pokročilém věku se nestávají podle policejních statistik nejčastěji oběťmi trestných činů. To neznamená, že by neměli vědět o všech opatřeních, které jim pomohou zajistit zvýšené osobní bezpečí.

Předností zralého věku jsou moudrost a dostatek životních zkušeností.

Nevýhodou se mohou stát zhoršený zrak, sluch, pohyblivost a nedostatek fyzických sil. Dobrým spojencem v tomto věku je solidarita s jinými lidmi, špatným rádcem bývá strach.

## Kde hrozí nebezpečí

Obětí trestného činu se starší lidé mohou stát:

- doma (v bytě, na chodbě, ve sklepě, na chatě);
- na ulici;
- v dopravním prostředku.

## Za dveřmi vašeho bytu

Domov je pro každého z nás symbolem bezpečí.

Statistické údaje potvrzují pravdivost lidového rčení: Příležitost dělá zloděje. Třetina zlodějů patří k tak zvaným spontánním pachatelům a využije situace, kdy lidé zanedbají elementární bezpečnostní opatření (otevřená okna, nedovřené dveře, volně se povalující nářadí a žebříky, lehce překonatelný zámek). Viditelně instalované zabezpečovací systémy (bezpečnostní uzamykací systém, panoramatické kukátko, zdvojené uzamykání, masivní dveře případně mříže,) odradí více než 70% pachatelů krádeží vloupáním. Investice do tohoto vybavení vám přinese větší faktické bezpečí a z toho plynoucí pocit klidu.

Prověřte proto ze všeho nejdříve, zda máte kvalitně zabezpečené veškeré vstupy do bytu: vchodové dveře, okna, vikýře, balkon, propojovací dveře z půdy, z garáže a další.

## Vstupní dveře

Přesvědčete se poklepem, zda zárubně vašich vstupních dveří nejsou duté. Jestliže ano, obraťte se na služby, které vám zárubně vyplní betonem. Duté zárubně dokáží zloději rychle a neslyšně roztáhnout a tím si otevřít i zamčený byt.

Na dveřích vašeho bytu či domu by nemělo chybět panoramatické kukátko, správně nainstalovaný bezpečnostní řetízek a bezpečnostní uzamykací systém. Pokud jsou pro vás taková opatření finančně příliš náročná, domluvte se s ostatními nájemníky. Při větší zakázce můžete získat slevu. Na dveřním štítku (u vchodu do domu i vchodu do bytu) je vhodné uvádět příjmení v množném čísle, například Novákovi, Beranovi, nebo v mužském rodu, zvláště v těch případech, kdy v bytě žije osamocená žena. Možná, že si vaše rodina rok co rok marně láme hlavu nad vhodným dárkem k vašim narozeninám nebo pod vánoční stromeček. Proč by takovým dárkem nemohlo být právě kvalitní zabezpečení vašeho bytu?



V roce 2002 policie v Praze vyšetřovala 1.108 případů loupežných přepadení. V 69 případech se jeho obětí stali lidé v důchodovém věku. Nejčastěji byly přepadeni na chodbě domu nebo ve svém bytě.

## Neznámý za dveřmi

Většina lidí, kteří se ocitnou za dveřmi vašeho bytu, má dobré úmysly. To však neznamená, že můžete být ve všech případech důvěřiví a neopatrní. Je stále dost těch, kteří vás budou chtít připravit o majetek a pokusí se o to i v době, kdy budete doma.

Neotevírejte nikdy dveře svého bytu, dokud si nejste naprosto jisti, že člověka za dveřmi znáte. Pokud vás někdo oslovuje jménem, ještě to neznamená, že vás zná. Jméno si přečetl na vizitce dveří nebo na poštovní schránce s číslem bytu.

Stává se, že si pachatelé loupežných přepadení obstarají falešné průkazy a vymyslí si pádný důvod proto, abyste jim otevřeli (havárie v domě, kontrola televizní přípojky, vzkaz nebo telegram, nutnost rychle zatelefonovat pro pomoc, nevolnost, porucha na topení, atd.).

Takovým lidem neotevírejte vůbec dveře a nikdy takové lidi nepouštějte do bytu, i kdyby vypadali velmi důvěryhodně. Mluvte s nimi jen přes zavřené dveře, máte-li dobrý řetízek nebo bezpečnostní závoru, můžete dveře pootevřít. To už však částečně riskujete. Pokud je jejich žádost naléhavá, řekněte jim, aby přišli znovu v doprovodu člověka ze sousedství, kterého znáte. Pokud máte telefon, můžete si dotazem ověřit, zda uvedený podnik k vám skutečně takového člověka poslal. Je dobré mít pro takové případy poblíž telefonního aparátu čísla linek na policii, hasiče, záchrannou službu a dobré sousedy.

V případě bezprostředního ohrožení volejte o pomoc z okna. Žádejte kolemjdoucí lidi, aby přišli k vašemu bytu, uveďte patro a číslo dveří. Pro upoutání pozornosti lidí na ulici se radí vyhodit například z okna nějaký předmět. Pokud neznámý za dveřmi nemá dobré úmysly, rychle zmizí při příchodu prvního člověka. Nestojí totiž o publicitu, nechce riskovat a bojí se, že by ho mohli svědci později popsat policii.

Budte také velmi opatrní, jestliže chcete kontaktovat cizí osoby prostřednictvím inzerátu (prodej nebo koupě věcí, seznámení, výměna bytu apod.). Požádejte přítele nebo známé, aby s vámi byli doma nebo vás doprovodili při prvním setkání „na inzerát“.

Nikdy nepřechovávejte doma více peněz v hotovosti. Uložte je v doprovodu spolehlivé osoby do banky, na poštu nebo do spořitelny. Mnoha starostí vás zbaví sporožiro případně platební karty. Nechte si jejich použití a přednosti vysvětlit.

## V domě

Domluvte se s majitelem domu a ostatními nájemníky o bezpečnostních pravidlech:

- všichni budou zamykat domovní dveře;
- na chodbách, ve sklepě a ve výtahu bude vždy funkční osvětlení;
- sousedé budou solidární v případě ohrožení některého z obyvatel domu, pomohou nebo zavolají policii také tehdy, pokud bude v nebezpečí majetek obyvatel domu;
- neznámé lidi nebude nikdo pouštět do domu, pokud již budou uvnitř, lidé z domu se zeptají, ke komu jdou;
- sousedé si vzájemně poskytnou telefonní čísla, nejlépe na mobil i do zaměstnání, mohou tak být včas vyrozuměni například v případě krádeže vloupáním do jejich bytu;
- důchodci, ženy v domácnosti a na mateřské dovolené mohou v domě nabídnout, že dohlédnou na bezpečný odchod a návrat malých dětí do a ze školy.

...neotvírejte nikdy dveře svého bytu, dokud si nejste naprosto jisti, že člověka za dveřmi znáte...

## Na ulici

Na odlehlá místa se snažte chodit jen v doprovodu známých osob. Po setmění se pokud možno vyhýbejte rizikovým místům: parkoviště, okolí hospod, diskotékových klubů, nádraží, staveb, stanic metra, autobusových zastávek.

Nenoste s sebou větší částky peněz nebo drahé předměty. Přijměte malou, ale dobrou praktickou radu. Noste s sebou ještě jednu malou peněženku s menším obnosem. V případě přepadení, můžete tuto peněženku oželeť a prohlásit, že víc peněz u sebe právě nemáte. Lupič se spokojí spíše s málem, ale nesnese odpověď, že mu nedáte vůbec nic.

Udržujte vždy bezpečnou vzdálenost od temných průchodů a vchodů do domů. Domovní rohy obcházejte na vzdálenější straně chodníku.

Pokud to zmenší váš pocit neklidu a ohrožení, kupte si obranný spray a noste jej připravený v kapse.

V tržnici, v obchodních domech a při všech nákupech buďte při výběru zboží opatrní, nikdy neztrácejte kontrolu nad svou taškou a kapsami.

Při vstupu do domu zvyšte svou pozornost. Pokud je v takovou chvíli ve vaší bezprostřední blízkosti neznámý člověk, raději do domu nevstupujte. Cítíte-li se ohrožení, požádejte o pomoc jiné lidi na ulici.

Pokud se vám delší dobu zdá, že jde někdo za vámi, zpomalte nebo přejděte na druhý chodník. Přitom pozorujte osobu, která za vámi šla. Přesvědčíte se, zda jsou vaše obavy oprávněné. Jestliže ano, hledejte opět pomoc u jiných lidí.

# Na ulici

...nikdy neztrácejte kontrolu nad svou taškou a kapsami...

## V dopravním prostředku

Bezpečné místo v každém dopravním prostředku je vždy v blízkosti řidiče a dveří. V metru je to určitě první vagón. Nestyďte se oslovit jiného člověka, pokud potřebujete pomoc. Pokud vás někdo obtěžuje, snaží se vám vytrhnout tašku, tlačí se na vás, vyvolejte z davu konkrétní osobu. To znamená, že o pomoc požádáte nejlépe důvěryhodnou osobu středního nebo mladšího věku. Oslovíte ji nahlas, například slovy: „Mladý muži, vy v té modré bundě, budte prosím tak laskavý a pomozte mi.“ V tu chvíli se totiž ostatní lidé podívají právě na tohoto muže a budou čekat, co udělá. Tato strategie je mnohem lepší, než jen volat „Pomoc, pomoc!“ Takové volání je totiž zpravidla určeno všem a nikomu zároveň. Nezavazuje konkrétní osobu, aby něco udělala ve váš prospěch. A tak se lidé ve většině případů otočí a neudělají nic.

Vyhýbejte se tlačenicím. Rukou si přidržujte kabelku nebo tašku. Zabráníte tak jejich otevření nebo vytržení. Někteří pachatelé dokonce neváhají rozříznout dno nebo postranní část kabelky, aby mohli rychle vyprázdnit její obsah. Pokud máte tašku před sebou, není takový útok téměř možný.

Riziko, že se stanete obětí trestného činu, není veliké. Přemýšlejte však o takovém chování, které může být nebezpečné.

### Neopatrný je ten, kdo:

1. Jde do sklepa, k sousedce nebo se smetím a nechá otevřený byt.
2. Otevírá neznámým lidem.
3. Chlubí se cennými předměty.
4. Zve do bytu lidi, se kterými se právě seznámil.
5. Před výběrem peněz z bankomatu se nepodívá, zda není v jeho blízkosti podezřelý člověk.
6. Chodí po setmění sám do parku nebo na odlehlá místa.
7. Půjčuje peníze lidem, které dobře nezná.

## Násilí v rodině

Někteří starší lidé jsou vystaveni napospas násilnému chování ze strany členů vlastní rodiny. Takové jednání většinou začíná mírnějšími projevy (například příkazováním, okřikováním, ponižováním, omezováním). Netrpte proto sebemenší projevy omezování a útisku. Nejste povinni snášet například rámus (reprodukce hudby, TV program).

Nepřipusťte, aby vám příbuzní říkali:

Ty už nic nepotřebuješ, stejně nikam nechodíš.

To je pro tebe dobré, to ti bude stačit. Takové chování se může pomalu a jistě proměnit ve větší násilí. Pak už nebude ve vašich silách opakující se násilí zastavit. To je třeba udělat v samotném začátku i za cenu, že své blízké nebudete nějakou dobu vídat. Mějte na paměti, že lepší je zůstat ve společnosti dobrých přátel mimo okruh rodiny nebo zůstat dokonce samotný, než si nechat ubližovat nejbližšími příbuznými. Pokud se vám zdá, že situaci nezvládáte, hledejte rychle pomoc u odborníků. Například zavolejte na DONA linku, která v nepřetržitém provozu radí právě obětem domácího násilí. Číslo této linky je lehce zapamatovatelné 2 5151 1313. Tuto linku můžete doporučit i svým vrstevníkům, kteří se s podobným problémem uvnitř rodiny potýkají.

Kde jinde, než ve vlastní rodině, máte právo na ochranu, pomoc a pocit bezpečí.

## Proveďte svůj strach

Starší lidé jsou velmi vnímaví k ohrožení, ale i k neštěstí druhých. Často však také trpí přílišným strachem, který zcela ovládne jejich život.

Zkuste si odpovědět na následující otázky :

1. Trpíte často bezdůvodnými pocity strachu?
2. Užíváte medikamenty, abyste například večer zvládli strach ze samoty a tmy?
3. Mluvíte často se svými známými o kriminalitě?
4. Žijete díky strachu v sociální izolaci (raději nikam nechodíte, nikoho k sobě nezvete, neprovozujete žádné aktivity mimo domov)?
5. Propadáte panice nad novinovými titulky v černé kronice?
6. Pěstujete si svůj strach?

Jestliže odpověď na většinu otázek zní ano, ovlivňuje strach významně váš život. Pokuste se s tím něco udělat.

Například:

- Promluvte si o tom s někým z rodiny, s dobrým známým, případně s lékařem.
- Obráťte se na některou z telefonních krizových linek důvěry.
- Vyhýbejte se zprávám o zločinu, nesledujte drastické filmy a kriminální příběhy.
- Vyhledávejte naopak dobré zprávy, klidnou četbu a příjemná setkání.

## Důležitá telefonní čísla a adresy:

(místní linky si doplňte sami)

Policie ČR – tísňové volání:	158
Hasiči:	150
Lékařská záchranná služba:	155
Nejbližší služebna Policie ČR:	.....
Nejbližší lékařská pohotovost:	.....
Nejbližší linka důvěry:	.....
Sousedé:	.....
Poradna pro seniory sdružení „Život 90“:	.....

nonstop linka **222 221 771**

(v listopadu 2003 se bude číslo měnit na **800 157 157**),  
recepce 222 221 073-5 (pondělí – pátek od 8–16.30 hodin).

## Bílý kruh bezpečí

je občanské sdružení s působností v České republice, které bylo založeno v roce 1991 a je zaměřeno na pomoc obětem trestných činů a na prevenci kriminality. Prostřednictvím odborného a bezplatného poradenství Bílý kruh bezpečí pomáhá lidem vzpamatovat se z prožitého traumatu, setkat se s odborníky, které jejich problém zajímá a dosáhnout svých práv v postavení poškozeného a svědka. Od roku 1999 spolupracuje Bílý kruh bezpečí s Nadačním fondem Filipa Venclíka.

## PRACOVIŠTĚ

## BÍLÉHO KRUHU BEZPEČÍ

(pomoc obětem a svědkům trestných činů)

## V ČESKÉ REPUBLICĚ

Aktualizace ke dni 20. 9. 2003, případné změny zjistíte vždy v Centrále Bílého kruhu bezpečí.

### Centrála:

Tel.: 257 317 110  
bkb@volny.cz  
Fax: 251 512 299  
www.bkb.cz

### PORADNA PRAHA

Duškova 20, 150 00 Praha 5  
úterý až čtvrtek: 17–20 hodin  
tel.: 257 317 100

### PORADNA BRNO

Slovinská 41, 612 00 Brno  
každé úterý: 17–19.30 hodin  
tel.: 541 218 122

### PORADNA PARDUBICE

Pospíšilovo nám. 1693  
530 03 Pardubice 3  
každé úterý: 17-19 hodin  
tel.: 466 265 264

### PORADNA OLOMOUC

Kateřinská 8  
772 00 Olomouc  
každé úterý: 16–18 hodin  
tel.: 585 423 857

### PORADNA PLZEŇ

Americká ulice 42,  
301 35 Plzeň 124,  
v budově Právnické fakulty ZČU  
každé úterý: 16–18 hodin  
tel.: 377 637 695

### PORADNA OSTRAVA

Ulice 28. října  
v Domě kultury  
702 00 Ostrava  
každé úterý: 16-18 hodin  
tel./fax: 597 489 204

### DONA LINKA

služba s nepřetržitým provozem  
pro oběti domácího násilí  
tel: 2 5151 1313

### DONA CENTRUM OSTRAVA

poradna pro oběti domácího násilí  
Ulice 28. října 124, 702 00 Ostrava  
– Moravská Ostrava  
Pondělí a pátek 8 – 14 hodin  
Čtvrtek 14 – 20 hodin  
tel.: 597 489 207  
e-mail: donacentrum@quick.cz