

# KOMENDA MIEJSKA POLICJI W KATOWICACH

<https://katowice.policja.gov.pl/k14/prewencja/jak-unikac-zagrozen/bezpieczenstwo-kobiet/37275,Bezpieczenstwo-kobiet.html>  
2022-08-13, 04:36

## BEZPIECZEŃSTWO KOBIET

Panujące powszechnie przekonanie, że kobiety są słabsze fizycznie od mężczyzn oraz łatwiej poddają się paraliżującemu strachowi, sprawia iż sprawcy napadów i zuchwałych kradzieży postrzegają je jako ofiary łatwiejsze do pokonania niż mężczyzna. Poza tym zdecydowanie częściej od mężczyzn stają się też ofiarami ataków na tle seksualnym, i to nie tylko na ulicy, ale przede wszystkim w mieszkaniu.

Takie zdarzenia, szczególnie na tle seksualnym, mogą w znacznym stopniu wpłynąć na resztę życia. Dlatego też, każda kobieta powinna znać podstawowe zasady zachowania pozwalające na uniknięcie stania się ofiarą przestępców. Im więcej wie kobieta na temat takich zasad zachowania, tym większe prawdopodobieństwo, że uda jej się zagrożenia uniknąć.

Poniżej podajemy najważniejsze z nich:



### **BĘDĄC W DOMU, SZCZEGÓLNIIE SAMA**

- zawsze zamykaj drzwi na zamki;
- po zmierzchu zasłoń firanki i strzeż prywatności;
- załóż jasne światło z przodu i z tyłu domu, usuń krzewy ograniczające widoczność;
- nie wpuszczaj nikogo obcego do mieszkania;
- ostrożnie sprawdź tożsamość nieoczekiwanych gości wykorzystując wizjer i telefon - zapytaj kto ich przysłał i potwierdź to sprawdzeniem telefonicznym;
- w przypadku wezwania ekip naprawczych czy przeglądów, konserwacji, remontów - nie bądź w domu sama; poproś o obecność kogoś z rodziny, przyjaciółkę czy sąsiadkę;
- nie udzielaj żadnych informacji osobistych osobom nieznanym, zwłaszcza tym które telefonują;
- na noc okna pozamykaj lub pozostaw tylko uchylone, ale tak żeby nie można ich było otworzyć z zewnątrz - szczególnie, gdy Twoje okna są na parterze lub pierwszym piętrze; nie zapomnij o drzwiach i oknach balkonowych.

- w pobliżu łóżka powinnaś mieć sprawną latarkę,

Pamiętaj! Nie wsiadaj do windy z nieznanymi i zawsze rozważ czy otwierać drzwi swojego mieszkania, kiedy na Twoim piętrze znajdują się obce osoby; może wtedy lepiej zadzwonić do drzwi sąsiada;

## **BĘDĄC NA ULICY**

- unikaj okazywania swojej zamożności, szczególnie gdy przez miasto będziesz poruszać się pieszo;
- nie noś wszędzie ze sobą rzeczy cennych, które nie są Ci potrzebne (np. palmtop, walkman, gry elektroniczne, drogi zegarek, droga biżuteria itp.). Unikaj też noszenia przy sobie dużej gotówki - duże transakcje można załatwiać przez Bank.
- rzeczy najcenniejsze oraz dokumenty i pieniądze postaraj się mieć przy sobie, nie w torebce; przy próbie jej wyrwania łatwiej będzie Ci oddać ją sprawcy, unikając w ten sposób fizycznego starcia.
- unikaj nocnych spacerów. Jeśli już musisz poruszać się nocą to omijaj ciemne zaułki, przejścia podziemne, nieoświetlone parki, czy dzielnice szczególnie niebezpieczne. Nie mając samochodu lub towarzystwa dobrych znajomych skorzystaj lepiej z taksówki, a poruszając się pieszo wybieraj drogi ruchliwe i dobrze oświetlone. Nie chodź też w nocy pod silnym wpływem alkoholu.
- unikaj kontaktu wzrokowego z osobami obcymi, ale zawsze staraj się dyskretnie ocenić ich intencje.
- nie pozwalaj nikomu obcemu, kto próbuje z tobą porozmawiać na ulicy, aby był bliżej jak na wyciągnięcie ręki. Jeśli musisz stanąć (np. na przystanku) to staraj się wybrać miejsce, gdzie nie można zejść cię od tyłu czy niespodziewanie się do Ciebie zbliżyć.
- przechodź na drugą stronę ulicy, gdy widzisz zbliżającą się do ciebie grupę ludzi, szczególnie w nocy. Unikaj też kontaktu z osobami nietrzeźwymi.
- nie zawieraj na ulicy szybkich znajomości i nie pozwalaj odprowadzać się do domu osobom obcym. Nie korzystaj też z ofert podwiezienia przez takie osoby.
- nie podchodź do samochodu, który zatrzymał się przy krawężniku, a będące w nim osoby proszą Cię o pomoc np. wskazanie drogi dojazdu do jakiegoś miejsca; szczególnie uważaj, gdy w aucie są mężczyźni.

## **PODRÓŻUJĄC ŚRODKAMI KOMUNIKACJI PUBLICZNEJ**

- posiadane przy sobie dokumenty postaraj się schować w wewnętrznych kieszeniach ubrania, a pieniądze rozdzielić na kilka części i umieścić w różnych miejscach. Dobrym rozwiązaniem jest też pozostawienie paru drobnych monet w kieszeni zewnętrznej - na bilety lub małe wydatki.
- szczególną ostrożność zachowuj podczas wsiadania i wysiadania ze środków komunikacji, wtedy bowiem podróżny narażony jest najbardziej na kradzież bagażu, portfela, telefonu komórkowego lub innych wartościowych przedmiotów. Oczekując na peronie lub przystanku staraj się ocenić, czy ktoś Cię nie obserwuje.
- wsiadając do pustego autobusu, tramwaju czy pociągu zajmij miejsce blisko kierowcy, motorniczego lub drużyny konduktorskiej, ewentualnie w gronie pasażerów wzbudzających zaufanie (np. rodziny z dziećmi, osoby starsze). Zawsze unikaj grup, które spożywają alkohol - ich zachowanie bywa agresywne.
- zajmując miejsce posiadany bagaż pozostaw w zasięgu ręki, z możliwością jego stałej obserwacji (w tramwaju czy autobusie torebka powinna być na kolanach). Szczególną uwagę zwróć na niego podczas ruchu podróży na stacjach i przystankach.
- bilety i rzeczy podręczne, niezbędne w podróży, trzymaj na wierzchu - unikniesz pokazywania zawartości swojego bagażu podczas przeszukiwania jego wnętrza za nimi.
- w żadnym przypadku nie korzystaj z poczęstunku oferowanego przez nieznanych współpasażerów - w ten sposób złodzieje często usypiają swoje ofiary, a następnie je okradają.
- w podróży nigdy też nie śpij, zwłaszcza gdy w pobliżu nie ma osób zaufanych. W nocy, jeśli to możliwe

przedział pociągu powinien być zamknięty.

- jeżeli źle znosisz podróże - zażyj środki farmakologiczne. Złe samopoczucie wywołane "chorobą lokomocyjną" osłabia czujność, uwagę i koncentrację.

## **PODRÓŻUJĄC SAMOCHODEM**

- nie pozostawiaj torebki, nesesera, plecaka czy innych rzeczy wartościowych na fotelu pasażera lub kanapie z tyłu; schowaj je do schowka lub bagażnika;
- nigdy nie zabieraj autostopowiczów, czy osób przypadkowo poznanych podczas postoju;
- nigdy nie zatrzymuj się w miejscach nieoświetlonych, zalesionych czy na pustkowiu;
- nigdy nie pozostawiaj auta na postoju bez nadzoru, szczególnie gdy bagaż widoczny jest przez jego szyby;

Parkując samochód, nawet na krótką chwilę:

- sprawdź czy wszystkie okna są domknięte a kłapa bagażnika zatrzaśnięta,
- włącz alarm oraz inne posiadane zabezpieczenia,
- bagaże tj. torby, plecaki, nesesery i inne rzeczy powinny być w schowkach lub bagażniku, pozostawienie ich na widoku będzie zachętą dla złodziei (dotyczy to też zakupów pozostawianych w aucie przed sklepami). Rzeczy tych nie chowaj też do bagażnika dopiero w miejscu zaparkowania.
- jeżeli w samochodzie zainstalowany jest radioodtwarzacz z panelem, to panel ten zabieraj ze sobą, a nie chowaj do schowka czy pod fotel,
- odchodząc od samochodu kluczyki chowaj do kieszeni wewnętrznych ubrania, a w domu w miejscu bezpiecznym (z dala od drzwi wejściowych). Nigdy też nie pozostawiaj dokumentów samochodu we wnętrzu.
- parkując na posesji czy w garażu nie otwieraj bramy pozostawiając samochód z kluczykami w stacyjce.

## **BĘDĄC NA IMPREZIE CZY W DISKOTECE**

- unikaj samotnych wyjść na imprezy czy do dyskoteki, zwłaszcza gdy nie będziesz bawić się tam ze swoimi znajomymi,
- rozważ, która z rzeczy cennych będzie Ci na imprezie naprawdę potrzebna, czy potrzebny będzie Ci cały komplet dokumentów osobistych, walkman, telefon komórkowy, duża gotówka, karty kredytowe, cenna biżuteria, itd. Nie zabieraj tego co niepotrzebne i nie zostawiaj tego w szatni.
- bądź ostrożna w zawieraniu znajomości, szczególnie gdy proponuje Ci coś takiego grupa mężczyzn będących pod wpływem alkoholu,
- nowo poznanym osobom nie opowiadaj zbyt dużo o sobie, a przede wszystkim o tym gdzie mieszkasz, gdzie pracujesz czy jakie masz codzienne zwyczaje,
- z góry uprzedzaj o tym, że nie zaprosisz nowych znajomych do domu, a nad odprowadzeniem do niego musisz się zastanowić,
- spożywaj napoje tylko takie, które były przy Tobie otwarte, albo gdy będąc przy barze widziałeś jak je przygotowywano.
- po powrocie od swojego stolika, nie dopijaj napoju, który na nim wcześniej zostawiłaś; stosuj zasadę, że napój przed wyjściem na parkiet wypijasz w całości, a po powrocie kupujesz nowy,
- w żadnym przypadku nie zażywaj i nie daj się namówić na spożywanie jakichkolwiek tabletek, pastylek, proszków czy innych substancji, szczególnie gdy proponują Ci to nowopoznane osoby.

- jeśli nie masz zagwarantowanego odprowadzenia czy odwiezienia do domu przez dobrych znajomych, unikaj zbyt dużego spożycia alkoholu i skorzystaj z taksówki. W żadnym przypadku nie pozwalaj, aby do domu swoim samochodem odwieźli Cię nowopoznani mężczyźni.

**Pamiętaj! Prowadzenie samochodu pod wpływem środków odurzających jest naruszeniem prawa.**

## **W OSTATECZNOŚCI, GDY ZOSTAŁAŚ ZAATAKOWANA, PAMIĘTAJ**

1. w miarę możliwości oceń sytuację:

- czy warto jest narażanie życia i zdrowia dla rzeczy, które chcą zabrać Ci napastnicy,
- czy wzywanie pomocy będzie skuteczne? (w przypadku gdy z góry wiadomo, że wezwanie nic nie da, bo np. brak jest osób mogących jej udzielić, nie powinno się tego robić - może to spotęgować agresję);
- czy masz szanse obrony przed napastnikami, czy sobie z nimi poradzisz. Jeśli jest ich kilku to wygranie z nimi starcia nie jest realne;
- czy można uciec - ucieczka przy przewadze przeciwnika nie jest tchórzostwem lecz podstawowym elementem samoobrony, zwłaszcza przy zagrożeniu życia i zdrowia.

2. podejmując jednak obronę pamiętaj, aby:

- równocześnie z obroną wzywać pomocy,
- przede wszystkim dążyć do utworzenia sobie drogi ucieczki,
- stosując znane sposoby samoobrony nie przekraczać ich granic (obrona musi być współmierna do zagrożenia),

3. po napadzie:

- powiadom najbliższe osoby z otoczenia, może widziały kierunek oddalenia się sprawców lub udzielą Ci innej pomocy,
- powiadom Policję dzwoniąc na numer 997, jeśli przy napadzie zostałaś pobita powiedz o tym policjantowi,
- jeśli to możliwe nie oddalaj się z miejsca zdarzenia, postępuj zgodnie z poleceniami policjanta,
- jeżeli stanie się najgorsze i zostaniesz zgwałcona, nie zmieniaj odzieży, nie pierz jej, ponieważ możesz zniszczyć materiał dowodowy, powiadom natychmiast Policję.

Jeśli chciałabyś uzyskać więcej porad, lub jeśli masz uwagi do tego materiału zadzwoń na infolinię 0 - 800 - 222 - 315, czynna jest ona od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00 do 20:00.