

Starší lidé se často stávají terčem zájmu kapsářů, zlodějů, podvodníků i násilníků. Zranitelnější jsou i v silničním provozu.



Doporučení seniorům

- Jak se chránit před okradením
- Jak předcházet riziku přepadení
- Jak se vyhnout podvodu
- Jak zabezpečit majetek
- Jak se chovat v silničním provozu

Když víte, co vás může ohrozit, máte větší šanci se nebezpečí bránit.

Paní Nová chodila do samoobsluhy nedaleko svého domu nakupovat už více než 30 let, takže se v ní vyznala i poslepu. Potkávala většinou známé tváře, ale zákaznice, která jí oslovila, tu zřejmě byla poprvé. Nemohla najít droždí, a tak požádala paní Novou o pomoc. Ta začala ochotně vysvětlovat a ukazovat cestu ke správnému regálu. Odstoupila od svého nákupního košíku s odloženou taškou a na chvíli si ho přestala všímat. Pak v klidu dokončila nákupy a až u kasy při placení zjistila, že peněženka z tašky zmizela. Zmizela ovšem i ona „bezradná“ nakupující. Jejím skutečným úkolem bylo totiž odlákat pozornost paní Nové a umožnit tak svému komplicovi, aby hodnou starou paní okradl.

* * *

U bytu paní Kučerové zazvonil zvonek. Za dveřmi stály dvě hezky upravené a příjemné ženy. Nabídly jí ke koupi sadu šikovného nádobí a paní Kučerová je pozvala dál. Byla vdova, dny v důchodu probíhaly poklidně, a tak tohle vyrušení uvítala. Ženy svoje zboží v kuchyni názorně předváděly, trpělivě všechno vysvětlovaly, a tak paní Kučerovou o koupi přesvědčily. Odešla do obýváku a za chvíli byla zpátky s penězi. Zaplatila a dovolila jedné z žen, aby si odběhla na WC. Potom už se prodávající rychle rozloučily a odešly. Když se paní Kučerová vrátila k sekretáři v obýváku, strnula. Obálka s jejími úsporami byla pryč. Chvíli ještě peníze v šoku hledala, ale už jí docházelo nepříjemné poznání – byla okradena. Ty milé paní byly podvodnice a zlodějky!



PREVENCE
SE MUSÍ VYPLATIT



Jak se chránit před okradením

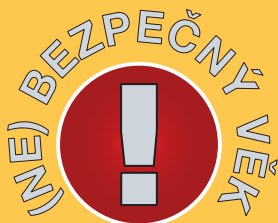
- Peníze, doklady i klíče noste v příruční uzavřené tašce nebo kabelce vždy odděleně. Berte si jen tolik peněz, kolik skutečně potřebujete.
- Peněženku uložte na dno nebo do spodní části kabelky nebo nákupní tašky.
- Kabelku nebo tašku přes rameno nenechávejte viset na zádech, ale mějte ji stále na očích a chraňte ji rukama na boku nebo na břiše.
- Kabelku nebo tašku nepokládejte v obchodech na police a nenechávejte ji v nákupním vozíku. Nikdy ji neodkládejte s oděvem v šatně kina, divadla, restaurace, ani v čekárně u lékaře či na úřadech.
- Vyhýbejte se návalům mnoha lidí, tlačence nahrává zlodějům a okradení může proběhnout bez povšimnutí.
- Když v tramvaji nebo autobusu čtete, mějte své příruční zavazadlo pořád pod kontrolou.
- Ve vlaku si vybírejte kupé, kde už sedí další cestující a nenechávejte svá zavazadla bez dozoru.

Důležité telefonní kontakty:

Policie ČR	158
Městská policie	156
Lékařská pohotovost (Záchranná služba)	155
Jednotné evropské číslo tísňového volání	112
Hasiči	150
Život 90 Senior telefon	800 157 157
Elpida – Linka seniorů	800 200 007
Bílý kruh bezpečí	257 371 110
Obecní (městský) úřad	
Odbor sociálních věcí (OÚ, MÚ)	

- Při výběru peněz z bankomatu si hlídejte soukromí. Dávejte pozor, jestli vás někdo nesleduje příliš zblízka. Vybírání z bankomatů uvnitř bank či spořitelen je spolehlivější. Na ulici doporučujeme vybírat peníze za asistence někoho, koho znáte a důvěřujete mu.
- Nikdy se před nikým nechlubte svými úsporami nebo cennostmi, nepůjčujte cizím lidem peníze, neplatte žádné zálohy podomním prodejčům.

Aktivní ochrana před ohrožením
se určitě vždycky vyplatí.



PREVENČE
SE MUSÍ VYPLATIT



Jak předcházet riziku přepadení

- Vyhýbejte se odlehlým, nepřehledným a neosvětleným místům. Chodte raději frekventovanějšími ulicemi.
- Kabelku nebo tašku noste v ruce či na rameni směrem od ulice, aby vám ji z vozovky nemohl někdo vytrhnout a ukrást.
- Chce-li vám někdo kabelku ukrást, nebraňte se za každou cenu. Zdraví nebo dokonce život jsou cennější než peníze!
- Po chodníku chodte raději dále od vchodů domů, kde by mohl číhat případný pachatel a mohl by vás vtáhnout dovnitř.
- Při vstupování do domu se pozorně rozhlédněte a nevcházejte tam s někým neznámým. Také ve výtahu nejezděte s někým, koho neznáte. Radši počkejte na výtah prázdný.
- Nepřijímejte doprovod nabízený neznámými lidmi, i kdyby vypadali důvěryhodně. Ochota „pomocníka“ může být jen záminkou k tomu, aby se dostal do vašeho bytu a tam vás okradl třeba i za použití násilí.

Důležité telefonní kontakty:

Policie ČR	158
Městská policie	156
Lékařská pohotovost (Záchranná služba)	155
Jednotné evropské číslo tísňového volání	112
Hasiči	150
Život 90 Senior telefon	800 157 157
Elpida – Linka seniorů	800 200 007
Bílý kruh bezpečí	257 371 110
Obecní (městský) úřad	
Odbor sociálních věcí (OÚ, MÚ)	

- Kdybyste měli pocit, že vás někdo sleduje, snažte se co nejrychleji dostat na místo, kde je nějaký obchod nebo více lidí, mezi nimiž budete bezpečnější.
- Kdyby vás někdo napadl, křičte i tehdy, když v blízkosti nikoho nevidíte. Mohl by vás uslyšet někdo za rohem a přispěchat na pomoc.
- V případě nutnosti můžete pro svou ochranu použít sprej (deodorant, lak na vlasy nebo slzný plyn), který nosíte v tašce či kabelce. Pachatele tím překvapíte, možná i odradíte a sami tak získáte čas na přivolání pomoci. Spuštění vašeho osobního alarmu může útočníka vylekat a přimět ho k útěku.
- Snažte se vyhnout čekání na liduprázdné zastávce hromadné dopravy, především v časně ranních nebo pozdně večerních hodinách.
- V prázdné tramvaji nebo autobusu si sedejte co nejblíže k řidiči. Jeho blízkost může případného lupiče od zlého úmyslu odradit nebo vám v případě obtěžování či napadení řidič rychleji pomůže.

Aktivní ochrana před ohrožením se určitě vždycky vyplatí.



PREVENCE
SE MUSÍ VYPLATIT



Jak se vyhnout podvodu

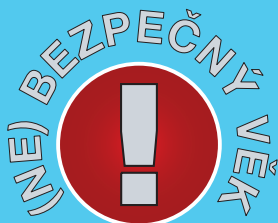
- Podvodníci využívají různé záminky a lži, aby se dostali k vašim penězům. Chtějí vniknout do vašeho bytu a pokud z vás nevyhláknou peníze přímo, ovládají řadu způsobů jak vás okrást.
- Nedůvěřujte neznámým lidem, nikoho cizího nepouštějte do svého bytu.
- Nikdy hned neotvírejte dveře, nevíte-li, kdo je za nimi.
- Pořiďte si panoramatické kukátko, které vám umožní dobře si návštěvníka prohlédnout. Instalujte si na dveře bezpečnostní řetízek, který udrží dveře jen pootvřené, a tak můžete některé věci vyřídit bezpečněji.
- Zvoní-li opravář, pracovník úřadu či jiných služeb (odečet plynu apod.) nechte si předložit jeho služební průkaz, nebo ještě lépe zavolejte na úřad nebo instituci, na kterou se pracovník odvolává. V případě jakýchkoliv pochybností trvejte na tom, že o nabízenou službu nestojíte.
- Nepodléhejte lákavé vidině snadného zbohatnutí. Podomní nabídky výher v loterii nebo výhodných koupí odmítněte – v naprosté většině jde o podvod.

Důležité telefonní kontakty:

Policie ČR	158
Městská policie	156
Lékařská pohotovost (Záchranná služba)	155
Jednotné evropské číslo tísňového volání	112
Hasiči	150
Život 90 Senior telefon	800 157 157
Elpida – Linka seniorů	800 200 007
Bílý kruh bezpečí	257 371 110
Obecní (městský) úřad	
Odbor sociálních věcí (OÚ, MÚ)	

- Udržujte dobré vztahy se sousedy v domě. Napište si jejich telefonní čísla, v případě potřeby bývá jejich pomoc nejrychlejší.
- Důležitá telefonní čísla (policie, lékař, hasiči aj.) mějte viditelně blízko telefonu, abyste mohli co nejrychleji přivolat pomoc.
- Nepodvolujte se nátlaku ze strany rodinných příslušníků, natož cizích lidí, k podpisu závažných dokumentů např. k převedení bytu, domu nebo chaty nebo poskytnutí peněžních půjček. Vše si v klidu a pečlivě promyslete.
- Závažná rozhodnutí o vašem majetku konzultujte s právníkem, nechte si poradit od dalších věrohodných osob. Většina institucí a nevládních organizací, která poskytuje pomoc seniorům, nabízí i bezplatnou právní poradnu.

Aktivní ochrana před ohrožením **se určitě vždycky vyplatí.**



**PREVENCE
SE MUSÍ VYPLATIT**



Jak zabezpečit majetek

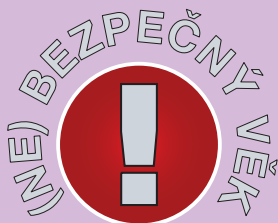
- Zamykejte vstupní dveře a zavírejte okna vždy, když opouštíte domácnost, i když jdete třeba jen na chvíli k sousedce nebo na krátký nákup. Pootevřená balkónová okna nebo větrací okénka jsou pro zloděje-bytaře velkým lákadlem. Venkovní, bytové i balkónové dveře v noci zamykejte, i když jste doma.
- Bezpečnost bytu zvýšíte instalací bezpečnostních dveří nebo různých mechanických zábranných prostředků jako jsou např. bezpečnostní štít a profilová cylindrická vložka, vrchní přídatný zámek, příčná a celoplošná dveřní závora, pojistka dveřních závěsů jako zábrana proti vysazení dveří.
- Okna lze opatřit různými typy mříží apod. Moderní technika nabízí také využití domácího videotelefonu s elektromechanickým ovládním vstupních dveří (např. u rodinných domků, v nové panelové výstavbě).
- Opouštíte-li byt nebo dům na delší čas (např. jedete na chatu nebo rekreaci), nezatahujte rolety a žaluzie, nevypínejte přívod elektřiny. Snažte se udržovat dojem, že jste stále přítomni. Vhodná je výpomoc mezi sousedy, mohou vám byt kontrolovat a pravidelně vybírat schránku.

Důležité telefonní kontakty:

Policie ČR	158
Městská policie	156
Lékařská pohotovost (Záchranná služba)	155
Jednotné evropské číslo tísňového volání	112
Hasiči	150
Život 90 Senior telefon	800 157 157
Elpida – Linka seniorů	800 200 007
Bílý kruh bezpečí	257 371 110
Obecní (městský) úřad	
Odbor sociálních věcí (OÚ, MÚ)	

- Můžete si pořídit elektronické spínací zařízení, které podle nastavení rozsvítí světla, zapne rozhlasový přijímač, televizi apod. Opět tak vytváříte zdání, že jste doma.
- Pro případ, že byste přesto byli vykradeni, je vhodné mít vyfotografovány cenné věci, sepsána výrobní čísla apod. Tyto informace pomohou policii v pátrání a usnadní vaše jednání s pojišťovny při likvidaci pojistné události.
- Stejně postupujte i u zabezpečení rekreačních obydlí.
- Nezapomínejte zamykat svůj automobil. Můžete ho vybavit přidavným zařízením pro uzamčení řadící páky nebo volantu. Je možné si opatřit i elektronické alarmy či imobilizéry zapalování.

Aktivní ochrana před ohrožením **se určitě vždycky vyplatí.**



**PREVENCE
SE MUSÍ VYPLATIT**



Jak se chovat v silničním provozu

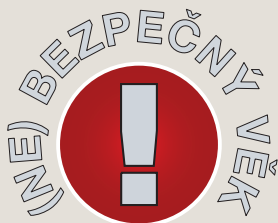
- V dopravním provozu buďte pozorní. Při přecházení přes vozovku využívejte pokud možno přechody se světelnou signalizací a vyznačené přechody.
- Při snížené viditelnosti noste oblečení jasných barev. Abyste byli lépe vidět v šeru a ve tmě, opatřete svoje oblečení nebo hůl nášivkami nebo nálepkami z reflexního materiálu, který ve světlech projíždějících vozidel výrazně září.
- Nesedejte za volant, pokud se necítíte dobře. Řízení raději odložte na dobu, kdy budete v lepší kondici.
- Pokud nemusíte, nevyjíždějte se svým autem v dopravních špičkách.
- Nezapomínejte na pravidelné zdravotní prohlídky, které zákon přikazuje řidičům od věku 60 let a které potvrdí vaši způsobilost k řízení.

Důležité telefonní kontakty:

Policie ČR	158
Městská policie	156
Lékařská pohotovost (Záchranná služba)	155
Jednotné evropské číslo tísňového volání	112
Hasiči	150
Život 90 Senior telefon	800 157 157
Elpida – Linka seniorů	800 200 007
Bílý kruh bezpečí	257 371 110
Obecní (městský) úřad	
Odbor sociálních věcí (OÚ, MÚ)	

- Pro jízdu na kole se rozhodujte vždy s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav. Přihlédněte také k hustotě provozu a momentálním podmínkám na silnici.
- Seznamte se s pravidly, která stanovují, jak a čím má být kolo vybaveno. Dbejte především na funkci brzd, kolo mějte řádně osvětlené zejména při snížené viditelnosti.
- Nepoužívejte kolo k přepravě nadměrných, neformálních a těžkých nákladů.

Aktivní ochrana před ohrožením se určitě vždycky vyplatí.



PREVENCE
SE MUSÍ VYPLATIT

