

## **RADY NEJEN SENIORŮM**

### **Jak se chránit před okradením?**

Věnujte velkou pozornost sutašce, nikde ji neodkládejte, noste ji stále zapnutou a pokud ji nesete přes rameno, nenechávejte ji viset na zádech, ale mějte ji stále na očích a chraňte ji rukama na boku nebo na břiše.

Peníze, doklady i klíče noste v tašce vždy odděleně. Peněženku uložte na dno nebo do spodní části tašky. Mají-li vaše tašky zip, používejte ho.

Vyhýbejte se temným zákoutím bez lidí, ale také se vyhýbejte tlačenicím.

Noste u sebe jen tolik peněz, kolik opravdu potřebujete.

Nikdy se před nikým nechlubte svými úsporami nebo cennostmi, nepůjčujte cizím lidem peníze, neplatte žádné zálohy podomním prodejcům.

Buďte ostražití u bankovních automatů. Nepište si identifikační čísla (pin) na lístek, nebo je noste vždy odděleně.

Nenechávejte svá odložená zavazadla bez dozoru, při nakupování neodkládejte tašky do nákupních vozíků.

### **Jak předcházet rizika přepadení?**

Při vstupování do domu se pozorně rozhlédněte a nevcházejte tam s někým neznámým.

Ani ve výtahu nejezděte s někým, koho neznáte, raději počkejte na prázdný výtah.

Po chodníku chodte dále od vchodu domů, může zde být schovaný útočník a vtáhnout vás dovnitř.

Vyhýbejte se odlehlým, nepřehledným a neosvětleným místům.

Nepřijímejte doprovod nabízený neznámými lidmi.

Kdybyste měli pocit, že vás někdo sleduje, snažte se co nejrychleji dostat na místo, kde více lidí.

Když vás někdo napadne, křičte. Nebraňte tašku za každou cenu, hlavní je ubránit život a zdraví.

V případě nutnosti můžete pro svou ochranu použít osobní alarm, který může útočníka vylekat a přimět ho k útěku. Popř. pepřový sprej, apod.

Ve vlaku si vybírejte kupé, kde již sedí další cestující. V prázdné tramvaji nebo autobusu si seděte co nejbližší k řidiči.

### **Jak se vyhnout podvodu?**

Nikdy hned neotvírejte dveře, nevíte-li, kdo je za nimi.

Před otevřením dveří je vhodné použít kukátko na dveřích a poté je neotevřít s použitím bezpečnostního řetízku, který udrží dveře jen pootevřené.

Nedůvěřujte neznámým lidem, nikoho cizího nepouštějte do bytu či domu.

Jméno na dveřích i na zvonku uvádějte v množném čísle, i když žijete osamoceně.

Zvoní-li opravář, pracovník úřadu či jiných služeb, nechte si předložit průkaz, nebo si zavolejte na instituci, na kterou se pracovník odvolává. V případě jakýchkoli pochybností trvejte na tom, že o nabízenou službu nestojíte.

Nepodléhejte lákavé vidině snadného zbohatnutí, odmítněte všechny nabídky výhodných koupí a výher.

Udržujte dobré vztahy se sousedy v domě. Napište si jejich telefonní čísla.

Nenechte se přemluvit nikým, a to ani rodinným příslušníkem, k podpisu závažných dokumentů, např. k převedení bytu, domu nebo poskytnutí peněžních půjček.

Závažná rozhodnutí o vašem majetku konzultujte s právníkem. Většina institucí a nevládních organizací, které poskytují pomoc seniorům, nabízí bezplatnou právní poradnu.

### **Jak předcházet domácímu násilí, jak se bránit?**

Udržujte kontakt s přáteli, sousedy.

Před převodem rodinného majetku se poraďte s právníkem.

Trvejte na svém právu, že lékař, ošetřovatelka a pečovatelka musí vstupovat do bytu.

Trvejte na dodržování vašeho soukromí doma i v zařízení sociální péče.

O svých záležitostech máte právo rozhodovat sami, máte právo na informace.

Uschovejte si u osoby, které věříte: náhradní klíče, oblečení, důležité dokumenty, lékařské předpisy a určitý peněžní obnos.

Zjistěte si, ve kterém pečovatelském centru se o vás postarají, v případě, že byste museli opustit domov.

Odejděte v bezpečnou chvíli, např. když je násilník v práci.

Pokud jste v nebezpečí a potřebujete pomoc, zavolejte Policii (158).

Pokud jste napadeni během hovoru s Policií, nechte telefon vyvěšený, mluvíte a křičte.

Když přijede Policie, jděte s ní do jiného pokoje, abyste mohli mluvit nerušeně.

Pokud jste zraněni, vyhledejte lékaře (155) oznamte mu, co se vám stalo a žádejte zápis do zdravotní dokumentace.

Po útoku ihned neuklízejte a důkazy (např. roztrhané oblečení, chomáče vlasů atd.) uložte do igelitového sáčku a předejte je policii.

Nestyďte se vyhledat pomoc odborníků.

### **Jak zabezpečit dům, byt, chatu?**

Zabezpečte vstupní dveře bezpečnostním kováním, profilovou cylindrickou vložkou, vrchním přídatným zámkem, dveřní závorou, pojistkou dveřních závěsů, bezpečnostním štítem, popř. si nechejte nainstalovat bezpečnostní dveře.

Zabezpečte okna mřížemi.

Mějte dobře osvětlené a přehledné prostory – chodby, sklepy, okolí domu apod.

Zamykejte dveře pokaždé, když opouštíte byt, dům. I v noci, kdy jste doma, zamykejte vstupní dveře, dveře od bytu a balkonové dveře.

Klíče od domu musí mít pouze omezený okruh lidí (nájemníci, doručovatelé).

Pokud opouštíte byt na delší čas, nezatahujte žaluzie, nevypínejte přívod elektřiny, abyste neupozornili na to, že je byt na nějakou dobu opuštěný.

Požádejte sousedy, příbuzné, aby vám vybírali schránku a kontrolovali byt či dům.

Existuje elektronické spínací zařízení, které podle nastavení rozsvítí světla, zapne televizi apod. Tím vytváříte zdání, že jste doma.

Do bytu je možné nainstalovat domácí videotelefon s elektromagnetickým ovládáním vstupních dveří, popř. zabezpečovací systém.

Pro případ, že byste byli vykradeni, pořídte si předem fotodokumentaci cenných věcí a jejich seznam s výrobními čísly.

## **Jak se chovat v silničním provozu?**

### **Jako chodec:**

Užívejte chodník nebo stezku pro chodce. Kde není chodník, chodte po levé krajnici nebo po levém okraji vozovky, a to nejvýš dva chodci vedle sebe.

Pokud se pohybujete na invalidním vozíku, používejte chodník. Pokud tuto možnost nemáte, užití pravé krajnice nebo pravého okraje vozovky.

Pokud vedete kolo nebo moped, můžete použít chodník nebo pravou krajnici nebo pravý okraj vozovky.

Při přecházení vozovky využívejte křižovatek s řízeným provozem, přechodů pro chodce, podchodů nebo nadchodů. Přesvědčte se, zda můžete vozovku bezpečně přejít.

Používejte reflexní ochranné prvky – reflexní nášivky, reflexní samolepky apod.

### **Jako cyklista:**

Je-li to možné, využívejte stezku pro cyklisty a jezděte jednotlivě za sebou.

Pořídte si ochrannou přilbu.

Při jízdě za snížené viditelnosti mějte vepředu rozsvícený světlomet s bílým světlem a vzadu světlo červené barvy.

Nevodte psa nebo jiné zvíře na vodítku.

Nenakládejte si na řídítka velký náklad, na převoz věcí si pořídte košík na nosič.

V případě, že kolo necháváte bez dozoru, uzamčete ho bezpečnostním zámekem k pevné opoře.

Vždy ukazujte viditelně a v dostatečném předstihu změnu směru jízdy.

Pravidlo pravé ruky platí i pro cyklisty.

### **Jako řidič:**

Nesedejte za volant, pokud se necítíte dobře, jste pod vlivem alkoholu či jiných návykových látek.

Nesnažte se najednou ujet velkou vzdálenost.

Podrobujte se pravidelným lékařským prohlídkám v 60, 65, a 68 roce vašeho života a pak každé 2 roky. (potvrzení vozte s sebou)

Zamykejte automobil. Můžete ho zabezpečit přídatným zařízením pro uzamčení řadící páky nebo volantu, elektronickým alarmem nebo imobilizérem zapalování.

Předvídejte reakce ostatních účastníků silničního provozu.