

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 odvést 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 provádající 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!



Jak se chránit před okradením

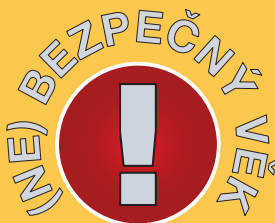
- Peníze, doklady i klíče noste v příruční uzavřené tašce nebo kabelce vždy odděleně. Berte si jen tolik peněz, kolik skutečně potřebujete.
- Peněženku uložte na dno nebo do spodní částí kabelky nebo nákupní tašky.
- Kabelku nebo tašku přes rameno nenechávejte viset na zádech, ale mějte ji stále na očích 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 – Zlatá 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 spořitelén 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, neplatě žádné zálohy podomním prodejcům.

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



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 k domům, 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 – Zlatá 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.



Jak se vyhnout podvodu

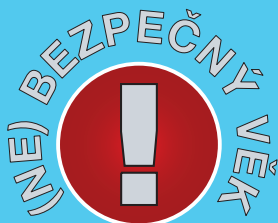
- Podvodníci využívají různé záminky a lži, aby se dostali k vašim penězům. Chtějí vniknout do vašeho bytu a pokud z vás nevylákají peníze přímo, ovládají řadu způsobů jak vás okrást.
- Nedůvěřujte neznámým lidem, nikoho cizího nepouštějte do svého bytu.
- Nikdy hned neotvírejte dveře, nevíte-li, kdo je za nimi.
- Pořiďte si panoramatické kukátko, které vám umožní dobře si návštěvníka prohlédnout. Instalujte si na dveře bezpečnostní řetízek, který udrží dveře jen pootevřené, 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 odmítejte – 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 – Zlatá 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.**



Jak zabezpečit majetek

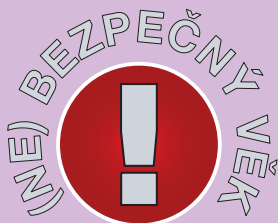
- Zamykejte vstupní dveře a zavírejte okna vždy, když opouštíte domácnost, i když jdete třeba jen na chvíli k sousedce nebo na krátký nákup. Pootevřená balkónová okna nebo větrací okénka jsou pro zloděje-bytaře velkým lákadlem. Venkovní, bytové i balkónové dveře v noci zamykejte, i když jste doma.
- Bezpečnost bytu zvýšíte instalací bezpečnostních dveří nebo různých mechanických zábranných prostředků jako jsou např. bezpečnostní štít a profilová cylindrická vložka, vrchní přídavný 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 ovládáním 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 (Záchránná služba)	155
Jednotné evropské číslo tísňového volání	112
Hasiči	150
Život 90 Senior telefon	800 157 157
Elpida – Zlatá 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 pojišťovnami při likvidaci pojistné události.
- Stejně postupujte i u zabezpečení rekreačních obydlí.
- Nezapomínejte zamykat svůj automobil. Můžete ho vybavit přídatným zařízením pro uzamčení řadicí páky nebo volantu. Je možné si opatřit i elektronické alarmy či imobilizéry zapalování.

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



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 – Zlatá 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.

