

# „NENECHTE SI UBLIŽOVAT!“

## ANEB „CO MÁM DĚLAT, KDYŽ....“

### 1. díl

(někdo mě sleduje, zastaví u mě neznámé auto; cizí člověk u vchodu do domu, za dveřmi, ve výtahu; noční návrat; jak vypadá násilník)

*Víš, co je nejhorší? Když si myslíš:*

*„Když já nikomu neublížím, nikdo nebude ubližovat mě“ nebo*

*„Nic takového se MĚ nemůže stát, taková věc MI nehrozí.“*

#### **1) Co mám dělat, když jdu po ulici a někdo mě sleduje?**

- jestliže jsou cestou obchody, vejdí dovnitř a počkej, až ten člověk přejde. Když na tebe čeká, řekni to podavačce a popros jí o pomoc
- když bydlí v blízkosti někdo známý, utíkej k němu
- jestli jsou v ulici jen cizí domy bez obchodů, utíkej co nejrychleji pryč
- když jsi pronásledován, začni ječet
- když ječení nepomáhá, začni zvonit na zvonky, bušit na dveře, hod' kámen do rozsvíceného okna

#### **2) Co mám dělat, když vedle mě zastaví auto a řidič se mě na něco ptá?**

- když nevystupuje a má jen stažené okénko, udržuj bezpečnou vzdálenost
- nepřibližuj se kvůli tomu, abys lépe slyšel, co ti říká
- když má v ruce mapu a chce, abys mu ukázal kde se nachází nebo poradil s trasou, řekni že to tu neznáš (ať mu raději poradí někdo dospělý)
- věř intuici. Pokud se ti řidič nebo spolujezdec nezdá, vždycky můžeš dělat, že neslyšíš a jít rychle pryč - jestli nemá zlé úmysly, nebude tě dál obtěžovat.
- když vystoupí z auta a jde k tobě, raději rovnou uteč

### **3) Co mám dělat, když mě na ulici zastaví cizí člověk a tvrdí, že se rodičům něco stalo a že mě má přivést za nimi?**

- jakékoli vzkazy, které ti vyřizuje někdo neznámý, jsou podezřelé a nepravděpodobné. Rodiče by nikoho cizího za tebou neposlali - nikam nechod'!
- zbav se toho člověka a z nejbližšího telefonu volej rodičům
- neposlechni ho, ani kdyby vypadal hodně opravdově a velmi vyděšeně
- udržuj od něj stále bezpečnou vzdálenost
- řekni, že jsi s rodiči před chvílí mluvil, takže si tě asi s někým spletl
- nebo ukaž na jiného cizího člověka, že je to tvoje máma nebo táta, a rychle uteč (klidně můžeš za cizím člověkem běžet a říct mu, že tě ten pán obtěžuje)

### **4) Co mám dělat, když je neznámý člověk u našeho vchodu nebo chce jet se mnou výtahem?**

- když někdo neznámý chce pustit do vašeho vchodu nebo s tebou jet výtahem - tak do vchodu nikoho cizího nepouštěj, prostě buď zavři dveře a uteč, nebo mu řekni, ať zazvoní na správcovou
- z výtahu není kam uniknout, takže jdi určitě po schodech

### **5) Co mám dělat, když jsem sám doma a někdo zazvoní u dveří?**

- potichu se jdi podívat kukátkem, kdo to je. Když ho nečekáš nebo neznáš, dělej, že nejsi doma
- když už s ním začneš mluvit, stejně ho nepouštěj za žádnou cenu dovnitř
- nepouštějte ani nikoho, kdo se představí jako elektrikář, pojišťovák nebo sociálka. Ať přijde, až budou rodiče doma. Ale nikdy mu neříkej, kdy mají rodiče přijít! (Když řekneš že rodiče přijdou až za tři hodiny a člověk za dveřmi bude násilník, ví kolik má času na spáchání jakékoli hanebnosti)
- jakékoli vzkazy, které ti vyřizuje někdo neznámý, jsou podezřelé a nepravděpodobné. Rodiče by nikoho cizího za tebou neposlali
- jestli je někdo zraněný a nemocný a došel až k vašim dveřím, dojde jistě i k těm sousedovým. Ty mu navíc stejně pomoci nemůžeš
- když přijdeš domů a načapáš tam zloděje, nedělej hrdiny. Lehni si na zem a dovol mu utéct. Šperky a video nejsou proti tvému životu vůbec ničím

- neotvírej, i když říká různé příběhy. Typicky podezřelé jsou třeba: „Vaši si objednali tuhle knihu, tak já ji nesu“. Nebo „Maminka je v nemocnici, mám tě za ní zavést“. A taky: „Je mi strašně špatně, potřebuji se napít.“ Neotvírej, ani pokud tvrdí, že v domě hoří. Otevři jedině tehdy, kdybys skutečně viděl požár nebo kdyby ten člověk měl na sobě hasičskou uniformu
- poslední rada: klíče nepatří pod rohožku! Nezvykejte si na předávání klíčů ostatním členům domácnosti pomocí rohožek, květináčů nebo schránek na dopisy. Zloději nejsou pitomí. Když už jste v situaci, že musíte klíče někde nechat, poproste důvěryhodné sousedy

## 6) Co mám dělat, když se odněkud vracím v noci nebo potmě?

- **důvěřuj své intuici**
  - když máš z nějakého místa nebo osoby nepříjemný pocit, ber ho vážně
  - raději obejdi celý blok domů nebo zajdi do obchodu, který je při cestě
- **nehledej klíče**
  - pokaždé měj klíče od domu připravené v ruce, abys je nemusel hledat v kapsách nebo taškách, až když stojíš u dveří. V takové chvíli jsi velmi snadný terč. Také za sebou urychleně dveře zavři a ihned zamkni, jakmile budeš uvnitř
- **vyzuj lodičky**
  - pokud jsi žena a máš boty na jehlách, jdeš sama temnou ulicí a za tebou se zjeví stín, pak nepřemýšlej, vyzuj se rychle z bot a utíkej bosá
- **nos s sebou mobil**
  - a měj ho v ruce, když jdeš noční tmou. Sice riskuješ, že ti ho někdo třeba vyškubne a ukradne, ale zato můžeš rovnou volat policii, když tě někdo bude fyzicky ohrožovat (navol si číslo policie tak, aby bylo hned v seznamu. Například \*158, to pak bude v seznamu na prvním místě)
- **čekej pod světlem**
  - když musíš čekat na vlak nebo tramvaj, zůstaň pohromadě s ostatními cestujícími na dobře osvětleném místě (nejlépe mezi staršími ženami)

- **vyhýbej se rizikovým místům jako je park, parkoviště, opuštěná místa, podchody**
- **vidíš-li skupinu mužů, vycházejících z hospody nebo z baru, vyhni se jim!**
- **měj v kapse slzný plyn**
  - a v případě ohrožení ho použij. (Ruku měj co nejdál od těla a šplíchni ho násilníkovi do obličeje, nejlépe do očí).
  - Pozor, nefunguje na vzteklé psy a na opilé lidi.
  - Pokud už máš slzný plyn, nos ho v kapse nebo ho měj v ruce, nikdy ho nenechávej v batohu, tam ti není nic platný.
  - Nestříkej s ním proti větru.
  - Vyzkoušej si „nanečisto“, jak se s ním manipuluje a do jaké vzdálenosti stříká
- **když víš, že se budeš vracet potmě místy, kde chybí osvětlení, vezmi si baterku**
- **sed' u řidiče**
  - když jezdíš nočním spojem, sedni si co nejbližší k řidiči. Můžeš se s ním dát i do řeči, on tě pak bude podvědomě hlídat
- **nemluv s cizími**
- **neměj na uších sluchátka**
  - když vnímáš hudbu, přestáváš vnímat okolí a můžeš ztratit ostražitost a přehlédnout nebezpečí
- **nejez, nežvýkej**
  - musíš mít prázdnou pusku, abys v případě ohrožení mohl volat o pomoc
- **pozor na kapuce a čepice s kšiltem**
  - brání ti v lepším rozhledu

➤ **vždy někomu řekni, kam jdeš.**

- buď rodičům nebo alespoň kamarádům - pokaždé to někdo musí vědět! Přinejhorším napiš vzkaz, kam jdeš, a dej ho na nějaké místo, kde ho rodiče najdou, nepřijdeš-li domů, ale normálně by ho tam nehledali (na psací stůl, na polštář a pod.)

➤ **nepříjemnou zkušenost oznam**

- pokud potkáš exhibicionistu nebo někoho, kdo tě obtěžuje, určitě to řekni doma (např. tatínkovi, posoudí jak je situace vážná a třeba zavolá na policii), varuj taky své kamarády a známé

➤ **nenech se vyprovokovat**

- často cizí člověk vulgárně nadává (i tobě), chce tě vyprovokovat, aby pak použil proti tobě, že jsi arogantní, urážlivý. Nech ho ať si nadává co chce. Říkej si, že slova jako štetka, kurva jsou slova v cizí řeči a znamená to květák, mrkev.. zvykni si na sprostá slova a neber je vážně.
- nechte chlapa vyřvat, když neuvidí žádnou tvou reakci, přestane ho to bavit nebo začne obtěžovat někoho jiného

➤ **při nočním návratu dávej pozor i na vhodný výběr oblečení**

- sundej cetky (přitahují pozornost)
- setři třpytky, rtěnku (upoutávají a provokují)
- vlasy dej do culíku a ten schovej pod mikinu (násilník často tahá za vlasy)
- vezmi si pohodlné boty, ve kterých můžeš utíkat
- vezmi si kalhoty a mikinu, které můžete obětovat, pokud je ztratíš nebo je někdo ukradne
- na prstě nos prsten s velkým kamenem nebo ozdobou (můžeš jím při svém bránění bolestivě zranit útočníka)

## 7) Poznám na první pohled člověka, který mě chce napadnout nebo ublížit? Vypadá vždycky škaredě a zle?

### Zapamatuj si:

- člověk, který chce ublížit, může vypadat hezky. Může být hezky oblečený a vonět. A také to může být žena
- zlý člověk může hezky mluvit a říkat příjemné věci
- obvykle se dospělý člověk, který něco hledá nebo něco chce, neobrací jen tak pro radu na malé děti
- jakékoli vzkazy, které ti vyřizuje někdo neznámý, jsou podezřelé a nepravděpodobné. Rodiče by nikoho cizího za tebou neposlali
- skutečné nebezpečí vypadá zpočátku docela nevinně
- když někdo chce, abys nikomu neříkal, žeš ho viděl nebo že ti něco dělal, běž to hned někomu říct
- když na tebe někdo mluví moc potichu, nechod' k němu blíž, ale řekni mu, ať mluví víc nahlas
- jestliže tě někdo na ulici nutí šeptat nebo se ztišit, tak začni ječet nebo mluvit hodně nahlas
- jestli je někdo zraněný a nemocný a došel až k vašim dveřím, dojde jistě i k těm sousedovým. Ty mu navíc stejně pomoci nemůžeš
- i pes může být nebezpečný - nemluví jako lidé, nemá lidské nápady a potřeby

**DESÁTÝ TEST: JAK SI DÁVAL(A) POZOR**  
**NA BESEDĚ S NÁZVEM „NENECHTE SI UBLIŽOVAT?“**

1. Jdeš ve dne po ulici a někdo tě sleduje. V okolí nebydlí nikdo známý, ale je tam řada obchodů. Co uděláš? \_\_\_\_\_

2. Horší varianta je, že tě někdo pronásleduje po ulici a pak tě začne honit. Ty nikoho z okolních lidí neznáš, ale potřebuješ na sebe nějak upozornit. Jak to můžeš udělat? Uved' co nejvíce možností!

---

---

---

3. Stojíš na kraji chodníku a najednou u tebe zastaví auto. Řidič se tě ptá na cestu, v ruce má mapu a mluví hodně potichu. Co uděláš?

---

4. A pokud tentýž řidič odloží mapu, vystoupí z auta a jde k tobě?

---

5. Na ulici tě zastaví člověk a prohlásí, že ho za tebou posílá maminka, je v nemocnici a on tě k ní má odvést. Jak zareaguješ, co řekneš?

---

---

6. Ve výtahu je někdo cizí, kdo v domě nebydlí, a nabízí ti společné svezení. Co uděláš?

---

7. Jsi sám (sama) doma a někdo zazvoní. Mrkneš kukátkem a zjistíš, že toho člověka vůbec neznáš. Co uděláš?

---

8. Vracíš se v noci domů

a) kde máš klíče od domu? \_\_\_\_\_

b) co když máš lodičky a někdo tě pronásleduje? \_\_\_\_\_

c) kde máš mobil? \_\_\_\_\_

d) pokud čekáš na tramvaj, kde je nejlepší stát? sám (sama) nebo se skupinkou lidí?

---

e) kde bys měl (měla) mít slzný plyn, pokud už ho máš koupený? \_\_\_\_\_

f) kde máš sedět v tramvaji, když se vracíš v noci domů? \_\_\_\_\_

g) co když ti někdo vulgárně nadává? \_\_\_\_\_

h) kde máš mít walkmana nebo discmana? \_\_\_\_\_

ch) co si s sebou máš vzít, když víš, že půjdeš domů potmě? \_\_\_\_\_

9. Co když venku zahlédneš exhibicionistu (i ve dne), který ti nijak neublíží ani tě nebude obtěžovat? Co bys měl (měla) udělat?

---

---

10. Jak vypadá člověk, který ti chce ublížit? Je na něm na první pohled vidět, že je to násilník?

---

---



11. Zkus popsat, jak by měla být oblečená dívka při nočním návratu - například z diskotéky.

a) co šperky? \_\_\_\_\_

b) co výrazné nalíčení? \_\_\_\_\_

c) co s dlouhými vlasy? \_\_\_\_\_

d) jaké boty jsou vhodné? \_\_\_\_\_

e) co na sebe za oblečení? \_\_\_\_\_

f) když už bude dívka mít prsten, jaký je nejvhodnější? \_\_\_\_\_

12. Co uděláš, když ti někdo řekne: „Chci, abys nikomu neříkal(a), žes mě tu viděl(a)!“

\_\_\_\_\_

13. Co když na tebe někdo mluví moc potichu a chce, abys kvůli tomu k němu přišel (přišla) blíž?

\_\_\_\_\_

14. Co když tě někdo na ulici nutí šeptat nebo ztišit hlas?

\_\_\_\_\_

15. Co když je někdo zraněný a nemocný a došel si pro pomoc až k vašim dveřím a ty jsi sám (sama) doma? \_\_\_\_\_

**ŘEŠENÍ DESÁTÉHO TESTU:**  
**JAK SI DÁVAL(A) POZOR**  
**NA BESEDĚ S NÁZVEM „NENECHTE SI UBLIŽOVAT?“**

1. Vběhneš do prvního obchodu a požádáš prodavačku o pomoc.
2. Můžeš ječet, zvonit na cizí zvonky, bušit na dveře, v krajním případě vhodit kámen do rozsvíceného okna nebo do výlohy
3. Nepřibližuješ se k autu, jen řekneš že to tu neznáš (ať mu poradí někdo jiný) a jdeš dál
4. Okamžitě začneš utíkat. Lepší je se „ztrapnit“ útekem než být obětí únosu.
5. Že by za tebou maminka poslala cizího člověka je krajně nepravděpodobné. Nejlepší je říct:  
„Promiňte, asi jste si mě s někým spletl, s maminkou jsem mluvila před pěti minutami“.  
Samozřejmě s ním NIKAM nepůjdeš a co nejdřív zkusíš mobilem mamince zavolat.
6. Slušně poděkuješ a půjdeš po schodech pěšky.
7. Rozhodně ho nepustíš domů. Ať přijde, až budou rodiče doma. Vůbec se s ním nevybavuj.
8.
  - a) klíče máš připravené v ruce
  - b) odhodím lodičky a běžím bosá
  - c) mobil je dobré mít v kapse nebo nejlépe v ruce. Ideální je mít vložené jako první číslo na policii
  - d) při čekání na tramvaj je dobré stát ve skupince lidí, nejlépe ve skupince starších žen. Nikdy ne bokem a osamoceně.
  - e) slzný plyn mám v kapse nebo v ruce, nikdy ne v batohu
  - f) v tramvaji vždy sedět za řidičem
  - g) nevnímáš ho, nereaguješ na to, neodpovídáš
  - h) rozhodně ne na uších, přicházíš tím o jeden smysl a stáváš se zranitelnějším
  - ch) když vím, že půjdu potmě, vezmu si s sebou baterku

9. Setkání s exhibicionistou někomu oznam, i když tě neobtěžuje. Časem se z něj může vyklubat násilník. Řekni o tom rodičům, kamarádům, učitelkám.

10.

a) šperky sundané (hlavně velké náušnice, výrazné řetízky)

b) výrazné nalíčení umyté (zbytečně provokuje)

c) dlouhé vlasy do culíku, culík schovat pod mikinu, bundu

d) na nohou boty, v kterých se dá utíkat (tenisky)

e) vyměnit minisukni a bolerko za mikinu a dlouhé kalhoty. Oblečení, které se případně dá oželet

f) když už prsten, tak velký, těžký, výrazný, aby se s ním dalo ublížit

11. Na násilníkovi většinou není vidět, že nám chce ublížit. Často je to milý, sympatický, mladý člověk, muž či žena, hezky oblečený, navoněný, s příjemným vystupováním. Může hezky mluvit a říkat příjemné věci.

12. Je to podezřelý, takže to hned někomu řekneš

13. Blíž rozhodně nejdeš, ale řekneš mu, ať mluví víc nahlas

14. Schválně začni mluvit nahlas nebo křičet.

15. Nebudeš otevírat, protože víš, že to může být nějaký násilník. Pokud došel až k vašim dveřím, určitě dojde i ke dveřím vedlejšími. Dospělí mu stejně pomohou víc než ty.

