

# „NENECHTE SI UBLIŽOVAT!“

## ANEB „CO MÁM DĚLAT, KDYŽ....“

### 2. díl

(autostop, přepadení, útok a sebeobrana při něm, setkání s exhibicionistou, opilcem, zlodějem; obtěžování mým známým)

#### **1) Co když mi ujede noční spoj? Mam jít na autostop?**

*Jsi někde na návštěvě u kamarádky a vracíš se večer. Kamarádka tě nechce doprovodit, protože se bojí návratu domů za tmy. Jdeš tedy sama a najednou vidíš, jak ti ujíždí autobus. Co teď?*

- podívej se do jízdního řádu, kdy jede další autobus
- zavolej rodičům, že se zdržíš. Nahlas jim, kdy jede další autobus, nebo navrhní, jestli by pro tebe nedojeli
- pokud máš čekat na další spoj, zkus se někam schovat, např. do obchodního domu, který je ještě otevřený. Nebo na benzínku. Někam, kde je pro tebe bezpečno.
- pokud další autobus už nejede, bylo by nejlepším řešením zajet ke kamarádce a u ní přespát. Rozhodně zavolej rodičům a informuj je o tom! Třeba pro tebe přijedou, nebo Ti alespoň ráno dovezou např. aktovku a podobně
- NIKDY a za žádných okolností nejezdí autostopem!!! Osamělé dítě uprostřed tmy je největším lákadlem pro všechny možné úchyláky. Nikdy to NERISKUJ!!!
- pokud už by sis sedl k někomu do auta, tak to musí být lidi, které znáš (soused, známý z vesnice, rodiče od některého spolužáka a podobně).
- jestliže u tebe zastaví auto samo od sebe, nenastupuj, pokud řidiče neznáš!!!
- jediná výjimka je, pokud se jedná o rodinku s malým dítětem. Tam je pravděpodobnost, že by ti ublížili, menší
- nemysli si, že když stopuješ s kamarádkou, je to bezpečnější. Známý český film „Smrt stopařek“ dost jasně ukazuje, že pokud chce násilník zabít, zabije i dvě stopařky zaráz
- prostě autostopu se za každou cenu vyhni! Je zbytečné riskovat svůj život, raději vol jinou možnost i za cenu výprasku doma.

## 2) Co mám dělat při přepadení?

- pohybuj se tak, abys případnému přepadení zabránil a předešel. Chod' prostředkem chodníku - dost daleko od silnice na to, aby tě někdo vtáhl do auta; dost daleko od vchodů do domu, aby tě nikdo nemohl vtáhnout dovnitř
- na ulici řvi: „Hoří!“ Lidé kolem tebe se taky bojí násilí a málokdo má odvahu se postavit agresorům. Ale na požár se dojde kouknout každý, což může zločince odradit. Jinak vřískej, ječ, křič. Vydávej odporné, hlasité ječení, žádné pípání. Řvi hned a hlavně nahlas!
- pokud máš na ulici neodbytný pocit, že vás někdo sleduje, začněte ječet předem. Je velká šance, že si to rozmyslí.
- také můžeš hodit kámen do nejbližšího svítícího okna. Raději pak zaplatíš škodu, hlavně že se majitel přijde podívat, co se děje
- nervi se o kabelku nebo bat'oh! Věci si můžete koupit nové, ale život ne. Ze zloděje se totiž může vyklubat násilník.
- pokud tě někdo napadne, veškerá slušnost jde stranou. On s tebou taky nehraje fér. Takže je povolené všechno: křičet, ječet, štípat, škrábat, kousat, kopat, dupat, zvonit na cizí zvonky, kopat do cizích dveří, házet kameny do výlohy nebo do rozsvícených oken
- pamatuj: **ŽÁDNÁ VĚC NA SVĚTĚ NENÍ NENAHRADITELNÁ - KROMĚ TVÉHO ZDRAVÍ A TVÉHO ŽIVOTA!**

## 3) Co mám dělat přímo při útoku?

### Útok vedený zepředu

- jdeš si třeba zaběhat a najednou tě zepředu (tváří v tvář) přepadne cizí člověk. On je na tebe připravený a ty na něj ne. On očekává tvou reakci: že budeš křičet o pomoc, bránit se nebo plakat. Musíš ho šokovat tím, že uděláš něco, co rozhodně nečeká!! Začni na něj taky útočit, začni mu strhávat oblečení, začni kokrhát, štěkat, šišlat, prostě ho zmat! Nebo volej: „Azore, k noze, trhej!“ nebo „Tatííí (Tomáší), poběž, pomoc!“ Násilník se může případné komplikace polekat a uteče

## Útok vedený zezadu (tzv. kravata)

- útočník tě překvapí tím, že ti zezadu dá ruku kolem krku
- stíží ti trochu obranu, ale rozhodně nejsi úplně bezbranný!
- nejdřív ho nabereš levým loktem do žaludku
- pak mu dupneš na nohu
- prudce zakloníš hlavu (praštíš ho svou hlavou)
- zavřeštíš mu do ucha, kousneš ho do ucha

## Obejmutí kolem pasu

- pokud tě násilník obejmě kolem pasu (zezadu), máš jedinou možnost - nahmatat konec jeho ruky - dlaň a pořádně mu začít „zalamovat“ malíček. Je to hodně citlivé místo a zabírá to. A samozřejmě můžeš vřeštět a dupat ho po nohou

**Důležité:** Nemarni a neplýtvej energii na to, aby ses dostal z dosahu útočníka - je silnější a zbytečně se vysiluješ! Veškerou svou energii, sílu a razanci dej jen na útok proti němu. Odtahováním a vykrucováním se jen vysiluješ.

## 4) Co mám dělat, když se přede mnou v parku začne svlékat nějaký muž?

- nejlepší řešení je co nejrychleji utéct
- rozhodně se s takovým člověkem nedávej do řeči, příliš neotálej
- ani na něj neútoč, ať již slovně nebo fyzicky, ať ho nevyprovokuješ k agresivitě
- posměch ho může vydráždit a dospělého pravděpodobně nepřepereš
- když jsi v bezpečí, pokus se upozornit policii (je sice jasné, že až tam policajti dorazí, úchylák už tam nebude - je však možné, že to je jeho oblíbené místo a chodí sem častěji)
- pokud by také někdo nebyl tak šťastný a úchylák by mu ublížil, bude tvoje svědectví a popis důležitý
- řekni to také svým kamarádům, ať se takovému místu vyhýbají, zvláště když jdou sami a navečer

- aby ses nedostal do takových situací, je lepší nejdřív přemýšlet o tom, kde si dávat sraz, kudy chodit a která místa raději obejít
- přemýšlej také o svém oblečení -- sexy šaty jsou pro takového člověka výzva

## 5) Co když mne neustále obtěžuje dospělý, kterého znám?

- najdi ve svém okolí dospělého spojence -- někoho, kdo tě vyslechne a komu věříš
- řekni mu o tom, že tě dotyčný obtěžuje
- radu ti také mohou dát na lince bezpečí - na tel. čísle 800155555, volání je bezplatné
- neboj se násilníkovi naznačit, že to řekneš a že se ti to nelíbí
- neboj se jeho výhrůžek, např: "Jestli to řekneš, půjdeš do děcáku." nebo "Rodiče ti stejně věřit nebudou."
- tahle situace není tvoje vina, ale jeho a on za ní bude potrestán
- pamatuj na své bezpečí a na to, že tě nikdo nemá právo zneužívat
- ve chvíli aktuálního ohrožení křič a kopej
- násilníka to může odradit, protože nechce, aby se to prozradilo
- vyhýbej se setkání o samotě s takovým člověkem
- pokud ti rodiče nebo ostatní dospělí nevěří, stále opakuj své stížnosti
- nenechej si to líbit, nenechej se zastrašit, neboj se o tom mluvit

## 6) Co mám dělat, když vidím na ulici opilce?

- nejlépe se mu velkým obloukem vyhnout, držet se z jeho dosahu
- pokud je to možné, vydej se radši jinou cestou, aby ses mu vyhnul
- nespolehej na to, že se motá a že kolem něj proklouzneš, i takový opilec může být docela rychlý a mít velkou sílu a pak by s tebou mohlo být zle
- pokud se ti to zdá lepší, můžeš se otočit a jít jinou cestou

## 7) Co když mne napadl opilec?

- musíš využít momentu překvapení, to platí u všech přepadení
- vyčkej na vhodný okamžik a pusť se do akce
- vlož všechnu svou energii to krátké chvíle
- křič, kopej (dobrá je holeň), kousej, štípej
- braň se jakýmkoli způsobem
- pokus se uvolnit sevření a uteč
- nehleď na věci, které na místě zanecháš, důležitější je tvůj život

## 8) Co když opilec upadl a zůstal ležet na ulici?

- pokud tě předtím napadl, je nebezpečné chodit mu pomoci
- může se najednou vzbudit a opět tě dostat do své moci
- pokud je někde hodně blízko policie, zastav se tam a oznam jim to
- pokud máš blízko domů, běž tam a řekni to rodičům, příp. zavolej na policii
- musíš si zapamatovat, kde opilec leží, aby ho snadno našli
- pokud v okolí bydlí někdo známý, můžeš se zastavit u něj a zavolat od něj
- obecně však platí: dbej na vlastní bezpečí a nezůstávej ve večerních ulicích zbytečně dlouho sám

## 9) Co když vidím, jak někdo někoho v temné uličce mlátí?

- zmiz odtamtud
- rychle vyhledej místo, kde jsou lidé (hospoda, obchod atd.)
- zapamatuj si místo zločinu
- řekni dospělým, ať zavolají policii
- dbej na své bezpečí!

## 10) Co když mě napadne zloděj?

- pokud tě napadl, protože vidí můj walkman či discman, raději mu ho dej. Je lepší přijít o nahraditelnou věc než přijít k úrazu či o život
- zloději neodporuj (zatím tě chce jenom okrást, ale mohl by tě i napadnout). Nikdy nevíš, kdo stojí proti tobě! Ty jsi dobře oblečený, vracíš se do tepla, sucha a k plné lednici. On je hladový, sám, nekoupal se měsíc, udělá COKOLIV, aby získal peníze za dávku či na alkohol
- snaž se co nejvíce komunikovat, neurážej, nenadávej, vykej (abys ho po krádeži nevyprovokoval ještě k fyzickému napadení)
- pro neodbytné somráky a bezdomovce je dobré mít připravenou malou částku (raději sáhni do kapsy pro desetikorunu, než se s ním složitě dohadovat nebo dokonce vytahovat celou peněženku! Můžeš o ni přijít)
- jeden z chytáků je mít dvě peněženky. Jednu s větší částkou někde hluboko v kapse nebo v tašce, druhou peněženku na vyhození někde na dostupném místě (nahore v batohu nebo v dostupné kapse). Když tě přepadne zloděj a bude chtít peněženku, řekneš: "Ale já mám posledních třicet korun". Jemu to vadit nebude, hlavně že mu vydáš „lup“. Vydáš mu peněženku s malým obnosem a zachráníš tu s velkým (nepředpokládá se, že máš dvě peněženky)

## 11) Co když vidím, jak zloděj někomu vykrádá kabelku?

- rozhlédni se, jestli je okolo policie
- pokud je to na veřejném prostranství, třeba v tramvaji, je dobré, že je okolo spousta lidí
- na druhou stranu nikdy nevíš, jak velká je zlodějská tlupa
- nejlepším řešením je upozornit nějakého dospělého (ramenatého a svalnatého) mužského ve tvé blízkosti
- je možné, že s tím nebude chtít mít nic společného, i to se stává
- uvědom si, že není v tvých silách chytat zloděje
- spíš upozorni okolí na to, že se něco děje a zloděje vyplaš

## JEDENÁCTÝ TEST: JAK SI DÁVAL(A) POZOR NA BESEDĚ

### JAK SI NENECHAT UBLÍŽIT?

1. Jsi na návštěvě u kamarádky (nebo kamaráda) a večer jdeš sám (sama) na autobus.

Kamarád(ka) se bojí tmy, tak zůstane doma a ty jdeš na zastávku sám (sama). Ale zdálky už vidíš, jak ti autobus ujíždí. Další jede za hodinu.. Co bys měl (měla) správně udělat? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Stane se to, co v předchozí situaci. Jenže autobus ten den nejede už žádný. Co uděláš?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Stane se totéž, co v předchozích situacích. Ujede ti autobus a ty bezradně zůstaneš stát na zastávce. Zastaví u tebe auto a nabízí ti odvoz až domů. I když bys autostop neměl (neměla) NIKDY využít, přece jenom existuje pár výjimek. Kdy můžeš sednout k někomu do auta?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Co když zastaví auto s milým, sympatickým, příjemným, leč pro tebe neznámým řidičem?

\_\_\_\_\_

5. A co když jsi s kamarádkou či s kamarádem? Jste tedy dvě (dva), můžete si sednout do cizího auta?

\_\_\_\_\_

6. A teď z jiného soudku. Co máš dělat, pokud tě obtěžuje někdo dospělý? Člověk, kterého dobře znáš (např. příbuzný). Co uděláš?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. Co když uvidíš na ulici opilce, který stojí přímo v cestě, po které chceš jít?

---

---

8. Co když uvidíš na zemi ležícího opilce?

---

---

9. Co uděláš, když se v parku se před tebou začne svlékat muž.

*Zakroužkuj správnou odpověď. Více odpovědí je správných.*

- |  |        |
|--|--------|
| a) utečeš                                  | ANO-NE |
| b) dáš se s ním do řeči                    | ANO-NE |
| c) začneš slovně útočit                    | ANO-NE |
| d) řekneš to kamarádkám, rodičům, ve škole | ANO-NE |
| e) začneš fyzicky útočit                   | ANO-NE |
| f) začneš se mu vysmívat                   | ANO-NE |
| g) upozorníš policii                       | ANO-NE |

10. Co uděláš, když v parku potkáš svlečeného muže, který jen stojí, ale neublíží ti?

*(vyber jednu správnou odpověď)*

- a) neudělám nic
- b) v každém případě to nahlásím dospělému, případně policii
- c) nahlásím to pouze v případě, když mi ublíží.

11. Co když uvidíš, jak někdo někoho mlátí v temné uličce?

---

---

12. Napadl tě zloděj (dospělý, statný chlap) a chce po tobě tvůj walkman. Co bys měl (měla) udělat?

---

---



**13. Jaký je chyták pro případ, že tě přepadne zloděj a chce tvoji peněženku? Jak ho můžeš přelstít?**

---

---

**14. Co když uvidíš, jak zloděj někomu tahá z kabelku či z kapsy peněženku?**

---

---

**15. Jak můžeš předejít krádeži ve svém bytě či domku?**

*(doplň)*

- a) je potřeba udržovat dobré vztahy.....
- b) nechlubit se nikde.....
- c) včas vybírat.....
- d) dávat dobrý pozor na lidi, kteří.....
- e) na zvoncích mít.....

**16. Co máš dělat při přepadení?**

a) nejlepší je přepadení zabránit a předejít tomu. Na chodníku půjdeš tedy kudy?

---

b) co máš křičet při přepadení?

---

c) jak moc nahlas můžeš křičet?

---

d) jak na sebe ještě můžeš upozornit?

---

e) co uděláš, když ti někdo začne rvát z ruky kabelku nebo batoh?

---

f) co všechno můžeš násilníkovi udělat při své obraně?

---

**17. Jdeš si zaběhat a najednou se před tebou (tváří v tvář) objeví člověk, který tě chce napadnout. Co musíš udělat, jak se zachováš?**

---

---

**18. Pokud je to ale útok vedený zezadu, použiješ sebeobranu.**

a) loktem ho udeříš kam? \_\_\_\_\_

b) co uděláš se nohou? \_\_\_\_\_

c) a hlavou? \_\_\_\_\_

d) a na závěr? \_\_\_\_\_

**19. Pokud tě ale útočník obejmě kolem pasu, co uděláš?**

Nahmatáš mu konec ruky (dlaň) a pořádně mu začneš.....,

a k tomu ještě budeš..... a dupat.....

**ŘEŠENÍ JEDENÁCTÉHO TESTU:**  
**JAK SI DÁVAL(A) POZOR NA BESEDĚ**  
**JAK SI NENECHAT UBLÍŽIT?**

1. Zavoláš rodičům a řekneš jim, že přijedeš později. Po dobu čekání na autobus se jdeš schovat někam, kde jsou lidi (do obchodu, na benzínku a podobně).

2. Rozhodně je nutné zavolat rodičům. Vrátiš se ke kamarádce nebo kamarádovi a tam přečkat. Buď do rána, nebo na rodiče, než si tě vyzvednou. Pokud nemáš mobil, zavolej od kamarádky. Je NUTNÉ aby rodiče věděli, kde se nacházíš.

3. Pouze v případě, že toho člověka velice dobře znáš - pokud je to soused z vesnice, rodič některého spolužáka, případně cizí maminka s malými dětmi... Ale i v těchto případech je potřeba důvěřovat svému instinktu! I známý člověk může ublížit.

4. NIKDY si nesesedneš do auta k nikomu, koho neznáš. Ať působí jakkoli sympaticky.

5. Ani v tomto případě si nesesednete do cizího auta. To, že jste dvě (dva) tě proti případnému útoku neochrání.

6. Musíš to říct někomu dospělému. Například rodičům, učitelům, vychovatelům. Nebo můžeš zavolat na linku bezpečí a tam ti poradí, jak situaci řešit dál.

7. Obloukem se mu vyhneš, držíš se z jeho dosahu, případně jdeš domů jinou cestou, aby jste se nemuseli potkat.

8. Řekneš to rodičům, případně policistovi (je-li v okolí), ale sám opilcovi pomáhat nebudeš.

9.        a) ANO                      e) NE  
            b) NE                      f) NE  
            c) NE                      g) ANO  
            d) ANO

10. b)

11. Vyhledáš místo, kde jsou lidi. Řekneš to dospělým, ať zavolají policii. Zapamatuješ si místo, kde se to stalo. Sám nic nepodnikáš!

12. Vydáš mu walkmana. Raději přijít o předmět než přijít k úrazu. Ze zloděje se v případě tvého odporu může stát násilník.

13. Přelstíš zloděje tím, že budeš mít dvě peněženky. Jednu s malým obnosem někde nahoře v bat'ohu nebo v kapse, druhou s větším obnosem na dně bat'ohu nebo vnitřní kapse bundy.

14. Upozorníš někoho dospělého, upozorníš lidi v okolí (např. křikem), případně oslovíš policistu, bude-li v okolí. Sám ale nic nepodnikáš! (nebudeš chytat zloděje za ruku nebo ho honit).

15. a) - se sousedy

b) - majetkovými poměry

c) - poštovní schránku

d) - nabízí něco při podomním prodeji. Neotevírat cizím lidem (náboženské sekty, potulní cikáni a podobně)

e) - vždy jméno v množném čísle (například Novákovi, ne Nováková)

16. a) po chodníku jít prostředkem. Dost daleko od vchodových dveří nebo průjezdů, dostatečně daleko od aut (aby tě nikdo nemohl zatáhnout do průjezdu či do vozu).

b) nejlepší je křičet "Hoří!" Lidi se přijdou podívat a třeba pomůžou.

c) při přepadení můžeš křičet co ti plíce stačí. Může se ječet, vřestět, křičet, nadávat, hulákat. Prostě na maximum

d) pokud si tě nikdo nevšímá, tak na sebe můžeš upozornit ještě: zvoněním na cizí zvonky, vhozením kamene do okna či do výkladní skříně

e) pokud vidíš, že násilník je větší a silnější než ty, raději mu předměty vydej. Věci jsou nahraditelné, tvoje zdraví ne!

f) pro dítě platí: při své obraně můžeš dělat cokoli. Štípat, kousat, škrábat, kopat, dupat, píchat do očí... Cokoliv!

17. Musíš ho zmást, šokovat. Udělat něco, co nečeká. Začít slintat, nadávat, mňoukat, nebo zavolat "Azore, trhej", případně "Tatínku, (Tomáši), honem, poběž, pomóc!"

- 18.
- a) loktem ho udeříš do žaludku
  - b) dupneš mu na nohu
  - c) prudce zakloníš hlavu (praštíš ho svou hlavou)
  - d) zavřeštíš mu co nejděsněji do ucha, případně ho do ucha kousneš

19. Při obejmutí kolem pasu nahmatáš konec dlaně a pořádně mu začneš zalamovat malíček. A k tomu ještě budeš odporně vřeštět a dupat mu po nohou.