KOBIETA GOTOWA NA KRYZYS

Bezpieczeństwo rodziny zaczyna się od wiedzy, przygotowania i współpracy.

W kryzysie możesz stać się osobą organizującą bezpieczeństwo domu i dzieci. Nie musisz umieć wszystkiego – musisz wiedzieć, co zrobić jako pierwsze.

CO WARTO POTRAFIĆ?

- zakręcić wodę i – jeśli dotyczy – odciąć gaz;
- odłączyć prąd w rozdzielnicy i rozpoznać problem z bezpiecznikami;
- obsłużyć latarkę, radio, powerbank i awaryjne zasilanie;
- użyć śrubokręta, kombinerek, klucza, młotka i wkrętarki;
- zabezpieczyć uszkodzone okno lub drzwi;
- użyć gaśnicy i wiedzieć, kiedy się wycofać;
- wezwać 112, wykonać RKO, użyć AED i zatamować krwawienie.

RODZINNY PLAN KRYZYSOWY

1. **Gdzie się spotykamy?**
2. **Kto odbiera dzieci?**
3. **Do kogo dzwonimy?**
4. **Gdzie są dokumenty, leki, klucze i pieniądze?**

W CHWILI ZAGROŻENIA

ZATRZYMAJ SIĘ >> OCEŃ ZABEZPIECZ >> DZIAŁAJ!

1. **Oceń sytuację.** Czy bezpieczniej zostać, czy się ewakuować?
2. **Sprawdź rodzinę.** Ustal, gdzie są dzieci i domownicy.
3. **Zabezpiecz podstawy.** Woda, leki, dokumenty, telefon, światło i ciepło.
4. **Słuchaj oficjalnych komunikatów.** Nie opieraj decyzji na plotkach i niesprawdzonych wpisach.
5. **Oszczędzaj zasoby.** Wodę, baterię telefonu, paliwo i żywność.
6. **Stosuj się do poleceń służb.** Podczas ewakuacji kieruj się oficjalnymi komunikatami.

WIEDZA • PRZYGOTOWANIE • OPANOWANIE • DZIAŁANIE

Ważne numery, które mogą Ci pomóc!

112 – Numer alarmowy
Dzwoń, gdy istnieje bezpośrednie zagrożenie życia lub zdrowia (Twojego lub innej osoby).

800 70 22 22 – Centrum Wsparcia w Kryzysie Psychicznym
Kiedy czujesz, że emocje Cię przytłaczają, masz poczucie bezradności, depresji, lęku, samotności.

116 123 – Kryzysowy Telefon Zaufania dla Dorosłych
Gdy masz trudności emocjonalne, nie radzisz sobie z codziennością, potrzebujesz rozmowy i wsparcia specjalisty.

116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży
Gdy przeżywasz kryzys emocjonalny, problemy z rówieśnikami, myśli samobójcze, kłopoty w domu lub szkole.

800 12 12 12 – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dzieckadla Dorosłych
W sytuacjach przemocy, problemów w domu lub szkole, kiedy czujesz się samotny/a, niezrozumiany/a, zagrożony/a.

44 645 97 85 / 44 645 97 86 Pomarańczowa Linia
Piotrkowskie Centrum Profilaktyczno-Terapeutyczne
- uzależnienia (alkohol, narkotyki, technologia),
- trudności emocjonalne, stres, samotność,
- problemy rodzinne i szkolne.

792 664 266 - Punkt Lokalny dla Osób Pokrzywdzonych

KOBIETO – REAGUJ,
ZANIM SYTUACJA STANIE SIĘ NIEBEZPIECZNA

Asertywność • Bezpieczeństwo • Reakcja na zagrożenie

1. ZAUFAJ SWOJEJ INTUICJI

Jeżeli zachowanie drugiej osoby wzbudza Twój niepokój, nie musisz czekać, aż wydarzy się coś więcej.

- Zmień kierunek lub miejsce i zwiększ dystans.
- Podejdź do innych ludzi albo wejdź do sklepu, restauracji czy stacji benzynowej.
- Przygotuj telefon. Jeśli czujesz zagrożenie – poproś o pomoc.

Bezpieczeństwo jest ważniejsze niż uprzejmość.

2. STAWIAJ GRANICE

Masz prawo nie odpowiadać na zaczepki. Mów krótko, spokojnie i stanowczo:

„Proszę się odsunąć."
„Nie życzę sobie tego."
„Proszę mnie zostawić."
„Nie podchodź bliżej."

Nie tłumacz się i nie wdawaj się w długą dyskusję.

3. GDY KTOŚ ZACZEPIA CIĘ SŁOWNIE:

- Zachowaj dystans i nie pozwól się sprowokować.
- Obserwuj zachowanie osoby i zwróć uwagę na drogę odejścia.
- Nie pozwól, aby ktoś zagrodził Ci drogę.
- Przemieszczaj się w kierunku ludzi i oświetlonych miejsc.
- Jeżeli sytuacja się zaostrza – zakończ rozmowę i odejdź.

4. GDY KTOŚ IDZIE ZA TOBĄ:

- Nie prowadź tej osoby do swojego domu.
- Wejdź do miejsca, w którym są inni ludzie.
- Jeżeli czujesz zagrożenie, zadzwoń pod 112.
- Zapamiętaj wygląd osoby i kierunek, w którym się porusza.

KOBIETY mają moc!

5. WŁĄCZ OTOCZENIE

Zamiast wołać ogólnie o pomoc, wskaż konkretną osobę:

„Pani w czerwonej kurtce – proszę zadzwonić na 112!"
„Pan przy samochodzie – proszę mi pomóc!"

KIEDY SYTUACJA STAJE SIĘ NIEBEZPIECZNA

6. ZACHOWAJ DYSTANS

- Dystans daje czas na reakcję.
- Nie pozwól agresywnej osobie podejść bardzo blisko.
- Nie daj się zapędzić w miejsce bez wyjścia.
- Zwracaj uwagę na drogę ucieczki.
- Jeżeli możesz bezpiecznie odejść – odejdź.

Celem nie jest wygranie konfrontacji. Celem jest bezpieczne zakończenie sytuacji.

7. GAZ PIEPRZOWY – ŚRODEK OBRONY, NIE TALIZMAN

Jeżeli decydujesz się go posiadać:

- Poznaj swój konkretny model i instrukcję producenta.
- Sprawdzaj termin ważności oraz stan pojemnika.
- Przechowuj go w miejscu niedostępnym dla dzieci.
- Nie trzymaj go na dnie przepełnionej torebki.
- Pamiętaj, że wiatr i zamknięte pomieszczenia zwiększają ryzyko przypadkowej ekspozycji.
- Samo posiadanie gazu nie zastępuje świadomości sytuacyjnej, dystansu i możliwości ucieczki.
- Środek obrony ma pomóc przerwać bezpośrednie zagrożenie i umożliwić oddalenie się – nie służy do karania ani kontynuowania konfliktu.

8. PO NIEBEZPIECZNYM ZDARZENIU

- Przejdź w bezpieczne miejsce.
- Jeżeli sytuacja tego wymaga – zadzwoń pod 112 i podaj dokładną lokalizację.
- Opisz osobę oraz kierunek jej oddalenia się.
- Zabezpiecz dane świadków, nagrania i inne możliwe dowody.
- W przypadku obrażeń – skorzystaj z pomocy medycznej.

9. ZAPAMIĘTAJ 5 KROKÓW

1. ZAUWAŻ – obserwuj otoczenie.
2. DYSTANS – nie pozwól się osaczyć.
3. GRANICA – powiedz stanowczo „NIE”.
4. ODEJDŹ – jeśli masz bezpieczną możliwość.
5. WEZWIJ POMOC – w sytuacji zagrożenia dzwoń 112.

NIE MUSISZ BYĆ SILNIEJSZA.
MUSISZ WIEDZIEĆ, JAK REAGOWAĆ.

Świadomość • Asertywność • Dystans • Reakcja • Pomoc

Fundacja „Kobiety mają moc”
Bezpieczeństwo kobiet zaczyna się od wiedzy.