



## „BEZPIECZNA DZIEWCZYNA”

Żyjemy w czasach, w których agresja jest wszechobecna. Zazwyczaj jej ofiarami stają się słabsi, a więc kobiety.

Czy rzeczywiście jesteśmy zawsze bezbronni i zdane tylko na łaskę napastnika?

Specjaliści od **kindyniki** (ryzykologii) badający niebezpieczeństwa zagrażające nam w życiu codziennym twierdzą, że aby żyć bezpiecznie, wystarczy przestrzegać 3 zasad:

- 1. Przewidywać niebezpieczeństwo.**
- 2. Zapobiegać mu.**
- 3. Odpowiednio reagować w czasie zagrożenia.**

Nie za każdym rogiem czeka napastnik i nie każdy pytający o godzinę to kieszonkowiec. Ale w trosce o własne bezpieczeństwo lepiej przyjąć, że tak właśnie może być!!! Mało jest przypadkowych przestępstw.

**Wiktymologia** (nauka o przestępczości) dowiodła, że osoby o pewnym sposobie bycia przyciągają napastnika, jakby mówiły: „Napadnij mnie proszę!”. Potencjalną ofiarą jest człowiek niefrasobliwy, roztargniony, będący pod wpływem alkoholu. Beztroska i radość, w czasie której zapominamy o ostrożności, często kończy się rozpaczą. Podobny skutek może wywołać stres i załamanie. Zdenerwowanie tłumi instynkt samozachowawczy, w takim stanie jesteśmy bezbronni.

Przestępca skwapliwie wykorzysta demonstrowaną samotność. Przysiądzie się, zabawi rozmową, romantycznie podzieli batonikiem, a potem w zamian weźmie zawartość portfela. Osoba bezbronna, podatna na agresję, emanuje słabością.

### **Statystyczny przestępca nie ma rysopisu**

- może to być nie ogolony, zaniedbany włóczęga, albo elegancki pan o nienaganych manierach.

Co dziesiąty sprawca napadu jest dewiantem, co trzeci działa pod wpływem alkoholu, pozostali są wielką niewiadomą. Sprawcy przestępstw postępują coraz brutalniej. Coraz częściej są świetnie zorganizowani i wyposażeni. Mają broń, szybkie samochody, telefony komórkowe. Groźne bywają nawet nastolatki. Pozbawione wyobraźni. Dokonują okrutnych zgwałceń i zabójstw.



Powszechną taktyką przestępców jest podszywanie się pod kogoś innego: listonosza, wnuczka, ofiarę wypadku. Bardzo często bandyta nawiązuje kontakt z upatrzoną ofiarą. Proponuje atrakcyjną transakcję, albo chce oddać przysługę. Podając pomocną dłoń, drugą chwyta za gardło. Coraz więcej jest zawodowców, którzy popełniając przestępstwo, realizują bardzo precyzyjny plan, wykazują się wielką znajomością psychiki ludzkiej.

Ci chłodno działający profesjonaliści w miarę możliwości unikają okrucieństwa, bo grozi to poważniejszym wyrokiem. Nie zawahają się przed zabójstwem w przypadku, gdy grozi im dekonspiracja. Można wyczuć agresywne zamiary napotkanego człowieka. Bywa on pobudzony, napięty. Czasem rozgląda się czujnie lub wpatruje uporczywie w upatrzoną ofiarę.



Nieobliczalni są przestępcy amatorzy. Boją się oni na równi z ofiarą i często ulegają emocjom. W stresie potrafią być bardzo okrutni.

W ponad 90% wypadków sprawca jest ofierze znany: 1/3 pochodzi z dalszego otoczenia, a więc spośród dalszych znajomych, 1/3 z otoczenia bliższego, a więc krewnych, sąsiadów, 1/3 zaś to członkowie najbliższej rodziny: ojczym, ojciec, brat.

Przestępcy mogą wywodzić się ze wszystkich warstw społecznych; bywają to zarówno lekarze, bankierzy, jak i bezrobotni.

Większość napadów i kradzieży zdarza się na ulicach miast. W każdym mieście znane są miejsca o złej sławie: bazyry, dworce, parki, odległe pętle autobusowe, bramy, pustostany, zaułki, itd.

## **SAMOOBRONA - umiejętność bronięcia siebie samej.**

Im więcej wiesz na temat przemocy i im więcej znasz sposobów obrony, tym mniejsze prawdopodobieństwo, że padniesz ofiarą przestępstwa. Ważne jest, żebyś uświadomiła sobie własne lęki, uważnie obserwowała otoczenie, ufała własnym instynktom i zawsze miała jakiś plan, jak uniemożliwić albo przynajmniej utrudnić ewentualny atak. Nasze otoczenie pełne jest przedmiotów, mogących posłużyć jako narzędzie do samoobrony. Na co dzień nie przyglądamy się im w tym celu, dlatego dobrze jest nauczyć się odruchowo spostrzegać taki potencjał wokół siebie.

Można także wyposażyć się w profesjonalne narzędzia do samoobrony, ale ich podstawową wadą jest dawanie złudnego poczucia bezpieczeństwa. Czujesz zagrożenie, więc idziesz do sklepu i kupujesz jakiś modny gadżet, po czym wkładasz go na dno torebki i na kilka miesięcy twój strach zostaje uśpiony. W sytuacji prawdziwego zagrożenia tego przedmiotu albo w ogóle nie masz przy sobie, albo jest on tak schowany, że nie zdążysz go znaleźć. Jeśli nawet go znajdziesz, często nie masz żadnej wprawy w posługiwaniu się tym urządzeniem i, napastnik nie ma żadnego kłopotu z wytrąceniem go.

W sytuacji prawdziwego napadu jest się w olbrzymim stresie. Orientacja jest ograniczona, często jest się szarpniętym, chwyconym lub uderzonym, a czasu jest bardzo mało. Przy zakupie wszelkiej broni osobistej bardzo ważne jest, aby pochodziła ona z pewnego źródła. Wszystko co kupujesz, powinno mieć atest.

**Co Cię uratuje w sytuacji zagrożenia:** zaufaj przeczuciom. Kiedy sytuacja staje się dla ciebie nieprzyjemna, natychmiast się wycofaj, nie czekaj. Nawet, gdy masz wątpliwości, nie zwlekaj wyczekująco, tylko broń się natychmiast, krzycz tak głośno, jak tylko potrafisz, przyciągniesz w ten sposób innych i odstraszysz przestępcę. Wszelkimi metodami walcz o uwolnienie, gdy będziesz już wolna, natychmiast **uciekaj**.

Według opinii trenerów formacji ochronnych: ucieczka w sytuacji zagrożenia jest mądrością, a nie tchórzostwem, gdy na ucieczkę jest już za późno, mam się bronić, domniemany napastnik jest agresywny, więc ja też mam taka być. Podczas treningów obronnych ważne są zgranie woli walki z techniką. Wielogodzinne ćwiczenia wyrabiają reakcje automatyczne w chwili zagrożenia.

Stosując intuicyjne techniki samoobrony, najbardziej skuteczne są: krzyk, wrzask w ucho napastnika, gryzienie w ucho, policzek, czułe miejsca, kopnięcie w piszczel, wsadzenie palca do oka, wściekle wierzganie, kiedy leżysz na ziemi, chwyatanie za palce, kopnięcie kolanem w przyrodzenie.

Nie jest to takie proste, ale w sytuacjach zagrożenia życia do krwi uwalniany jest hormon, zwany adrenaliną. Dzięki tej substancji jesteśmy gotowi do walki i dysponujemy siłą, jakiej normalnie nie mamy.

### **NAJWAŻNIEJSZA ZASADA: UNIKANIE NIEBEZPIECZEŃSTW!!!**



Niedługo wakacje, czas rozluźnienia, wypraw, spotkań.  
I o to chodzi, ale na pewnych odpowiedzialnych zasadach,  
a skończą się one bezpiecznie.

#### **Główne zasady bezpieczeństwa podczas wakacji:**

1. Wyjeżdżając, zawsze pozostaw najbliższym informację, gdzie i z kim będziesz spędzać czas. Zostaw wszystkie możliwe numery telefonów- swoje i przyjaciół. Umów się na określone hasło, które wypowiedziane przez ciebie będzie oznaczało, że czujesz się zagrożona i potrzebujesz natychmiastowej pomocy.
2. Nie afiszuj się zbyt posiadaniem dobrami. Podczas płacenia staraj się nie pokazywać zawartości portfela. Noś drobne sumy lub rozłokuj gotówkę w różnych miejscach.
3. Podróżując pociągiem zawsze zajmuj miejsca z dala od podejrzanych osób - jeśli to możliwe - blisko konduktora. Nigdy samotnie w przedziale. Staraj się nie podróżować nocą.
4. Nigdy nie podróżuj autostopem sama. Zawsze w gronie przyjaciół. Nie wsiadaj do auta, jeśli kierowca od razu nie wzbudzi twojego zaufania. Wracając z imprezy nocą, nigdy nie korzystaj z ofert podwiezienia przez obcych.
5. Kiedy ktoś cię zaczepia, nie wdawaj się w rozmowy- czasami lepiej udać, że się nie słyszy, iść dalej. Kiedy zaczepki się nasilą, odpowiadaj pewnie, krótko, bez wdawania się w dyskusję. Nie obrażaj napastnika. Kiedy ktoś cię celowo potrąci, nie odwracaj się i idź dalej.
6. Przebywając w wakacyjnym tłumie uważaj na swoje rzeczy osobiste. Nie noś portfela i dokumentów razem. Nigdy nie wkładaj ich do tylnej kieszeni. Dokładnie zapnij plecak i torby. Wartościowe rzeczy noś tylko w zamykanych kieszeniach. Jeśli bawisz się na imprezie, nigdy nie pozostawiaj swoich rzeczy bez opieki.
7. Zawsze i wszędzie pilnuj swoich napojów. Nigdy nie przyjmuj napojów od nieznanych lub mało znanych osób. Jeśli idziesz na parkiet, napoje zostaw pod opieką zaufanej ci osoby.

8. Nigdy nie wybieraj się sama na dyskotekę - zawsze w gronie znajomych i nigdy sama z niej nie wracaj. Wychodząc z dyskoteki włóż wierzchnie okrycie i wygodne obuwie. Bardzo „swobodny” strój prowokuje agresję. Dobrze jest również nosić przy sobie gaz obezwładniający. Pamiętaj jednak, że służy on wyłącznie do samoobrony.

9. Wakacje to okres wzmożonej działalności dealerów narkotykowych. Pamiętaj, że mitem jest, iż dopalacze pomagają w dobrej zabawie, a zrobią ci z mózgu kogel - mogel. Naucz się odmawiać - bądź asertywna.

10. Pamiętaj, że alkohol wzmacnia agresję, a jednocześnie nietrzeźwy nastolatek jest łatwą ofiarą przestępstwa. Nadmiar alkoholu nierzadko prowadzi też do ryzykownych zachowań seksualnych, co wiąże się z chorobami i zakażeniami., a także z ryzykiem gwałtu lub konsekwencją niechcianej ciąży.

11. Okres wakacji to również intensywny werbunek prowadzony przez sekty. Nie opowiadaj nowo poznanym ludziom o swoich kłopotach czy marzeniach. Możesz być zaproszona na „bardzo ważne spotkanie”. Bądź ostrożna. Nie idź, jeśli wcześniej nie sprawdzisz, kim są ludzie, którzy cię zapraszają i o co im chodzi.

**Wszystkim Bursjanom życzę, aby zawsze byli bezpieczni.**

Pozdrowienia!

Iwona Kozłowska