

## BEZPEČNOSTNÍ PLÁN

1. Uschovejte náhradní klíče, oblečení, důležité dokumenty, lékařské předpisy a nějaký peněžní obnos u osoby, které důvěřujete.

Poznámky.....

2. Uschovejte si jakýkoli důkaz o násilí (roztrhané oblečení, fotografie modřin a zranění atd.)

Poznámky.....

3. Naplánujte si nejbezpečnější dobu k případnému útěku. Když je osoba, která Vás ohrožuje na služební cestě, má noční směnu apod., děti jsou v bezpečí u příbuzných

Poznámky.....

4. Pamatujte si, kam se můžete obrátit o pomoc. Řekněte někomu, co se s vámi děje. Noste s sebou telefonní čísla svých přátel, příbuzných a azylových domů.

Poznámky.....

5. Pokud jste v nebezpečí a potřebujete pomoc, zavolejte policii (tísňové volání 158, 156, 112). Naučte své děti jak přivolat policii, případně záchranou službu.

Poznámky.....

6. Důležité kontakty si uložte pod rychlou volbu ve svém mobilním telefonu. V případě ohrožení je nutné jednat okamžitě. (S někým komu důvěřujete si domluvte heslo, signál – pro případ nebezpečí, kdy vám partner znemožní volat policii).

Poznámky.....

7. Pokud jste zraněn/a, jděte na pohotovost nebo k lékaři a oznamte, co se vám stalo. Požádejte je, aby vaši návštěvu zadokumentovali, případně vám napsali zprávu (viz materiály ke stažení – *informační karty*).

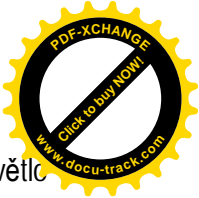
Poznámky.....

8. Poučte své děti a určete jim bezpečné místo v bytě (pokoj, který jde zamknout) nebo v okolí (např. sousední dům, kam se mohou uchýlit, pokud potřebují pomoc). Ubezpečte je, že jejich úkolem je zůstat v bezpečí a ne ochraňovat vás.

Poznámky.....

9. Pro případ, že byste musel/a náhle opustit byt – zajistěte si místo, kde byste mohla přechodně přespat. Po ruce vždy mějte peněžní hotovost, mobil a základní doklady (občanský průkaz, řidičský průkaz, průkaz pojištěnce).

Poznámky.....



10. Domluvte si signál se sousedy, pro případ, že by Vás partner doma zamkl, izoloval apod. – např. světlo venku je rozsvícené, přepínání světla apod., zavolejte policii...

Poznámky.....

11. Noste u sebe neustále mobilní telefon s kreditem a drobné na telefon. Pokud budete používat sim kartu na paušál a vyúčtování vám chodí domů, může váš partner zjistit, kam jste kdy telefonovala. (Je dobré si také vyměnit sim kartu, nebo volat od známých či z telefonní budky).

Poznámky.....

12. Pokud jste napaden/a během telefonování na policii – nechejte telefon vyvěšený, hlasitě mluvte a křičte.

Poznámky.....

13. Když přijede policie, jděte s ní do jiného pokoje, abyste mohl/a mluvit bez přerušování.

Poznámky.....

14. Neodmítejte lékařské vyšetření.

Poznámky.....

15. Po útoku neuklízejte ihned – důkazy (rozbité sklo, potřhané oblečení, chomáče vlasů...) sesbírejte do igelitového sáčku a předejte policii.

Poznámky.....

16. Škody vyfotografujte, snímky dejte vyvolat i s datem.

Poznámky.....

17. Zjistěte si jména a čísla policistů.

Poznámky.....

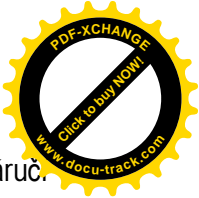
18. Zeptejte se policistů:

- a. Bude pachatel/ka do večera nebo v noci propuštěn/a?
- b. Jak mě ochráníte, pokud se rozzuří a stane se násilnější?
- c. Bylo by lepší, kdybych odešel/odešla?

Poznámky.....

19. Nepopírejte násilí před dětmi, řekněte jim pravdu tak, aby jí porozuměly.

Poznámky.....



20. Když nemáte dost času bezpečně odejít, nezdvíhejte malé dítě, protože bude ve vašem náručí zranitelnější.

Poznámky.....

#### Seznam užitečných rad pro možný únos dětí:

- a. Učte své děti rozpoznat, kde se nacházejí (jména měst, restaurací, cest...), vyznat se v mapě.
- b. Naučte je nechávat vzkazy na ubrouscích nebo na papírových utěrkách na toaletách.
- c. Naučte je, jak požádat o pomoc lidi oblečené v policejních nebo vojenských uniformách.
- d. Naučte své děti telefonovat, pro případ, že by je partner odvezl bez Vašeho vědomí.

Poznámky.....

21. Při soudním projednávání se snažte nebyť nervózní, plačtivý/á a unáhlený/á.

Poznámky.....

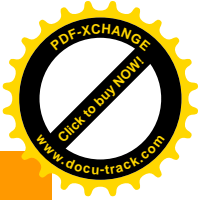
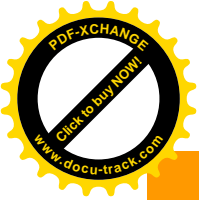
#### *Doporučení:*

- Ø *Založení vlastního bankovního účtu*
- Ø *Přeposílání pošty na jinou adresu (např. k rodičům), či zřízení P.O.Boxu.*
- Ø *Naplánování únikové cesty (seznamte s ní děti)*

#### **Pokud se rozhodnete k útěku nebo se na něj připravujete**

(důvodem může být Váš extrémní strach z násilné osoby, psychické týrání, které je těžko prokazatelné, nedojde k vykázání násilné osoby ze společného obydlí apod.). Ujistěte se, že následující věci jsou na bezpečném místě:

- řidičský průkaz a technický průkaz od auta
- rodné listy
- občanský průkaz
- průkazy pojištění
- pasy a imigrační dokumenty
- záznamy o školní docházce dětí
- lékařské předpisy, léky, brýle
- důkazy o domácím násilí – lékařské záznamy, policejní záznamy a jiné
- bankovní karty, kreditní karty a šeková knížka
- váš adresář s telefony



## Zvýšení bezpečí po odchodu od partnera

- Ø Výměna sim karty v telefonu – je důležité si promyslet komu nové telefonní číslo sdělíte
- Ø Změna denních stereotypů – cesta do práce, změna nákupního centra, změna času běžných aktivit, změna místa parkování osobního vozidla apod.
- Ø Informování kolegů v práci o současné situaci. Důvodem je zajištění bezpečí pro případ, že by Vás partner vyhledával v práci
- Ø Výměna zámku u domovních dveří – využití právního poradenství
- Ø Pokud jsou děti svěřeny do Vaší péče, informujte:
  - o personál školských zařízení (vychovatelku, učitelku apod.)
  - o vedoucí zájmových kroužků
  - o paní na hlídání
  - o jiné osoby, které za děti při Vaší nepřítomnosti zodpovídají (např. rodiče kamarádů, u kterých jsou Vaše děti na návštěvě).