

JÁ, SENIOR

JAK SE CHOVAT V KRIZOVÝCH
SITUACÍCH?



BEZPEČÍ DO KAPSY

Já, senior

Názor zloděje

„Když vás někdo okrade, tak si tím zaplatíte vlastně takovou jednu lekci školení, jak se chovat, aby se vám to podruhé již nestalo. Protože do doby, než se vám něco takového přihodí, si myslíte, že se vás nic takového netýká a že se taková věc právě vám nemůže stát.“

Vyjádření společnosti Antišmejdi

„Pokud budete dbát našich rad, tak věříme, že takovou „lekcí školení“ nebudete muset nikdy absolvovat.“

Vážený čtenáři,

publikace, kterou držíte v rukou, by Vám měla pomoci při řešení různých krizových situacích, se kterými se můžete kdykoliv setkat.

Věříme, že dodržováním našich rad, které jsou v této brožuře uvedeny, se vyhnete případným rizikům v co možná největší míře.

A ještě něco.

Tuto publikaci můžete držet v rukou a využívat ji jen díky tomu, že její vydání finančně zajistila obec, ve které žijete.

Bohužel, ne všude je tomu tak. Máte štěstí, že žijete v obci, kde jejímu vedení na bezpečí seniorů záleží

Obsah

ÚVOD.....	7
Kapitola první.....	10
Pro bezpečnou domácnost.....	10
Senioři se doma cítí v bezpečí, pro zloděje je to ale dobré místo k útoku	10
Pokud jste sám/sama doma.....	12
Své cennosti ochráníte tak, že	13
S čím se můžete doma setkat nejčastěji	13
Několik rad na závěr první kapitoly.....	24
Při odchodu z domu	26
Na co byste neměli zapomínat, bydlíte-li v bytovém domě	27
Na co byste neměli zapomínat, bydlíte-li v rodinném domku	28
Případy, ke kterým skutečně došlo	30
Kapitola druhá	37
Pro bezpečí mimo domov	37
U lékaře a na úřadech	37
V dopravních prostředcích	37

Při pohybu na veřejnosti	39
Případy, ke kterým skutečně došlo	43
Kapitola třetí	50
Pro ochranu majetku doma i na veřejnosti	50
Kapitola čtvrtá	53
Nákupy	53
Kapitola pátá	64
Když dojde k přepadení	64
Prevence přepadení	64
Strategie obrany	64
Jak se chránit před napadením?	66
Jedete-li autem	66
Jedete-li hromadnou dopravou	67
Jdete-li pěšky	67
Základní obranné a ochranné prostředky	69
Pepřový sprej	69
Paralyzér	70
GPS lokátor	71
Co dělat, jste-li obětí přepadení či jiného násilí?	72

Kapitola šestá.....	74
Předváděcí akce	74
Kapitola sedmá	81
A co internet ?	81
Kapitola osmá	83
Pozor také na volání	83
Kapitola devátá	88
Úrazy v dopravě	88
Kapitola desátá	92
Úrazy v domácnosti.....	92
Koupelna	92
Kuchyň	94
Ložnice	96
Chodby a schody.....	98
Žebříky, žebříčky a schůdky.....	100
Pozor na vznik požáru	101
Vycházky a pochůzky	103
Závěrem ještě slovo k lékům.	109

ÚVOD

Navzdory opakovaným varováním patří senioři ke skupinám obyvatel nejvíce ohrožených podvodníky. Zneužívají jejich omezené možnosti se bránit a ročně tak na jejich triky doplatí tisíce důchodců. Pachatelé přitom nejsou žádní troškaři. Jedná se jak o organizované skupiny, tak i o pachatele, kteří „pracují“ samostatně. Ale ať to jsou již skupiny pachatelů, nebo jednotlivci, tak obírají seniory o desetitisíce i statisíce korun.

Senior má velmi omezené možnosti se bránit, je důvěřivý, často osamělý a velmi zranitelný. Mnozí penzisté se navíc s takovými zkušenostmi ostýchají svěřit. Případů trestné činnosti na seniorech je v současné době evidováno zhruba kolem sedmi tisíc ročně. Ovšem nenahlášených činů může být mnohem víc.

Z naprosté většiny se jedná o nenásilné skutky, jako jsou krádeže, krádeže s vloupáním nebo s využitím lsti, podvody, vydírání a podobně.

To ovšem neznamená, že se o nenásilné skutky jedná pokaždé. Ročně je evidováno také značné množství

případů, kdy je senior okraden za pomoci násilí.

Organizátoři takového jednání nejsou zpravidla žádní amatéři, ale členové organizovaných skupin nebo rodinných klanů, které operují napříč regiony i zeměmi.

Pachatelé bývají slušně oblečení, upraveni a mají vybrané chování, čímž si získávají důvěru seniorů. Přitom to nemusí být jen mladí lidé, ale důvěryhodně vyhlížející osoby ve středním nebo i starším věku. A ještě něco. Šmejdy podle barvy pleti nepoznáte.

Škody na majetku dosahují často vysokých částek. Jejich výše se pohybuje od několika stokorun až po stovky tisíc korun. Průměrně připraví svoji oběť o 50.000,-Kč. Evropským rekordem je půl miliónu euro, což je téměř čtrnáct miliónů korun.

Senioři by měli mít do budoucna, podobně jako děti, větší ochranu v případech, kdy se stanou oběťmi trestného činu. Počítá s tím novela zákona. Podle této novely si senioři budou moci vybrat, zda je bude vyslýchat muž nebo žena, a stejně tak budou moci požádat o zamezení

jakéhokoliv kontaktu s člověkem, kterého policie nebo oni sami považují za pachatele.

Senioři se totiž stávají s narůstající intenzitou oběťmi nejrůznějších forem trestné činnosti, zejména majetkového charakteru.

Policejní statistiky zaznamenaly za první pololetí roku 2015 spáchání trestného činu na 2.433 lidech starších šedesáti let. A rovněž se stále zvyšuje závažnost kriminality páchané na starších lidech.

Policie začala v prvním pololetí 2015 vyšetřovat 18 vražd seniorů, téměř 190 případů úmyslného ublížení na zdraví, 140 případů nebezpečného vyhrožování a řadu dalších. Ve všech skupinách trestných činů se jednalo o nárůst jejich počtu.

Ne, není naším cílem vás vystrašit, ale seznámit vás s krizovými situacemi, do kterých se můžete dostat a poradit vám, jak se v nich zachovat.

Problémem je, že lidé nevěří, že se jim může něco stát, dokud se to nestane. Není to jejich hloupost nebo slabost. Lidé za to nemohou. Je to prostě lidská povaha.

Kapitola první

Pro bezpečnou domácnost

Senioři se doma cítí v bezpečí, pro zloděje je to ale dobré místo k útoku

Senioři často považují svůj dům nebo byt za nedobytný hrad. Je to omyl. Veliký omyl. Podle pachatelů trestných činů se jedná o nejvhodnější místo, kde na seniory zaútočit. Odhalil to u nás ojedinělý výzkum, kterého se zúčastnilo několik stovek vězňů jedné z našich největších věznic.

Podle šetření jsou téměř všichni vězni přesvědčeni, že starší lidé patří mezi nejčastější oběti trestné činnosti a to většinou proto, že jsou neopatrní a fyzicky již nejsou na tak dobré úrovni. I když senioři považují svůj domov za bezpečné místo, tak téměř polovina vězňů tuto skutečnost vůbec nevnímá jako překážku. Dalších více než čtvrtina vězňů označilo za nejvhodnější místo k útoku ulici a obchod a až na posledních příčkách se umístily vchod do domu a dopravní prostředky.

Dále z prováděného průzkumu vyplynulo, že většina

zlodějů dokonce upřednostňuje situaci, kdy jsou obyvatelé bytu doma. V takovém případě totiž nejsou většinou dveře zamčeny, stačí je pouze otevřít pomocí platební karty. A zpravidla hned za dveřmi jsou odloženy věci, které zloděje zajímají. Kabelky, tašky, mobilní telefony, doklady a podobně. Nebo si snad myslíte, že vaše doklady nemají pro zloděje cenu? Omyl je pravdou! Na černém trhu stojí v současné době občanský průkaz více než tisíc korun. A pokud jde třeba o cestovní pas, tak je to mnohonásobně víc.

Kromě toho může být odcizený doklad využit k uzavření půjčky, v půjčovnách a podobně. A případů, že okradený potom musel takové dluhy zaplatit, je celá řada. Takže na doklady je třeba si dávat stejný pozor jako na peníze. Výzkum se také kromě jiného věnoval tomu, jaká bezpečnostní opatření jsou pro snížení kriminality podle vězňů nejúčinnější. Kromě obav z odsouzení a dlouhodobého trestu se jedná o klasické metody jako zámky, mříže nebo kamerové systémy.

Naopak za zcela neúčinné vězni považují namátkové policejní kontroly. Přitom takové kontroly patří v přímém výkonu služby policie mezi velmi časté.

Pokud jste sám/sama doma

1/ Posudte, zda je byt či dům dobře zabezpečen pro vaši ochranu a ochranu vašeho majetku.

2/ Nikdy neotevírejte dveře automaticky, pokud nevíte, kdo je za nimi.

3/ Pořídte si dveřní panoramatické kukátko a pojistný řetízek. Umožní vám to vyřídit nutné záležitosti v relativním bezpečí.

4/ Cizí lidi nepouštějte nikdy do bytu! Přesvědčte se a ověřte jejich totožnost. Podezřelé jsou dvojice nebo větší skupiny osob, kdy jeden odvrací pozornost a další prohledávají byt.

5/ Vstoupit do domu nebo bytu dovolte pouze osobám, kterým důvěřujete, ale pokud tak učiníte, stejně buďte opatrní. Nemluvte o svých úsporách a cennostech a neukazujte, kde je máte v bytě uložené. Ono se totiž může stát, že pokud se o něčem takovém někomu zmíníte, tak se může, i když třeba zcela neúmyslně, někde prořeknout. A může to zaslechnout někdo, komu se taková informace bude moc a moc hodit. A to, že byste neměli v žádném případě nechávat bez dozoru doma cizí

lidi, je snad samozřejmé.

Své cennosti ochráníte těmito způsoby

1/ Nebudete přechovávat doma více peněz v hotovosti, pokud nevlastníte spolehlivý, dobře ukrytý a zabudovaný trezor – příruční trezor vám není nic platný.

2/ Pokud máte možnost, tak uschovejte velmi cenné věci v bezpečnostní schránce nejbližší banky, která má takové schránky k dispozici.

3/ Své cennosti nenechávejte ani doma viditelně odložené.

4/ Nenechávejte peněženku a doklady navrchu kabelky nebo nákupní tašky.

S čím se můžete doma setkat nejčastěji

1/ Může u vás zazvonit někdo, kdo vám nabídne montáž nového zámku a bezpečnostního krytu, který po montáži údajně snižují riziko vykradení s tím, že u domu nebo bytu máte špatně zabezpečené dveře a montáž nového zámku je nezbytná. Nezřídka potom lidé platí kolem 3.000 Kč za zboží, jehož cena je v řádech stokorun. A v takovém případě se vystavujete ještě dalšímu a mnohem většímu

riziku. Podvodník si může bez problémů pořídit otisk klíče a získá jeho kopii. Potom už vůbec nelze vyloučit jeho zneužití, protože se může jednat o člena organizované skupiny, která váš dům nebo byt může potom kdykoliv vykrást. Takže s novým zámekem si tak nevědomky přikupujete i nechtěný bonus v podobě vyššího rizika vloupání. A v případě, že si zloděj otevře dveře sám za pomoci okopírovaného klíče, pojišťovna zpravidla odmítne uznat škodu.

2/ Nabídka přepisu plynu, elektřiny, vody nebo telefonu na jiné levnější tarify. Pokud se u vás zastaví někdo takový, tak mu řekněte, ať vám svoji nabídku pošle písemně, že teď v žádném případě nemáte čas a nehodláte nic měnit. Potom se poraďte s rodinou nebo známými, zdali by se vám taková nabídka opravdu vyplatila. Doporučujeme vám ale, abyste podmínky takové smlouvy hodně pečlivě prostudovali.

3/ Za dveřmi vám může zazvonit jedna nebo více osob s tím, že se jdou zeptat, zda nemáte na prodej třeba králíčí kožky nebo starou autobaterii, ale třeba i staré zubní zlato, případně cokoliv jiného. Je také velmi časté, že se ptají i po starém porcelánu, rozbitém nábytku,

prostě po čemkoliv o čem se dá předpokládat, že by starší člověk mohl mít doma. V žádném případě nepouštějte takové lidi k sobě domů.

5/ Stává se, že přijde slušně oblečený člověk, nebo to naopak může být klidně i člověk v montérkách a řekne vám, že provádějí v obci měření výskytu radonu, nebo jiná měření a že se musí podívat, jak a kde je umístěna postel ve které spíte a proměřit, zda se nevyskytuje v nebezpečném množství. V takovém případě zavolejte na obecní úřad nebo svým známým v obci, jestli to je, či není pravda. Pokud vám na obecním úřadě sdělí, že skutečně taková akce probíhá, tak je jen na vás, jestli dotyčného dovnitř domu pustíte anebo ne. Ale v každém případě i tak buďte opatrní. Nikde není napsáno, že i pracovník jakékoliv firmy nepodlehne případnému pokušení a nepokusí se vám něco nenápadně sebrat.

6/ Doručení doplatku jakéhokoliv druhu. Doplatek důchodu, zvláštní sociální dávky, doplatky za elektřinu, plyn, telefon, prostě doplatky čehokoliv – přijde-li k vám někdo takový, tak mu v žádném případě nevěřte. Veškeré doplatky od všech institucí v tomto státě jsou doručovány prostřednictvím převodu na váš účet nebo složenkou.

7/ Častým trikem používaným těmito různými obchodníky je, že vám přijdou oznámit „výhru“. Oznámí vám, že jste vyhráli zájezd nebo peněžitou odměnu a podobně, aniž byste se nějaké soutěže zúčastnili. Klidně vám řeknou, že jste to vyhráli tím, že jste si nakoupili v minulých dnech zboží značky ORION nebo jiné známé společnosti a oni museli pracně zjistit, kde vlastně bydlíte. Nebo že na účast v zájezdu vás vylosovala Česká správa sociálního zabezpečení, která toto losování začala v řadách důchodců v posledních dnech provádět. Klidně vám sdělí, že s vámi pojede někdo ze sousední vesnice a budou tak přesvědčiví, že je pozvete dál a ještě jim uděláte kávu. Oni vám jen povědí, že si musí pro kontrolu opsat údaje z vašeho občanského průkazu, případně že musíte složit zálohu 500 Kč, nebo jinou částku, jako potvrzení toho, že se zájezdu zúčastníte.

Prosíme vás, nenechte se (promiňte nám ten výraz) zblbnout. Je nám jasné, že když vám někdo oznámí, že jste vyhráli zájezd k moři nebo částku 20.000 Kč, tak samou radostí ztratíte rozum. A to doslova! Nikdy prosím vás ničemu takovému nevěřte a v žádném případě takové oznamovatele vašeho „štěstí“ nepouštějte k sobě domů.

Vaši radost by totiž potom hodně rychle mohl vystřídat smutek a zoufalství. Odpovězte jim, že jsou moc hodní a ať vám tedy potvrzení o výhře a nárok na výhru zašlou písemně, protože jste si někam založili brýle a občanský průkaz a peníze nemůžete najít.

8/ Prodej čehokoliv se slevou – počínaje bramborami, přes zeleninu, elektrotechniku, prostě opravdu úplně všeho. Nikdy tomu nevěřte! V každém případě je to podvod na vás. Pokud by někdo chtěl prodávat lacino brambory nebo cokoli jiného, tak má možnost požádat místní obecní, nebo městský úřad o povolení a postavit se s tím na místo, které je k prodeji v obci určené.

9/ Nejvíce oblíbená legenda ze strany těchto osob je tzv. historka VNUK. Většinou vám takový člověk zatelefonuje předem, přímo se představí jako váš vnuk nebo vnučka a za pomoci smyšleného příběhu, z vás bude lákat peníze. Nebo se může také samozřejmě představit jako jiný člen rodiny, třeba jako váš syn, dcera a podobně. Sdělí vám, že on sám přijít nemůže, ale že za vámi pošle známého nebo známou. Že má možnost výhodně něco koupit a že dotyčného posílá pro peníze. Nebo že měl nehodu a potřebuje peníze na pokutu, že mu jinak bude zabaveno

auto, prostě cokoliv. Nevěřte nikomu, ať je přesvědčivý sebevíc. Není totiž žádný velký problém zjistit si předem nenápadně jména příslušníků vaší rodiny a potom přijít s nějakou historkou. Nebo za vámi přijde, se stejným příběhem, aniž by vám předem telefonoval.

Řekněte tedy takovému člověku, že vnukovi, dceři, synovi apod. zavoláte a domluvíte se telefonicky. Ostatně, i kdyby se stalo, že by třeba váš syn, dcera nebo někdo jiný z rodiny potřeboval okamžitě peníze a věděl, že mu můžete pomoci, tak zcela jistě by předem zavolal sám. A to takovým způsobem, že by vám o sobě řekl něco tak osobního, že byste poznali člena vaší rodiny. A určitě by k vám neposílal cizího člověka bez ohlášení.

Je normální, že když za vámi někdo přijde a oznámí vám, že někdo z rodiny měl nehodu a potřebuje peníze na pokutu nebo odtah vozu a podobně, tak člověk může zpanikařit. Ale prosíme vás, počítejte nejdříve do deseti a teprve potom začněte jednat. Protože i kdyby to byla pravda, tak svým blízkým nemůžete v takové chvíli pomoci. Od toho jsou na místě nehody hasiči, policie a zdravotnický personál. Mimochodem, tato historka VNUK je nejčastěji používána i v celoevropském měřítku.

10/ Zazvoní u vás člověk s krví v obličeji, má špinavé ruce, třeba i potřhané oblečení s tím, že měl nehodu a potřebuje se jen umýt a podobně. Nevěřte mu! Může to sice být pravda, ale do domu si jej v žádném případě nepouštějte. Řekněte mu, že mu lékaře a policii zavoláte sami a klidně to udělejte. Povězte mu, že vy mu neumíte pomoci. Krev totiž v takovém případě může být docela klidně zaschlý kečup, nebo rajsý protlak.

11/ Může u vás klidně zazvonit i žena, která je zdánlivě ve vysokém stupni těhotenství s tím, že je jí nevolno a zdali by se u vás nemohla napít vody. Pokud se vnitřně nebudete moci ztotožnit s tím, že byste takové ženě neměli pomoci, tak prosím. Dejte ji napít. Ale tím způsobem, že ji řeknete, aby chvíli počkala, **dveře zavřete a zamknete** a tu sklenici vody ji přinesete. **Potom zase dveře odemknete a přes zapnutý řetízek** ji vodu podáte. Žádné: „Tak pojdte dál děvenko, sedněte si a já vám tu vodu přinesu“! **Ne!** Nikdy totiž nevíte, kdo další vám do domu vklouzne. Vy se vrátíte s vodou a v předsíni už budou další dvě „kamarádky“ ženy, kterou jste do domu pozval/a/ a třetí bude vycházet z ložnice nebo obýváku, který vám už stačila prohledat. A protože takové partičky

mají zpravidla hodně velkou praxi a většinou ví, kde se po penězích a cennostech podívat, tak vás ta sklenice vody může přijít hodně draho.

12/ Totéž v případě, že u vás bude zvonit někdo, že byl přepaden a že si potřebuje zavolat, protože byl okraden i o telefon. A i když si třeba sami před sebou budete připadat hloupě, že mu nechcete pomoci, tak mu nabídněte, že mu policii zavoláte, nebo mu doporučte, aby si zavolal od sousedů, o kterých víte, že je jich doma víc a nežijí sami. Ale v případě, že mu na tu policii budete volat, tak rozhodně nikoliv tím způsobem, že vytočíte 158 a telefon mu předáte, aby sám vysvětlil polici, co se stalo. To by taky mohlo být naposled, co jste svůj telefon viděli.

13/ Může se stát, že vám najednou přestane jít večer elektřina. Hlavní rozvaděč je venku na domě. Než se k němu vypravíte, abyste odstranili případnou závadu, tak se podívejte z okna, zdali se svítí u sousedů ve vašem okolí. Pokud ano, a vy jste nezapínali nic, kvůli čemu by mohl vypadnout hlavní jistič, tak ven vůbec nechodte a zavolejte sousedům, aby k vám přišli a pomohli vám závadu odstranit a případně se na vás přišli podívat. A pokud by se vám zdálo, že je někdo venku a pohybuje se

kolem domu na vašem pozemku, tak zavolejte na polici a řekněte jim, co se stalo.

14/ Druhou nejoblíbenější legendou těchto lidí je tzv. KAMIÓN, který je rovněž používán v rámci celé Evropy. Pachatelé vás osloví doma nebo na ulici s tím, že nedaleko došlo k havárii kamionu a oni potřebují peníze na operaci řidiče, ale nemají sebou české koruny, ale jen dolary, které potřebují za české peníze vyměnit. Přitom vám před obličej strčí taštičku, která je nacpána dolary k prasknutí. A velice zřídka se stává, že senior je pošle do směnárny. Daleko častěji sáhne do svých peněz a ve velice výhodném kursu vymění svoje peníze za „dolary“. A samozřejmě až později zjistí, že to, co dostal, jako dolary sice vypadá, ale ve skutečnosti je to méně či více zdařilý padělek.

15/ Ozve se zvonek a za dveřmi velmi dobře a slušně vypadající člověk. Řekne vám, že je od policie a že se vás potřebuje na něco zeptat ohledně sousedů nebo čehokoliv jiného. Pokud je v uniformě, tak je velice pravděpodobné, že se jedná o skutečného policistu. Nezapomeňte, že na levé straně hrudi musí mít velký kovový odznak s číslem. Pokud je ale v civilu a mávne vám

před obličejem nějakou průkazkou a zase ji uschová, tak to klidně může být podvodník. Ostatně, víte vůbec, jak vypadá služební průkaz příslušníka policie? Asi ne. Takže na tyto zdánlivé maličkosti opravdu pozor a nevěřit nikomu. V každém případě se žádný pravý policista, ať v uniformě nebo v civilu, nebude pokoušet vstoupit do domu nebo bytu, pokud jej k tomu nevyzve. A pokud se vás zeptá, jestli může jít dál, a vy si nejste jisti na 100%, že se skutečně jedná o policistu, tak mu klidně řekněte, že ne, že nemáte uklizeno, že máte návštěvu – vymyslete si cokoliv. Pokud se chce na něco zeptat, tak se klidně může ptát venku. Nemáte žádnou povinnost pouštět do bytu kohokoliv – policisty nevyjímaje. To by museli být vybaveni povolením k domovní prohlídce, bylo by jich několik a doprovázel by je zástupce obce. Ale nepředpokládáme, že by u kohokoliv z vás mohla nastat situace, která by měla důvod k výkonu domovní prohlídky.

Takže vás prosíme v zájmu vašeho bezpečí o jedno. Vždy, ale opravdu vždy, když budete v takových situacích s někým komunikovat, mějte dveře sice pootevřené, ale dbejte, aby byly jištěny bezpečnostním řetízkem.

Ve všech těchto případech se ale s takovými lidmi pokud možno vůbec nepouštějte do řeči, natož abyste se nechali přesvědčit k tomu, že je pustíte k sobě do domu nebo bytu. **Prostě nic nechcete, o nic nemáte zájem!**

Nemáte zájem o žádné výhry v loterii a s tím související zaplacení administrativního poplatku, nemáte žádný zájem o finanční investice nebo charitativní činnost, nechcete žádné půjčky, hypotéky, pojistky a podobně. A už vůbec nic nechcete koupit nebo prodat.

Ale můžeme vám jen doporučit, abyste si pokud možno vždy zapamatovali alespoň zhruba, jak ten člověk vypadá a co měl na sobě a ihned po jeho odchodu zavolali na obecní úřad nebo případně na Policii ČR s tím, že se u vás vyskytl takový člověk. Možná tím zabráníte tomu, že na jeho jednání doplatí třeba někdo z vašich sousedů nebo někdo ve vedlejší obci.

V současné době – pokud jde o podvody a krádeže týkajících se seniorů se daří policii odhalit přibližně 30% případů. Ale ani to většinou bohužel neznamená, že poškození dostanou svůj majetek zpět. Zpravidla už ze svých peněz neuvidí ani korunu.

Ve všech případech, které jsou zde uvedeny a dalších možných scénářích, kterých je nepřeborné množství, platí **pouze jedno a jediné. NIKDY nepouštět nikoho dovnitř do domu nebo bytu a NIKDY nikomu na nic nedávat peníze!**

Několik rad na závěr první kapitoly

1/ Čekáte-li opraváře nebo člověka, který reagoval na váš inzerát, nebo jinou neznámou osobu, poproste někoho z přátel, aby byl s vámi doma. Službu můžete přistě oplatit.

2/ Mějte dobré a přátelské kontakty se svými sousedy, mohou dohlédnout na vaše bezpečí stejně, jako vy na jejich a svěřte se jim, pokud jste viděli něco, co vás znepokojilo. Požádejte sousedy o jejich telefonní čísla - v případě potřeby je jejich pomoc nejrychlejší.

3/ Chraňte své soukromí a své věci tím, že zabezpečíte svůj byt nebo dům.

4/ Nikdy nemějte doma více peněz v hotovosti. Uložte je v doprovodu spolehlivé osoby do banky, na poštu nebo do spořitelny. Mnoha starostí vás zbaví sporožiro, případně platební karty. Nechte si jejich použití a přednosti vysvětlit, ale v žádném nemějte uložený PIN spolu s kartou. Bohužel není výjimkou, že někteří lidé si poznačí PIN na zadní stranu karty. Pokud si PIN nepamatujete, tak si jej uložte pod nějakým jménem v telefonu. Dát si do seznamu třeba svoje jméno a z PIN udělat běžné telefonní číslo. Např. je-li PIN třeba 1954, tak před, mezi a za jednotlivá čísla PIN dát třeba sedmičky nebo jiné číslo. Takže z PIN je zdánlivě běžné telefonní číslo 717975747. A pokud by se vám stalo, že by vám někdo odcizil kartu i telefon, tak než by na takovou kombinaci přišel, stihnete kartu v bance zablokovat.

5/ Testujte občas svůj strach, pokud se vám bude zdát nepřiměřený, promluvte si o něm s přítelem nebo odborníkem. Vyhýbejte se čtení černé kroniky a sledování drastických scén v televizi.

Při odchodu z domu

1/ Při odchodu z domu nebo bytu řádně uzamkněte dveře, okna a pokud odjízdíte na delší dobu, tak uzavřete přívod plynu a elektřiny. Cenné věci v takovém případě uschovejte u rodiny či příbuzných.

2/ Vždy zamykejte byt nebo dům, ať již jdete kamkoliv. Nejen když jdete třeba do obchodu, ale také když jdete třeba jen do sklepa nebo na zahradu. Není žádnou velkou zvláštností, že obyvatel rodinného domku seje na zahradě mrkev a doma se mezitím rozhlíží zloději, co by si tak ještě s sebou mohli vzít.

3/ Pokud svůj byt nebo dům pouze zamykáte a nemáte jej jiným způsobem zabezpečen, tak zvažte, zdali by se vám zabezpečení jiného druhu nevyplatilo. Existuje celá řada možností, které již v dnešní době nejsou nijak finančně náročné a mohou váš byt nebo dům spolehlivě zabezpečit. Rádi vám v tomto směru **zdarma poradíme**.

Budete-li se řídit našimi radami, tak předejdete naprosto zbytečným ztrátám na vašem majetku a podstatně zvýšíte ochranu vašeho osobního bezpečí.

Na co byste neměli zapomínat, bydlíte-li v bytovém domě

1/ Nikdy neotevírejte hlavní vchodové dveře bzučákem, aniž byste věděli, kdo se do domu chce dostat. Bohužel toto se stále ve velké míře děje. Sami jsme si poměrně rozsáhlým průzkumem ověřili, že v sedmi případech z deseti se do domu lze dostat bez větších problémů. Stačí říci, že neseme letáky, že se jdeme se podívat na hlavní vodoměr, že jdeme udělat revizi výtahu, že je ve sklepě prasklý přívod vody – prostě cokoliv. A mnohdy se nikdo ani na nic neptá a dveře otevře.

2/ Nikdy také neotevírejte dveře bytu, aniž byste se kukátkem přesvědčili o tom, kdo se za dveřmi nachází. Pokud již otevřete, tak v každém případě mějte dveře zajištěny bezpečnostním řetízem. Pokud kukátko nebo bezpečnostní řetízek dveře vašeho bytu nemají, tak si je pořídte. Taková investice není nijak velká a zcela jistě se vám vyplatí.

3/ Většímu riziku vykradení vašeho bytu jsou vystaveni ti, kdo bydlí v přízemí, nebo naopak v posledním patře. Do přízemního bytu se lze vloupat nejsnadněji. Balkón i okna jsou zpravidla nízko nad zemí a tak není problém pro

trochu fyzicky zdatného zloděje se do bytu dostat. Naopak v patře nejvyšším zase zloděj vidí, jestli někdo nejde po schodech, nebo nejede nahoru výtah a v takovém případě má dost času utéct. Shora být překvapen nemůže a na svoji „práci“ tak má klid daleko větší, než jaký by měl někde ve středních patrech. První a poslední patro u zlodějů jednoznačně vedou, ale pokud není byt řádně zabezpečen, tak je ohrožen každý byt, bez ohledu na to, ve kterém patře se nachází.

Na co byste neměli zapomínat, bydlíte-li v rodinném domku

1/ Pro zloděje je daleko více zajímavý rodinný dům, než byt. Ale i zde také platí, že zloději se neřídí tak moc tím, jestli jsou majitelé zrovna doma.

2/ Mějte neustále zamčeno. A to nejen hlavní vchod, ale i vchody další, pokud je váš dům má.

3/ V případě, že někdo zazvoní, tak než otevřete, podívejte se přes verandu nebo z přízemního okna, o koho se jedná. Je-li to cizí člověk, tak se jej zeptejte, co chce, ale nikdy jej nepouštějte dovnitř. Když už musíte

vchodové dveře otevřít, tak je nechte zajištěny bezpečnostním řetízkem. Pokud řetízek vaše dveře nemají, zakupte si jej a někdo z rodiny nebo sousedů vám jistě rád provede jeho montáž.

4/ Zamykejte dům i v případě, že jdete pracovat na zahrádku u domu.

5/ Mějte uzamčeny i ostatní budovy u domu jako kůlnu, stodolu a podobně, pokud v nich máte nějaký cennější majetek.

A jakými způsoby pachatelé do domu vnikají? Níže máte uvedeny druhy případů vniknutí do domu v procentech.

41%	balkónovými dveřmi z terasy
30%	oknem v přízemí nebo v 1. patře
12%	hlavními vchodovými dveřmi
6%	sklepními a vedlejšími dveřmi
6%	balkónovými dveřmi v 1. patře
5%	sklepním oknem

Případy, ke kterým skutečně došlo

Krádež peněz v rodinném domku

Dvě osoby (muž a žena) vstoupily bez svolení poškozené do jejího rodinného domku s tím, že jí jdou vrátit nedoplatek za odběr elektřiny. Tyto osoby následně využily důvěry a nepozornosti poškozené a z volně odložené peněženky odcizily částku 12.000 Kč.

Krádež šperků v rodinném domku

Tři neznámé ženy vnikly nezajištěnou vstupní brankou na pozemek u domu a neuzamčenými dveřmi do rodinného domku, kde v obývacím pokoji odcizily ze zásuvky šperky. Když je překvapila poškozená a zeptala se jich, co chtějí, tak jí odpověděly, že se chtěly zeptat, kde je obecní úřad. Poté odjely osobním automobilem. Odcizením šperků vznikla škoda ve výši 28.600 Kč.

Krádež v domě

Neznámý pachatel vstoupil nezajištěnou vstupní brankou na pozemek u domu, kde využil neuzamčených dveří do všech prostor hospodářského stavení. Z dílny poté odcizil dvě motorové pily. Vzniklá škoda činila 22.000 Kč.

Krádež v domě

Tři neznámí pachatelé pod záminkou koupě použitého peří a zvířecích kožek vešli po pozvání poškozené do jejího domku. Zde ji zabavili, využili její nepozornosti a ze skříně v kuchyni odcizili finanční hotovost ve výši 30.000 Kč.

Krádež peněz v bytě

Neznámý pachatel uvedl poškozené, že je známý její dcery a že ji veze maso ze zabijačky. Poškozená jej pozvala dále do bytu, kde ji požádal o rozměnění částky 5.000 Kč. V nestřeženém okamžiku ji potom odcizil z přihrádky ve skříni 32.000 Kč a vkladní knížku.

Krádež peněz v bytě

Při návratu poškozené domů jej v okamžiku otevření bytu natlačil neznámý pachatel dovnitř bytu, odkud potom odcizil 3.770 Kč.

Krádež peněz v bytě

Neznámý pachatel vnikl nezajištěným oknem do přízemního bytu činžovního domu, prošel přes chodbu a kuchyň do obývacího pokoje. Zde ze skříně odcizil

uloženou hotovost ve výši 27.000 Kč. Přitom v uvedené době poškozený spolu s manželkou spal v ložnici.

Krádež peněz v bytě

Neznámý pachatel pod záminkou nabroušení nožů, vstoupil bez svolení poškozené do jejího bytu, kdy šel za poškozenou k zásuvce, kde měla uloženou finanční hotovost. Následně využil chvíle, kdy se poškozená odvrátila od zásuvky a z této odcizil volně uloženou finanční hotovost ve výši 29.000 Kč.

Podvodné vylákání peněz

U bytu poškozené zazvonil muž a řekl, že shání jejího vnuka Pavla a že mu veze náhradní díly, které si musí vnuk poškozené ihned odebrat, jinak, že je bude muset přenechat někomu jinému. Poškozená mu sdělila, že její vnuk už u ní nebydlí. Na toto muž řekl, že tedy Pavlovi zavolá na mobil a někam volal. Řekl: „Pavle, mám tady pro tebe ty náhradní díly a musíš je hned zaplatit, jinak je odvezu“. Po tomto podal poškozené mobil, že s poškozenou chce Pavel mluvit. Na toto se z mobilu ozvalo: „Ahoj babi, tady Pavel, jestli můžeš, tak to zaplať, já ti to večer dovezu“. Poškozená špatně slyší a nebyla si

jistá, zdali se skutečně jedná o jejího vnuka. Přesto pozvala muže do domu, kde jí neznámý předložil účet na 14.500 Kč. Poškozená mu vydala 15.000 Kč a chtěla, aby jí vrátil. Na toto muž odpověděl, že nemá drobné a že jí těch 500 Kč pošle po vnukovi. Po jeho odchodu poškozená zjistila, že se jí ztratil telefon, který ležel v jídelně na stole. Vnuk Pavel samozřejmě o ničem nevěděl.

Podvodné vylákání peněz

Neznámý pachatel se poškozené představil jako tesařský mistr a oznámil jí, že si byl přeměřit krovy na stavbě rodinného domku jejího vnuka, se kterým je věc domluvena a pořádal ji o vyplacení zálohy 10.000 Kč. Poškozená mu uvěřila, protože vnuk skutečně rodinný domek stavěl. Protože u sebe neměla tak vysokou hotovost, vyplatila žadateli částku 6.000 Kč. Ten poškozené vystavil stvrzenku a poté odešel.

Podvodné vylákání peněz

Neznámý pachatel přijel do bydliště poškozené a sdělil jí, že její příbuzný Karel mu dluží 17.000 Kč za dodání oken. Aniž by si věc ověřila, tak poškozená mu zmíněnou částku

vydala. Teprve dodatečně zjistila, že příbuzný nikomu nic nedluží.

Podvodné vylákání peněz

Neznámý pachatel telefonicky kontaktoval poškozenou a uvedl, že je její vnuk Adam a že by potřeboval půjčit 100.000 Kč. Poškozená vybrala hotovost z vkladní knížky. Později ji opět telefonicky údajný vnuk kontaktoval s tím, že si pro peníze nemůže přijít osobně, ale že za sebe posílá kamaráda, kterému má poškozená peníze předat, což také jmenovaná bez ověření udělala. Až později si telefonickým dotazem u vnuka ověřila, že po ní žádné peníze nepožadoval a žádného kamaráda k ní neposílal.

Podvod

Neznámý pachatel zazvonil u bytu poškozené s tím, že jde zkontrolovat stav vodovodních baterií. Dále uvedl, že kdysi pracoval s jejím manželem. Po prohlídce kuchyně a koupelny poškozené navrhl, že ji vymění baterie za nové a požádal o peníze na jejich nákup. Poté z bytu odešel s tím, že jde baterie nakoupit, ale již se nevrátil. Škoda: 5.000 Kč.

Krádež v bytě

Dvě neznámé ženy oznámily majiteli bytu, že vyhrál v soutěži za nákup zboží značky ORION. Majitel bytu je pozval do bytu, kde jedna z žen chtěla rozměnit bankovku v hodnotě 5.000 Kč. Poškozený se šel podívat, zda má drobné. Když zjistil, že drobné nemá, tak to odešel ženě sdělit. Obálku s penězi však nechal v pokoji ležet na posteli. Druhá z žen mezitím prošla byt a obálku odcizila. Majiteli bytu tak vznikla škoda ve výši 6.000 Kč.

Ze shora uvedených příkladů vyplývá, že při okrádání seniorů jsou používány stále triky, před kterými jsou senioři neustále varováni ve sdělovacích prostředcích.

Uvědomte si, prosím, že pro zkušeného zloděje není žádný problém, aby si nenápadnými dotazy u sousedů, v místním obchodě a kdekoliv kde je to možné zjistil, kde žijí vaše děti a vnuci, jak se jmenují, kde jsou zaměstnáni a podobně. A potom už není nic složitého na tom, aby za vámi takový člověk přišel a řekl vám, že jej posílá například vaše dcera, se kterou pracuje na stejné dílně a která je právě u lékaře a prosím vás o zapůjčení 500 Kč na nákup, protože si doma zapomněla peněženku.

Bud' se mu to povede, dáte mu 500 Kč „pro dceru“ a budete rázem o 500 Kč chudší, nebo se vám v mozku rozsvítí varovné světélko, vy budete ostražití a dceři se pokusíte zavolat, zda je to skutečně pravda. Pokud zvolíte druhou možnost, tak dotyčná osoba zřejmě hodně rychle zmizí a oněch 500 Kč ušetříte.

Proto v okamžiku, kdy vás kdekoliv osloví někdo, koho neznáte a začne vám vykládat nějakou historku nebo příběh, z něhož vyplýne, že vás žádá o pomoc, tak zpozorněte a vybavte si v paměti všechna varování, abyste potom svého jednání nemuseli později litovat.



Kapitola druhá

Pro bezpečí mimo domov

Je samozřejmé, že není dobré sedět stále doma, když je krásné počasí. Pohyb každý z nás velmi potřebuje a za každý krok, který uděláme, je nám naše tělo vděčné.

Ale ať se již pohybujete kdekoliv, tak vždy věnujte pozornost zásadám bezpečného chování, jak na ulici, tak i v dopravních prostředcích.

U lékaře a na úřadech

1/ Doklady, klíče od bytu a další cennosti nikdy nenechávejte bez dohledu, neodkládejte je s oděvem v šatně, v čekárně u lékaře, v restauraci, na úřadech a podobně.

V dopravních prostředcích

1/ Když někam cestujete, tak v dopravních prostředcích je třeba pečlivě dbát na ochranu svých věcí. Zejména tehdy, když je dopravní prostředek zaplněn lidmi. V takovém případě mějte ruku neustále položenou na svojí kabelce nebo tašce, ve které máte své peníze a doklady.

2/ Cestujete-li někam vlakem, třeba za svojí rodinou, do lázní a podobně, tak zejména v nočních hodinách si vyberte kupé, kde již jsou cestující, kteří slušně vypadají. Ideální jsou rodiny s dětmi, lidé středního věku, starší lidé a podobně. Pokud takové kupé nenajdete, poproste průvodčího, aby se na vás občas přišel podívat. Určitě to pro vás rád udělá.

Ideální pro cestu vlakem jsou dopravní společnosti, které jsou nejen lacinější než jiní dopravci, ale každý vagón má svého stevarda a cesta s takovou dopravní společností jakékoliv bezpečnostní riziko podstatným způsobem snižuje. Proto pokud máte někam jet a jezdí-li na vámi plánované trase vlaky takové společnosti, tak rozhodně využijte raději jejích služeb.

3/ Jedete-li autem do většího města, tak je lepší se ve voze uzamknout. Stává se totiž relativně často, že zastavíte na červené a jakmile blikne na semaforu oranžová a vy se připravujete k rozjezdu, tak k vašemu vozu někdo přiskočí, otevře dveře u spolujezdce, nebo dveře zadní a sebere to, co se tam nachází. A vy nemůžete dělat vůbec nic, protože na semaforu už svítí zelená a za vámi je řada dalších vozů, které na vás troubí,

abyste pokračovali v jízdě a vy se chtě - nechtě musíte rozjet. A než někde na druhé straně křižovatky zaparkujete, tak je zloděj dávno pryč i s vašimi věcmi.

Při pohybu na veřejnosti

1/ Na veřejnosti věnujte velkou pozornost své tašce, kabelce a to nejen ve veřejných dopravních prostředcích, ale i v nákupních centrech a tržištích. V obchodech **NIKDY** nenechávejte kabelku nebo tašku, ve které máte doklady, peníze a klíče, v nákupním košíku. I kdybyste se od něho měli vzdalit třeba jen jeden metr a podat si něco z regálu, tak si pamatujte, že protřelému zloději stačí dvě vteřiny na to, aby vaše kabelka, či taška z košíku zmizela. Vezme ji, hodí do igelitové tašky, nebo batohu a vaše věci jsou nenávratně pryč.

2/ Nenoste u sebe zbytečně větší sumy peněz. A když už nutně musíte větší sumu z banky vyzvednout, nebo ji naopak chcete do banky uložit, vždy je lepší požádat někoho o doprovod. V oblastech, kde působíme, vám naše společnost je schopna v tomto směru pomoci. Pro takový případ vám můžeme poskytnout k doprovodu pracovníka, který má praxi s ochranou osob. Tam, kde

nemáme možnost zajistit tuto službu my, požádejte o doprovod někoho z rodiny nebo dobrého přítele, či přítelkyni.

3/ Nenechávejte peněženku a doklady navrchu kabelky nebo nákupní tašky a to ani tehdy, kdy ji máte na očích. Komukoliv, kdo vás míjí, stačí v takovém případě natáhnout jen ruku a než si uvědomíte, co se stalo, tak zmizí v davu. Kromě toho, takoví zloději většinou "pracují" ve vícečlenných skupinách, takže vzápětí, kdy vám peněženku z tašky vezme, ji nenápadně předá jinému členu skupiny. Proto i v případě, že na něho ukážete, že vám sebral peněženku a podaří se jej zadržet, tak u něho policie nic nenajde, zloděj se vám bude drze smát do obličeje a nezřídká po vás bude vyžadovat omluvu. Smutné je, že i po tolika varováních jsme denně svědky toho, jak lehkomylně ponechávají někteří senioři svoje tašky a kabelky s penězi v nákupních vozících a sami vybírají zboží o deset metrů dál.

4/ V nákupních centrech si všímejte lidí kolem sebe a pokud vám je někdo podezřelý, zadívejte se na něho tak, že si toho všimne. Když takto dáváte signál, že si svoje kapsy hlídáte, tak zloděj zpravidla odejde a najde si jinou

obětí. Ale pokud jste zamyšleni a nevěnujete pozornost kromě nakupování i svému okolí, stáváte se jeho možnou obětí.

A hlavně si prosím vás nemyslete, že něco takového se děje jen ve velkých městech. Skupiny kapsářů dnes pořádají výjezdy i do malých měst, kde jsou supermarkety a kde byste nic takového ani nečekali. Stačí jen pár sekund.....

5/ Jdete-li po chodníku, tak kabelku nebo tašku noste zásadně na straně, která je odvrácena od ulice. Jinak se vám může snadno stát, že u vás přibrzdí motocykl, spolujezdec vám kabelku strhne z ramene a než se vzpamatujete, tak je motocykl pryč, aniž byste si všimli jeho poznávací značky, která ostatně v takových případech bývá stejně zakrytá. Ta samá situace může nastat i u zloděje, který ke krádeži použije jízdní kolo.

6/ Při chůzi po chodníku po setmění nebo v nočních hodinách, věnujte zvýšenou pozornost pohybu osob kolem vás. Pokud vám je na někom něco podezřelého,

tak vezměte mobil a dělejte, že telefonujete a klidně do telefonu hlasitě uvádějte takové detaily, jako kde se právě nacházíte a podobně. V případě, že před sebou u chodníku vidíte zaparkované auto, kterému běží motor, nebo je zřetelně vidět, že v něm sedí více lidí, než jen řidič, tak ještě než takové vozidlo míjíte, raději přejděte na protější chodník a pokračujte po druhé straně. Nikdy nevíte, kdo v tom autě sedí a co má v úmyslu.

7/ Za tmy se vyhýbejte tmavým místům, jako jsou parky, různé podchody a tmavá zákoutí.

Zvykněte si očekávat

neočekávané!

Případy, ke kterým skutečně došlo

Krádež na poště

Neznámý pachatel využil nepozornosti poškozené a odcizil ji pouzdro s doklady a částkou 8.550 Kč, které měla poškozená odloženo vedle sebe na pultu přepážky pošty.

Krádež kabelky

Neznámý pachatel přijel na kole k poškozené a z ruky ji vytrhl kabelku, ve které měla doklady a částku 2.300 Kč. Poté na kole odjel.

Krádež kabelky

Neznámý pachatel, který procházel kolem poškozené ji hrubě uchopil za levé rameno a následně ji z tohoto ramene strhl kabelku s finanční hotovostí 3.900 Kč. Z místa činu poté utekl.

Krádež na ulici

Neznámý pachatel využil skutečnosti, že poškozená spadla z kola. Místo aby ji pomohl, tak k ní přiskočil a z nosiče kola odcizil kabelku s doklady a částkou 1.400 Kč.

Krádež tašky

Neznámý pachatel došel poškozenou, která šla z nákupu. Z ruky jí vytrhl tašku s nákupem a z místa odjel na jízdním kole, které měl opodál opřeno. Škoda ve výši 840 Kč.

Krádež při nákupu

Poškozená měla v nákupním vozíku položenou tašku, ze které neznámý pachatel odcizil peněženku s doklady a částkou 950 Kč.

Krádež při nákupu

Neznámý pachatel odcizil poškozené v nestřežené chvíli kabelku, kterou měla zavěšenou na nákupním vozíku. Poškozené tak vznikla škoda ve výši 8.000 Kč.

Krádež při nákupu

Neznámý pachatel využil nepozornosti manželů a z nákupního košíku odcizil kabelku. Vznikla škoda 6.500 Kč.

Krádež při cestování

Neznámý pachatel odcizil při nastupování do autobusu poškozenému ze zadní kapsy kalhot peněženku s částkou 11.400 Kč.

Krádež v nemocnici

Neznámý pachatel využil nepřítomnosti pacientů na pokoji a z nezajištěného nočního stolu odcizil zlaté šperky a finanční hotovost. Odcizením vznikla poškozené škoda ve výši 12.800 Kč.

Krádež ve vlaku

Neznámý pachatel využil skutečnosti, že poškozený vyšel na chodbičku vlaku, ve kterém cestoval, aby se podíval, v jaké zastávce se vlak nachází. Neznámý pachatel mu mezitím odcizil z kupé bundu s doklady a platební kartou. Poškozenému tak vznikla škoda ve výši 3.800 Kč.

Krádež ve vlaku

Poškozená vyšla ven z kupé, kde byla sama, aby se venku nadýchala čerstvého vzduchu. Z nástupiště neustále sledovala okno svého kupé, kde měla na stolku u okna položenou kabelku. V době, kdy nastupovala zpět do vlaku a na okamžik tak ztratila o kabelce přehled, využil toho neznámý pachatel, vnikl do kupé a během několika vteřin kabelku odcizil. Poškozené tak vznikla škoda ve výši 7.000 Kč.

Kapesní krádež

Neznámý pachatel odcizil z kabátu, který měl poškozený na sobě, peněženku s doklady a finanční hotovosti. Poškozenému tak vznikla škoda ve výši 10.500 Kč.

Podvodné vylákání finanční hotovosti

U poškozeného zastavilo auto a řidička muže částečně německy a částečně česky požádala, aby si k ní sedl do auta, že potřebuje vědět, kde je nemocnice a že jej potom zaveze zpět. Cestou paní uvedla, že má problém, že potřebuje na tři hodiny půjčit 20.000 Kč, že u sebe má jen americké dolary a než je v bance vymění, tak už bude pozdě. Poškozený tedy nechal ženu zastavit v místě svého bydliště a zde jí půjčil 20.000 Kč s tím, že žena je nejpozději do tří hodin vrátí. Žena odjela a již se nevrátila.

Krádež peněženky v obchodě

Poškozená při placení v obchodě u pokladny zjistila, že z kabelky, kterou měla zavěšenou na rameni, ji během nákupu neznámý pachatel odcizil peněženku a osobními doklady a finanční hotovostí 6.000 Kč.

Krádež v restauraci

Poškozená si zašla do restaurace na oběd. Svoji bundu si přehodila přes opěradlo židle, kde seděla. Neznámý pachatel využil skutečnosti, že opěradlo jeho židle se téměř dotýkalo opěradla poškozené a z její bundy odcizil mobilní telefon. Poškozené vznikla odcizením telefonu škoda ve výši 4.400 Kč.

Krádež na poště

Neznámý pachatel využil nepozornosti poškozeného a v nestřeženém okamžiku mu odcizil z kapsy bundy peněženku s finanční hotovostí. Škoda: 12.000 Kč.

Podvodný prodej nefunkční elektroniky

Před budovou místního úřadu nabídl neznámý muž poškozenému ke koupi lacinou elektroniku. Poškozený souhlasil a předal na místě muži částku 10.000 Kč. Po jeho odchodu zjistil, že v krabici jsou zabaleny bezcenné atrapy. Škoda: 10.000 Kč.

Krádež tašky v autobuse

Neznámý pachatel využil nepozornosti poškozeného a odcizil mu pánskou tašku, kterou měl poškozený položenou na sedadle vedle sebe. Škoda: 4.800 Kč.

Krádež v prodejně

Neznámý pachatel přistoupil k poškozené a požádal ji o rozměnění pěti korun. Poškozená vyndala peněženku a hledala drobné. Když je hledala, tak muž také sáhl do příhradky s drobnými a pomáhal jí hledat. Potom řekl, ať to tedy nechá být, že si rozměnění jinde. Po odchodu z prodejny poškozená zjistila, že jí v peněženke chybí finanční hotovost, kterou měla uloženou ve vedlejší přihrádce peněženky. Vznikla jí tak škoda ve výši 3.850 Kč.

Peníze, doklady a platební karty je nutné nosit v oblečení, nejlépe v přední uzavíratelné kapse. Nikoliv v nějakém zavazadle, kabelce přes rameno, nebo dokonce odkládat s kabelkou do nákupních vozíků!!!

Rozhodně také v peněžence či kabelce, kde máte uloženou platební kartu, nenoste PIN k této kartě! Není nic platné, pokud v peněžence máte platební kartu a ve druhé přihrádce na papírku poznačené PIN.

V případě, že vám někdo peněženku odcizí, je otázkou několika minut, než vám z účtu vybere vše, co bude moci.

Krade se opravdu všude, ve všech obchodních centrech, ať se již jedná o supermarket či malou trafiku, čekárny, šatny nebo dopravní prostředky!!!

To, že se vám dosud nic takového nebo podobného nepříhodovalo, neznamená, že se vám to nemůže přihodit třeba hned zítra nebo za týden.

**PROTO BUĎTE
OPATRNÍ !**

Kapitola třetí

Pro ochranu majetku doma i na veřejnosti

Zřejmě asi většina z vás má uzavřený nějaký druh majetkového pojištění u některé z pojišťoven, jejichž služby jsou dostupné na našem trhu.

Při krádežích movitého majetku však nezřídka vznikají, při uplatnění nároků z důvodu pojistné události, nemalé problémy.

Proto nezapomeňte!

Pokud pachatel nepřekonal za pomoci násilí nějakou překážku (např. vykopnutí dveří, vypáčení zámku, rozbití okna a podobně), tak z žádné majetkové pojistky nemáte nárok na odškodnění. Když necháte pootevřené okno nebo neuzamčené dveře, tak si nedělejte zbytečně naděje, že vám pojišťovna cokoliv uhradí.

A i v případě, že se k vám do domu nebo bytu pachatel dostane za pomoci násilí a sebere vám třeba 30.000 Kč, tak pojišťovna vám zcela jistě nevyplatí celou částku, pokud nemáte v pojistce sjednáno zvláštní ujednání o

pojištění peněz v hotovosti. Samozřejmě, že v pojistné smlouvě lze toto ošetřit třeba tak, že peníze budete mít pojištěny klidně i na 100.000 Kč. Ale výše pojistného v takovém případě velice strmě stoupá, takže se ve většině případů nevyplatí. Vaše peníze by měly ležet na účtu některého peněžního ústavu a doma byste neměli nechávat žádné větší částky.

Kromě toho, ať vám již někdo odcizí peníze nebo movitý majetek, tak na to vždy doplatíte, i když máte uzavřenou pojistku. Čas, který strávíte sháněním opravářů, a další starosti, vám nikdo nezaplatí.

Proto vám jednoznačně doporučujeme v dnešní době již poměrně laciné a přitom moderní a spolehlivé elektronické zabezpečení bytu nebo domu, chaty, chalupy, garáže a dalších objektů. V přijatelném okruhu místa vašeho bydliště zcela jistě najdete firmu, která se zabezpečením objektů zabývá a kde vám určitě rádi poradí.

Dnes jsou již zcela běžná zařízení, která vás, pokud nejste doma, informují voláním, nebo zasláním SMS zprávy na váš telefon o tom, že se někdo pohybuje ve vašem bytě nebo domě. Poté existuje celá řada variant, jak v takovém případě postupovat. Od okamžitého informování policie, která hned vyjede na místo, až po možnost zaznamenat činnost pachatele kamerou, která vám všechna data ihned přenáší do vašeho počítače nebo telefonu.

A doslova za pár korun lze dnes sehnat bez problémů pohybové čidlo, které zapnete po odchodu z domu či bytu a které spustí sirénu, pokud potom v hlídaných prostorách zaznamená pohyb.

I to ve většině případů stačí k tomu, aby se ten, kdo se do bytu či domu dostal, polekal natolik, že raději uteče.

Kapitola čtvrtá

Nákupy

Nejste asi žádnou výjimkou a téměř jistě tedy jezdíte pravidelně či nepravidelně na větší nákupy do obchodních center. Sice na mnoha parkovištích u různých supermarketů a hypermarketů jsou umístěny varující nápisy, že auto není trezor, ale v praxi na toto varování dbá málokdo.

Ve voze byste neměli nechávat žádné věci, které by mohly zloděje zaujmout. Jedná se hlavně o kabelky, tašky, fotoaparáty, telefony a podobně. Nedoporučujeme vám ani přes nějakou takovou věc přehodit nějaké ošacení nebo noviny. Zloděj vidí, že pod tím oblečením nebo novinami prostě něco je a je mu zcela jasné, že to musí mít nějakou cenu, když to něčím přikrýváte. Dostat se do vozu je pro zkušeného zloděje otázka několika vteřin. Vy třeba pod tím oblečením nebo novinami nemáte nic cenného a zloděj odejde s prázdnou, protože tam máte například učebnici angličtiny, kterou si tam nechal vnuk, ale v konečném důsledku máte zbytečně rozbité auto.

Vykradení svého vozu se vyhnete nejlépe tím, že jej uvnitř necháte zcela „čistý“. Na sedadlech není nic zakryto, je vhodné nechat také otevřenou přihrádku u spolujezdce pod palubní deskou, aby případný zloděj viděl, že ani tam není nic, co by jej mohlo zajímat.

Na druhou stranu už zde není situace, která tady byla v devadesátých letech, kdy se kradla autorádia. Jejich ceny jsou dnes už tak nízké, že vyndávat panel s autorádiem je téměř zbytečné. To se však zatím netýká satelitních navigací. O ty je ze strany zlodějů stále zájem.

Nevozte ani nic cenného v zavazadlovém prostoru vašeho vozu. Zloději s sebou nosí malá páčidla, kterými trochu pootevřou víko zavazadlového prostoru, dovnitř si posvítí a hned mají jasno, jestli tam je co vzít nebo ne. Pokud tedy vezete něco cenného a stavíte se někde na nákup, tak by měl někdo z členů osádky ve voze zůstat.

V poslední době se stále častěji také stává, že pachatelé na parkovištích počkají, až řidič dojde ke svému autu a než stihne zavřít dveře, hodí mu do klína nevyžádaný „dárek“. Doprovází jej většinou prosbou o peníze na benzín nebo snahou získat peníze za další nabízené zboží.

Jejich cílem je však vylákat z lidí finanční hotovost a neštítí se vytáhnout ani zbraň. Doporučujeme proto se v podobných případech okamžitě zamknout ve vozidle a neprodleně kontaktovat linku 158.

Na parkovištích před obchodními centry dochází také velmi často k tomu, že zatímco si ukládáte nákup do zavazadlového prostoru, tak se k vašemu vozu nenápadně někdo přiblíží a aniž byste si toho všimli, tak otevře některé z předních dveří a sebere vám tak odloženou kabelku, telefon nebo jinou cennost. **A opakujeme znovu!** Nemyslete si, prosím, že se takové věci stávají jen v opravdu velkých městech. Může se vám to přihodit před kterýmkoliv ze supermarketů i na malém městečku.

Vaše auto skutečně není trezor

!



Je úplně jedno, zdali bydlíte v rodinném nebo bytovém domě. Když nevíte, kdo je za dveřmi, tak při otevření dveří je mějte vždy zajištěny bezpečnostním řetízkem.



Nenechávejte si doma větší množství peněz a ani je zbytečně nenoste u sebe. Takové peníze patří do peněžního ústavu.....



Nenechte se okrást !



Svůj automobil zamykejte, i když se od něho chcete vzdálit třeba jen pár metrů.....



Nedělejte z vašeho automobilu výkladní skříň.....



Kapesní zloději působí všude. V obchodech, dopravních prostředcích i na ulici. S tím, že se mohou zaměřit i na vás, musíte stále počítat.....



**Zvykněte si očekávat
neočekávané !**



Účast na jedné jediné předváděcí akci, vás může zadlužit na řadu let.....

Kapitola pátá

Když dojde k přepadení

Prevence přepadení

Dívky, ženy, senioři a handicapovaní občané se často a velmi snadno stávají oběťmi násilné nebo majetkové kriminality. Tyto skupiny občanů patří k nejohroženějším skupinám obyvatelstva.

Strategie obrany

Při kontaktu s útočníkem jde především o to, že napadená osoba musí překvapit a šokovat. Tím může odradit útočníka od jeho dalšího útoku, nebo alespoň získat čas na rozmyšlení, co dělat dál či si přivolat pomoc.

Reakci napadené osoby lze jen těžko předem odhadovat. Mnohdy má napadená osoba jenom několik sekund, kdy se musí rozhodnout, zda a jestli vůbec se bude bránit.

Nepřipravenost a improvizace obrany nevede většinou k úspěchu. Lépe je na tom ten, kdo s možností případného útoku počítá a to třeba tím, že si pořídí některý z technických prostředků osobní obrany. Ale ani

v tomto případě se nedá s určitostí předpokládat, jak si bude napadená osoba počínat a zda vůbec takový technický prostředek použije. Pokud napadený špatně odhadne svoji sílu, tak útočník může využít jeho zbraň proti němu.

O to více je však útočník překvapen, když se napadený začne efektivně bránit a dá tak najevo, že není žádnou pasivní obětí. V mnoha případech útočník od svého záměru upustí a bude hledat štěstí jinde. Je prokázáno, že osoby, které se chovají sebevědoměji, jsou v mnohem menším počtu případů napadány či přepadány.

Jak napadený, tak i případný svědek události, si vyhodnocuje situaci a rozhoduje se, co bude dělat dál. Musíme počítat s tou nejhorší variantou a to s nevšímavostí spoluobčanů, pokud jsou přítomni. Ti jsou většinou rádi, že se jich celá věc netýká, nebo se bojí či si nevěří, že by napadenému mohli efektivně pomoci.

Rada pro přihlížející je jednoduchá, pokud nemůžete, nebo se bojíte pomoci, tak se alespoň snažte přivolat hlídku Policie ČR – tel. 158 nebo Městské policie – tel. 156, případně tísňové volání na linku 112.

Policie se bude zajímat o popis útočníka. Soustředte se a zkuste si zapamatovat, jestli se jednalo o muže či ženu, věk, rasu, výšku, přibližnou váhu, účes, barvu vlasů a očí, oblečení a podobně. Velmi tím usnadníte pátrání po útočníkovi.

Jak se chránit před napadením?

Jedete-li autem

- 1/ Před nástupem do svého vozu se rozhlédněte, není-li někdo podezřelý v blízkosti (hrozí krádež vozu).
- 2/ Po nástupu do vozu zamkněte zevnitř všechny dveře.
- 3/ Jedete-li sami, tak zejména v noci nezastavujte na osamělých a temných místech.
- 4/ Při tankování nebo opravě defektu vždy zamkněte vůz.
- 5/ Nezastavujte podezřele vypadajícím stopařům, ale uvědomte si, že i slušně vypadající stopař může být agresivní lupič. Takže bude lepší, pokud nebudete zastavovat vůbec nikomu.

Jedete-li hromadnou dopravou

- 1/ Pozorujte své spolucestující a všímejte si podezřelých osob.
- 2/ Při jízdě tramvají v nočních hodinách nastupujte vždy do prvního vozu.
- 3/ Pokud jedete vlakem, nezůstávejte (zejména v noci) sami v kupé, pokuste se najít kupé s důvěryhodně vypadajícími spolucestujícími, nebo vyhledejte průvodčího a požádejte ho o občasnou kontrolu vašeho kupé.
- 4/ Při nočním cestování se snažte neusnout – zejména jste-li sám/sama.

Jdete-li pěšky

- 1/ Pozorujte své okolí a všímejte si podezřelých osob.
- 2/ Máte-li pocit, že vás někdo sleduje, vyhledejte přítomnost lidí nebo pomoc u nejbližšího domu. Pokud to není možné, tak zavolejte někomu blízkému, nebo alespoň předstírejte, že telefonujete.
- 3/ Nechodte temnými průchody a buďte obezřetní při chůzi neosvětlenými a nepřehlednými místy.

- 4/ Nezkracujte si cestu přes neosvětlené parky a temná místa.
- 5/ Zvyšte svoji obezřetnost, pokud procházíte kolem zaparkovaného vozidla s osádkou.
- 6/ Dbejte na ostražitost, když vstupujete do domu nebo do výtahu.
- 7/ Nepřijímejte nabídky odvozu a ani doprovodu od neznámých lidí.
- 8/ Nevyužívejte při cestování autostop.
- 9/ V nočních hodinách se vyhněte čekání na opuštěných zastávkách, raději využijte služeb taxislužby, nebo si dohodněte odvoz nějakou vám blízkou osobou.
- 10/ Šperky, které nosíte na sobě, nevystavujte. Naopak, snažte se je ukrýt pod oděvem.
- 11/ V případě, že vás kdekoliv někdo cizí osloví s prosbou o pomoc, jednejte velice obezřetně. Může to být člověk, který z vás chce podvodným jednáním peníze vylákat.

Základní obranné a ochranné prostředky

Pepřový sprej

Ochranný pepřový sprej by neměl chybět v žádné dámské kabelce. Ale nejen v každé kabelce. V současné době se ochranný pepřový sprej stává nutností osobní výbavy, jako třeba hodinky nebo telefon. Pepřový sprej můžete využít v různých situacích, které mohou nastat.

Obranné pepřové spreje neslouží pouze k obraně před útočníky či násilníky. Pepřové spreje vás dokážou ochránit i před nebezpečnými zvířaty.

Hledáte-li klasický ochranný sprej, můžete si vybrat z proudových nebo mlhových typů sprejů. V současné době je velký zájem hlavně o sprejové svítilny, kde je spojena účinnost klasického spreje se svítilnou, takže za tmy můžete případného útočníka překvapit tím, že jej oslníte a současně proti němu použijete slzný plyn.

Dále jsou na trhu pepřové spreje gelové nebo pěnové.

S jejich výběrem vám zcela jistě pomohou v každé specializované prodejně.

Paralyzér

Paralyzéry vysílají 1 – 3 miliampéry, které naruší elektrický chod těla. Při použití paralyzéro je tělo dočasně ochromeno, protože signály z mozku do různých svalů jsou narušeny. Mozek je zmaten a na okamžik vypne.

V důsledku toho je útočník na krátkou dobu ochromený, bez možnosti útok dokončit.

Většina paralyzérů používá pouze 9V baterii nebo dobíjecí adaptér.

Paralyzéry jsou schopny vyvinout napětí v rozmezí od 100 000 do 5 000 000 V a více. To je dostatečný výboj na to, aby pronikl i přes nejsilnější oblečení. A protože je použit pouze proud 3mA, tak nikdy nedochází k dlouhodobějším účinkům nebo poranění těla útočníka.

Paralyzér je také ideálním obranným prostředkem s ohledem na to, že při jeho elektrickém výboji mezi dvěma elektrodami ionizují částice vzduchu. Výsledkem tohoto jevu je, že vzniká viditelné a hlasitě slyšitelné jiskření, které již samo o sobě má značný zastrašující efekt.

Pamatujte si, že při použití paralyzéro se obě elektrody musí útočníka dotýkat.

Při použití paralyzéro se nemusíte bát, že by napětí, kterým zasahujete útočníka, přešlo nějakým způsobem na vás. K tomu nedojde, ani když se útočníka dotýkáte.

S výběrem vhodného paralyzéro a s vysvětlením, jak jej užívat, vám zcela jistě poradí při jeho koupi.

GPS lokátor

Pro vaši ochranu je také možné si pořídit osobní lokátor. Toto zařízení zajistí při stisku tlačítka SOS volání na pět předem určených telefonních čísel s tím, že každý z těch, kterým je voláno, si může okamžitě s přesností na jeden metr zjistit, kde se právě nacházíte a současně se s vámi prostřednictvím tohoto zařízení spojit.

Toto zařízení lze použít v případě ohrožení nejen ze strany jiné osoby, ale rovněž při náhlých změnách zdravotního stavu, pokud jste sami a kolem není nikdo, kdo by vám pomohl.

Co dělat, jste-li obětí přepadení či jiného násilí?

1/ Pokud je útočník evidentně opilý, sotva se drží na nohou, mává před vámi rukama a mumlá něco v tom smyslu, že chce po vás peníze, tak to zřejmě nebude tak horké. Pokud není agresivní, tak by neměl být problém mu utéci a vzápětí zavolat linku 158 nebo 156 a událost nahlásit.

Jestliže u sebe máte prostředky na jeho zpacifikování, jako např. pepřový sprej nebo elektrický paralyzér a podobně, tak zvažte, zda si s takovým člověkem náhodou neporadíte sami. Záleží ale samozřejmě na vašem věku, fyzické kondici, místě kde se událost odehrává a mnoha dalších okolnostech.

2/ Má-li však útočník zbraň, nebo je agresivní a je zřejmé, že s ohledem na věkový rozdíl a fyzickou zdatnost nemáte šanci se ubránit, tak mu neodporujte a odevzdejte mu všechno, co požaduje. Váš život je zcela jistě přednější.



Kapitola šestá

Předváděcí akce

Zřejmě je v dnešní době každému již jasné, co je cílem předváděcích akcí. Mnozí senioři do dnešního dne splácí velké peníze za to, že se před delší či kratší dobou nechali přesvědčit ke koupi nějakého „vynikajícího“ výrobku mnohdy za desítky tisíc korun.

Po nedávných úpravách legislativy, která se této problematice týká, to sice pořadatelé těchto akcí mají o něco těžší, ale bylo by bláhové si myslet, že se snad svých zisků vzdají. Proto vymýšlejí stále nové a nové triky, jak vás na takovou podobnou akci pozvat. V poslední době se zaměřují zejména na to, že vás osloví telefonicky nebo písemně s tím, že jste něco vyhrál/a. Upozorní vás, že nejde o žádnou prodejní akci a chce to z vaší strany jen „maličkost“. Onu výhru si přijít osobně vyzvednout. Nestydí se použít žádný trik, aby vás naprosto dokonale zmátli a v konečné fázi z vás dostali vaše peníze.

A pokud ve schránce najdete krásné barevné pozvání na výlet a oběd zdarma spojený s předvedením nějaké

„nové“, „nepostradatelné“ věci, tak se hodně rozmyslete, než se takové akce zúčastníte. Přesto, že pozvánka vás láká na výlet za kulturou, tak cílem je předvádění zboží. A mnohdy vás velice nevybíravými způsoby také donutí si takové zboží zakoupit. Rovněž se čím dál častěji stává, že na pozvánce chybí informace o tom, že se jedná o předváděcí akci, aby ti, co již s něčím takovým mají zkušenosti, nebyli pravdivě informováni a na takový „výlet“ jeli.

Protože ať vám je již na takové akci nabídnuto cokoliv, bude se jednat o zboží předražené a nekvalitní. Nic vám nenahradí případné „slevy“ a dárky, které byste k zakoupenému výrobku dostali. Ostatně, slibované „dárky“ bývají hodně odlišné od toho, co je slibováno. Často po několika dnech zjistíte, že nejvhodnějším místem pro jejich umístění není ani tak vaše domácnost, jako popelnice před vaším domem.

Pokud na pozvánce není uvedeno obchodní jméno a sídlo toho, kdo vás na takovou akci zve, tak si uvědomte, že dotyčná společnost k tomu má zcela jistě své důvody. Chtějí zůstat v anonymitě před těmi, které již v minulosti o peníze připravili.

Bohužel, i přesto se stále nachází dost lidí, kteří na takovou „akci“ jsou ochotni jet. Nebo se nechají přesvědčit a souhlasí s návštěvou takového člověka nebo více osob ve svém vlastním domě či bytě.

Je smutné, že přes neustálá varování ve sdělovacích prostředcích stále dochází k tomu, že senioři jsou v mnohých případech klamáni a následně okrádáni.

Kromě toho, mnohdy dochází na předváděcích akcích ke značné agresivitě ze strany prodejců. Jsou známy případy, že zamknou dveře ze sálu, kde se předváděcí akce koná, odeberou vám osobní doklady a dávají veliký pozor na to, aby si nikdo nedovolil někam zatelefonovat. A to vše do doby, než nevybíravými způsoby donutí podepsat dostatečný počet účastníků akce smlouvy o koupi předváděného zboží. Jsou také známy případy, kdy došlo nejen ke slovnímu, ale i fyzickému napadání ze strany prodejců.

Uvědomte si, že i jen jeden jediný takový zájezd, nebo jedno zazvonění neznámého člověka u vašich dveří, může znamenat, že se zadlužíte na hodně dlouhou dobu.

Byť je to smutné, tak zákon vás chrání mnohdy jen na papíře. Protože i když si dodatečně uvědomíte, že jste se nechali napálit a od smlouvy odstoupíte, tak to neznamená, že se vrácení svých peněz dočkáte.

**Nenechte se zlákat slibovanými zázraky jako je
vyléčení různých zdravotních problémů.**

V TÉTO SOUVISLOSTI PLATÍ POUZE JEDNO!!!

Pokud vám přijde jakékoliv oznámení o nějaké výhře, tak nejrozumnější bude, když takové oznámení hodíte do odpadkového koše.

A v případě, že budete kontaktováni telefonicky s tím, že jste něco vyhráli a je vám sděleno, kde a kdy si máte svoji výhru vyzvednout, tak volajícímu sdělte, že když jste tedy vyhráli, tak ať vám výhru zašlou poštou.

V poslední době jsme svědky toho, že si tyto pochybné firmy zvou seniory do sídla svých firem, kde jim jsou potom předváděny různé druhy zboží. Většinou jsou zváni lidé, kteří se v minulosti již některé předváděcí akce zúčastnili, ale není to pravidlem. Takže na něco takového můžete být pozváni právě zrovna třeba i vy osobně. Ale tady pozor! Velký pozor! Pokud totiž uzavřete jakoukoliv kupní smlouvu v sídle takové firmy, tak již nemáte možnost poté od smlouvy do 14 dnů odstoupit bez udání důvodů tak, jako by to šlo na běžné předváděcí akci. Zboží si totiž v takovém případě kupujete přímo v sídle společnosti, tedy nikoliv mimo prostory obvyklé k podnikání. Takže pokud vám můžeme doporučit, tak pozvánku takového druhu zmačkejte a vhodte do odpadu, nebo nás kontaktujte, abychom vám mohli poradit. **Zcela jistě si ušetříte nervy a rozhodně i nemalé peníze.**

A jak jsme již uvedli v první kapitole, šmejdi a jim podobní neváhají zvonit přímo u bytů nebo domů předem vytipovaných seniorů. Buď aby jim vnutili nějaký druh předraženého zboží nevalné kvality, nebo aby se také pod jakoukoliv záminkou dostali do domu či bytu a potom

dotyčné okradli, případně z nich vylákali peníze nějakou smyšlenou historkou.

Psychický nátlak a manipulace patří do obvyklého přesvědčovacího repertoáru těchto podnikavců, kteří působí po celé republice.

Počet případů podvodů a krádeží na seniorech se neustále zvyšuje. Je to logické. Seniorů neustále přibývá.

Starší lidé mají často v bytě nebo domě uschovanou poměrně velkou hotovost. Mnohdy se stává, že starší lidé pustí do bytu podvodníky sami a dokonce jim ukážou, kde mají schované cennosti a peníze. Stávají se i případy, kdy podvodníci vytrhnou obálku či peněženku z ruky a utečou. Pokud se už zloději do bytu dostanou, dobře odhadují, kam staří lidé schovávají peníze a cennosti. Jak jsme již uvedli v první kapitole, tak většinou to bývá kuchyňská kredenc, ve skříni pod prádlem, pod polštářem na pohovce a podobně. Způsoby, kterými podvodníci okradou důvěřivé seniory, jsou těžko rozpoznatelné, a proto je důležité dodržovat určité zásady, o kterých jsme se zmínili v první kapitole a které mohou zamezit vašemu okradení.

ZÁVĚREM ZNOVU PŘIPOMÍNÁME !

NIKDY nenechte do domu nebo bytu vstoupit člověka, kterého neznáte, bez ohledu na to, jako kdo se vám představí!

NIKDY nikomu cizímu nedávejte žádné peníze, ať již za vámi přijde s jakoukoliv informací nebo návrhem na provedení práce, služeb a čehokoliv jiného.

Kapitola sedmá

A co internet ?

Většina seniorů dnes již bez větších problémů používá internet. Je brán jako běžný, někdy i denně používaný, prostředník komunikace mezi příbuznými a známými. Mnozí z vás také prostřednictvím internetu nakupujete, pouštíte si filmy a využíváte mnoha dalších možností, které internet nabízí.

Bohužel i na internetu můžete velice snadno narazit na podvodníky, kterým se zachtělo vašich úspor.

Může se stát, že ve své poště najdete fakturu od společnosti, o které jste sice nikdy neslyšeli, ale právě tato společnost vám sděluje, že služby, které jste si objednali, byly provedeny a že vy máte uhradit větší či menší částku.

V případě, že takový druh pošty ve své mailové schránce najdete, tak na něj žádným způsobem nereagujte. A pokud možno nikdy neotevírejte přílohy, které taková zpráva obsahuje, nebo přílohy, které obsahují zprávy od

vám neznámých adresátů. Uvnitř takové přílohy se totiž může skrývat vir, jehož prostřednictvím by se potom mohl naprosto cizí a vám neznámý člověk dostat k veškerým vašim údajům a zprávám, které máte v počítači uloženy. A co víc, aniž byste o tom věděli, tak by vám někdo mohl odčerpat peníze z vašeho bankovního účtu, pokud používáte internetové bankovníctví.

Pokud jde tedy o internet, tak vám můžeme poradit jen jedno.

Nikdy neotevírejte zprávy, o kterých nevíte, kdo vám je zaslal a zejména potom jejich přílohy. Nereagujte na oznámení, že jste něco vyhráli a podobně. Takové zprávy rovnou vymažte.

Bud'te proto opatrní nejen v situacích, o kterých se zmiňujeme v předchozích kapitolách, ale mějte na paměti, že opatrnosti není nikdy dost ani na internetu.

Stejnou opatrnost je třeba zachovávat i v případě, že jste z nějakého vám neznámého čísla vyzváni formou SMS na váš telefon, že máte někam zavolat nebo poslat SMS a podobně. Na takové SMS prostě nereagujte, případně se porad'te se svým telefonickým operátorem.

Kapitola osmá

Pozor také na volání

Je asi zbytečné konstatovat, že kromě čtení, je nejen pro seniory jednou z běžných zábav, dívání se na televizi. V současné době je možné i na běžnou anténu přijímat několik desítek programů, takže většinou je vždy možné si vybrat takový program, který diváka zajímá.

Ti, kteří z vás špatně spí, nebo se jim nedaří usnout, se mohou na několika televizních kanálech setkat v pozdních večerních hodinách s různými soutěжами. Například s tím, že na obrazovce je tabulka s řádky písmen ve vodorovné i svislé řadě a volající má uhodnout třeba jméno zvířete.

Láká to. Hodně to láká. Většinou velice sympatická slečna mává v ruce několika bankovkami vysoké hodnoty a přesvědčuje vás, abyste zavolali a řekli jí jméno zvířete, které ji ještě nikdo nezavolal. Slib, že můžete vyhrát třeba 12.000 Kč, je velmi lákavý.

Ale než vytočíte příslušné telefonní číslo, tak si uvědomte, že to vysílání v televizi nemá provozující společnost

zdarma. Ani ta slečna není ve vysílání zadarmo. To všechno musí někdo zaplatit.

Minuta takového volání stojí zpravidla 90,-Kč. A bohužel není to tak, že vás ten hovor přijde jen na tyto peníze. I když za jeden telefonní hovor je i taková částka hodně vysoká. Jenže ani omylem to není tak, že vám to někdo hned zdvihne, vy řeknete jméno zvířete, které si myslíte, rychle nadiktujete svůj telefon a po čtyřiceti nebo padesáti vteřinách zavěsíte.

Kdepak! Dlouhé minuty vám do sluchátka zní příjemná melodie a každou tu minutu vám obrazně řečeno z vaší kapsy zmizí 90 Kč. Jenže čím déle to trvá, tím více se vám nechce ten „hovor“ ukončit, protože když už vás to stálo takové peníze a vy si myslíte, že znáte správnou odpověď, tak proč byste ty peníze neměli za tu odpověď dostat zpátky. Že je to tak?

A když jste konečně po několika minutách k té milé slečně na obrazovce připojeni, tak zjistíte, že ta vaše odpověď není vůbec správná. Slečna vám sdělí, že je jí to líto, ale že jste, stejně jako všichni volající před vámi, neuhodli. A vy už můžete jen očekávat, jak vysoký účet za telefon vám

přijde, protože takové volání je zpravidla za cca 300 Kč.

Tak si prosím hodně rozmyslete, než se do takové soutěže zapojíte, co byste si mohli za takovou částku pořídit pro sebe nebo pro své blízké.

Ne, netvrdíme, že byste teoreticky nemohli vyhrát. Pokud je soutěž vedena poctivě, tak on to někdo vždycky vyhraje. Ale na tu výhru se mu musí svým voláním „složit“ všichni ostatní volající. A zároveň také i na plat té slečny, na nájem za televizní studio a také přirozeně na zisk společnosti, která zmíněnou soutěž provozuje.

Ostatně ono to může být také tak, že onen „výherce“ je zaměstnanec provozující firmy, se kterým je předem všechno domluveno. A firmě tak zůstanou peníze všechny.

Ne, nechceme z tohoto nikoho podezřívát, ale pouze konstatujeme, co je také teoreticky možné. Nic víc.

Chceme vás jen varovat před jedním ze způsobů, kterým můžete přijít naprosto zbytečně o peníze. Nejsou to sice tisíce, ale opravdu máte na vyhazování? **Rozmyslete si to.**

Zvláštní pozornost je také třeba věnovat tomu, když vám zazvoní telefon a někdo se vám představí jako člen, vám dosud zpravidla neznámé, společnosti.

Takový člověk vás zpravidla velice slušně poprosí, zda byste mu nemohli věnovat jen pár minut. Na slušný dotaz jsou lidé starší generace většinou zvyklí slušně reagovat. A tak si řeknete, co bych si toho dotyčného nevyslechl, když je tak slušný. Ale pozor!

V drtivé většině případů se vždy jedná o nabídku nějakého druhu. Může to být nabídka lacinějšího tarifu na telefon, nabídka elektroniky na splátky, nabídka půjčky, nabídka lepších cen za energie – v podstatě to může být cokoliv.

V těchto případech si dávejte pozor na to, na co se vás volající ptá a hlavně, co mu odpovídáte. Protože pokud vám nabídne něco, co vás zaujme a vy vcelku lehkověrně odpovíte, že tedy něco takového chcete, tak z toho již není úniku. Taková firma má váš souhlas k tomu, aby vám zboží dodala a v podstatě s tím není možné již nic udělat.

Když si ale potom uvědomíte, že to, co jste si vlastně objednali vůbec nepotřebujete a voláte zpět na číslo, ze

kterého jste byli osloveni, tak vám můžeme téměř zaručit, že tam bude obsazovací tón a vy se nikam nedovoláte. V tomto případě platí, že vaše objednávka je závazná.

Nepřijímejte ani takové telefonické nabídky, že vám někdo přijde domů něco ukázat. Něco, o čem během telefonického rozhovoru získáte dojem, že by to nemuselo být vůbec špatné. Může se jednat o nějaký spotřebič do domácnosti, něco, co by mělo zlepšit váš zdravotní stav či cokoliv podobného. Pokud s něčím takovým budete souhlasit, tak si domů zvete někoho, o kom vlastně vůbec nic nevíte. Může to sice být poctivý prodejce, který svoje zboží nabízí v dobré vůli, ale také to může být někdo, kdo vás doma může okrást, případně ještě něco horšího.

Proto vám doporučujeme od takových pozvání upustit, ať se vám daná nabídka zdá být sebevíc lákavá. Za riziko, že na takovou návštěvu doplatíte a které je s možnou návštěvou spojeno, to určitě nestojí. A pokud už nemůžete odolat, tak si na tu dobu k sobě domů pozvěte i někoho z rodiny nebo sousedy, abyste nebyli doma sami.

Kapitola devátá

Úrazy v dopravě

Nebudeme vám zde vysvětlovat vše, co se týče možností veškerých úrazů, protože by to bylo asi zbytečné, ale něco bychom si zopakovat měli, protože opakování je, jak známo, matkou moudrosti.

S úrazy se setkáváme na ulici, ve svém domově, ale také v dopravě. Úrazy seniorů jsou nejčastěji zaviněny pády. Pokud jde o úrazy v dopravě, tak tam je třeba počítat s tím, že člověk ve vyšším věku má pomalejší reakce a někdy i trochu zkreslený odhad.

Při úrazech v dopravě jde nejčastěji o úrazy při střetu s dopravními prostředky, ale také např. při pádech z kola, uklouznutí apod. Zde je rozhodně nutné se pozastavit u přechodu pro chodce. Chceme vám důrazně připomenout, abyste pokud možno nikdy nepřecházelí mimo vyznačené přechody, pokud přes ně možnost přejít máte. Faktem je, že přecházením mimo přechod sice můžete ušetřit pár metru chůze, abyste se přes silnici dostali, ale na druhou stranu si uvědomte, že pokud se

vám to nepovede, tak můžete strávit i několik měsíců v nemocnici. A to ještě v tom lepším případě. K přecházení vozovky proto vždy používejte vyznačený přechod pro chodce.

Zejména mezi seniory je značnou měrou rozšířen názor, že chodec má při přecházení na přechodu pro chodce absolutní přednost. Tento názor je bohužel zavádějící a není pravdivý. Řidič je sice povinen vám umožnit na přechodu pro chodce bezpečné přejítí, ale na druhou stranu, chodec **NEMÁ** žádnou absolutní přednost, o které je mnohdy přesvědčen.

V praxi by to mělo být tak, že **chodec přijde k přechodu a potom vyčká**, až vozidlo zastaví před přechodem a řidič na něj blikne, nebo mu nějakým jiným způsobem naznačí, že vozovku může přejít. Pozor si však dejte, pokud žijete, nebo jste na návštěvě, ve větším městě, kde jsou v jednom směru dva, nebo více jízdních pruhů. Stává se totiž, že vlevo jedoucí řidič u vás sice zastaví a dá vám přednost, vy vstoupíte na přechod a vzápětí vás srazí druhé auto, které si neuvědomí, že řidič u kraje zastavil proto, že je tam přechod a dává vám přednost. Pozorně se proto v takovém případě pokaždé rozhlédněte i

v okamžiku, kdy budete vstupovat na tu část přechodu, přes kterou prochází další jízdní pruh.

Vycházíte li za snížené viditelnosti, noste oděvy jasných barev nebo oděvy, na kterých jsou bezpečnostní reflexní prvky, přívěsky nebo zipy. Všechny tyto věci jsou běžně prodejné.

A několik slov k jízdě na kole. Jako dopravní prostředek používá jízdní kolo mnoho seniorů. Jízda na kole je zdravá, nestojí to žádné peníze, tak proč ne.

Bohužel i tady jsme ale dnes a denně svědky toho, jak někteří senioři při takové jízdě na kole riskují.

Běžně se stává, že před křižovatkou stojí řada motorových vozidel, která čeká na zelenou, nebo dává přednost vozidlům jedoucím po kruhovém objezdu. **A vpravo od nich, na samém okraji silnice,** je v naprostém klidu předjíždí senior nebo seniorka na jízdním kole. A vůbec je nezajímá, že auta popojíždějí.

Neriskujte! Jako cyklisté jste běžnými účastníky silničního provozu, takže byste se měli zařadit za poslední auto v řadě a vyčkat, až se auta rozjedou. Pokud je předjíždíte

vpravo, tak se nejen dopouštíte vážného dopravního přestupku, ale riskujete, že vás některý vůz srazí. Řidič auta v případě, že čeká před křižovatkou, sleduje zejména situaci ve svém levém zpětném zrcátku. Oprávněně nepředpokládá, že by jej někdo předjížděl vpravo. Kdykoliv může z nějakého důvodu najednou najet blíže ke krajnici a budete-li v tom okamžiku na jeho úrovni, tak vás srazí a můžete si způsobit vážný úraz. Úraz, který jste si zavinili sami svojí lehkomyšlností.

A o úrazy si řada starších lidí doslova koleduje i v zimním období. Není zase tak neobvyklé, že na zasněžené a kluzké silnici, případně v rozbředlém sněhu, jede starší člověk na jízdním kole.

Uvědomte si prosím, že při jízdě na kole v takovém případě **nepředstavitelně riskujete**. Kluzký povrch je nebezpečný i pro chůzi, natož pro jízdu na kole. Jízdní kolo má v tomto případě velice malou stabilitu. Každou chvíli může podklouznout a vy spadnete přímo pod projíždějící auto. A i když tam to auto nepojede, tak i vlastním pádem z kola si zřejmě přivodíte velmi vážná zranění. Pokud patříte mezi takové „sportovce“, tak dejte na nás, kolo na podzim uklidíte a vyndejte zase až na jaře.

Kapitola desátá

Úrazy v domácnosti

Jak jsme se již zmínili, nebezpečí úrazu vám hrozí také i doma. Proto je vhodné myslet také na opatření v bytě. Zase budeme asi opakovat, co jste už zřejmě mnohokrát slyšeli, budeme opakovat věci, které jsou vám naprosto jasné a běžně je využíváte, ale v tomto ohledu jak jsme se již také zmínili - opakování je matkou moudrosti.

Takže si projdeme postupně všechny místnosti v bytě a možná rizika, která nám v nich hrozí.

Koupelna

1/ Je vcelku jedno, jestli používáte v koupelně sprchový kout nebo vanu. Pokud máte možnost, tak si jak u vany, tak ve sprchovém koutě zabudujte madla, abyste měli možnost se čeho přidržovat. Je také vhodné si v případě nutnosti pořídit do vany nebo sprchového koutu sedačku. Sprchový kout je však všeobecně vhodnější než vana. Na přestavbu koupelny, která je nutná ze zdravotního hlediska, je možné požádat o finanční příspěvek odbory

sociálních věcí a zdravotnictví u městských či obecních úřadů. V každém případě si ale do koupelny pořídte protiskluzové nálepky a také předložky s protiskluzovou úpravou.

2/ Máte-li v bytě plynovou karmu, dbejte na dostatečné větrání a rok co rok si pozvěte kompetentní opraváře, kteří vám zkontrolují její stav, abyste předešli možným únikům zplodin z karmy. Pokud si kupujete nový plynový kotel, je vhodné se poradit s odborníky, aby výrobek odpovídal platným českým normám.

3/ V koupelně omezte používání elektrických spotřebičů na minimum. A ať už vás **vůbec nenapadne** používat je, když se koupete. Sedět ve vaně plné vody a sušit si u toho vlasy fénem - to se rovná pokusu o sebevraždu.

4/ Nekoupejte se a ani nesprchujte příliš horkou vodou. V takovém případě dochází zpravidla k poměrně rychlému poklesu krevního tlaku. Potom se vám může zatočit hlava a můžete spadnout nebo omdlít. A pokud se nesprchujete, ale koupete, tak se potom můžete i utopit.

Kuchyň

1/ Při vaření zásadně otáčejte rukojetě hrnců, kastrolů a pánví dozadu, protože jak vy, tak třeba i vnoučata která u vás jsou na návštěvě, na sebe mohou něco ze sporáku shodit a třeba se opařit.

2/ Dbejte na to, aby byl jak sporák, tak i pracovní plocha kuchyně řádně osvětlena. Pokud nestačí denní světlo, tak si klidně rozsviňte i v pravé poledne. Pořád lepší zaplatit o pár korun navíc za spotřebu elektřiny, než si potom třeba u krájení zeleniny nebo masa zaříznout nůž do prstu. Ostatně dostatečně by měla být osvětlena všechna místa, kde se v bytě nebo domě pohybujete.

3/ Pozor také na elektrospotřebiče. Na pracovní plochu kuchyně si třeba vyndáte mixér nebo robot, pro něco se natáhnete kolem něj a při pohybu rukou zpět sebou zachytíte i přívodní kabel takového spotřebiče a ten nejen že se pádem na zem zřejmě rozbije, ale může vás i zranit. Pokud jde o ty volné kabely, tak tahle připomínka se samozřejmě netýká jen kuchyně, ale celého bytu, kdy hrozí, že o volně položené šňůry zakopnete a způsobíte si zbytečný pád.

4/ Nepoužívejte mokrou chňapku při manipulaci s horkou nádobou – mohli byste se opařit.

5/ Všechny věci, které v kuchyni používáte, ať se již jedná o nádobí, talíře, nože, vlastní potraviny a všechny ostatní věci, které často potřebujete, mějte uloženy v takové výšce, kam snadno dosáhnete.

6/ Vyvarujte se používání elektrických spotřebičů, na kterých je patrné nějaké poškození. Je hazardem používat třeba robot, který vám už sice 40 let věrně slouží, ale má povrch přívodního kabelu tak poškozený, že při ohybu jsou vidět jednotlivé drátky, které v něm jsou uloženy. V žádném případě takový spotřebič nepoužívejte. Když člověk dostane do těla 220 voltů, tak to většinou nedopadne dobře. Takže neriskujte.

7/ Pokud máte v kuchyni linoleum nebo dlažbu, tak i tehdy pozor na uklouznutí. Občas se stane, že při práci něco z hrnce vystříkne až na podlahu, nebo vám spadne při škrábání brambor kus slupky na zem. Je třeba to hned utřít a uklidit. Protože jinak to chvíli necháte, začnete se věnovat něčemu jinému, zapomenete na to a za chvíli na tom můžete uklouznout.

At' již v kuchyni provádíte jakoukoliv činnost spojenou se smažením, pečením, vařením a dalšími úkony, tak vždy buďte velmi opatrní a myslete na to, co děláte. Úrazy spojené s činností v kuchyni jsou velmi časté, ale tak jako většina úrazů i zbytečné.

Ložnice

1/ Tady bychom vám rádi doporučili noční osvětlení. Nespěte v úplné tmě, protože když potom v noci jdete třeba na záchod, tak máte podstatně snadnější orientaci.

2/ Kuřáci. V žádném případě v posteli nekuřte. Stačí, když vám od nedopalku odpadne na zem jen maličký žhavý uhlík, kterého se nevšimnete a můžete se probudit, až vás budou vynášet hasiči. Některým z vás, zejména nekuřákům asi přijde divné, že se o takové věci vůbec zmiňujeme. Ale je dost lidí, kteří to považují na něco úplně normálního. A opravdu jich není málo.

3/ Samozřejmostí je mít k dispozici u lůžka lampičku s vypínačem, po kterém se nemusíte natahovat, nebo jej někde hledat. Když vám vadí náhlý přechod ze tmy do světla, tak si, jak jsme již uvedli, zakupte do některých zásuvek v bytě tzv. bludičky, které natrvalo zasunete do

vámi vybraných zásuvek v bytě a které trvale vydávají sice světla málo, ale přesto dost na to, abyste se v bytě v noci orientovali a třeba při noční cestě na toaletu dobře viděli i bez toho, že byste rozsvěceli některé z klasických světel. Pokud jste v noci zvyklí chodit po paměti ve tmě, tak se může stát, že třeba odpoledne vám někdo z rodiny či známý přiveze něco, co postavíte do chodby a v noci, jak jste rozespalí, tak na to zapomenete. Může tak dojít opět k naprosto zbytečnému úrazu.

4/ Každý jsme zvyklí spát na tom svém a mít pro spánek pohodlí. Můžeme-li vám doporučit, tak zvažte svoji pohyblivost a podle toho si upravte výšku postele. Z vyšší postele se daleko lépe vstává.

5/ Nedoporučujeme vám mít před postelí nějaký malý kobereček. Pokud máte koberec na celé ploše místnosti, tak je to v pořádku. Ale pokud máte v ložnici třeba parkety nebo lakovanou dřevěnou podlahu, tak malý kobereček před postelí není opravdu šťastné řešení. Hrozí tam veliké riziko uklouznutí a následného pádu.

6/ Jestli vám můžeme poradit, tak telefon mějte v noci zapnutý. Třeba si jej dejte na tiché vyzvánění, aby vás

nikdo nebudil, ale je lepší mít jej zapnutý a hlavně jej mít po ruce. Člověku se může udělat v noci zle a potom vám stačí vytočit tísňové volání a nemusíte telefon pracně zapínat a čekat, až se načtou data, zadávat PIN a teprve potom mít možnost volat. Už by na to nemusel být čas. Číslo 112 byste měli mít v telefonu uloženo na jedno dotykovou volbu.

7/ Nezapomínejte také na pomalé vstávání z postele. Když vstáváte, tak je potřeba si v klidu sednout, napočítat do desíti a teprve potom vstát. Jinak se vám s ohledem na rychlou změnu polohy může zamotat hlava a mohlo by dojít i k pádu.

Chodby a schody

1/ Je dobré, pokud máte okraje schodů nějakým způsobem označeny a rozhodně doporučujeme využívat při chůzi po schodech pomoci zábradlí. Pokud je vedle schodiště jen stěna, tak se alespoň lehce opírat rukou o ni, stabilita chůze je potom rozhodně lepší.

2/ Jestliže máte na schodišti nějaké koberečky nebo koberce, tak je raději oddělejte. Protože kobereček na schodišti, to je jak lyže na sněhu.

3/ Na chodbách si před vstupy do jednotlivých místností označte barevně prahy, nebo pokud je mít nemusíte, tak je rovnou oddělejte, protože hrozí zakopnutí a následný pád.

4/ Jak chodby, tak schodiště mějte vždy dostatečně osvětleny, nemá cenu si způsobit úraz v důsledku zbytečného šetření.

5/ Když vykonáváte jakoukoliv práci nebo činnost, kde hrozí poškození zraku (tady mám na mysli hlavně domácí kutily), tak nezapomínejte používat ochranné brýle. Bylo by hloupé si poškodit zrak v důsledku nějaké nedbalosti. A když jsme u toho zraku, tak nezapomínejte si nechat si nechat provést každé dva roky preventivní kontrolu zraku u lékaře.

6/ Pokud jde o brýle na čtení, tak si je nenechávejte na očích, i když si jdete třeba jen do kuchyně pro udělanou kávu. Brýle na čtení nejsou rozhodně určeny k tomu, abyste se v nich procházeli po bytě. Pokud je máte nasazený na očích, tak může dojít ke špatnému optickému odhadu a může opět dojít k naprosto

zbytečnému úrazu. Jakmile odložíte knížku, odložte i brýle.

Žebříky, žebříčky a schůdky

1/ Pokud jdete věšet záclony, mýt okna, nebo provádět jakoukoliv jinou práci ve výšce, tak je vždy dobré nedělat takovou práci sama nebo sám. Řekněte si o pomoc někomu známému – však až bude potřebovat něco podobného on, tak mu jeho službu vrátíte. Je to také otázka nutnosti. Zeptejte se sami sebe, jestli to musíte udělat nutně právě teď vy sami. Určitě si uvědomíte, že to zase tak moc nespěchá a svět se zřejmě nezboří, když to nebude hotové hned. Vyplatí se počkat na pomoc jiné osoby. Jak jsme si již řekli, věci které používáte běžně, by měly být umístěny pro vás v dostupné výšce, abyste každý druhý den nemuseli lézt pro něco po schůdkách. A když už je musíte použít, tak dbejte na to, aby žebřík nebo schůdky nebyly poškozeny a byly stabilní.

Pokud bydlíte v rodinném domku a občas musíte lézt někam po žebříku, tak byste sami měli důkladně zvážit, jestli na to máte nebo ne. Ale riskovat svoje zdraví při skládání sena pro králíky, při sklizni ovoce, nebo při

jakékoliv jiné činnosti spojené s rizikem možného vzniku úrazu, je zcela zbytečné. Určitě se najdou ve vašem okolí lidé, kteří když je požádáte, tak vám rádi pomohou.

Pozor na vznik požáru

Každý rok vyjíždí Hasičský záchranný sbor České republiky k tisícovkám požárů, jejichž nemalá část vznikne v bytech nebo domech a to v důsledku neopatrnosti majitelů.

Při odchodu z bytu nebo domu se vyvarujte toho, nechávat zapnutý některý z elektrických spotřebičů, které vyzařují teplo. Pokud si nejste jisti, tak je vždy lepší se vrátit domů a přesvědčit se, zdali jste tu žehličku, případně jiný spotřebič skutečně vypnuli, než se při návratu zpět dívat, jak se hasiči pokoušejí uhasit požár vašeho domova.

Zejména v zimě je třeba dbát na to, abyste zbytečně požár nezpůsobili. Pokud používáte elektrický přímotop, tak mějte na paměti, že jej musíte mít alespoň půl metru od hořlavého materiálu. V žádném případě na přímotop nepokládejte cokoli za účelem usušení a v každém případě jej vypněte ze zásuvky, pokud domov

z jakéhokoliv důvodu opouštíte – byť třeba jen na pár minut. Nikdy nevíte, co vás kde zdrží.

Také v případě, že máte kamna na tuhá paliva, je třeba dávat pozor. Pod kamny by měl být položen plech v dostatečných rozměrech, aby v případě vypadnutí uhlíku z roštu nedošlo k následnému požáru. A pokud odcházíte z domu a chcete, aby vám oheň v kamnech vydržel, tak zavřete spodní dvířka. Nejen, že tak zamezíte přístupu vzduchu a oheň bude hořet pomaleji a s menší intenzitou, ale také zabráníte vypadnutí žhavých uhlíků

Rovněž dbejte na to, abyste při odchodu z domu v období kolem Vánoc vypínali ze zásuvky elektrické osvětlení vánočního stromku.

Jak to již kdysi povídaly naše babičky: „Oheň je dobrý sluha, ale zlý pán“.

Na to nikdy nezapomínejte.....

Vycházky a pochůzky

1/ Když jdete ven, tak vždy volte vhodnou obuv odpovídající počasí. Vždy používejte pevnou obuv s nízkým podpatkem a neklouzavou podrážkou, ať je to v létě nebo zimě. Pokud je kluzko, ať již v důsledku deště, sněhu nebo náledí, tak vždy je třeba volit boty s protiskluzovou podrážkou.

2/ Po setmění noste oblečení s reflexními pruhy, nebo nášivkami. Jste potom pro řidiče automobilu vidět z několikanásobně větší vzdálenosti, než když na sobě máte jen světlé oblečení. Tmavé oblečení nepoužívejte do šera nebo tmy pokud možno vůbec.

3/ V případě, že vám nemá kdo nakoupit a nejste natolik fyzicky zdatní, abyste si nákupy nosili sami, tak se vám určitě vyplatí pořídit si pojízdnou nákupní tašku.

4/ Pokud používáte k chůzi hůl, tak v zimě je dobrým pomocníkem hůl s kovovou špičkou, která se tak snadno nesklouzne jako hůl s gumovým ukončením.

Stačí jenom chvíle nepozornosti nebo malá neopatrnost.....



O své peníze můžete snadno přijít i při telefonickém volání a používání internetu....



Bez ohledu, zdali jste chodec nebo cyklista, jste účastník silničního provozu. Dodržujte proto předpisy.....



Pozor na úrazy! Někdy je to jen nepříjemná maličkost....



....ale jindy se musíte smířit s pobytem v nemocnici...



Oheň je dobrý sluha, ale zlý pán.....

Závěrem ještě slovo k lékům.

Nepodceňujte nařízení a rady lékaře. Léky užívejte tak, jak vám bylo doporučeno. Pokud vám lékař předepíše léky, po kterých se necítíte dobře, poraďte se v lékárně nebo přímo u lékaře.

A jestli ještě nemáte, tak vám rozhodně doporučujeme pořídit si dávkovač léků. Je to taková malá plastová krabička, ale samozřejmě těch druhů a velikostí existuje víc. Většina seniorů bere nějaké léky a tato pomůcka je ideální k tomu, abyste si nezapomněli svoji dávku léků v určené době vzít. Pokud nějaké léky berete a tuto praktickou pomůcku ještě nemáte, tak si ji kupte za pár korun v lékárně.

A **nikdy** prosím vás nekombinujte užívání léků s pitím alkoholu. To by opravdu nebylo to nejlepší, co byste pro svoje zdraví mohli udělat.

Také opravdu není nutné si doma dělat v lékárně nějaké velké zásoby. Zpravidla to potom končí tak, že se jednou rozhodnete v lékárně udělat pořádek a zjistíte,

že polovina léků v ní má datum spotřeby, které už dávno minulo. Takové léky odevzdejte do lékárny. Nikdy je nesplachujte do záchodu, nebo nevyhazujte do odpadu.

V domácí lékárně stačí mít základní léky. Tedy léky proti bolesti, nachlazení, léky na snížení teploty a živočišné uhlí proti střevním potížím. Dále léky k vypláchnutí očí a přípravek pro ošetření popálenin. Kromě toho náplast různých rozměrů polštářkovou, náplast obyčejnou na přilepení obvazu, sterilní gázové obvazy, gázové čtverce, gumové škrtidlo, elastické obinadlo, trojcípý šátek, resuscitační roušku, teploměr, nůžky, pinzetu a teploměr. Léky nechávejte v původním balení, abyste měli přehled, dokdy je můžete použít. Nikdy také nevyhazujte příbalové letáky.

Úraz jakéhokoliv druhu přichází vždy nečekaně. Je třeba nepropadnout panice, potlačit případné obavy a úzkost a zranění si v rámci svých znalostí a možností umět ošetřit. Jestliže to však charakter zranění vyžaduje, tak na nic nečekejte a přivolejte si lékařskou službu první pomoci.

Nezapomínejte také každé dva roky na pravidelné preventivní zdravotní prohlídky. **Zdraví máte jen jedno!**

**Přejeme vám hodně zdraví a
životní pohody !**





***Mnoho hezkých chvil a zážitků na vás
teprve čeká !***

**Společnost Antišmejdi s.r.o. děkuje všem, kdo se na vydání této
publikace jakýmkoliv způsobem podíleli.**

**Zpracovala a vydala společnost Antišmejdi s.r.o. Úzká 308, 563 01
Lanškroun, tel. 777 119 399, www.antismejdi.cz, info@antismejdi.cz**

©