Jak se má chovat žena, je-li přepadena?

- Domů se nechte doprovázet jen dobře známými osobami. Buďte pozorná při vstupu do domů a výtahů.
- Nechoďte v blízkosti vchodů do domů.
- Nezkracujte si cestu temnými, opuštěnými místy.
- Při návratu domů buďte ostražitá. Máte-li pocit, že jste sledována anebo byste mohla být obtěžována, hledejte rychle místo, kde je víc lidí, případně žádejte kolemjdoucí o pomoc. Mějte připravený klíč k zamknutí dveří i k obraně, vhodný obranný prostředek je i deštník nebo paralyzační sprej.
- Pokud nesete něco těžkého, co by vás mohlo při odemykání zdržovat, položte to na zem, odemkněte, vklouzněte dovnitř a teprve potom sáhněte pro svá zavazadla.
- Máte-li pocit, že jste sledována, při vstupu domů volejte"Ahoj! Už jsem doma!", pokud je v bytě zhasnuto, křičte "Vstávejte!" a podobně.
- Vstupní dveře vždy zamykejte a pokud jste sama , nikomu neotvírejte.
- Pokud nemáte jistotu s kým mluvíte, neposkytujte o sobě telefonicky žádné informace. Při hrubých a sprostých telefonátech, položte sluchátko.
- Nikdy nejezděte autostopem sama nebo ve dvojici.
- Promyslete si, jak byste se v případě přepadení zachovala.
- Útočník má vždy náskok, velká šance pro vás, jak získat čas spočívá v překvapivých reakcích, které útočník nepředpokládá (volat Hoří, Hurá!, přimknout se a naznačit spolupráci a souhlas).
- Pokud je čas, zkuste mluvit, vyprávět o sobě - kam jdete, kde vás čekají. Vystupte z anonymity.
- Nikdy útočníkovi nevyhrožujte, že jeho jednání oznámíte policii.
- Pokud se rozhodnete pro fyzickou sebeobranu, jednejte rasantně a rozhodně.
- Nutná obrana proti útočníkovi je zákonem dovolena. Odvrací-li oběť přímo hrozící nebo trvající útok, je oprávněna se bránit!

Autor, zdroj: Asociace Záchranný kruh, www.zachrannykruh.cz

Více rad a informací najdete na www.zachrannykruh.cz