



**Straż Miejska radzi seniorom, jak dbać o własne bezpieczeństwo. W ramach trwającego „Miesiąca dla zdrowia” organizuje specjalny kurs samoobrony oraz zaprasza do zapoznania się z praktycznymi poradami, jak nie dać się oszukać lub narazić na niebezpieczeństwo.**

Trwa toruński Miesiąc dla zdrowia, organizowany przez Urząd Miasta Torunia oraz Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej. Codziennie można wziąć udział w licznych zajęciach sportowo-rekreacyjnych przygotowanych przez miejskie i prywatne kluby sportowe, salony urody, przychodnie zdrowia czy organizacje pozarządowe. W kampanię prozdrowotną włącza się aktywnie także Straż Miejska, która **w sobotę 18 maja zaprasza starszych torunian na specjalnie dla nich przygotowany kurs samoobrony**. Dwudniowy kurs obejmuje:

Sobota, 18 maja:

- godz. 10.00-12.00 - kurs samoobrony
- godz. 12.30-14.00 - warsztat z zakresu wiktymologicznych aspektów bezpieczeństwa

- godz. 09.00-11.00 – indywidualne konsultacje specjalisty ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie
- godz. 09.00-11.00 – indywidualne konsultacje prawnika

Niedziela, 19 maja:

- godz. 10.00-12.00 - kurs samoobrony
- godz. 09.00-11.00 - indywidualne konsultacje dla ofiar przestępstw u psychologa.

Zapisy na seminarium przyjmuje p. Anna Wiśniewska tel. 56 657 42 03, udział w kursie jest **bezpłatny**.

Szczegółowe informacje o wszystkich spotkaniach i imprezach przygotowanych dla torunian na 28. Miesiąc dla zdrowia zawiera [harmonogram kampanii](#). Jego częścią jest przygotowany przez Straż Miejską informator, zawierające praktyczne wskazówki, jak nie dać się oszukać, zachowując czujność. W poradniku strażnicy radzą też, jak postępować, gdy jest się świadkiem napadu oraz co zrobić, gdy niestety samemu stało się jego ofiarą. Materiał dla seniorów zawiera ponadto informacje o sposobach działania kieszonkowców.

*- Sprawcy najczęściej na swoje ofiary wybierają osoby starsze lub samotnie mieszkające – **mówi Mirosław Bartulewicz, komendant toruńskiej Straży miejskiej**. - Spowodowane jest to tym, że osobami w podeszłym wieku łatwiej można manipulować „grając” na przykład na ich wrażliwości i uczuciach. Dlatego też zachęcamy seniorów do przestrzegania kilku zasad, które niewątpliwie zwiększą ich bezpieczeństwo.*

Konkretne zasady są następujące:

Mieszkanie:

- Zawsze gdy jesteś sam zamykaj drzwi na wszystkie zamki,
- W porze nocnej korytarz powinien być dobrze oświetlony, aby osoba stojąca przed drzwiami była widoczna
- Zanim otworzysz drzwi – pamiętaj o założeniu łańcucha. To musi stać się nawykiem,
- Uważaj, kogo wpuszczasz do domu. Administratora budynku, czy akwizytora zawsze możesz poprosić o dowód tożsamości,

- Nie daj się skusić na okazjonalne zakupy, może to być tylko podstęp żeby dostać się do Twojego mieszkania,
- Nie korzystaj z ofert wróżbitek, często podczas ich wizyt dochodzi do kradzieży mieszkaniowych,
- Zamykaj okna w godzinach nocnych szczególnie, jeśli mieszkasz sam na niższych piętrach budynku,
- Nie udostępniaj kluczy osobom obcym - ekipie remontowej, firmom usługowym itp.,
- Pamiętaj, większe sumy pieniędzy przechowuj w banku, a nie w mieszkaniu,
- Pies w domu to dobry przyjaciel i obrońca,
- Nie nagłaśnij w środowisku znajomych lub gronie mało znanych osób, że mieszkasz sam,
- W przypadku zgubienia choćby jednego klucza od drzwi zmień natychmiast cały zamek,
- W razie jakichkolwiek podejrzeń, co do zamierzeń osób przebywających na klatce schodowej wezwij patrol Straży Miejskiej lub Policji. Jeżeli będzie to fałszywy alarm na pewno nie poniesiesz żadnych konsekwencji,
- Unikaj jazdy windą z nieznaną osobą.

#### Środki komunikacji - tramwaje i autobusy:

- Wracając w godzinach wieczorno - nocnych do domu sprawdź najpierw rozkład jazdy komunikacji miejskiej. Pozwoli to na uniknięcie oczekiwania samotnie na transport,
- Uważaj na kieszonkowców. Do kradzieży dochodzi najczęściej podczas wsiadania i wysiadania z pojazdów. Dlatego też torebkę trzymaj za jej zamknięcie przed sobą, nie wkładaj telefonu komórkowego, portfela do tylnych kieszeni spodni,
- W porze wieczorno - nocnej zajmuj miejsce jak najbliżej kierującego pojazdem.

#### Techniki działania kieszonkowców:

- „Sztuczny tłok” - usypiają czujność ofiary, popychając ją i aranżując ścisk wokół niej,
- „Na kosę” - kradzież dokonywana jest przez przecięcie kieszeni, torebki czy siatki,
- „Za parawanu” - sprawca dla ukrycia swego działania posługuje się płaszczem przewieszonym przez rękę,

- „Uwaga, złodzieje” – taki okrzyk sprawia, że każdy odruchowo sięga po portfel, wskazując – obserwującym go złodziejom – miejsce, gdzie go ukrył.

#### Nocne powroty:

- Planując późny powrót do domu zaplanuj również odpowiednią kwotę pieniędzy na taksówkę – gdy będziesz pod domem poproś kierowcę, aby poczekał aż wejdiesz do klatki schodowej. Możesz również poprosić kierowcę o odprowadzenie pod drzwi mieszkania,
- Wracając do domu nie skracaj sobie drogi przez park, zarośla, słabo oświetlone uliczki,
- W przypadku słownych zaczepek nie zwracaj na nie uwagi – jak najszybciej oddal się od tego miejsca, a gdy będziesz bezpieczny przedzwoń ze zgłoszeniem do Straży Miejskiej lub Policji,
- Jeżeli musisz sam wracać po zmroku do domu postaraj się o towarzystwo zaprzyjaźnionej osoby,
- Idąc przez miasto trzymaj się dobrze oświetlonych miejsc. Staraj się iść bliżej krawędzi jedni, pozwoli to uniknąć ewentualnego wciągnięcia do bramy budynku.

#### Bądź czujny, gdy ktoś pyta lub prosi Cię o pieniądze:

- Nie ufaj osobom, których nie znasz – nawet tym, które wzbudzają sympatię lub litość,
- Nie rozmawiaj o pieniądzach przez telefon – nigdy nie masz pewności kto jest po drugiej stronie,
- Bądź czujny, nawet jeśli ktoś podaje się za znajomego lub członka rodziny np. wnuczka,
- Nie daj się nabrać na wzruszające historie, oszuści często manipulują uczuciami innych,
- Nie wierz w atrakcyjne oferty przygotowane specjalnie dla Ciebie,
- Nie zapominaj, że oszuści wykorzystują różne metody, aby osiągnąć swój cel,
- Pamiętaj, że złodziejowi nie zależy na Tobie, tylko na zdobyciu Twoich pieniędzy!

#### Jeśli jesteś świadkiem napadu:

- Interweniuj tylko wtedy, gdy wiesz, że możesz pomóc skutecznie,
- Jeśli nie masz pewności – nie ryzykuj,

- Natychmiast powiadom Straż Miejską/Policję lub inne służby/osoby mogące udzielić pomocy.

Jeśli jesteś świadkiem/ofiarą napadu:

- Staraj się zapamiętać jak najwięcej szczegółów dotyczących sprawcy i zdarzenia. Udziel pomocy ofierze napadu,
- Jeśli zauważyłeś moment kradzieży, krzycz głośno: złodziej!
- Zaczekaj na przyjazd Straży Miejskiej lub Policji na miejscu zdarzenia, przekaz informacje na temat napadu.

Jeżeli potrzebujesz Pomocy dzwoń: tel. alarmowy 986 Straż Miejska Toruń lub 112 Policja.

Poradnik **ABC bezpieczeństwa seniorów** do pobrania [tutaj](#).

- [Powrót](#)
- [Udostępnij na: X](#)
- [Udostępnij na: FB](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)