

Co dělat : Plán, když jde do tuhého

- o U někoho, komu věříte, si uschovejte náhradní klíče, oblečení, důležité dokumenty, lékařské předpisy a nějaký peněžní obnos.
 - o Uschovejte si jakýkoli důkaz o násilí (roztrhané oblečení, fotografie modřin a zranění atd.).
 - o Naplánujte si nejbezpečnější dobu k případnému útěku.
 - o Pamatujte si, kam se můžete obrátit o pomoc. Řekněte někomu, co se s vámi děje. Noste s sebou telefonní čísla svých přátel, příbuzných a azylových domů.
 - o Pokud jste v nebezpečí a potřebujete pomoc, zavolejte policii (tísňové volání 158, 156, 112).
 - o Pokud jste zraněn/a, jděte na pohotovost nebo k lékaři a oznamte, co se vám stalo. Požádejte je, aby vaši návštěvu zadokumentovali, případně vám napsali zprávu.
 - o Poučte své děti a určete jim bezpečné místo v bytě (pokoj, který jde zamknout) nebo v okolí (např. sousední dům, kam se mohou uchýlit, pokud potřebují pomoc). Ubezpečte je, že jejich úkolem je zůstat v bezpečí a ne ochraňovat vás.
 - o Domluvte si signál se sousedy – např. světlo venku je rozsvícené, zavolejte policii...
 - o Pokud jste napaden/a během telefonování na policii – nechte telefon vyvěšený, hlasitě mluvte a křičte.
 - o Když přijede policie, jděte s ní do jiného pokoje, abyste mohl/a mluvit bez přerušování.
 - o Neodmívejte lékařské vyšetření.
 - o Po útoku neuklízejte ihned – důkazy (rozbité sklo, potrhané oblečení, chomáče vlasů...) sesbírejte do igelitového sáčku a předejte policii.
 - o Škody vyfotografujte, snímky uložte i s datem.
 - o Zjistěte si jména a čísla policistů.
- Zeptejte se policistů:**
- o Bude pachatel/ka do večera nebo v noci propuštěn/a?
 - o Jak mě ochráníte, pokud se rozzuří a stane se násilnější?
 - o Bylo by lepší, kdybych odešel/odešla?
 - o Nepopírejte násilí před dětmi, řekněte jim pravdu tak, aby jí porozuměly.
 - o Když nemáte dost času bezpečně odejít, nezdvíhejte malé dítě, protože bude ve vašem náručí zranitelnější.
- Seznam užitečných rad pro možný únos dětí:**
- Učte své děti rozpoznat, kde se nacházejí (jména měst, restaurací, cest...), vyznat se v mapě.
 - Naučte je nechávat vzkazy na ubrouscích nebo na papírových utěrkách na toaletách.
 - Naučte je, jak požádat o pomoc lidí oblečené v policejních nebo vojenských uniformách.
 - o Při soudním projednávání se snažte nebýt nervózní, plačtivý/á a unáhlený/á.