

BEZPEČNOSTNÍ PLÁN

Víš, jak zvýšit své bezpečí v násilném nebo nezdravém vztahu? Užitečným nástrojem může být bezpečnostní plán.

Bezpečnostní plán je praktický plán kroků a tipů přizpůsobených tvé konkrétní situaci. Pomůže ti vyhnout se nebezpečným situacím a nebo na ně adekvátně reagovat.

Pokud jsi v násilném vztahu:

- **svěř se s tím, co se děje někomu, komu důvěřuješ**
- **domluv si s nimi znamení, abys je upozornil/a na konflikt**
- **najdi si bezpečné místo, kam můžeš jít, kdyby došlo k napadení**
- **nezapomeň u sebe mít stále telefon s rychlou volbou na osobu, která o všem ví**
- **v případě přímého ohrožení volej Policii: 158**

Pokud z násilného vztahu odcházíš:

- **naplánuj, jak se s ním/ní rozejdeš bezpečně – například telefonicky nebo písemně**
- **pokud se rozcházíš osobně, řekni někomu, že to plánuješ udělat, nejlépe měj někoho, kdo ti bude nablízku nebo půjde s tebou**
- **řekni to jasně, stručně**
- **snaž se chodit jinými cestami do školy, do zaměstnání**
- **pokud nejde změnit trasu nebo dopravní prostředky, choď do práce nebo školy s kamarádem/kamarádkou**

#LÁSKANEMÁBOLET