

# RADY DOBRÉHO SUSEDA



**DÔVERUJ, ALE PREVERUJ • DÔVERUJ, ALE PREVERUJ • DÔVERUJ, ALE PREVERUJ**



*Projekt bol finančne podporený Radou vlády  
Slovenskej republiky pre prevenciu kriminality*

# RADY DOBRÉHO SUSEDA

© Seniorské informačné centrum

Malacky

2018



*Projekt bol finančne podporený Radou vlády  
Slovenskej republiky pre prevenciu kriminality*

## OBSAH

<b>Úvod</b> .....	9
<b>O projekte</b> .....	10
<b>1. Bezpečné prostredie</b> .....	13
1.1. Buďme opatrnejší .....	13
1.2. Stretnutie s neznámou osobou .....	14
1.3. Ako opísať neznámu osobu .....	16
<b>2. Bezpečná domácnosť</b> .....	20
2.1. Aby vás neokradli .....	20
2.2. Aby vás nepodviedli .....	21
2.3. Ako bezpečne telefonovať .....	21
<b>3. Bezpečné nakupovanie</b> .....	23
3.1. Pozor na osobné veci .....	23
3.2. Akcia alebo klamstvo? .....	24
<b>4. Bezpečné cestovanie</b> .....	25
4.1. Dopravné prostriedky .....	25
4.2. Na výlete .....	26
<b>5. Bezpečné súkromie</b> .....	28
5.1. Nenechajte si ubližovať .....	28
5.2. Internet a sociálne siete .....	29
5.3. Ste jedineční a dôležití .....	32
<b>6. Dôležité kontakty</b> .....	33
<b>O nás</b> .....	37

### **RADY DOBRÉHO SUSEDA**

Recenzent: Ing. Jozef Halcin

© Seniorské informačné centrum



*Projekt bol finančne podporený Radou vlády  
Slovenskej republiky pre prevenciu kriminality*

## Úvod

Vážení čitatelia,

touto publikáciou sa prihovárime ku každému, kto hľadá pomoc alebo bezpečie a súčasne ku každému, kto chce pomôcť iným. Najmä osamelým seniorom, ktorí sa stávajú najčastejšie terčom rôznych podvodníkov.

Naším cieľom je poskytnúť vám overené rady, aby ste sa nestali obeťou žiadneho podvodníka, zlodeja, ani zločinca.

Veríme, že táto praktická príručka vám pomôže predísť nežiaducim situáciám v živote. Zostavili sme ju tak, aby obsahla najdôležitejšie témy prevencie kriminality, bola ľahko čitateľná, a hlavne zrozumiteľná čitateľovi v každom veku.

Ďakujeme každému z vás, kto ste dobrým susedom alebo dobrou susedkou. Veríme, že spolu s vami sa nám podarí vytvoriť viac bezpečia a dobra v tejto spoločnosti.

*V Malackách, dňa 5. mája 2018*

*S úctou*

*Seniorské informačné centrum*

## O projekte

Národný projekt pod názvom „Dobrý sused“ bol vytvorený na základe dlhoročných skúseností viacerých odborníkov z oblasti prevencie kriminality. **Jeho cieľom je** skvalitniť spoluprácu medzi seniorskými organizáciami, vytvoriť medzi nimi jednotný účinný systém informovanosti a spolupráce v realizácii preventívnych a osvetových akcií na národnej úrovni a súčasne eliminovať rôzne podvody a násilie páchané na senioroch.

Jednou z aktivít projektu je vyškolenie tzv. **seniorských koordinátorov prevencie kriminality**, ktorí budú vo svojich regiónoch zabezpečovať spoluprácu a osvetu medzi seniormi. A to aj medzi tými, ktorí nie sú aktuálne organizovaní a žijú osamelo.

**Súčasťou projektu je** vydanie informačnej brožúry, ale aj špeciálneho vydania novín s tematikou prevencie kriminality a vytvorenie info-webu pre seniorov, kde nájdú osvedčené rady ako sa vyhnúť podvodom, krádežiam, násilium a ďalšie informácie, kde nájdú pomoc.

Naším cieľom je, aby sme oslovili čo najširšiu spoločnosť a poukázali na nežiaduci fenomén tejto doby, v ktorej je páchané množstvo násilia rôzneho druhu na, často úplne bezmocných, senioroch. **Vyzývame preto k spolupráci**

nielen seniorov, ale aj ľudí v produktívnom veku, deti a mládež. S osobitnou výzvou sa obraciame na osobnosti kultúrneho, spoločenského a politického života, aby nezatvárali oči pred osamelými seniormi, ktorí sú odkázaní na pomoc iných ľudí.

***Nebuďme hluchí, slepí, ani apatickí  
voči svojim starším susedom.***

V rámci tohto projektu aktívne spolupracujeme s viacerými seniorskými organizáciami, mimovládnyimi organizáciami a najmä s Ministerstvom vnútra Slovenskej republiky.

## Slovo recenzenta

Ministerstvo vnútra SR aktívne pracuje v oblasti prevencie kriminality páchanej na senioroch s osobitným dôrazom na podvody tzv. šmejdiv. Aktívne pri tom spolupracuje so štátnymi orgánmi, mimovládnyimi organizáciami, ako aj so samosprávami. Napriek tomu musí projekty, najmä konkrétne preventívne opatrenia, každoročne aktualizovať. Dôvodom je doslova až zákerná vynaliezavosť páchatel'ov, ktorí sa snažia okradnúť seniorov o všetky úspory. Často aj o celý majetok. Vráťane bytu, domu, či pozemku.

Odbor prevencie kriminality kancelárie ministra vnútra SR preto pravidelne podniká pracovné výjazdy do všetkých regiónov, kde sa snaží vytvárať kvalitnú spoluprácu. Jej súčasťou sú osobné stretnutia so seniormi, besedy a taktiež bezplatné poradenstvo.

Dôkazom aktívnej pomoci a spolupráce je aj táto publikácia, ktorá vyšla vďaka finančnej podpore Rady vlády SR pre prevenciu kriminality.

Jej autori ju zostavili veľmi prehľadne, a zrozumiteľne, pričom sa zamerali na najdôležitejšie oblasti prevencie kriminality. Nepochybne k tomu prispel fakt, že čerpali z mnohoročnej osobnej praxe, čím zaručil kvalitu obsahu celej publikácie. V jednotlivých kapitolách pod názvami: bezpečné prostredie, bezpečná domácnosť, bezpečné nakupovanie, bezpečné súkromie a dôležité kontakty, poskytuje cenné praktické rady, ktoré sa môžu zísť nielen seniorom. Publikáciu môžu využiť aj krízové a poradenské centrá, mimovládne organizácie, sociálne oddelenia a ostatní, ktorí

sa venujú seniorom. Súčasne môže byť výbornou pomocou v každej rodine.

Hlboko si vážim prácu všetkých, ktorých poslaním sa stala práve práca v prospech seniorov, a ktorí nestále vytvárajú efektívne riešenia, ako ich chrániť pred kriminalitou.

Verím, že vďaka vzájomnej a aktívnej spolupráci, ktorú každoročne vyvíja náš odbor, vo všetkých regiónoch Slovenska, bude táto publikácia ďalším hodnotným dôkazom, že nám na bezpečí seniorov záleží.

*Ing. Jozef Halcin  
Riaditeľ odboru prevencie kriminality  
kancelárie ministra vnútra SR*

## 1. BEZPEČNÉ PROSTREDIE

### 1.1. Budme opatrnejší

Mnohí si určite pamätáte na časy, kedy ste mohli nechávať svoje rodinné domy, najmä v obciach, nezamknuté. Dôvodom bolo, že susedia sa nielenže poznali, ale trávili spolu aj viac času a pomáhali si. V súčasnosti sú však takéto dobré vzťahy skôr výnimkou. Dôvodom je, že byty a domy menia často majiteľa, lebo tí pôvodní odchádzajú buď za prácou do iných miest, alebo menia bývanie za výhodnejšie.

Následkom tejto anonymity, a niekedy len kvôli ľahostajnosti iných, **je nutné** oveľa viac myslieť na zabezpečenie svojich domácností.

Istotne ste postrehli, že v súčasnosti dochádza častejšie ku krádežiam, alebo k vykradnutiu bytov, či rodinných domov, nie v noci, ale počas dňa. Podvodníci, ktorí sa zameriavajú najmä na seniorov, už nechodia zanedbano oblečení, ale skôr pekne upravení a dôveryhodne vyzerajúci.

Tento smutný fakt dnešnej spoločnosti sa však snažíme zmeniť viacerými aktivitami v oblasti prevencie kriminality a opätovnou výchovou ku skutočným hodnotám života. Práve preto vám ponúkame stručné praktické rady, aby ste mali nielen doma pocit bezpečia.

Podobne, ako sa mení naša spoločnosť, menia sa aj životné hodnoty mnohých ľudí a mení sa tiež čas i priestor, kde je kriminalita páchaná najčastejšie.

Ako ukazujú štatistiky, najviac krádeží a prepadov sa nestáva v noci, ale práve cez deň. Zloději, ako ich najčastejšie nazývame, už nekradnú tak často tam, kde je málo ľudí, ale práve na miestach, kde je ich veľa.

- ✓ Ak sa vo vašej lokalite pohybujú podozrivé osoby, radšej si zapíšte do nejakého zošita ich podrobný popis, prípadne značku a typ auta.

## 1.2. Stretnutie s neznámou osobou

Cestou do obchodu, do kostola alebo počas prechádzky, môžete vo vašej obci či v meste stretnúť rôzne typy ľudí. Medzi nimi aj takých, ktorí vás oslovia s prosbou o poskytnutie pár centov alebo euro. Mnohí, najmä tí mladší, sa pritom tvária, že potrebujú len na cestu autobusom, lebo stratili peniaze, alebo vravia podobný príbeh. Myslíte si, že je to pravda? Takmer vždy ide o výmysel.

Ale ako sa zachovať voči ľuďom, ktorí vás obťažujú? Ako sa im vyhnúť, aby sa nevystupňovala ich agresivita a nezaútočili na vás? Odpovede vám ponúkame nižšie.

Keďže ide často o osoby pod vplyvom alkoholu alebo drog, treba byť opatrný na to, ako zareagujete. Pre vašu bezpečnosť vám odporúčame nasledujúce rady:

- Ak je to možné, vyhnite sa osobám, ktoré javia známky opitosti. Radšej prejdite na druhú stranu.

- Vyhýbajte sa tiež očnému kontaktu s osobou, ktorá javí známky opitosti.
- Ak vás taká osoba obťažuje v priestoroch obchodu, alebo v tesnej blízkosti pred ním, poproste o pomoc strážnu službu (zamestnanca SBS), prípadne niekoho z ľudí, ktorí tam nakupujú.
- Nikdy nenadväzujte rozhovor s osobami, ktoré javia známky opitosti, ani im neodpovedajte. Nedávajte im ani dobre mienené rady, lebo v stave ich opitosti sú zbytočné.
- Cudzím osobám nedávajte nikdy žiadne peniaze, lebo ak im raz niečo dáte, budú vás vyhľadávať nelen oni, ale privedú aj ďalších. A to už môže byť pre vás naozaj nebezpečné.
- Ak sa dostanete do ohrozenia alebo vás pravidelne niekto obťažuje, prípadne sa vyhráža, volajte ihneď na tiesňovú linku 159 alebo 158.



Najmä osoby závislé na rôznych drogách a závislí na hraní hier na hracích automatoch sú ako dobrí herci. Vymýšľajú si často veľmi dôveryhodné príbehy, vďaka ktorým lákajú od ľudí nemalé čiastky peňazí. Nenechajte sa preto oklamať a buďte ostražití, aby nezneužili vašu dobrosrdečnosť.

Verte, že poskytnutím peňazí im nepomáhate, ale skôr podporujete ich závislosť. Nepristupujte ani na pôžičky,



lebo ich nevedia splácať. Okrem toho, ohrozili by ste svoj majetok, seba a taktiež vašich blízkych. Takéto osoby sú nebezpečné, lebo ich konanie nedokážete predvídať. Pokojnú a srdečnú náladu môžu nečakane rýchlo zmeniť na veľkú agresivitu.

**PAMÄTAJTE:** **Počas stretnutia**  
**s cudzími ľuďmi buďte vždy opatrní!**



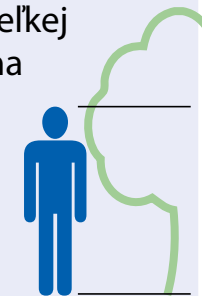
### 1.3. Ako opísať neznámu osobu

Opísanie osoby sa môže zdať na prvý pohľad jednoduché, ale v praxi dochádza často k nedorozumeniam. Najmä v prípadoch, ak je človek práve v strese.

Aby sme predišli nežiaducemu skresleniu informácií pre účely polície, vypracovali sme pre vás zaujímavý návod.

- Najprv si všímajte základné informácie ako napríklad farbu jednotlivých častí jeho oblečenia. Ak neznámy prišiel na aute, všimnite si typ, farbu a ŠPZ (značku) vozidla.
- Následne si všímajte výšku osoby a dôležité poznávacie znaky, ako sú napríklad náušnice, tetovanie, hodinky, mobil, prívesky na kľúčoch, typ okuliarov, spôsob komunikácie ako: nárečie, poruchy reči (napr. problém s vyslovovaním „r“), hrubý hlas, zachrípnutý hlas a pod.

- Výšku osoby nemusíte len neisto „hádať“. Ak je vzdialená od vás niekoľko metrov, všimnite si, čo je za ňou a pokiaľ siahajú jej hlava. Stačí totiž porovnať človeka v pomere k predmetu, ktorý je za ním alebo vedľa neho. Týmto spôsobom sa dá vcelku veľmi presne odhadnúť výška osoby, ktorá je od vás vzdialená aj viac než desať metrov. Ako príklad môžeme uviesť človeka, ktorý stojí pred kríkom. Aj z veľkej vzdialenosti si môžete všimnúť miesto, na ktorom stojí a pokiaľ siahajú. Keď si zapamätáte miesto, kde ste stáli, keď ste ho zbadali, a kde stál on, aj pokiaľ siahal nad ten krík, polícia môže s väčšou istotou presnejšie určiť jeho výšku.



Veľmi dôležité je dávať si pozor na konkrétne detaily, ktoré možno rozlišovať najmä na tvári a hlave. Pre jednoduchšie zapamätanie sme pre vás zostavili nasledovné body:

- **ČELO:** môže byť široké, úzke, môžu byť na ňom jazvy, alebo nejaké vyrážky, prípadne môže byť prekryvané ofinou. Ak pozeráte na čelo, hneď si môžete všimnúť farbu vlasov, typ účesu, príp. plešinu alebo oholenú hlavu.
- **OBOČIE:** môže byť rovné, oblúkové, šikmé, alebo na koncoch mierne klesajúce. Taktiež môže byť hustejšie alebo redšie.

- **NOS:** môže byť dlhý, špicatý, široký, akoby opuchnutý, malý, alebo rovný. Súčasne si na ňom môžete všimnúť drobné žilky (napr. červený nos) alebo piercing (malá náušnička, prípadne krúžok).
- **OČI:** môžu byť malé, akoby prekryté očnými viečkami, veľké, mierne šikmé alebo klesajúce. Ak ste dobrý pozorovateľ, môžete tiež postrehnúť vzdialenosť, resp. rozostup medzi očami (od nosa). Taktiež sa dá postrehnúť, že jedno z očí môže mať iný tvar, alebo byť mierne nižšie, prípadne mierne vyššie umiestnené, než druhé.
- **UŠI:** môžu byť malé, veľké, oblé alebo špicaté, ale môžu mať aj viacero typov sformovania. U niektorých ľudí je dobre vidieť malé výstupky popri okraji ucha, iným akoby chýbali. Ucho sa zdá byť nedokončené, alebo popri okraji akoby prázdne, či rovné. V uchu tiež možno pozorovať väčší alebo menší vchod do zvukovodu. Ostatné podrobnosti si však všimnú len ľudia s výbornými pozorovacími schopnosťami, medzi ktorých samozrejme môžete patriť aj vy.
- **ÚSTA:** ústa môžu byť buď malé alebo veľké. Ale tvarovo si môžete všimnúť napríklad rozdiely medzi hornou a dolnou perou. Vrchná býva zvyčajne užšia, spodná zasa plnšia. Najčastejšie rozdiely môžete postrehnúť na hornej pere, ktorá môže mať pekný, vyformovaný tvar v podobe dvoch vlniek, alebo môže byť zdanlivo rovná. Niektoré osoby, najmä s tetovaním, mávajú aj na ústach, prípadne na jazyku piercing (malá náušnička, prípadne krúžok).

- **BRADA:** môže mať tvar oblý, hranatý, špicatý, alebo môže pôsobiť akoby bola zatlačená dole. Jednoducho sa dá opísať tak, že je vysunutá ako nejaký výčnelok, ktorý môže byť buď očividne väčší alebo menší. Veľkou pomôckou pri opise tváre je práve časť okolo úst a brady. Dôvodom je, že v tejto časti sa najčastejšie vyskytujú rôzne poznávacie znamenia, ako sú napríklad fúzy a strniská (briadky) rôznych tvarov. Okrem toho možno v týchto častiach postrehnúť aj drobné vyrážky alebo sčervenanie kože.

Uvedené informácie vám môžu poslúžiť ako pomôcka na zlepšovanie pozorovacích schopností, ale môžete ich využiť aj ako zaujímavú hru na detektíva. Napríklad s vnúčencami. (Poznámka: Túto hru, pod názvom „Malí detektívi“, využíva autor publikácie v preventívnych programoch pre deti už od roku 2007. Program má úspech u žiakov základných škôl aj u seniorov.)

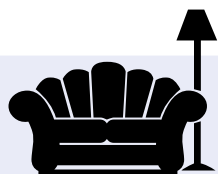
Keď sa vám podarí osvojiť aspoň časť z uvedených poznatkov, váš opis bude veľmi hodnotnou pomôckou pre príslušníkov polície. Určite napomôže k nájdeniu a identifikácii podozrivých osôb.

## 2. BEZPEČNÁ DOMÁCNOSŤ

### 2.1. Aby vás neokradli

Dôverčivosť sa v dnešnej dobe nevypláca. Najmä, ak ide o váš majetok alebo majetok vašich blízkych. Vzhľadom k tomu, že aktivity tzv. šmejdov a iných podvodníkov sú stále viac zamerané na seniorov, odporúčame vám dodržiavať nasledujúce rady. Niektoré z nich uvádzame zámerne znova:

- Nikdy nevpúšťajte do svojej domácnosti cudziu osobu.



- Neinformujte neznáme osoby o tom, v ktorom čase bývate najčastejšie doma, kedy ste u lekára, na návšteve, príp. na inom mieste mimo domácnosti. Neponúkajte túto informáciu ani o susedoch.
- Nekupujte tovar od podomových predajcov, ktorý teraz nepotrebujete.
- Aj keď odchádzate z domu len na chvíľu do obchodu, či do kostola, zamknite dom i vonkajšiu bránku. Môže sa stať, že sa zdržíte oveľa dlhšie.
- Pri odchode z domu pamätajte aj na to, že ak máte doma zapálenú nejakú sviečku, pre istotu ju zhasťte. Predídete tak neželanému požiaru, ktorý môže spôsobiť napríklad aj malý prievan v izbe.

### 2.2. Aby vás nepodviedli

Každý mesiac je na Slovensku zaznamenaný prípad okradnutia alebo podvodu, ktorého obeťou sú aj seniori. Často tak prichádzajú o celoživotné úspory, byt, dom, či finančný obnos, od ktorého závisí ich život. Informujte preto svojich blízkych včas a nedajte šancu podvodníkom.

- Nikdy nepodpisujte žiadnu zmluvu skôr, než sa poradíte s dôveryhodnou osobou.
- Ak vás niekto presviedča, že zmluvu musíte podpísať už dnes kvôli výhodnej akcii, môže ísť o veľký podvod.
- Ak vás predsa len donútiť podpísať dôležitú zmluvu, oznámte to ešte v ten deň na políciu.
- Nebojte sa oznámiť na políciu aj prípady, keď vás niekto nútil pod hrozbou násilia kúpiť nejaký tovar.



### 2.3. Ako bezpečne telefonovať

Telefonovať vie určite každý z vás, ale aby bol telefonát, a najmä obsah rozhovoru, pre vás bezpečný, dbajte na niekoľko nasledujúcich rád:



- Nikdy nehovorte do telefónu cudzím osobám osobné údaje! Tými sú napríklad rodné číslo a číslo

občianskeho preukazu. Žiadna banka, ani seriózna spoločnosť sa vás na tieto údaje nebude pýtať telefonicky. Je na to predpísaný formulár, ktorý je treba podpísať osobne.

- Najmä ak nemáte úplnú istotu, s kým telefonujete, neodpovedajte na otázky, ktorými vás môže niekto zdiskreditovať, alebo ohroziť.
- Nezapájajte sa do telefonických prieskumov o vašom zdravotnom stave. Môže ísť o podvodníkov, tzv. šmejdiv, ktorí vás môžu onedlho navštíviť s ponukou rôznych, pre vás nepotrebných a drahých vitamínov, či výživových produktov.
- Ak vás telefonicky požiada o pôžičku niekto z vašich blízkych, najmä vnuk alebo vnučka, nájdite si v mobile, alebo v diári ich číslo a o pár minút im zavolajte znova. Nie však na to isté číslo, z ktorého vám predtým telefonovali. Vhodné je tiež diskrétno zatelefonovať aj ich rodičom, lebo v skutočnosti môže telefonovať len nejaký zlodej, ktorý si zmenil hlas. Vymyslený príbeh môže byť pre neho pomôckou, ako vás okradnúť.
- Nehovorte nikomu do telefónu informácie, kedy bývate doma, alebo kedy bývajú doma vaši susedia. Môže ísť o zlodejov, ktorí plánujú krádež a zisťujú, kedy by ich nikto nevyrušil.

### 3. BEZPEČNÉ NAKUPOVANIE

#### 3.1. Pozor na osobné veci

Možno chodíte nakupovať len raz za týždeň, ale aj tak je potrebné, aby ste boli **opatrní**. Ako sme už uviedli, najčastejšie dochádza ku krádeži nie tam, kde je málo ľudí, ale práve na miestach, kde je ich veľa. Napríklad v obchodoch, prostriedkoch verejnej dopravy, na autobusových a železničných staniach a podobne. Preto vám odporúčame niekoľko stručných praktických rád:



- Dámy, najmä vy, majte počas nakupovania svoje kabelky otočené zipsom dopredu. Zlodejom totiž stačí len zopárkrát nepatrne „tukuť“ do zipsu a v tom okamihu môžete prísť o svoju peňaženku, doklady, či mobil.
- Nepodceňujte zlodejov. Aj keď idete kúpiť niečo len k pokladni, zamknite si svoj bicykel, aby vám ho neukradli.
- Buďte opatrní počas nakupovania. Nemajte svoju peňaženku v otvorenej kabelke alebo voľne v otvorenom vrecku.
- Skôr, než začnete v obchodnom dome telefonovať, pozrite sa najskôr za seba, či nejde za vami nejaká podozrivá osoba. Môžete sa tak vyhnúť okradnutiu.
- Nenechávajte svoje tašky s osobnými dokladmi a peňaženkou zavesené na nákupnom košíku bez dohľadu ani na chvíľu.

### 3.2. Akcia alebo klamstvo?

Mnoho ľudí priťahuje pohľad na slovo „AKCIA“, ale treba si uvedomiť, že **nie každá akcia je výhodná** práve pre vás. Počas prvého roka možno ušetríte, ale nasledujúce roky môžete platiť o niekoľko eur viac. Dávajte si na to pozor. Vždy dobre prehodnoťte, alebo prepočítajte každú akciu!

Ak príde niekto s mimoriadne výhodnou akciou práve k vám, a je to neznámy človek, buďte opatrní! Určite sa zhodneme na tom, že život nedáva nič zadarmo, preto mimoriadne výhodná **AKCIA pre seniora, od neznámeho človeka**, môže byť veľký podvod. Dodržujte radšej nasledovné životné zásady:




- Radšej mať peniaze v peňaženke, než mať v skrini niečo, čo nepotrebuje.
- Radšej pár minút počúvať, ako premeškáte mimoriadnu príležitosť v podobe akcie, ktorá sa už opakovať nebude, než sa zadlžiť, alebo prísť o stovky, či tisíce eur.
- Radšej vynechať jednu akciu v obchode, než mať okrem jedného akciového tovaru niekoľko zbytočných vecí, ktoré teraz určite súrne nepotrebuje.

## 4. BEZPEČNÉ CESTOVANIE



### 4.1. Dopravné prostriedky


Ak cestujete mestskou hromadnou dopravou (autobusom, trolejbusom, električkou), dodržujte niekoľko nasledujúcich praktických rád:

- Zásadne nestojte pri dverách, najmä počas otvárania alebo zatvárania. V tomto okamihu bývajú ľudia najčastejšie okradnutí. Vyhnite sa tak aj prípadnému úrazu. 
- Ak máte miesto na sedenie pri dverách, počas otvorenia dverí majte svoje osobné veci pevne v rukách.
- Osobnú batožinu ako napríklad nákupnú tašku, nemajte blízko dverí.
- Peňaženku, ani mobil, nemajte vo vrecku ani v otvorenej kabelke.
- Sadnite si radšej bližšie k vodičovi, než dozadu, kde je prázdne miesto. Ak je obsadené, sadnite si tak, aby vás mohol vidieť v spätnom zrkadle.
- Všímajte si ľudí okolo vás a skúste si zapamätať ich opis. Môžete tak napomôcť polícií, ak by došlo ku krádeži.

## 4.2. Na výlete




Počas výletu môžete zažiť mnoho príjemných okamihov, ale keď je výlet dlhší, únava môže spôsobiť, že prestanete byť ostražití. Preto vám odporúčame niekoľko osvedčených rád, ktoré vám môžu pomôcť zostať v príjemnej atmosfére, a súčasne aj v bezpečí:

- Pred výletom si vždy nabite mobil, aby ste mali dostatočnú kapacitu batérie na prípadný dôležitý telefonát. 
- Mobil majte uschovaný na bezpečnom mieste a nevystavujte ho počas výletu priamemu slnečnému žiareniu, aby sa neprehrial a trvalo nepoškodil.
- Majte pri sebe dôležité telefónne čísla na blízkych, prípadne aj na vášho ošetrojúceho lekára.
- Ak pravidelne užívate lieky, pripravte si na cestu aj tie, ktoré používate len v prípade mimoriadneho zhoršenia zdravotného stavu. 

- Ak idete na nejakú dlhšiu túru, majte so sebou aspoň malú lekárničku, ak by ste potrebovali poskytnúť prvú pomoc. 



Pamätajte tiež na dodržiavanie pitného režimu. Majte so sebou aspoň malú fľašku pitnej vody.

- Ak kráčate rušnou ulicou s príručným batohom, nikdy si nedávajte dôležité a cenné veci do najmenšieho priečinku, ktorý je na to pôvodne určený. Ak by vás chcel nejaký zlodej okradnúť, prvé miesto, ktoré šikovne otvorí, bude práve ten malý priečinok. 
- Ak cestujete vlakom, svoju osobnú batožinu si dávajte do priečinku nie nad seba, ale pred seba, aby ste na ňu stále videli. 
- Snažte sa zapamätať opis ľudí, ktorí s vami cestujú. 

## 5. BEZPEČNÉ SÚKROMIE



### 5.1. Nenechajte si ubližovať

Domáce násilie, či už fyzické alebo psychické, je žiaľ jedným z negatívnych následkov nielen dnešnej doby. (Poznámka: Fyzické násilie znamená, ak vás niekto bije, tzn. udiera alebo kope. Psychické násilie je napríklad slovné urážanie, ponižovanie, kričanie, alebo ak vám niekto bráni stretať sa s priateľmi, odmieta dávať stravu preto, že veľa míňate a pod.)

Takéto prípady sa žiaľ vyskytujú aj v našej spoločnosti. Je doslova hrozné, keď deti, alebo jedno z nich, pácha násilie na svojich rodičoch alebo na jednom z nich. A to len z dôvodu, aby sa dostalo k majetku.

Veriacemu človeku istotne napadne štvrté, z Desatora Božích prikázaní: „Cti otca svojho i matku svoju“, avšak, základné ľudské práva a slobody, sú pevne zakotvené aj v Ústave Slovenskej republiky, kde sa okrem iného uvádza, že každý má právo na zachovanie ľudskej dôstojnosti a osobnej cti (čl. 19, ods. 1).

Aby nedochádzalo k takýmto hrozným činom, je morálnou povinnosťou každého z nás, zabrániť im. Ak ste týraní práve vy, chceme vám prostredníctvom tejto brožúry pomôcť, aby ste našli včasnú pomoc.

**Ak ste týraní** niekým z rodinných príslušníkov, alebo inou osobou, nebojte sa túto vec oznámiť dôveryhodnej osobe. Takou osobou môže byť aj kňaz alebo

niekto, kto sa venuje prevencii kriminality. Napríklad zamestnanec obce, mesta, krajského úradu alebo konkrétny príslušník štátnej polície (policajt, policajtká).

Určite je veľmi ťažké aj nepríjemné priznať sa s takouto hroznou skutočnosťou cudzej osobe, ale treba sa k tomu odhodlať už v záujme svojho života. Ak si v takejto situácii pripúšťate radšej smrť, ako to neraz policajná prax dokazuje, verte, že je tu ešte veľa ľudí, ktorým na vašom živote skutočne záleží.

Ak ste veriaci, určite je vám známe aj piate Božie prikázanie: „Nezabiješ.“ To sa však vzťahuje aj na nás samotných a nabáda nás k tomu, aby sme zachovávali a vážili si aj svoj život, ktorý sme dostali ako dar. Preto, aj keď je človeku najťažšie, mal by sa pokúsiť ešte raz **natiahnuť ruku o pomoc**. Skúste to teda aj vy a pomoc určite nájdete.

### 5.2. Internet a sociálne siete

Ak patríte medzi tých seniorov, ktorí už aktívne používajú internet a sociálne siete, aj pre vás máme niekoľko praktických rád.

Určite ste zistili, že na internete môžete nájsť množstvo rôznych informácií v priebehu niekoľkých sekúnd. Môžete komunikovať s ľuďmi z každej časti sveta a môžete ich pritom vidieť aj cez web kameru. Prostredníctvom rôznych výdobytkov techniky môžete výhody internetu využívať aj v mobilných telefónoch. Ale na opatrnosť treba dbať aj

v tejto oblasti, lebo ako rýchlo viete nájsť informácie vy, tak si niekto môže nájsť rôzne informácie o vás.



Pripravili sme preto pre vás niekoľko najdôležitejších informácií, ktoré vám pomôžu pohybovať sa bezpečne vo virtuálnom prostredí.

- Neposkytujte osobné údaje osobám, ktoré vás o to žiadajú napríklad z dôvodov nejakej výhry alebo preto, že chcú vaše konto v banke použiť na uloženie dedičstva, z ktorého vám ponúkajú vysokú províziu. **Ide o podvodné e-mailly.**
- Nereagujte na výzvu banky, ktorá vás žiada o aktualizáciu hesla do vášho konta na „internet banking“. Aj keď majú tieto e-mailly logo banky, **ide o podvodné e-mailly.**
- Neklikajte na reklamy, ktoré vám ponúkajú inštaláciu nejakého softvéru, najprv sa poraďte s odborníkom. Môže ísť o vírus.
- Na sociálnej sieti nepíšte, kam idete cez víkend a pod. Ak sa k týmto informáciám dostane nepovolaná osoba, môže sa k vám onedlho vlámať a vykradnúť vás práve v čase vašej neprítomnosti.
- Na sociálnej sieti si nepridávajte osoby, ktoré nepoznáte. Môže ísť o podvodníkov, ktorí sa dostali k fotografii vášho známeho a majú ju umiestnenú na svojom profile. Tento druh podvodníkov môže

získať od vás veľmi osobné informácie (napríklad o vašich blízkych) a zneužiť ich.

- Na sociálnej sieti sa nechváľte fotografiami drahých darov, ani interiérom bytu, či domu, môže to prilákať zlodějov. Alebo len neprajníkov.
- Na sociálnej sieti je bezpečnejšie mať svoj profil uzavretý. To znamená, že k vašim informáciám nebude mať prístup každý, ale len ten, komu to umožníte.
- Na sociálnej sieti neuvádzajte o sebe úplne všetky informácie, nie je to potrebné, ani bezpečné. Každú kolónku nemusíte povinne vypísať.
- Cez internet objednávajte tovar radšej len od firiem, ktoré sú už overené množstvom zákazníkov. Lacný tovar nie je zárukou jeho kvality.
- Ak kupujete prostredníctvom internetu nejaký tovar cez bazár, dobre zvážte svoje rozhodnutie, ak tovar nevidíte osobne. Fotografie môžu byť zavádzajúce.
- Dbajte na ochranu vášho počítača. Majte nainštalovaný originálny bezpečnostný softvér a neinštalujte si programy, ktoré dôkladne nepoznate.
- O podrobnostiach používania internetu sa najprv poraďte s odborníkom.



### 5.3. Ste jedineční a důležití

Každý člověk má mimoriadnu hodnotu, lebo je neopakovateľný, čo prakticky znamená, že na svete sa nikdy nenarodil, ani nenarodí, taký človek, akým ste práve vy. Ste teda jedinečný – jedinečná.

Určite ste prežili množstvo ťažkých dní, mesiacov i rokov, na ktoré dodnes s bolesťou v srdci spomínate. Ale podstatná je teraz skutočnosť, že ste to všetko prežili a dnes ste tu. A práve táto skutočnosť je dôkazom, že ste silný človek.

Najlepšie rady do života môže dať človek, ktorý prežil veľa bolesti, preniesol sa ponad ňu, a napriek tomu vytvoril veľa skutočných hodnôt pre tento svet. Vy takým človekom určite ste, a preto vám vyjadrujeme úctu a vďaku za všetky vaše námahy, ktoré ste premenili na dobro.

*Sebaúcta je jedna z najdôležitejších vlastností, ktoré robia náš deň hodnotnejším.*

## 6. DŮLEŽITÉ KONTAKTY

V tejto kapitole vám ponúkame spôsob, ako si môžete jednoducho zapamätať najdôležitejšie čísla, ktorými sú: 150, 155, 158, 159 alebo 112.

**150** – **hasiči** (poslednú nulu si môžete zapamätať ako hadicu.)

**155** – **sanitka, lekár, prvá pomoc** (posledné dve päťky si môžete zapamätať ako neželané päťky v škole. Podobný pocit môžete mať, ak nechcete ísť do nemocnice. Dve päťky sú preto ľahko zapamätateľné.)

**158** – **štátna polícia** (posledná číslica sa podobá putám. Ak vás bude niekto ohrozovať, stačí si spomenúť na putá, ktoré mu treba dať na ruky.)

**159** – **mestská polícia** (posledná číslica pripomína pootvorené putá. Ak budete potrebovať vyriešiť niečo menej vážne, zapamätajte si putá, ktoré sú dole otvorené.)

Všetky vyššie uvedené čísla mali spoločné prvé dvojčíslie, teda **15**. Ale ak by ste si v tiesni nevedeli na niektoré z nich spomenúť, použite iné číslo, ku ktorému sme vám taktiež pripravili jednoduchú pomôcku.

**112** – **tiesňová linka**, z ktorej vás prepoja na ostatné záchranné zložky. (Najľahšie si toto číslo môžete zapamätať tak, keď si spomeniete, koľko je **1 + 1 = 2**. Takto máte ihneď výsledok, aj potrebné číslo.)

Ak užívate lieky, je vhodné pamätať aj na nečakané situácie, ktoré by sa mohli vyskytnúť. **Ideálne by bolo**, keby ste mali, na malej kartičke, čitateľne napísané mená a čísla najbližších príbuzných, ošetrojúceho lekára, ako aj názvy liekov, ktoré užívate. Túto kartičku by ste mali nosiť stále so sebou.

**Dôležité čísla** si môžete napísať aj sem:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Ďalšie dôležité čísla:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Ďalšie dôležité kontakty:

## O nás



Naša organizácia – Seniorské informačné centrum, vznikla s cieľom pomôcť seniorom na celom Slovensku. Dôkazom toho, že to myslíme skutočne vážne, bola skutočnosť, že sme ako prví (r. 2013) začali realizovať národné kampane zamerané v boji proti tzv. „šmejdom“. Na tieto akcie sme prizyvali rôznych odborníkov, najmä zástupcov Ministerstva vnútra SR a Ministerstva spravodlivosti SR. Našimi aktivitami sme následne prispeli k zmene zákonov, ktoré výrazne zamedzili aktivity „šmejdiv“.

Preventívne akcie a podujatia, ktoré sme doteraz uskutočnili, získali pozitívny ohlas v mnohých seniorských organizáciách. Jedným z dôkazov je, že náš riaditeľ získal vzácne ocenenie od Jednoty dôchodcov Slovenska „za dlhoročnú obetavú prácu, dobrovoľnícku činnosť, podporu medzigeneračnej solidarity v prospech rozvoja JDS“.

Viac informácií na: **[www.seniorinfo.sk](http://www.seniorinfo.sk)**

Facebook: Seniorské informačné centrum

## **Rady dobrého suseda**

---

© Seniorské informačné centrum

Grafická úprava a zalomenie textu: Barbora Milošovičová

Fotografia na obálke: pixabay.com

Jazyková úprava: JUDr. Alexandra Gieciová

Vydalo: Seniorské informačné centrum

Bernolákova ul. 1/A, 901 01 Malacky

Brožúra bola vydaná v rámci realizácie projektu „Dobrý sused“, ktorý bol finančne podporený Radou vlády Slovenskej republiky pre prevenciu kriminality.

# 7 RÁD DOBRÝCH SUSEDOV

1. Nevpušťajte nikdy cudzích ľudí domov.
2. Nedávajte peniaze cudzím ľuďom pre vašich blízkych. Overte si, komu ich dávate.
3. Nevolajte naspäť na neznáme telefónne čísla.
4. Nekupujte tovar bez záručného listu a bez daňového dokladu.
5. Neponúkajte cudzím ľuďom svoje rodné číslo, číslo občianskeho preukazu, ani informácie o zdravotnom stave.
6. Buďte opatrní počas komunikácie na internete.
7. Buďte dobrý sused / susedka.

DÔVERUJ, ALE PREVERUJ •

**RADY**  
**DOBŘÉHO SUSEDA**

• DÔVERUJ, ALE PREVERUJ