



Ministerstwo  
Spraw Wewnętrznych  
i Administracji



# Jak unikać zagrożeń

PORADNIK

RZĄDOWY PROGRAM OGRANICZANIA PRZESTĘPCZOŚCI  
I ASPOŁECZNYCH ZACHOWAŃ  
„RAZEM BEZPIECZNIEJ”  
im. Władysława Stasiaka na lata 2016 i 2017

MINISTERSTWO SPRAW WEWNĘTRZNYCH I ADMINISTRACJI  
ORAZ KOMENDA GŁÓWNA POLICJI

# JAK UNIKAĆ ZAGROŻEŃ?

## PORADNIK

Opracowanie: Biuro Prewencji i Biuro Ruchu Drogowego Komendy Głównej Policji

WARSZAWA 2016

Koordinacja wydania  
Departament Komunikacji Społecznej MSWiA

Opracowanie:  
Biuro Prewencji i Biuro Ruchu Drogowego  
Komendy Głównej Policji

**Wydawca**  
Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji

© Copyright by Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji Warszawa 2016

**ISBN 978-83-946902-6-7**

**Skład, druk i oprawa:**  
PHU "LOGOS" s.c.  
05-200 Nowe Lipiny  
ul. Szosa Jadowska 48a  
tel/fax 22 787 77 83, 787 29 11

## Spis treści

<b>1. Bezpieczeństwo w miejscu w miejscach publicznych i w miejscu zamieszkania .....</b>	<b>4</b>
1.1. Kradzieże .....	4
1.2. Kradzieże kieszonkowe .....	4
1.3. Włamania do mieszkań .....	5
1.4. Oszustwa .....	6
1.5. Napady .....	7
1.6. Kradzieże w miejscach wypoczynku .....	7
<b>2. Bezpieczeństwo w środkach komunikacji publicznej.</b>	
Bezpieczna podróż autobusem, pociągiem i samolotem .....	9
<b>3. Przemoc w rodzinie .....</b>	<b>11</b>
3.1. Podstawowe informacje o przemocy domowej .....	11
3.2. Przemoc domowa a prawo .....	12
3.3. Przemoc domowa a stereotypy .....	13
<b>4. Bezpieczeństwo dzieci i młodzieży .....</b>	<b>14</b>
4.1. Przemoc i agresja .....	14
4.2. Przestępczość wśród dzieci i młodzieży .....	15
<b>5. Patologie wśród dzieci i młodzieży .....</b>	<b>15</b>
5.1. Narkotyki .....	15
5.2. Alkohol .....	17
<b>6. Bezpieczeństwo w ruchu drogowym .....</b>	<b>19</b>

## 1. Bezpieczeństwo w miejscach publicznych oraz w miejscu zamieszkania

### 1.1. Kradzieże

Co powinieneś wiedzieć?

Do kradzieży dochodzi często w dużych skupiskach ludzi, (centra handlowe, imprezy masowe, środki komunikacji miejskiej). Sprawcy tego rodzaju zachowań, wykorzystują nieuwagę osób zajętych zakupami, czy podróżowaniem. Moment, kiedy ktoś jest zamyślony, spieszy się jest dobrą okazją dla złodzieja. Bywa również tak, że sprawcy odwracają uwagę posiadacza portfela lub torebki, właśnie po to, żeby go okraść.

Do kradzieży w zatłoczonym metrze, autobusie lub innym miejscu cechującym się dużym przepływem ludzi wystarczy chwila nieuwagi. Duże skupiska ludzi sprzyjają anonimowości sprawców.

Każdemu zdarza się popełnić błąd, który sprawcy chętnie wykorzystują. Warto jest jednak pamiętać o tym, żeby swoje osobiste rzeczy trzymać blisko siebie i wyrobić w sobie nawyk kontrolowania czy wszystko jest na miejscu.

### 1.2. Kradzieże kieszonkowe

Kieszonkowcy działają w grupach dwu i kilku osobowych. I dla przykładu, gdy wszystko dzieje się w autobusie komunikacji miejskiej lub innym środku transportu publicznego, jeden ze sprawców obserwuje ludzi i wypatruje potencjalnego pokrzywdzonego. Następnie daje znak człowiekowi, który bezpośrednio kradnie portfel i niepostrzeżenie przekazuje go trzeciemu, który opuszcza autobus. Nawet, gdy pokrzywdzony zorientuje się, że został okradziony i podniesie alarm jego rzeczy już dawno nie ma.

Kieszonkowcy nie wyróżniają się niczym z grypy ludzi. Wyglądają przeciętnie:

- nie mają bagażu, który krępowałby ruch, zwykle jest to po prostu typowa „reklamówka” lub przewieszony przez rękę płaszcz lub kurtka;
- wykorzystują tłok w przejściach, kolejkach, na korytarzach, a także tzw. gorączkę podrózną – zajmowanie miejsc, rozmieszczanie bagażu itp.; aranżują wtedy przypadkowe potrącenie lub otarcie się w wyniku potknięcia;
- za ofiarą potrafią chodzić nawet kilka godzin, wybierając dogodną dla siebie sposobność, aby dokonać kradzieży;
- skradzione portfele i saszetki są natychmiast przekazywane pozostałym członkom grupy, a następnie opróżniane z zawartości i wyrzucane;
- skradzione dokumenty i klucze mogą być wykorzystane do okradzenia domu ofiary.

**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, aby ukryć swoje działanie, posługuje się płaszczem przewieszonym przez rękę;
- „uwaga, złodzieje!” – taki okrzyk sprawia, że każdy odruchowo sięga po portfel, wskazując – obserwującym złodziejom miejsce, gdzie go ukrył.

#### **Pamiętaj!**

Nie licz na to, że złapiesz kieszonkowca, postaraj się raczej udaremnić mu kradzież!!!

#### **Dobre rady**

- **Kobieto:** przechowuj niewielkie kwoty pieniędzy w kilku miejscach; rzeczy wartościowych i portfela nie noś w „reklamówkach” (łatwo je przeciąć); jeśli trzymasz pieniądze, dokumenty i klucze w torebce, chowaj je w przegródce z dodatkowym zapięciem; w miejscach o dużym natężeniu ruchu trzymaj torebkę blisko siebie, aby nie zwiśla swobodnie, tylko znajdowała się z przodu; w trakcie zakupów staraj się nie prezentować zawartości portfela; kasując bilet w autobusie nie kładź torebki na siedzeniu.

- **Mężczyzno:** nie noś portfela ani w tylnej kieszeni spodni, ani w bocznych kieszeniach marynarki lub płaszcza; miej dodatkową, umieszczoną w nietypowym miejscu, kieszeń przeznaczoną na pieniądze; nie noś portfela tak grubego, że widać go niezależnie od tego, w której kieszeni się znajduje; nie noś portfela w lewej wewnętrznej kieszeni marynarki (najlepiej przełożyć go do prawej); w publicznych miejscach pamiętaj o zapięciu marynarki i płaszcza, szczególnie, gdy obie ręce masz zajęte np. bagażem.

### 1.3. Włamania do mieszkań

#### Co powinieneś wiedzieć?

- Włamywacz najczęściej wchodzi drzwiami – próba wejścia do obiektu (mieszkania) przez okno, balkon, okienko w piwnicy będzie przez przypadkowego obserwatora natychmiast zakwalifikowana jako działanie przestępcze. Włamywacz wybierze, więc drzwi, w których zamki może otworzyć szybko i cicho.
- Włamywacza mogą odstraszyć i zniechęcić: wygląd solidnie wykonanych drzwi (efekt taki tworzą drzwi podwójne); atestowane zamki; dobry system alarmowy; wzmocnienia: blokady przeciwwłamaniowe, drzwi obite blachą (wymuszające konieczność stosowania hałaśliwych narzędzi), zapornica drzwiowa (łańcuch umożliwiający uchYLENIE i blokowanie drzwi) czy wizjer.

#### Pamiętaj!

Zwróć uwagę na nieznaną Ci osoby, kręcące się po klatkach schodowych i w pobliżu domu

- na podwórzu czy ulicy. Zainteresuj się nimi, zapytaj, kogo szukają, dobrze im się przyjrzyj, abyś zachował w pamięci ich twarze, sylwetki i ubiór. Twoje spostrzeżenia mogą okazać się bardzo pomocne przy ustalaniu tożsamości włamywaczy.

#### Dobre rady

- Zawsze współdziałaj z sąsiadami, zwracaj uwagę także na ich mieszkanie oraz dobytek. Podczas nieobecności sąsiadów zainteresuj się „odwiedzającymi” ich obcymi osobami. Staraj się ustalić przyczynę pukania, stukania, szczerkania psa.
- Nie toleruj w swoim bloku istnienia melin pijackich – tam rodzą się przestępcze pomysły zdobycia łatwych pieniędzy.
- Wychodząc z domu, nie zostawiaj śladów wskazujących na nieobecność, a gdy wyjeżdżasz na urlop, przekaz sąsiadowi klucze, aby mógł zapalić światło w Twoim mieszkaniu (domu), wyjąć pocztę ze skrzynki na listy itp.
- Sprawdzaj tożsamość i wiarygodność nieznanym osobom, próbujących złożyć Ci niezapowiedzianą wizytę.
- Unikaj zawierania przypadkowych znajomości.
- Zainstaluj domofon, jeśli jest to możliwe.
- Jeżeli mieszkasz na osiedlu domków jednorodzinnych, stwórz z najbliższymi sąsiadami system wzajemnej ochrony - przełam pierwszy barierę milczenia i izolacji.
- Niezależnie od tego, czy jesteś ofiarą, czy świadkiem przestępstwa, postaraj się jak najszybciej zawiadomić Policję. Prawdopodobieństwo ujęcia sprawcy zależy od czasu, jaki upłynął od zdarzenia do wezwania Policji. Dzwoniąc na Policję, masz prawo zachować anonimowość.

**ZAUF AJ SĄSIADOM I POLICJI!!! Zapamiętaj numer: 997 i 112**

## 1.4. Oszustwa

### Wybrane rodzaje oszustw

- „na wnuczka” - są dokonywane przy wykorzystaniu telefonu (zazwyczaj stacjonarnego). Osoba telefonująca podaje się za krewnego (np. wnuczka) i pod pretekstem wyjątkowej okazji (np. zakupu samochodu, mieszkania itp.) lub nieszczęścia (np. wypadku drogowego i potrzeby zapłacenia pokrzywdzonemu za niekierowanie sprawy na drogę sądową) prosi o udzielenie krótkoterminowej pożyczki (lub przekazanie wartościowych przedmiotów). Obiecuje zwrot z dużą nawiązką. Jednocześnie z uwagi na brak możliwości osobistego odbioru, prosi o przekazanie pieniędzy zaufanej osobie, która się po nie zgłosi (nigdy nie zjawia się osobiście).
- „na policjanta” - są modyfikacją metody „na wnuczka”. Po telefonie „wnuczka” dzwoni osoba podająca się za policjanta lub funkcjonariusza CBŚP. Informuje, że rozpracowuje grupę przestępczą wyludżającą pieniądze ww. metodą i prosi o pomoc przy zatrzymaniu jej członków. Dla celów procesowych (wzmocnienia materiału dowodowego) prosi o przekazanie pieniędzy, aby można było zatrzymać sprawców na gorącym uczynku.
- „oszustwa nigeryjskie” - otrzymujesz mailowo informację o: odziedziczeniu dużego spadku, wygraniu nagrody w zagranicznej loterii (w której nie brałeś udziału) lub ktoś prosi Cię o pomoc w odzyskaniu ogromnego majątku itp. Do otrzymania tej fortuny wystarczy uiścić opłaty manipulacyjne - Możesz być pewien, że ktoś próbuje Cię oszukać!!!

### Co powinieneś wiedzieć?

Oszuści wykorzystują różne sposoby, by wzbogacić się kosztem nieostrożnych osób. Podają się za członków rodziny, pracowników administracji, instytucji państwowych, organizacji charytatywnych itp.

### Pamiętaj!

Oszuści mają jeden cel – okraść Cię!!! Znając sposób ich działania, łatwiej jest się zabezpieczyć.

Nigdy nie przekazuj pieniędzy i rzeczy wartościowych obcym!!!

W chwili ich przekazania, widzisz je po raz ostatni!!!

## 1.5. Napady

### Co powinieneś wiedzieć?

Często ofiarą napadów padają osoby w stanie nietrzeźwym, wracające samotnie do domu, korzystające z pozornie atrakcyjnych propozycji składanych przez osoby nieznajome.

### Typowe przykłady działania przestępców:

- „na zaczepkę” – sprawca odwraca uwagę wybranej osoby, pyta o godzinę lub prosi o zapalenie papierosa i wykorzystując nieuwagę ofiary, atakuje;
- „na wabia” – sprawca wykorzystuje współpracowniczkę, atrakcyjną kobietę, która nawiązuje kontakt z wybraną osobą i wywabia ją poza lokal, gdzie sprawca atakuje;
- „na krawat” – sprawca nawiązuje kontakt z przyszłą ofiarą w miejscu odludnym lub słabo oświetlonym, w tym czasie drugi ze sprawców atakuje ofiře od tyłu;
- „na handlarza” – pod pozorem korzystnej transakcji, sprawca udaje się z przyszłą ofiarą w ustronne miejsce, gdzie, wykorzystując jej zaskoczenie, dokonuje napadu.

### Pamiętaj!

- Unikaj miejsc niebezpiecznych, odludnych i słabo oświetlonych.
- Zachowaj czujność w takich miejscach, jak: dworce, bazy, parki.
- Jeśli nie ma takiej konieczności, nie wracaj wieczorem samotnie do domu.
- Unikaj pustych przystanków autobusowych, poproś znajomych, by odprowadzili Cię na przystanek.

- W pustym autobusie siadaj blisko kierowcy.
- Nie przyjmuj propozycji podwiezienia przez nieznaną osobę, sam również nie zabieraj przypadkowych pasażerów.
- Zrezygnuj z wracania na skróty, zwłaszcza przez ciemne bramy czy podwórza.

### **Jeśli jesteś świadkiem napadu**

- Interweniuj tylko wtedy, gdy wiesz, że możesz pomóc skutecznie.
- Jeśli nie masz pewności – nie ryzykuj.
- Natychmiast powiadom Policję lub inne służby/osoby mogące udzielić pomocy.
- Staraj się zapamiętać jak najwięcej szczegółów dotyczących sprawcy i zdarzenia.
- Udziel pomocy ofierze napadu.
- Jeśli zauważyłeś moment kradzieży, krzycz głośno: złodziej!
- Zaczekaj na przyjazd Policji na miejscu zdarzenia, przełącz informacje na temat napadu.

### **Dobre rady**

- W momencie zagrożenia: krzycz głośno – to odstrasza napastnika i sprowadza pomoc; broń się tylko wtedy, gdy wiesz, że potrafisz zrobić to skutecznie (znasz techniki samoobrony), jeśli nie masz takich możliwości, nie stawiaj oporu – lepiej oddać napastnikowi torebkę niż ryzykować utratę zdrowia lub życia; staraj się zapamiętać wygląd napastnika; zgłoś się natychmiast na Policję.
- Nie ryzykuj niepotrzebnie: nie noś przy sobie większej sumy pieniędzy; unikaj pojawiania się samotnie na ulicy w futrze, z widoczną biżuterią; wieczorem nie przechodź w okolicy restauracji czy dyskotek; unikaj przygodnych znajomości.

## **1.6. Kradzieże w miejscach wypoczynku**

### **Co powinieneś wiedzieć?**

Wykorzystując niedomknięte okna, niezamknięte drzwi czy też zwykłą nieuwagę, sprawcy dostają się do zajmowanych przez kuracjuszy pokoi, i zabierają z nich pieniądze oraz wartościowe przedmioty i dokumenty. Doskonale orientują się, kiedy turystów nie ma w pokoju (np. podczas posiłków) i w tym czasie dokonują kradzieży.

### **Pamiętaj!**

- Zawsze dokładnie zamykaj okna i drzwi wejściowe w swoim pokoju, nawet, jeżeli wychodzisz z niego tylko na chwilę – tę chwilę może wykorzystać złodziej.
- O niedomykających się właściwie oknach i drzwiach zawiadamiaj administrację hotelu.
- Nie pozostawiaj w samochodzie w widocznym miejscu rzeczy wartościowych – na czas pobytu najlepiej przekazać je do depozytu (np. w hotelu, na poczcie lub w banku).
- Uważaj na złodziei kieszonkowych w czasie zakupów – oni wiedzą, że możesz posiadać przy sobie większą ilość gotówki.
- Korzystając z usług lokali gastronomicznych, nie zawieraj przypadkowych znajomości – nie zapraszaj potencjalnego przestępcy do swojego pokoju, nie obnoś się z cennymi rzeczami.

### **Dobre rady**

- Rzeczy wartościowe i niepotrzebne w czasie pobytu pozostaw w depozycie.
- Jeżeli przyjechałeś samochodem, pozostaw go na parkingu strzeżonym – będziesz spać spokojnie.
- Idąc na plażę, basen czy zabiegi lecznicze, nie zabieraj ze sobą biżuterii – pozostaw ją w depozycie lub sejfie.



## 2. Bezpieczeństwo w środkach komunikacji publicznej. Bezpieczna podróż autobusem, pociągiem i samolotem

### Pamiętaj!

- Zachowaj szczególną ostrożność na dworcach, gdzie zazwyczaj panuje duży tłok, a także podczas dojazdu do nich, np. w środkach komunikacji publicznej. Bądź ostrożny zwłaszcza w momencie wsiadania do zatłoczonego autobusu czy pociągu i podczas wysiadania. W takich sytuacjach łatwo możesz stać się ofiarą złodziei kieszonkowych.
- W czasie podróży nie pozostawiaj bagażu bez opieki – zwłaszcza torebek i neseserów.
- Bądź nieufny w stosunku do nieznanych Ci osób, nie zawieraj przygodnych znajomości, zwłaszcza, gdy podróżujesz sam.

### Dobre rady

- Przed wyjazdem „ocenić” sprawność psychofizyczną kierowcy oraz stan techniczny autokaru. Gdy wyruszasz w dłuższą trasę, upewnij się, czy kierowca ma zmiennika. Na stronie: <https://bezpiecznyautobus.gov.pl/> możesz sprawdzić termin badań technicznych.
- Jeżeli zauważysz, że kierowca popełnił wykroczenie drogowe, zwróć mu uwagę i przypomnij o potrzebie bezwzględnej przestrzegania przepisów ruchu drogowego (np. o ograniczeniu prędkości, obowiązkowych przerwach w podróży).
- W trakcie przerw w podróży i postojów unikaj znacznego oddalania się od autokaru.
- Torebkę i podręczny plecak staraj się nosić z przodu lub pod ramieniem, zamknijciem do siebie.
- W podróży miej przy sobie tylko niezbędną kwotę pieniędzy.
- Jeżeli masz przy sobie większą kwotę pieniędzy, nie trzymaj jej w jednym miejscu. Przechowywanie pieniędzy w kilku miejscach zmniejsza ryzyko ewentualnej utraty całej kwoty. Dotyczy to również cennych przedmiotów, czeków podróżnych i dokumentów.
- Nie przyjmuj poczęstunków od przypadkowo poznanych osób. Nie trać kontaktu z otoczeniem – przestępcy mogą to wykorzystać.
- Zachowaj ostrożność w stosunku do szczególnie atrakcyjnych propozycji współpracy, korzystnych ofert handlowych, kupna atrakcyjnych towarów po niskich cenach itp.
- Nie dopuszczaj do zabierania przez dzieci na pokład samolotu sztucznych ogni, petard itp.
- Nie przyjmuj do przewozu paczek i bagaży od innych osób. Jest to jedna z metod przemytu np. narkotyków.
- Sprawdź, czy Twój bagaż nie zawiera niebezpiecznych przedmiotów lub substancji – o wyjaśnienie, jakie przedmioty lub substancje są uważane za niebezpieczne, możesz zwrócić się do przewoźnika.
- Dokładnie zapoznaj się z instrukcją bezpieczeństwa (umieszczona jest ona w kieszeni poprzedzającego fotela) i uważnie wysłuchaj prezentowanych przez personel pokładowy zasad bezpiecznego zachowania i zasad postępowania na wypadek nagłego zdarzenia.
- Zwróć uwagę na lokalizację wyjść awaryjnych.
- Bagaż podręczny powinien zostać umieszczony pod siedzeniem lub w specjalnym, zamykanym łuku bagażowym, znajdującym się pod siedzeniami.
- Wszelkie leżące luzem papiery, gazety czy pisma powinny być wkładane do kieszeni poprzedzających foteli lub oddane stewardesie.
- Zwracaj uwagę na pozostawione bez opieki w halach lotnisk bagaże i paczki oraz bezzwłocznie poinformuj o tym personel lotniska.
- W przypadku zauważenia jakiegokolwiek niepokojącego zjawiska, bezzwłocznie poinformuj o tym personel pokładowy.
- W przypadku wystąpienia zagrożenia nie panikuj, lecz dokładnie wypełniaj polecenia personelu pokładowego.
- **Na pokład samolotu** nie można wносить ostrych przedmiotów, np. pilników do paznokci, nożyczek – zapakuj je wcześniej do bagażu nadawanego. Należy pamiętać, że nad naszym bezpieczeństwem podczas lotu czuwa personel pokładowy, przeszkolony na wypadek wystąpienia zagrożenia. Dokładne wypełnianie jego poleceń jest gwarancją właściwych zachowań w czasie zaistnienia ewentualnego niebezpieczeństwa.

**Pamiętaj!**

- **W razie pożaru pociągu:** udziel pierwszej pomocy poszkodowanym; jeśli wystąpi taka konieczność, zatrzymaj pociąg hamulcem bezpieczeństwa; poinformuj o zdarzeniu pracowników kolei i służby ratownicze; – w razie potrzeby skorzystaj z gaśnicy, będącej na wyposażeniu wagonu; jak najszybciej ewakuuj się z miejsca zagrożenia – jeśli to możliwe, wyjdź z pociągu lub przejdź do przodu (rozwoj pożaru następuje od miejsca jego wystąpienia do końca pociągu); przy wysiadaniu z pociągu uważaj na sąsiednie tory - o ile jest to możliwe, wysiadaj po tej stronie pociągu, gdzie nie ma torów.

### 3. Przemoc w rodzinie

#### 3.1. Podstawowe informacje o przemocy domowej

##### Z kronik policyjnych

Dzisiejszej nocy do dyżurnego zadzwonił 85-letni mężczyzna, prosząc o pomoc. Z jego relacji wynikało, że 28-letni wnuczek – Antoni S., z którym mieszka od dłuższego czasu, obudził się w nocy i zażądał od dziadka pieniędzy na zakup, jak to określił, „fety” – amfetaminy.

Przestraszony mężczyzna zapewniał, że nie ma pieniędzy, ale to tylko zwiększyło agresję młodego człowieka, który zaczął krzyczeć i straszyć, że zabije dziadka. W obawie o własne życie, starszy pan zamknął się w swoim pokoju. Wtedy wnuczek zaczął kopać w drzwi, wyrwał zamek i wtargnął do środka. Zabrał dziadkowi 40 zł i wybiegł z mieszkania. Starszy mężczyzna o całym zdarzeniu natychmiast poinformował Policję. Na miejsce skierowano patrol funkcjonariuszy. W trakcie, kiedy ustalali z 85-latkami przebieg wydarzeń, do mieszkania wrócił Antoni S. Został zatrzymany i przewieziony do Policyjnych pomieszczeń dla osób zatrzymanych lub doprowadzonych do wytrzeźwienia. Po sprawdzeniu okazało się, że wnuczek znany jest doskonale Policji z kradzieży i znęcania się nad bliskimi. Dzisiaj zostanie przesłuchany przez policyjnych dochodzeniowców.

##### Co powinien wiedzieć?

- Przemoc w rodzinie może dotyczyć każdego, niezależnie od pochodzenia, statusu materialnego, wieku, płci czy wykształcenia. Może przybierać postać przemocy fizycznej, psychicznej, seksualnej oraz ekonomicznej. Formy te mogą występować jednocześnie albo niezależnie od siebie.

##### Przemoc ma charakter długotrwały i najczęściej można podzielić ją na następujące, występujące cyklicznie po sobie, fazy:

- **fazę narastania napięcia** – charakteryzuje się gwałtownym narastaniem napięcia między osobą doznającą przemocy a sprawcą; pojawia się co raz więcej sytuacji konfliktowych oraz wyczuwalny wzrost napięcia w związku, sprawca staje się drażliwy, każdy drobiazg wyprowadza go z równowagi, jest ciągle spięty i poirytowany, swoje emocje wyładowuje na partnerce, sprawia wrażenie, jakby nie panował nad swoim gniewem a każdy szczegół jest dobrym pretekstem do wszczęcia awantury; Osoba doznająca przemocy w rodzinie nie ponosi odpowiedzialności za to, że partner stosuje przemoc. Odpowiedzialność za swoje zachowanie ponosi jedynie osoba, która się go dopuszcza;
- **fazę gwałtownej przemocy fizycznej** – stanowi eskalację agresji i przemocy sprawcy; napięci, które narastało w partnerze znajduje upust; zachowanie jego staje się bardzo nieprzewidywalne, gwałtowne, często wpada w szał a wybuchy gniewu mogą wywołać małe drobiazgi np. pozostawienie jakiejś rzeczy w danym miejscu. Dochodzi do eksplozji zachowań agresywnych, które mogą objawiać się biciem zarówno pięściami jak i przedmiotami, kopaniem, duszeniem. Można zaobserwować również silne napięcie agresji słownej;
- **fazę miodowego miesiąca** – sprawca wyładował już swoje emocje i wie, że przekroczył różne granice, zmienia się w zupełnie inną osobę, zaczyna przeproszać za to co zrobił, szczerze żałuje swojego zachowania, obiecując że to się już nigdy nie powtórzy, że nie wie zupełnie co się z nim stało, starając się znaleźć zewnętrzne wytłumaczenia dla swojego zachowania, okazuje skrucę, ciepło i miłość, przynosi kwiaty, prezenty, zachowuje się tak, jakby przemoc nigdy nie miała miejsca. Dbą o ofiarę, spędzą z nią czas i utrzymuje satysfakcjonujące kontakty seksualne, itp.

Cykle te powtarzają się, najczęściej następuje jednak skrócenie czasu trwania fazy trzeciej oraz wydłużanie fazy pierwszej i drugiej, a zachowania sprawcy są raz bardziej brutalne i niebezpieczne.

### 3.2. Przemoc domowa a prawo

W Polsce przemoc w rodzinie nie jest przestępstwem, ale karane są zachowania mogące składać się na przemoc w rodzinie. Definicja przemocy w rodzinie zawarta w ustawie o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie jest bardzo szeroki pojęciem i nie wszystkie zachowania, które wpisują się w definicję wyczerpują znamion przestępstwa, a szczególnie przestępstwa ściganego z urzędu. Jednakże większość zachowań wymienionych w cytowanej definicji jest spenalizowanych w kodeksie karnym i są ścigane z urzędu, np. znęcanie się, uszkodzenie ciała poniżej 7 dni, jeżeli pokrzywdzonym jest osoba najbliższa zamieszkująca wspólnie z sprawcą.

#### Co powinieneś wiedzieć?

- jeżeli osoba najbliższa stosuje przemoc wobec Ciebie czy Twojego dziecka, zgłoś się do pracownika socjalnego, przedstawiciela służby zdrowia, gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych, pedagoga szkolnego lub do dzielnicowego albo wezwij Policję na interwencję;
- w przypadku występowania przemocy w rodzinie zostaje wszczęta procedura „Niebieskie Karty”.
- wszcząć procedurę „Niebieska Karta” może nie tylko policjant, ale również przedstawiciel jednostek organizacyjnych pomocy społecznej, gminnych komisji rozwiązywania problemów alkoholowych, oświaty i ochrony zdrowia
- wszczęcie procedury „Niebieskie Karty” następuje poprzez wypełnienie formularza „Niebieska Karta-A” czy to na interwencji Policji czy w przypadku kontaktu z przedstawicielem instytucji do tego uprawnionej;
- osoba wszczynająca procedurę „Niebieskie karty” udzieli Ci informacji dotyczącej Twoich praw i wskaże, gdzie należy szukać pomocy (przekazując formularz „Niebieska Karta-B”);
- podczas interwencji, policjanci: udzielą ci niezbędnej pomocy (np. wezwą pogotowie ratunkowe); mogą, w przypadku stwarzania przez sprawcę bezpośredniego zagrożenia dla życia lub zdrowia ludzkiego, bądź mienia, dokonać jego zatrzymania.
- w celu rozwiązania problemów Twojej rodziny związanych z przemocą w rodzinie podejmowane są działania w ramach zespołu interdyscyplinarnego oraz grup roboczych. Głównym zadaniem takiej grupy jest monitorowanie sytuacji Twojej rodziny oraz realizacja indywidualnie przygotowanego planu pomocy.

#### Dobre rady

- Skorzystaj z doświadczenia dzielnicowego w pracy z osobami doznającymi przemocy, aby uzyskać wiedzę o swoich prawach, możliwościach przeciwstawienia się dalszej przemocy oraz instytucjach, które mogą udzielić Ci wszechstronnego wsparcia.
- Zgłoś się do placówek świadczących pomoc osobom doznającym przemocy (psychologiczną, prawną, terapeutyczną, medyczną, socjalną).
- Pamiętaj, że instytucje i organizacje do tego powołane wspólnie z Tobą pomogą w rozwiązywaniu problemów, które pomogą Ci przeciwstawić się przemocę.
- Jeśli nie wiesz, gdzie szukać placówek świadczących pomoc osobom doznającym przemocy w rodzinie, zgłoś się do dzielnicowego, pracownika socjalnego, pedagoga szkolnego, gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych bądź innych znanych Ci osób lub podmiotów, pracujących na rzecz dzieci i rodziny.
- Przemoc sama nie ustaje: – złóż zawiadomienie do prokuratury lub na Policję o popełnieniu przestępstwa i nie pozwól, by członek rodziny znęcał się nad Tobą lub Twoimi dziećmi.
- Gromadź dokumentację i wszelkie informacje, które pomogą Ci później udowodnić fakt popełnienia przestępstwa – w przypadku pobicia, uszkodzenia ciała, udaj się do lekarza i jako osoba doznająca przemocy w rodzinie poproś o bezpłatne zaświadczenie lekarskie o przyczynach i rodzaju uszkodzeń ciała związanych z użyciem przemocy, uwzględniające przydatność zaświadczenia dla ochrony prawnej.
- Nie ukrywaj tego, co dzieje się w Twoim domu przed rodziną, sąsiadami i bliskimi Ci osobami - to właśnie oni mogą pomóc, gdy będzie Ci groziło niebezpieczeństwo, bądź zeznawać w sądzie na Twoją korzyść.

- Gdy wiesz, że popełniono przestępstwo lub podejrzewasz, że wobec kogoś stosowana jest przemoc (np. słyszysz świadczące o tym odgłosy albo zauważasz niepokojące sygnały), wezwij Policję - możesz to zrobić anonimowo.
- Jeśli krzywdzone są dzieci, masz obowiązek im pomóc - zawiadom Sąd Rodzinny, Prokuraturę lub Policję.
- Jeżeli byłeś świadkiem przestępstwa, zdecyduj się na złożenie zeznań, aby pomóc ofierze uwolnić się od przemoc.

### **NIE POZOSTAWAJ OBOJĘTNY NA KRZYWDZENIE INNYCH! REAGUJ SZCZEGÓLNI NA PRZEMOC STOSOWANĄ WOBEC BEZBRONNYCH DZIECI!**

#### **3.3. Przemoc domowa a stereotypy**

##### **Powszechne stereotypy dotyczące postrzegania przemocy w rodzinie**

- Przemoc jest prywatną sprawą rodziny, do której nie należy się wtrącać.  
Fakt: Osoba doznająca przemocy w rodzinie nie jest w stanie sama jej zatrzymać. Niezatrzymana przemoc prowadzi do eskalacji i jest realnym zagrożeniem dla zdrowia i życia. Powoduje bardzo poważne urazy psychiczne. Przemoc nie skończy się sama. Pierwszym krokiem do jej przzerwania jest przełamanie izolacji i milczenia.
- Znęcanie się występuje wyłącznie w rodzinach patologicznych.  
Fakt: W każdej grupie społecznej dochodzi do przemocy. Zdarza się ona we wszystkich grupach społecznych niezależnie od poziomu wykształcenia czy sytuacji materialnej.
- Przemoc w rodzinie jest wyolbrzymianym zjawiskiem, gdyż w rzeczywistości występuje sporadycznie.  
Fakt: Badania i statystyki pokazują, że prawda jest inna. Jest ona zjawiskiem coraz częściej ujawnianym i występuje we wszystkich warunkach społeczno – ekonomicznych. Ponadto, nie można uznać za wyolbrzymianie problemu szukania pomocy przez kogoś, kto został pobity, ma siniaki czy jest głodzony, wyrzucany z domu, poniżany i straszony.
- Osoby dopuszczające się przemocy wobec osoby najbliższej są chore psychicznie.  
Fakt: Nie ma bezpośredniego związku między przemocą a chorobami psychicznymi. Choroba psychiczna rzadko stanowi przyczynę krzywdzenia innych. Przemoc to demonstracja siły i chęć przejęcia całkowitej kontroli i władzy nad drugą osobą. Sprawcy przemocy w rodzinie charakteryzują się niską wrażliwością, brakiem empatii. Charakteryzuje ich ponadto ograniczona zdolność do rozpoznawania własnych stanów emocjonalnych..
- Nadużywanie alkoholu jest główną przyczyną przemocy w rodzinie, trzeźwy sprawca nie znęcałby się nad rodziną.  
Fakt: Używanie alkoholu nie zwalnia od odpowiedzialności za czyny. Ułatwia ono jedynie stosowanie przemocy.
- Jeżeli nad kimś znęca się członek rodziny, to widocznie osoba ta na przemoc zasłużyła.  
Fakt: Nikt nie zasługuje na bicie, krzywdzenie, maltretowanie bez względu na to, co powiedział czy zrobił. Nikt nie ma prawa znęcać się, poniżać, bić innych.
- Ofiary same prowokują przemoc swoim zachowaniem.  
Fakt: Mit ten oparty jest na głębokim przekonaniu, że mężczyzna jest tzw. „głową rodziny” i że prawo jest po jego stronie. Jeżeli akceptujemy ten mit, to dajemy tym samym przyzwolenie na stosowanie przemocy w niektórych okolicznościach. Mówienie o prowokacji jest oskarżaniem ofiary i zdejmowaniem odpowiedzialności ze sprawcy.
- Skoro osoba nie ma siniaków ani ran, to znaczy, że nikt się nad nią nie znęca.  
Fakt: Przemoc występuje w różnych formach, sa to nie tylko działania pozostawiające siniaki, złamania, lecz także poniżanie, obelgi, zmuszanie do określonych zachowań, zastraszanie czy grożenie.
- Przemoc była jednorazowym wydarzeniem i nigdy więcej się nie powtórzy.  
Fakt: Przemoc w rodzinie rzadko jest jednorazowym zachowaniem. Analiza historii rodzin, w których dochodziło do przemocy pokazuje, że takie „incydenty” zdarzały się wielokrotnie. Często stan ten trwa przez kilka lat. Jeżeli sprawca nie zostanie w porę powstrzymany jego zachowanie wobec ofiary będzie się nasilać.

- Gdyby ofiara rzeczywiście czuła się skrzywdzona, odeszłaby od partnera, który ją bije.  
Fakt: Przemoc doznawana od bliskiego człowieka jest rzeczą straszną, ofiara rzeczywiście cierpi, a to, że nie odchodzi wynika z zależności od sprawcy (zarówno psychicznych jak i ekonomicznych), przekonań dotyczących małżeństwa, z nacisków jakie wywiera sprawca, rodzina.
- Sprawca przemocy w rodzinie jest z natury agresywny, także w stosunku do innych.  
Fakt: Większość sprawców, którzy są sprawcami przemocy w stosunku do osoby bliskiej, nie jest agresywnych poza domem.
- Zgwałcenie w związku małżeńskim nie jest możliwe.  
Fakt: W rozumieniu prawa karnego (art. 197 kk) gwałtem jest doprowadzenie przemocą, groźbą bezprawną lub podstępem innej osoby do obcowania płciowego lub poddania się innej czynności seksualnej albo wykonania takiej czynności. Nie ma znaczenia czy zachowanie takie ma miejsce w małżeństwie czy nie. Przepstępstwo to jest ściągane z urzędu.
- Zgłoszenie faktu przemocy w rodzinie jest zemstą na partnerze lub pretekstem do szybkiego uzyskania rozwodu i pomyślnego przeprowadzenia podziału majątku.  
Fakt: Przemoc najczęściej nie zaczyna się od początku związku, kiedy łatwo jest odejść, ale później, kiedy związek utrwalił się, a sprawca ma duży wpływ na ofiarę. Ofiary długo nie decydują się na odejście, bo mają świadomość, że to prowadzi do eskalacji przemocy. Problemem w sprawach o przemoc nie są fałszywe oskarżenia ale to, że rzadko sprawy te wychodzą ma światło dzienne i to, że niewielu sprawców ponosi odpowiedzialność za swoje czyny.

## 4. Bezpieczeństwo dzieci i młodzieży

### 4.1. Przemoc i agresja

#### Co powinieneś wiedzieć?

Zjawisko przemocy i agresji wśród dzieci i młodzieży to problemy społeczne, z którymi młodzi ludzie mogą spotkać się również na terenie szkoły. Ograniczanie skali tych patologicznych zjawisk wymaga ścisłej współpracy między uczniem, rodzicem, nauczycielem i policjantem. Działając razem, możemy być skuteczniejsi!

#### Jak być bezpiecznym – porady dla dzieci i młodzieży

##### Pamiętaj:

- nie chwal się posiadaniem rzeczy wartościowych, takich jak telefon komórkowy, drogi zegarek, odtwarzacz mp3, pieniądze; gdyż mogą one wzbudzać zazdrość i stać się przedmiotem kradzieży; staraj się nie przynosić do szkoły wartościowych przedmiotów;
- nie noś kluczy do mieszkania w widocznym miejscu;
- zachowaj szczególną ostrożność wobec osób, które znane są z używania przemocy wobec innych; postaraj się unikać miejsc, w których mógłbyś zostać zaatakowany, zaczepiony, szarpany; jeśli jesteś szykanowany przez kolegów lub koleżanki z klasy, zgłoś to jak najszybciej osobom dorosłym: nauczycielom, wychowawcy, rodzicom;
- w sytuacji tzw. zaczepek ze strony rówieśników nie podejmuj rozmowy, dyskusji, nie angażuj się w sprzeczki; staraj się przebywać w większej grupie osób, na których pomoc możesz liczyć;
- jeżeli zostaniesz napadnięty, natychmiast powiadom o tym fakcie Policję; upływający czas działa na korzyść sprawców;
- w przypadku, gdy ktoś nalega, żebyś oddał mu swoje pieniądze lub rzecz należącą do Ciebie i grozi Ci pobiciem, daj mu to i natychmiast poinformuj o zaistniałym fakcie rodziców, nauczyciela lub Policję;
- jeśli nie jest to konieczne, staraj się nie wracać do domu samotnie w godzinach wieczornych i nocnych; staraj się po zmierzchu być w miejscach bezpiecznych i oświetlonych, informuj rodziców o miejscu zabawy i czasie powrotu do domu; w każdym przypadku, gdy ktoś groźąc Ci, zmusza Cię do zrobienia czegoś, co uważasz za złe, poinformuj o tym dorosłych.

## 4.2. Przestępczość wśród dzieci i młodzieży

### Jak przeciwdziałać – porady dla rodziców i nauczycieli

#### Pamiętaj:

- pilnuj, aby dziecko nie bawiło się w miejscach odosobnionych – rodzice powinni wiedzieć, gdzie, z kim i w jaki sposób ich dziecko spędza czas wolny. Czy wiesz, jakie zainteresowania, hobby ma Twoje dziecko? Rozmawiaj z nim na ten temat! W miarę możliwości warto również zadbać o to, by dziecko miało zorganizowany i właściwie zagospodarowany czas wolny po zajęciach w szkole czy przedszkolu;
- dziecko musi wiedzieć, że gdy jest w niebezpieczeństwie, ma prawo bronić się wszystkimi dostępnymi sposobami – naucz dziecko, że w sytuacji zagrożenia jego bezpieczeństwa, a w szczególności jego intymności, powinno walczyć o siebie, o swoje prawa. Ma prawo, a wręcz powinno wzywać pomocy, krzyczeć, gryźć, kłamać, kopać, płakać - wszystkie możliwe do zastosowania przez dziecko sposoby obrony są wskazane i niezbędne;
- pamiętaj, że w sytuacji pobicia dziecka, wyłudzenia pieniędzy itp., należy niezwłocznie zwrócić się o pomoc do Policji;
- nie zwlekaj ze zgłoszeniem zdarzenia! Czas w tym przypadku jest bardzo istotny - dziecko jest w stanie odtworzyć najwięcej szczegółów zdarzenia zaraz po incydencie;
- naucz dziecko asertywności, by mówiło „NIE” w sytuacjach, które wydają mu się podejrzane. Dziecko powinno wiedzieć, kiedy, komu i w jakiej sytuacji należy powiedzieć „NIE” - nie może czuć się winne czy niegrzeczne, gdy stanowczo odmawia dorosłym w określonych sytuacjach. Poczucie bezpieczeństwa powinno być dla dziecka jedną z najistotniejszych wartości.

#### Dobre rady

- Ścisła, bieżąca współpraca rodziców, nauczycieli i Policji (specjalistów ds. nieletnich) korzystnie wpływa na poczucie bezpieczeństwa dzieci i młodzieży.
- Ucz dziecko asertywności, zapewnij je o swojej pomocy w sytuacjach problemowych.
- Rozmawiajmy o zagrożeniach, omawiajmy strategię wspólnych działań. Ograniczanie niekorzystnych zjawisk występujących w środowiskach młodzieżowych powinno odbywać się przy możliwie maksymalnym zaangażowaniu wszystkich instytucji państwowych i innych podmiotów odpowiedzialnych za wychowanie młodego pokolenia.

## 5. Patologie wśród dzieci i młodzieży

### 5.1. Narkotyki

#### Z kronik policyjnych

Policjanci zatrzymali czterech handlarzy narkotyków. W toku ustaleń stwierdzono, że od około roku rozprawiali oni haszysz, marihuanę i tabletki ecstasy wśród studentów na uczelniach. Prowodzyrem tego przestępczego przedsięwzięcia był 24-latek – to on dostarczał narkotyki pozostałym, a ci z kolei rozprowadzali je dalej. Ciekawe jest, że trzej dilerzy kompletnie nie zdawali sobie sprawy z przestępczego charakteru swojej działalności, a wręcz traktowali to jako koleżeńską przysługę. Kupione od 24-latka narkotyki odstępowali kolegom, nic na tym nie zarabiając. Dilerom przedstawiono zarzuty posiadania i rozprowadzania środków odurzających, za co grozi im kara pozbawienia wolności do lat 8. Zatrzymanie odbyło się dzięki dobrej współpracy łódzkich policjantów z władzami uczelni.

#### Co powinienś wiedzieć?

- Zażywanie narkotyków prowadzi do uzależnienia. **Uzależnienie** stwarza realną możliwość utraty instynktu samozachowawczego, kontroli nad zachowaniem, zdrowiem i życiem. To rzeczywiste niebezpieczeństwo, które grozi każdemu!
- **Narkomania** to „stałe lub okresowe używanie w celach innych niż medyczne środków odurzających lub substancji psychotropowych albo środków zastępczych”.

Nie ma narkotyków „miękkich” i „twardych” – *Ustawa z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu narkomanii (Dz. U. z 2012 poz. 124 z późn. zm.)* nie wprowadza takiego podziału i nie uzależnia od niego konsekwencji prawnych.

- Nigdy nie wiadomo, jaki jest skład chemiczny przyjmowanej substancji – nawet w narkotykach pochodzenia naturalnego znajdują się domieszki substancji szkodliwych lub trujących.
- W aptekach są dostępne testery do wykrywania narkotyków w moczu, zaś Policja może sprawdzić obecność nielegalnych substancji w organizmie poprzez pobranie krwi bądź materiału biologicznego w postaci śliny lub potu.

### **Narkotyki a prawo**

- Przepstępstwem jest posiadanie każdej ilości narkotyków.
- Przepstępstwem jest także m.in. produkcja środków odurzających, przemysł, nielegalna uprawa maku i konopi, handel i udostępnianie narkotyków innym osobom.
- Ułatwianie użycia albo nakłanianie do użycia narkotyków osoby poniżej 18. roku życia jest przepstępstwem zagrożonym karą pozbawienia wolności na czas nie krótszy niż 3 lata.
- Sąd rodzinny może skierować uzależnioną osobę nieletnią na przymusowe leczenie i rehabilitację.
- Właściciel, zarządca lub kierownik zakładu gastronomicznego, czy też lokalu rozrywkowego, ma obowiązek powiadomienia organów ścigania, jeśli posiada informacje o popełnianiu przepstępstw narkotykowych na terenie tego lokalu lub zakładu.

### **Pamiętaj!**

- Uczestniczenie w obrocie narkotykami, ich zażywanie i posiadanie stwarza możliwość występowania innych naruszeń prawa, takich jak kradzieże, włamania, pobicia, wymuszenia itp.
- Osoby z Twojego najbliższego otoczenia - członkowie rodziny, rówieśnicy ze szkoły, znajomi - również mogą mieć problem z narkotykami. Jeśli zauważysz zmiany w ich dotychczasowym zachowaniu, wyglądzie czy upodobaniach, być może potrzebna jest im pomoc.

### **Dobre rady**

Praktycznie w każdym mieście możesz skorzystać z rad terapeuty oraz uzyskać informacje i pomoc w placówkach służby zdrowia, poradniach rodzinnych, ośrodkach pomocy społecznej czy punktach konsultacyjnych.

**Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki-Narkomania” 0 801 199 990**  
(codziennie 16.00-21.00)

**Pomoc on-line: [www.narkomania.gov.pl](http://www.narkomania.gov.pl)**

## **5.2. Alkohol**

### **Co powinieneś wiedzieć?**

- Z badań wynika, że w polskich szkołach nasilają się różnego rodzaju patologie, które dotyczą coraz młodsze dzieci. Jedną z nich jest alkoholizm. W ostatnich latach znacznie obniżył się wiek inicjacji alkoholowej. Media na co dzień przekazują informacje o bulwersujących opinię publiczną czynach karalnych popełnianych przez nieletnich pod wpływem alkoholu.

Z całą pewnością alkohol nie jest właściwą pomocą w wychowaniu i edukacji młodego pokolenia – pod żadnym pozorem nie powinien „przekraczać” progu szkoły ani być na jej terenie spożywany. Czy jednak tak się będzie działo, w dużej mierze zależy od osób dorosłych – rodziców, opiekunów, pedagogów, a także sprzedawców napojów alkoholowych.

- Alkohol to używka i nie wolno go spożywać osobom, które nie ukończyły 18. roku życia.
- Alkohol zmienia stan naszych uczuć i sposób myślenia, upośledza koncentrację, kontrolę zachowania, osłabia hamulce moralne oraz wyzwala agresję. Opóźnia także rozwój emocjonalny młodego człowieka i proces dojrzewania.

- Alkohol jest podstępny wrogiem - powoduje złudne i krótkotrwałe wrażenie wolności, swobody oraz zaniku trosk i problemów.
- Osoby nietrzeźwe robią rzeczy, których często żałują, czasami do końca życia. Mogą spowodować sprawcę i stać się potencjalnymi ofiarami pobicia, rozboju, kradzieży, zgwałcenia bądź innych niebezpiecznych zdarzeń. Pod wpływem alkoholu dochodzi również do przypadkowych kontaktów seksualnych, które niosą ze sobą ryzyko zakażenia wirusem HIV lub chorobami wenerycznymi.

### **Pamiętaj!**

- Uświadamiaj dziecku, że powtarzające się picie alkoholu w ilościach nieszkodliwych dla dorosłych, nie jest dla młodego organizmu obojętne. Zaburza ono zdolność uczenia się, zapamiętywania i logicznego myślenia. Jest źródłem trudności w nauce, może nawet pokrzyżować plany życiowe oraz zniszczyć karierę zawodową.
- Nie częściej i nie proponuj dziecku alkoholu – później będzie mu trudno wytłumaczyć, że jest on szkodliwy dla zdrowia.
- Nie ucz dziecka, że jedyną formą obchodzenia uroczystości rodzinnych jest spotkanie przy alkoholu. W przeciwnym razie wyniesie ono z domu przeświadczenie, że w taki sposób należy świętować swoje sukcesy i osiągnięcia szkolne, np. zdany egzamin, dobrze napisaną klasówkę, spotkanie towarzyskie z rówieśnikami.
- Uzależnienie od alkoholu może dotyczyć każdego - na oddziały odwykowe trafiają często pacjenci małoletni.
- Jeżeli zauważysz, że Twoje dziecko ma problem z alkoholem, tj. zaczyna pić w sposób niekontrolowany, nie wypieraj tego faktu. Tylko odpowiednia reakcja, wyrozumiała postawa i konsekwencja w działaniu dadzą Twojemu dziecku szansę na wyleczenie. Zgłoś się do wychowawcy lub pedagoga szkolnego, komisji rozwiązywania problemów alkoholowych - tam uzyskasz informacje, gdzie możesz szukać pomocy i w jaki sposób rozpocząć profesjonalne leczenie.
- Dyskretnie obserwuj dziecko po powrocie ze szkoły, od kolegi – jego reakcje psychofizyczne, zapach z ust. Zwracaj także uwagę na przyniesione do domu butelki, puszki po piwie i inne opakowania.
- Przede wszystkim jednak rozmawiaj z dzieckiem, poświęcaj mu swój czas, aby nie szukało ucieczki od własnych trosk i problemów w substancjach odurzających, bo jest to droga donikąd.

### **Alkohol a prawo**

Zgodnie z *Ustawą z dnia 26 października 1982 r. o postępowaniu w sprawach nieletnich (Dz. U. 2012 poz. 1356 z późn. zm.)* spożywanie alkoholu w celu wprowadzenia się w stan odurzenia jest jednym z przejawów świadczących o demoralizacji nieletniego i w przypadku stwierdzenia takiej sytuacji, każdy powinien powiadomić rodziców lub opiekuna nieletniego, szkołę, specjalistę ds. nieletnich najbliższej jednostki Policji, sąd rodzinny.

Wielokrotnie, powtarzające się częstotliwość picia dziecku alkoholem, dostarczanie mu napoju alkoholowego, ułatwianie jego spożycia bądź nakłanianie do jego spożycia stwarza niebezpieczeństwo przyzwyczajania go do stałego picia napojów alkoholowych lub umocnienia w nim tego rodzaju skłonności. Jest to przestępstwo z **art. 208 k.k.**, za które grozi kara grzywny, ograniczenia wolności lub pozbawienia wolności do lat 2.

Sprzedż i podawanie napojów alkoholowych małoletnim, zgodnie z przepisami *Ustawy z dnia 26 października 1982 r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi (Dz. U. z 2012 r. Nr 1356, z późn. zm.) jest przestępstwem*, za które grozi kara grzywny oraz cofnięcie przedsiębiorcy zezwolenia na sprzedaż napojów alkoholowych.

- Zgodnie z ustawą o wychowaniu w trzeźwości, zabrania się sprzedaży i podawania napojów alkoholowych m.in. na terenie szkół, zakładów i placówek oświatowo-wychowawczych, opiekuńczych i domów studenckich oraz w środkach i obiektach komunikacji publicznej, z wyjątkiem wagonów restauracyjnych i bufetów w pociągach, gdzie dopuszczona jest sprzedaż i podawanie, a także spożywanie napojów alkoholowych zawierających do 4,5 % alkoholu oraz piwa. Złamanie zakazów dotyczących sprzedaży i podawania stanowi przestępstwo, zaś zakazów dotyczących spożywania alkoholu w tych miejscach - wykroczenie.
- Spożywanie napojów alkoholowych na ulicach, placach i w parkach jest zabronione i stanowi wykroczenie, z wyjątkiem miejsc przeznaczonych do ich spożycia w punktach sprzedaży tych napojów.



### Dobre rady

Jeżeli Twoje dziecko ma problem związany z alkoholem, zadzwoń na ogólnopolski telefon zaufania Pomarańczowa Linia – telefon dla rodziców dzieci, które piją alkohol – gdzie uzyskasz informacje i porady na temat placówek udzielających wsparcia na terenie całego kraju.

**Pomarańczowa Linia 0 801 140 068**

**(od poniedziałku do piątku w godz. 14.00-20.00; koszt połączenia jak za 1 impuls lokalny)**

Blizszych (szerszych) informacji i wskazówek może Państwu udzielić Wasz dzielnicowy, do którego kontakt możecie znaleźć za pomocą bezpłatnej aplikacji mobilnej MSWiA “Moja Komenda” lub na stronach internetowych Policji w zakładce Twój Dzielnicowy. Każdy dzielnicowy posiada służbowy telefon komórkowy, który zapewni Państwu szybkie nawiązanie kontaktu.

Dzielnicowy to policjant utrzymujący bezpośredni kontakt ze społecznością lokalną swojego rejonu, rozpoznający jej potrzeby i oczekiwania w zakresie bezpieczeństwa, zarówno indywidualnego, jak i publicznego. Dzielnicowy diagnozuje wspólnie z mieszkańcami lokalne problemy, ustala ich przyczyny i pomaga w poszukiwaniu skutecznych sposobów ich rozwiązania. Inicjując i organizując niezbędne działania, angażuje do tego zarówno instytucje publiczne, w tym samorządowe, placówki oświatowe, organizacje pozarządowe, jak i społeczności lokalne. Dzielnicowy to policjant, do którego można zwrócić się o pomoc lub przekazać informacje dotyczące zagrożeń. Dzielnicowy nie pełni służby całonocowo, stąd też w sytuacji, kiedy dzielnicowy nie odbiera służbowego telefonu komórkowego należy kontaktować się ze służbą dyżurną Twojej lub najbliższej jednostki Policji gdzie uzyskają Państwo informację dotyczącą dostępności dzielnicowego.

W nagłych przypadkach, wymagających natychmiastowej interwencji należy korzystać z numerów alarmowych 112 lub 997.

## 6. Bezpieczeństwo w ruchu drogowym

Polska należy do krajów o bardzo wysokim stopniu zagrożenia wypadkami drogowymi. Dodatkowo, wypadki te charakteryzują się dużą liczbą ofiar śmiertelnych. Za główną przyczynę niebezpiecznych zdarzeń drogowych w Polsce uznaje się nieprawidłowe zachowania użytkowników dróg, zarówno pieszych, jak i kierujących pojazdami. Złe nawyki, niewystarczająca świadomość związana z zagrożeniami, z jakimi można się spotkać na drodze, powodują, że wypadki drogowe od wielu lat są w Polsce poważnym problemem społecznym.

### Co powinieneś wiedzieć?

- W Polsce w wypadkach drogowych każdego roku ginie ok. 3 tys. osób, kilkadziesiąt tysięcy doznaje obrażeń, a wiele osób zostaje inwalidami.
- Jak wynika z policyjnych statystyk, większość wypadków powstaje z winy kierującego - jego skłonności do brawurowej jazdy, nieuwagi, lekkomyślności, w tym również tendencji do siadania za kierownicą po spożyciu alkoholu.
- Wypadków komunikacyjnych nie unikniemy, są one, bowiem nieuchronnym następstwem rozwoju motoryzacji. Możemy jednak znacznie ograniczyć ich liczbę oraz skutki.

### Pamiętaj!

- Nie siadaj za kierownicą, gdy jesteś zmęczony lub niewyspany albo, gdy źle się czujesz.
- Nigdy nie siadaj za kierownicą po wypiciu alkoholu.
- Nie przekraczaj dozwolonej przepisami prędkości.
- Zawsze stosuj się do znaków i sygnałów drogowych.
- Przestrzegaj zasady ograniczonego zaufania i szczególnej ostrożności, przede wszystkim wtedy, gdy przejeżdżasz przez skrzyżowanie, przejście dla pieszych lub przejazd dla rowerzystów.
- W dalsze trasy staraj się wybierać ze znajomymi i unikaj postojów na odosobnionych pustych parkingach lub w przypadkowych miejscach.

- Jedź ostrożnie i myśl o tym, co dzieje się na drodze – analizuj sytuację.
- Wyobraźnia to podstawowa cecha dobrego kierowcy.
- Dziecko mające mniej niż 150 cm wzrostu jest przewożone, powinno być przewożone w foteliku bezpieczeństwa dla dziecka lub innym urządzeniu przytrzymującym dla dzieci.
- Zezwala się na przewożenie na tylnym siedzeniu pojazdu dziecka mającego co najmniej 135 cm wzrostu przytrzymywanego za pomocą pasów bezpieczeństwa w przypadkach, kiedy ze względu na masę i wzrost dziecka nie jest możliwe zapewnienie fotelika bezpieczeństwa dla dziecka lub innego urządzenia przytrzymującego dla dzieci zgodnego z warunkami.
- Zezwala się na przewożenie na tylnym siedzeniu pojazdu, trzeciego dziecka w wieku co najmniej 3 lat, przytrzymywanego za pomocą pasów bezpieczeństwa, w przypadku gdy dwoje dzieci jest przewożonych w fotelikach bezpieczeństwa dla dziecka lub innych urządzeniach przytrzymujących dla dzieci, zainstalowanych na tylnych siedzeniach pojazdu i nie ma możliwości zainstalowania trzeciego fotelika bezpieczeństwa dla dziecka lub innego urządzenia przytrzymującego dla dzieci.
- Zabrania się przewożenia w foteliku bezpieczeństwa dla dziecka lub innym urządzeniu przytrzymującym dla dzieci dziecka siedzącego tyłem do kierunku jazdy na przednim siedzeniu pojazdu samochodowego wyposażonego w poduszkę powietrzną dla pasażera, która jest aktywna podczas przewożenia dziecka.
- Zabrania się przewożenia na przednim siedzeniu pojazdu samochodowego, poza fotelikiem bezpieczeństwa dla dziecka lub innym urządzeniem przytrzymującym dla dzieci, dziecka mającego mniej niż 150 cm wzrostu.

### **Dobre rady w przypadku kolizji**

- Osoby biorące udział w kolizji nie są zobligowane do wzywania Policji, jeśli wspólnie uznają, że okoliczności zdarzenia nie budzą wątpliwości. W takim przypadku wymieniają się oświadczeniami (warto odpowiedni blankiet wozić w samochodzie), a następnie zgłaszają się z nimi do swoich ubezpieczycieli, informując o zdarzeniu.
- Jeśli okoliczności zdarzenia lub ich ocena dokonana przez uczestników jest niejednoznaczna, należy wezwać Policję. Funkcjonariusze posiadają niezbędne kwalifikacje i uprawnienia do rozstrzygnięcia tego typu sporów.
- W przypadku kolizji, obowiązkiem uczestników jest niezwłoczne usunięcie z jezdni pojazdów biorących w niej udział.
- Jeśli usunięcie pojazdu nie będzie możliwe, obowiązkiem kierowcy jest odpowiednio oznakować miejsce zdarzenia. Powinien on włączyć światła awaryjne, a także ustawić trójkąt ostrzegawczy.
- Gdy do kolizji doszło na autostradzie lub drodze ekspresowej, trójkąt ustawiamy w odległości 100 m za unieruchomionymi pojazdami. Na innych drogach poza obszarem zabudowanym w odległości od 30 do 50 metrów za pojazdami.
- Kiedy na miejsce przybędą policjanci, to uczestnicy kolizji mają obowiązek bezwzględnie stosować się do poleceń wydawanych przez funkcjonariuszy.
- Policjanci określą winnego zdarzenia drogowego. Jeśli wskazany nie zgadza się z oceną policjantów, kierują oni wniosek o ukaranie do sądu.

### **Wypadek drogowy**

#### **Podczas zgłaszania wypadku należy:**

- w miarę możliwości podać dokładne miejsce zdarzenia (nr drogi, w jakiej odległości od najbliższej miejscowości, w jakim kierunku),
- liczbę i stan ofiar, czy wśród poszkodowanych są dzieci,
- liczbę aut, biorących udział w wypadku w wypadku,
- wszelkie dodatkowe informacje np. czy pali się lub czy nastąpił wyciek oleju.

#### **Ważne czynności:**

- wyjmij kluczyki ze stacyjki samochodu, który uległ wypadkowi,
- w odpowiedniej odległości ustaw trójkąt ostrzegawczy (własny lub z samochodu osoby poszkodowanej),
- sprawdź, które drzwi się otwierają i nawiąż kontakt z osobami poszkodowanymi,

- staraj się w miarę możliwości udzielić osobom rannym pomocy,
- pozostań na miejscu zdarzenia, oddalić się możesz tylko by wezwać pomoc.

### Gdy jesteś świadkiem/uczestnikiem wypadku drogowego

- działając w stresie nie narażaj własnego życia np. nie wchodź na jezdnię bez upewnienia czy nie nadjeżdża samochód,
- zabezpiecz miejsce zdarzenia, udziel pomocy poszkodowanym,
- policjantowi, który przyjedzie na miejsce wypadku przekaż jak najwięcej danych dotyczących przebiegu zdarzenia (spisz nr rej. sprawcy pojazdu, zrób zdjęcia telefonem),
- jeśli jesteś kolejną osobą, która zjawiała się na miejscu wypadku zorientuj się czy możesz w czymś pomóc, gdy Twoja obecność jest niepotrzebna odjedź/odejdz z miejsca zdarzenia by nie tamować ruchu i nie niszczyć śladów, które policja będzie zabezpieczać na miejscu wypadku.
- udziel pierwszej pomocy ofiarom wypadku – każdy może to zrobić w zakresie własnych możliwości np. okrywając ofiarę zabezpieczysz jej organizm przed wychłodzeniem, ale najważniejsze jest udrożnienie dróg oddechowych,
- jeśli poszkodowany znajduje się w strefie zagrożenia np. na jezdni lub samochodzie, który może się zapalić, delikatnie przenieś go w inne miejsce, jednak bez wyraźnego powodu nie przemieszczaj rannego.

### Co powinieneś wiedzieć o mandatach karnych

- Policjanci nakładają grzywny tylko w drodze mandatu kredytowanego (nie pobierają gotówki). Wyjątkiem są grzywny nakładane na sprawców wykroczeń w miejsce skreślonego zdania proszę wpisać „**spoza UE**” – są to wtedy mandaty gotówkowe.
- Warunkiem nałożenia mandatu karnego za każde wykroczenie jest wyrażenie przez sprawcę wykroczenia zgody na przyjęcie mandatu.
- Policjant, który nakłada na kierującego grzywnę w drodze mandatu karnego, ma obowiązek poinformować go o prawie odmowy jego przyjęcia, a także o liczbie punktów karnych, które zostaną wpisane na jego konto do policyjnej ewidencji (informacja o punktach jest wpisywana na odcinku mandatu karnego wręczanego sprawcy wykroczenia).
- W przypadku, gdy sprawca wykroczenia skorzysta z prawa odmowy przyjęcia mandatu karnego, sprawa kierowana jest do sądu.
- W razie odmowy przyjęcia mandatu karnego, organ, którego funkcjonariusz nałożył grzywnę, występuje do sądu z wnioskiem o ukaranie sprawcy.
- Wysokość kar pieniężnych (tzw. taryfikator oraz zasady przyznawania punktów karnych określają następujące przepisy: *Rozporządzenie Prezesa Rady Ministrów z dnia 24 listopada 2003 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie wysokości grzywien nakładanych w drodze mandatów karnych za wybrane rodzaje wykroczeń oraz Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych z dnia 24 kwietnia 2012 r. w sprawie postępowania z kierowcami naruszającymi przepisy ruchu drogowego. (Dz. U. 2012.488).*

### Pamiętaj!

Przekroczenie dopuszczalnej prędkości pozwala na nałożenie grzywny:

- do 10km/h – do 50 zł;
- o 11-20 km/h – od 50 do 100 zł, 2 pkt.;
- o 21-30 km/h – od 100 do 200 zł, 4 pkt.;
- o 31-40 km/h – od 200 do 300 zł, 6 pkt.;
- o 41-50 km/h – od 300 do 400 zł, 8 pkt.;
- o 51 km i więcej – od 400 do 500 zł, (powyżej 50 km/h – 10 pkt.).

### Co powinieneś wiedzieć w przypadku kontroli drogowej

- Policjant umundurowany, w warunkach dostatecznej widoczności, podaje sygnały tarczą do zatrzymywania pojazdów lub ręką, a w warunkach niedostatecznej widoczności – latarką ze światłem czerwonym albo tarczą do zatrzymywania pojazdów ze światłem odblaskowym lub światłem czerwonym. Jest on uprawniony do zatrzymania każdego pojazdu, w każdym miejscu i czasie, bez względu na to, czy dysponuje

radiowozem, czy też nie; istotna dla uprawnień jest jego łatwa rozpoznawalność, czyli umundurowanie (Rozporządzenie MSW z dnia 18 lipca 2008 r. w sprawie kontroli ruchu drogowego). Policjant nieumundurowany jest uprawniony do zatrzymania kierującego pojazdem przez całą dobę, ale wyłącznie na obszarze zabudowanym i pod warunkiem posługiwania się tarczą do zatrzymywania pojazdów (tzw. lizakiem), a w warunkach niedostatecznej widoczności – latarką ze światłem czerwonym albo tarczą ze światłem odbłaskowym lub czerwonym. Policjant, używający pojazdu samochodowego lub śmigłowca może wydawać kierującemu pojazdem polecenia określonego zachowania się za pomocą urządzeń nagłaśniających, sygnalizacyjnych lub świetlnych.

### **Pamiętaj!**

- Pojazd powinien być zatrzymany w miejscu, gdzie nie utrudnia to ruchu i nie zagraża jego bezpieczeństwu. W celu dojazdu do wyznaczonego miejsca, policjant może wydać kontrolowanemu uczestnikowi ruchu polecenie jazdy za pojazdem policyjnym.
- W przypadku wydania przez funkcjonariusza sygnału do zatrzymania pojazdu, kierujący tym pojazdem jest zobowiązany zatrzymać pojazd, trzymać ręce na kierownicy i nie wysiadać z pojazdu, chyba, że zażąda tego kontrolujący.
- Na polecenie kontrolującego, kierowca powinien wyłączyć silnik pojazdu i włączyć światła awaryjne.
- Kierujący pojazdem lub pasażer pojazdu mogą wysiadać z kontrolowanego pojazdu wyłącznie za zezwoleniem kontrolującego.
- Policjant, po zatrzymaniu pojazdu, podaje kierującemu stopień, imię i nazwisko oraz przyczynę zatrzymania, a ponadto policjant umundurowany okazuje legitymację służbową na żądanie kontrolowanego uczestnika ruchu, zaś policjant nieumundurowany okazuje legitymację służbową bez wezwania.
- Policjant może pominąć tę procedurę w przypadkach, gdy:
  - pojazd zostaje zatrzymany w wyniku prowadzonego pościgu;
  - zatrzymuje pojazd, co do którego istnieje uzasadnione podejrzenie, że pochodzi z przestępstwa;
  - jeżeli zachodzi uzasadnione podejrzenie, że w aucie znajdują się osoby, które popełniły przestępstwo.W tych przypadkach policjant nakazuje kierującemu pojazdem bądź pasażerowi opuścić pojazd, stanąć w rozkroku i oprzeć ręce na dachu (boku) pojazdu lub położyć się na pasie drogowym twarzą do ziemi.
- **Do pojazdu policyjnego uczestnik ruchu może być wpuszczony tylko w razie konieczności:**
  - udzielenia pomocy medycznej;
  - doprowadzenia kierującego do jednostki Policji, izby wytrzeźwień lub placówki służby zdrowia;
  - poddania go badaniu w celu ustalenia zawartości alkoholu, lub środka działającego podobnie, w organizmie, jeżeli wykonanie tej czynności w innych warunkach byłoby niemożliwe lub mogłoby zakłócić porządek;
  - okazania przebiegu zarejestrowanego wykroczenia;
  - przeprowadzenia czynności procesowych.
- Policjant, zatrzymując dokument stwierdzający uprawnienie do kierowania pojazdami, wydaje pokwitowanie.
- **Jeśli masz podejrzenia, że osoba zatrzymująca Cię do kontroli nie jest policjantem, lecz kimś przebranym za policjanta, to w takiej sytuacji należy kontynuować jazdę do najbliższej jednostki Policji albo miejsca, gdzie można spotkać inne osoby (stacja paliw, przydrożny bar lub zajazd itp.) i zadzwonić do najbliższej jednostki Policji (tel. 112 lub 997).**



**[www.mswia.gov.pl](http://www.mswia.gov.pl)**

---

“Razem bezpieczniej”  
[www.razembezpieczniej.mswia.gov.pl](http://www.razembezpieczniej.mswia.gov.pl)

ISBN 978-83-946902-6-7