

# **PLAN BEZPIECZEŃSTWA**

## **dla osoby dotkniętej przemocą domową**

Plan bezpieczeństwa umożliwia odpowiednie przygotowanie się na wypadek wystąpienia kolejnego aktu przemocy wymierzonego w Ciebie lub Twoje dzieci.

1. Zrób listę numerów alarmowych i noś ją przy sobie.
2. Porozmawiaj z rodziną i przyjaciółmi czy w razie potrzeby udzielą Ci schronienia i pomocy. Nie ukrywaj przed nimi tego, co dzieje się w Twoim domu. Nikt nie ma prawa Cię krzywdzić. Za przemoc zawsze odpowiedzialna jest osoba, która ją stosuje, a nie Ty.
3. Ustal z sąsiadami sygnał, który powiadomi ich, że potrzebujesz pomocy.
4. Porozmawiaj z dziećmi, przygotuj je na ewentualne zdarzenia, naucz wzywania Policji i Pogotowia Ratunkowego czy dania sygnału sąsiadom.
5. Zrób kopie ważnych dokumentów i daj je do przechowania zaufanej osobie.
6. Pomyśl o bezpiecznych miejscach w domu (z których możliwa jest ucieczka i w których nie ma żadnej broni). Jeśli podejrzewasz, że dojdzie do aktu przemocy nie daj się złapać w pułapkę.
7. Przygotuj torbę z rzeczami, które będą Ci niezbędne w razie konieczności natychmiastowego opuszczenia domu:
  - ✓ dowód osobisty, prawo jazdy, paszport
  - ✓ pieniądze, karty płatnicze
  - ✓ telefon komórkowy
  - ✓ klucze do domu, samochodu, pracy
  - ✓ lekarstwa, recepty
  - ✓ akty urodzenia dzieci, akt zawarcia małżeństwa, dokumenty sądowe
  - ✓ świadectwa szkolne, pracy i świadectwa zdrowia
  - ✓ ubrania na zmianę dla siebie i dzieci

### **Jeżeli dojdzie do awantury:**

Wołaj o pomoc! Uciekaj! Nie pozwól się wpędzić w takie miejsce mieszkania, skąd trudno jest uciec. Jeżeli to możliwe - zawiadom Policję.

Nie sprzątaj śladów awantury. Przybyli na miejsce policjanci sporządzą notatkę służbową i założą „Niebieską Kartę”.

Jeśli sprawca pobił Ciebie lub Twoje dzieci, zgłoś się do lekarza i poproś o zaświadczenie lekarskie o przyczynach i rodzaju uszkodzeń ciała lub skontaktuj się z lekarzem sądowym w celu uzyskania obdukcji.

<b>TELEFON ALARMOWY</b>	<b>112</b>
<b>POLICJA</b>	<b>997</b>
<b>POGOTOWIE</b>	<b>999</b>
<b>KOMISARIAT POLICJI W MIERZYNIE</b>	<b>91 8217311</b>
<b>OPS W DOBREJ</b>	<b>91 3113393</b>
<b>POWIATOWE CENTRUM POMOCY RODZINIE</b>	<b>603 08 30 20</b>

**OGÓLNOPOLSKIE TELEFONY ZAUFANIA:**

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie	801120002
Dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka	800121212
Telefon Informacyjno-Interwencyjny w Biurze Rzecznika Praw Dziecka	226965550
Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży Fundacji „Dzieci Niczyje”	116 111
Kryzysowy Telefon Zaufania	116 123
Telefon dla Ofiar Przestępstw	116 006
Centrum Praw Kobiet	226222517
Centrum Praw Ojca i Dziecka	508333669