Trygghetstips i vardagen

Hur att agera vid bankomaten?

Börja redan när du närmar dig bankomaten och se dig omkring. Står det människor och tittar extra noga mot bankomaten, så reagera. Om du får obehagskänslor på grund av exempelvis för lite folk, någon beter sig konstigt mm, så ta gärna en annan bankomat.
- Håll koll i kön, använd kötiden till att titta runt.
- Ta fram kortet i god tid.
- Kolla så automaten ser OK ut, inga löst ditsatta delar i kortinkastet eller något som stoppar pengarna från att komma ut.
- Om så är fallet, gå därifrån, ta en annan bankomat och ring polisen.
- Dölj koden för andra.
- Är någon för nära, markera detta genom att titta eller be dem backa lite.
- Stoppa snabbt ner kort och pengar.
- Se till at du inte lämnar något vid bankomaten.
- Kontrollräkna pengarna en bit från bankomaten.

Trygg på resan.

Nu närmar sig kanske semesterresan. Att planera och skaffa sig rutiner för tryggheten minskar risken att semestern ska bli förstörd.
Det första för dig att göra är med tanke på resmål fundera i vilka situationer och vilka platser du kommer att vara. Är du utomlands eller kommer att befinna dig i folksamlingar även i Sverige, så hjälp varandra att hålla uppsikt. Förvirrade turister och människor som knuffar eller på annat sätt kommer väldigt nära är lika med uppmärksamhet.
Förvara värdesaker nära in på kroppen och alltid inom synhåll. En ”rånarplånbok” är alltid bra att ha. I den har du lite småpengar/växelpengar och gärna något gammalt kontokort som inte gäller. Är du utomlands så kan du stoppa i någon form av medlemskort också. De stora pengarna och gällande kontokort har du i en annan plånbok som förvaras under kläderna, nära kroppen. Använd gärna ett kort där du senare får en faktura i stället för en kort där pengarna dras direkt. Vi brukar vara bra att tänka på säkerheten när vi är utomlands, men det gäller tyvärr också i Sverige.

Att ha uppsikt över sina värdesaker är viktigt på badstränder och i affärer. Att lämna värdesakerna vid handduken och hela sällskapet hoppar i badet är kanske inte så bra. Likadant är det att lämna ex handväskan i kundvagnen. Låt alltid någon stanna och hålla värdesakerna i absolut närhet.

Ditt hem under semesterresan

Om du ska resa bort så finns det några saker att tänka på gällande det hem vi lämnar. Lås inte igen, plocka undan allt och dra ner persiennerna. Då signalerar du klart att ni är bortresta. Fundera hur det ser ut hemma hos er den sista veckan innan ni reser och försöka låta det var så lika som möjligt. Använd grannar och släkt till att låta det se bebott ut. Töm brevlådan på reklam, ändra persiennerna efter vädret mm. Känner du några som kan komma över, och var i huset, kanske för att låna er grill (även vintertid) någon kväll. Du kommer nog på flera åtgärder som passar ditt hem.

Lås ytterdörren

Ta för vana att alltid låsa dörren. Bara för att vi är hemma så ska inte ytterdörren stå öppen eller olåst. De som vill få tag på våra saker, öppnar gärna ytterdörren, när vi själva är ex på baksidan. Innanför dörren i hallen ligger ofta nycklar till hemmet, bilen, arbete, cyklar mm, även handväskor, pengar och mobiltelefoner. Det behövs inte lång tid att öppna en dörr, ta det som finns i hallen och gå. Sedan kommer de tillbaka, kanske på natten, då vi sover och lätt kommer in med nycklarna som de tidigare tagit.

Trygghetstips i vardagen

Trängsel lockar alltid fram ficktjuvarna, även i år .

Jultider innebär resor, butiksbesök, utflykter mm. Du kommer att vandra runt bland människor, folkmassor mm, där risken för ficktjuvar finns.
Vid köpetider, såsom sommaren, jultider mm så kommer det ficktjuvsligor till Sverige enbart för att tömma fickor och handväskor. De jobbar alltid flera stycken tillsammans där en distraherar, en genomför stölden och en eller två tar hand om tjuvgodset efter ett direkt överlämnande. Men det finns också enstaka individer som ägnar sig åt detta.
Uppmärksamhet och ett förebyggande tänk minskar risken drastiskt Tänk efter vad du egentligen behöver ha med dig och hur du förvarar värdesakerna. Tyvärr så är vi för godtrogna och vi tror att det inte händer mig. Men tyvärr så kan det hända vem som helst och när som helst.

För att du ska få en trygg julhandel så finns det några enkla tips att ta till sig.

- Ha koll runt omkring er när ni betalar eller tar ut pengar i bankomaten.
- Betala gärna med chipkort och använd pengar så lite som möjligt.
- Om du har pengar med dig, förvara dessa nära kroppen och använd en Rånarplånbok” med handkassan som du kan bli av med.
- Bläddra inte med plånboken vid kassadisken.
- Plocka ur handväskan hemma på det som inte behövs just nu.
- Ha handväskans rem diagonalt över axlarna och locket mot kroppen framför dig, med handen på väskan hela tiden.
- Håll koll på era väskor med julklappar. Lämna inte utan uppsikt. Även när ni ställer ner dem vid kassan och när ni tittar på varor mm.
- Tänk också på att inte lägga saker i bilen vilket kan leda till inbrott. I en kombi drar vi gärna för bagagerumsskyddet för att dölja vad som ligger där. Även ett sådant skydd kan inbjuda till inbrott eftersom endast misstanken att det finns något där kan leda till inbrottet.

Nu är julhandeln i full fart och det är en hektiskt period fram för allt för personalen.

Många stressade kunder passerar butikerna och vill ha hjälp med både det ena och andra.. Det är svårt för personalen att hjälpa andra och samtidigt hålla koll vad som händer i butiken. Ett litet smygande sätt mellan hyllorna mm i butiken väcker alltid en uppmärksamhet och misstänksamhet hos personalen.
Detta innebär en psykisk påfrestning för den anställde att både snabbt expediera kunder och samtidigt ha uppmärksamhet runt om i butiken.
Detta utnyttjar de oärliga och använder någon att väcka uppmärksamhet samtidigt som de någon annan stans stjäl något i butiken eller till och med från er kunder.
En öppenhet i ert agerande i butiken minskar risken att väcka uppmärksamhet från personalen och ta deras energi. Om ni själva ser någon som beter sig lite konstigt så hjälp butiken och agera. Det kan räcka att titta på varor i närheten eller att säga till personalen/väktare.
Mycket av vårt uppträdande som väcker uppmärksamhet är ett agerande som inte tänkt så, utan det bara blir så. Men en extra tanke i julhandeln hjälper personalen mycket.
Håll även i era egna saker.

Om det skulle bli ett stopp på bilresan är det bra att vara förberedd.

Att ge sig ut i bilen när kylan innebär självklart att vi förbereder bilen för kyla och väglag. Vi sätter på vinterdäcken, kollar kylarväskan, batteri, lampor och vindrutetorkarna mm.
Det vi också bör göra är att förbereda oss själva om vi av någon anledning måste stanna bilen eller bilen av någon anledning stannar utan vår påverkan.
För att klara ett stopp i minusgrader, så bör det finnas ex filtar, varma skor, mössor, vantar och byxor i bilen. Även redskap för att få loss en bil ur snön, såsom spadar, något att lägga under hjulen ex gummimattor. Med tändstickor och en yxa så kan vi göra upp en värmande eld.
Att ha en kabel för att ladda mobiltelefonen undviker att telefon laddas ur och omöjliggör våra kontaktmöjligheter.

Tips från RoNi Medical:
Utrustning som alltid skall vara lättillgänglig i ditt fordon:
*Varningstriangeln (gärna 2 st)
*Fluorescerande skyddsväst (gärna flera)
*Förbandsväska, rikligt utrustad och uppdaterad
*Varma ytterkläder (extra tröja och kängor vintertid)
*Handlampa/Fickklampa
*Markeringsremsor vid viltolyckor

När motorstoppet är ett faktum:
*Styr så långt till höger det går! Trampa ner kopplingen och rulla så långt det går från farliga backkrön och kurvor!
*Aktivera varningsblinkers!
*Aktivera P-Belysning (sparar batteriet och förstärker din position)!
*Aktivera kupébelysningen vid mörker!
*Ta dig snabbt ur fordonet och ta med de persedlar och teknisk utrustning som är nödvändiga! Tänk: Att du inte ska tillbaka på ett tag!
*Ta omedelbart på dig skyddsvästen!
*Ta fram varningstriangelns hela emballage/förpackning!
*Gå i skydd utefter vägkanten/dikeskanten minst 100-150 m bakåt!
*Plocka ur varningstriangeln, forma den enligt principen 3 kanter!
*Placera den ca 50-75 cm ut i vägrenen/kanten! Det förstärker varningen!
*Placera dig själv i höjd med triangeln i skydd i slänten, eller upp mot viltstängslet!
*Nu ringer du bärgaren och de nödvändiga samtal som krävs!
*Vänd aldrig ryggen mot trafiken, utan håll blicken mot vägen!

Så en vädjan till er alla!
Sitt aldrig någonsin kvar i ett stillastående fordon på en väg eller vägren! Du är totalt utsatt och chanslös vid en kollision av ett inåkande och påkörande fordon bakifrån!
Vistas aldrig någonsin framför eller vid ditt fordon i tron om att ditt egna fordon skyddar dig! Det kommer, vid en inåkande kollision, att slungas framåt och ramma dig!

De gäller att anpassa sig till vädret, med både utrustning och kläder. Lägg in vinterutrustning i bilen, ha med extrakläder. Inte för att det ska hända dig utan för att det kan hända andra som gör att du blir drabbad. Jag åkte till Stockholm en fredag och då hade en olycka hänt i södergående fil, med stopp på mer än en timme. Den kön vi mötte var lång och de hade nog stått stilla en bra tid. Då kan det var skönt med varma kläder, mat och dryck (det var ca –8 grader ute). Det rapporteras också att ex många lastbilar fastnar i backar och blockerar vägen.

Trygghetstips i vardagen

När du går på stan eller hem på kvällen.

- Ta med en kamrat och gå inte ensam hem på kvällen.
- Ta de upplysta vägarna, även om det blir lite längre.
- Undvik genvägar som är folktomma och ensliga.
- Var bestämd när du går och visa att du har ett mål.
- Möter du någon och du blir lite orolig, byt sida för att exempelvis titta i ett skyltfönster.
- Ska du gå hem sent, så ha med bekväma skor och ombyte, som du kan röra dig snabbt i.
- Gå inte på ytterkanten av trottoaren, men risk att bli skuffad ut på gatan eller indragen i en bil. Gå inte allt för tätt på husen vid trapputgångar.
- Utnyttja skyltfönster och bilrutor som speglar.
- Om du känner dig förföljd, gå till upplysta platser och platser där det finns andra människor.
- Meddela anhöriga eller kamrater att du är på väg eller ska gå vart du ska gå.
- Ha med mobilen och se till att batteriet är laddat. Lägg in de du behöver kontakta som kortnummer.
- Håll koll runt omkring dig, så du vet vilka som finns i närheten och om de eventuellt verkar visa intresse för dig.

Vid möten

- Om du blir tilltalad av någon okänd, håll ett avstånd som innebär att personen måste ta minst ett steg för att nå dig.
- Ha händerna framför dig, så du kan skydda dig om det behövs, inga händer i fickorna.
- Luta dig inte in i en bil om du blir tillfrågad om någonting.
- Använd din röst för att väcka uppmärksamhet och skrämma bort.
- Använd det som finns som ett skydd om du möter en hotfull person.

På festen/krogen

- Drick dig aldrig berusad i offentliga miljöer.
- Lämna aldrig det du ska dricka under uppsikt. Det är väldigt lätt att någon stoppar en drog i glast.
- Ta därför inte heller emot dricka av en okänd.
- Blir du berusad, ring hem och bli hämtad.
- Är du förälder, HÅLL DIG NYKTER, och låt ditt barn veta att de alltid kan ringa för att bli hämtade.
- Åk aldrig svarttaxi.

Civilkurage

Tar vi vårt ansvar för våra medmänniskor vid felbeteenden och olyckor?
Civilkurage är något som jag skulle vilja lyfta fram. Händelser där det kan vara aktuellt är när du kanske kommer i följande situationer:
- En nära vän faller ihop med hjärtstopp.
- En okänd ovårdad person faller ihop.
- Några ungdomar svär ock kastar grejer på bussen.
- Någon stjäl handväskan från en pensionär.
- Någon lägger upp fötterna på tåg/buss-sätet.
- En man våldtar en tjej i parken där du passerar.
- En cyklist kör omkull eller krockar
- Du hör ett rop på hjälp.
- Några klottrar i tunneln du passerar.
- Någon stoppar på sig saker i butiken.
- Du möter en blodig person.
- En ung flicka sitter och gråter.
- En arbetskamrat är mobbad av arbetskamrater.
- En kamrat blir slagen hemma.

Listan kan göras lång, men detta är exempel på olika som kan finnas i din närhet.
Det finns en inbyggd svårighet att säga ifrån när någon gör fel eller hjälpa någon vid en olycka.
Det beror också på hur nära jag står personen som är utsatt eller har felbeteendet. Även om jag är ensam eller om det finns fler i närheten som jag tycker kan göra något istället. Finns det någon som redan börjat hjälpa till så är det lättare och tryggare att själv hjälpa till.
Om intuitionen styr så reagerar jag direkt, men får jag en liten tid att fundera så finns tanken som ovillkorligen kommer om vad jag kan vinna och vad jag kan förlora genom att hjälpa till. Speciellt vid olika brott så kommer kanske obehagskänslan om att behöva vittna, eller om någon kommer att hämnas. Men som vittne har du rättigheten till anonymitet.
Vi har även rättighet att hjälpa till vid överfall, stölder mm genom Nödvärnslagen som ger oss rätt att hjälpa de som är utsatta.
Vinsten att hjälpa någon måste vara större än känslan att inte hjälpt till.

Om vi gör något eller bara låter det vara beror mycket på vem vi är och vilken kunskap och trygghet vi har. Har jag vuxit upp och lärt mig ta ansvar och vågat säga ifrån i vardagssituationer i min normal umgängeskrets är det också enklare att säga ifrån till någon okänd.
Så fundera igenom olika situationer och förbered dig på hur du ska agera om de inträffar. Gör detta i förväg för bättre agerande.

Detta engagemang innebär förhoppningsvis inte att du behöver gå i mellan i ett bråk eller på andra sätt konfrontera eventuella gärningsmän. Du kan agera genom att gå och ringa polis, kolla vilken väg personen tar, försöka identifiera så bra som möjligt mm. Då har man gjort något utan att riskera sin egen hälsa.