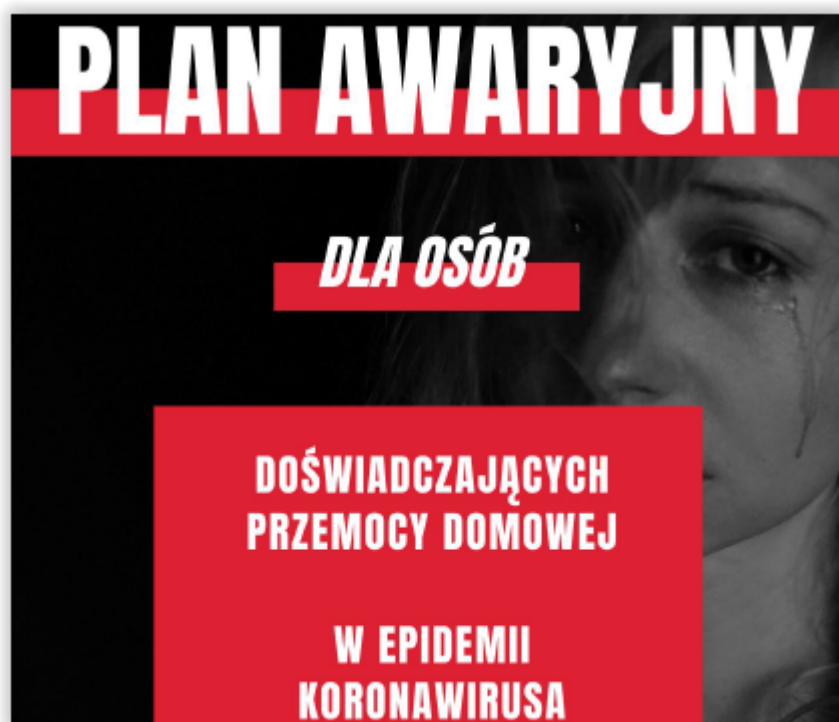


## Osobisty plan awaryjny- poradnik



[Osobisty plan awaryjny - poradnik](#)

# PLAN AWARYJNY

***DLA OSÓB***

**DOŚWIADCZAJĄCYCH  
PRZEMOCY DOMOWEJ**

**W EPIDEMII  
KORONAWIRUSA**

#EPIDEMIA  
PRZEMOCY  
#PLAN  
AWARYJNY



RZECZNIK PRAW OBYWATELSKICH

Możesz także skorzystać z całodobowej infolinii:  
Ogólnopolski Telefon Dla Ofiar Przemocy W Rodzinie "Niebieska Linia"

**800 12 00 02**

(czynny przez całą dobę)

#### 4. Bądź przygotowany/a do ucieczki:

Spakuj wszystko do podręcznej torby, trzymaj ją pod ręką, tak żeby w każdej chwili móc ją zabrać. Lista rzeczy, o których trzeba pamiętać:

- ✓ Ważne dokumenty np. paszport, dowód osobisty
- ✓ Leki
- ✓ Telefon
- ✓ Pieniądze/ karta płatnicza
- ✓ Ładowarka
- ✓ Numery ważnych telefonów
- ✓ Klucze do domu
- ✓ Obdukcje lekarskie (jeśli masz)
- ✓ Numery kont bankowych (zapisane)
- ✓ Bielizna na zmianę
- ✓ Szczoteczka do zębów
- ✓ Środki ochronne potrzebne w czasie epidemii: maseczki ochronne, rękawiczki, małe opakowanie płynu do dezynfekcji (jeśli masz je w domu)

#### 5. W sytuacji zagrożenia:

**Nie uciekaj do dzieci! One także są być zagrożone.**

**Jeśli nie masz możliwości ucieczki, schowaj się w rogu pokoju. Skul się, osłaniając rękoma twarz i głowę.**

**Postaraj się zawsze mieć przy sobie telefon z naładowaną baterią**

**Wzywaj pomocy: 997, 112**

W telefonie komórkowym numer alarmowy zaprogramuj tak, żebyś mogła/mógł wybrać go jednym klawiszem. Poza telefonem policji warto mieć także pod ręką numery telefonu pogotowia ratunkowego, bliskiej Ci osoby oraz numer telefonu do schroniska, gdzie możesz uzyskać pomoc i wsparcie.

Jeśli musisz wzywać pomoc w miejscu publicznym, np. na klatce schodowej, zastanów się, czy zamiast wołania o pomoc nie krzycheć **PALI SIĘ!** – co może okazać się skuteczniejsze.

**Jeśli z interwencją przyjedzie policja, a się boisz o swoje życie i zdrowie, domagaj się, aby sprawca przemocy został zatrzymany na 48 godzin. Zyskasz w ten sposób czas, żeby znaleźć schronienie, uzyskać pomoc. Pamiętaj, że mimo stanu epidemii służby mają obowiązek niezwłocznie reagować na przypadki przemocy domowej!**



RZECZNIK PRAW OBYWATELSKICH

## 6. Poznaj swoich sojuszników:

Rozmawiaj z rodziną, sąsiadami i znajomymi o sytuacji w twoim domu.

Opracuj wspólnie z nimi strategię postępowania na wypadek, gdybyś potrzebował/a ich pomocy. Pomocne może się okazać ustalenie **słowa awaryjnego** – jeśli go użyjesz, będą wiedzieli, że pilnie potrzebujesz pomocy.

Spróbuj wypełnić poniższą listę, osób do których możesz zadzwonić po pomoc:

- Przyjaciel/ciółka:.....
- Osoba z rodziny: .....
- Dzielnicy/a: .....
- Zaufany nauczyciel/ka ze szkoły dziecka: .....
- Zaprzyjaźniony sąsiad/ka: .....
- Kolega/koleżanka z pracy, któremu ufasz: .....
- Organizacja społeczna, która Ci pomoże: .....
- Lekarz/lekarka, który Cię zna: .....
- (Jeśli masz) Twój prawnik/prawniczka:.....

## Warto też przemyśleć:

A) Ważną kwestią jest znalezienie miejsca, w którym możesz się zatrzymać po ucieczce z domu:

- Porozmawiaj z rodziną i z przyjaciółmi.
- Znajdź adresy schronisk lub noclegowni dla kobiet. Pamiętaj, że w czasie epidemii ośrodki pomocy społecznej mogą działać w innych godzinach – aktualne informacje znajdziesz na [Mapie Przeciwnprzemocowej](#) lub [Facebooku](#):

B) Jeśli spodziewasz się, że twoja decyzja o odejściu wywoła agresję partnera/rki, nie uprzedzaj o swoich zamiarach. Zostaw list.

C) Spróbuj odnowić więzi z osobami, którym ufasz:

możliwe, że agresywna osoba odseparowała Cię od przyjaciół albo rodziny, jesteś z nimi pokłócona/cony, bo nie akceptowali oni Twojego związku... Spróbuj nawiązać kontakt, wytłumacz sytuację i zapytaj, czy mogliby Ci zapewnić schronienie.

**W Messengerze i wyszukiwarce jest tryb incognito, który pozwoli Ci rozmawiać z nimi w dyskretny sposób.**

D) Dzwoni od czasu do czasu do telefonu zaufania, by poradzić się, jak masz się zachować w określonej sytuacji.



RZECZNIK PRAW OBYWATELSKICH

E) Policja ma prawo podczas interwencji zatrzymać sprawcę przemocy na 48 godzin: jeśli istnieje zagrożenie dla życia i zdrowia domowników.

Policja jest zobowiązana zatrzymać sprawcę, jeśli używa on broni lub innego niebezpiecznego narzędzia.

W tym czasie zadzwoń do organizacji niosących pomoc lub postaraj się znaleźć bezpieczne schronienie u rodziny lub znajomych.

F) Nie ukrywaj przed bliskimi tego, co dzieje się w twojej rodzinie:

Opowiedz im o swojej sytuacji. Przerwij zмовę milczenia, bo to ona w dużej mierze daje osobie stosującej przemoc poczucie bezkarności.

**Pamiętaj, to nie Twoja wina i nie Ty, ale osoba stosująca przemoc powinna się wstydić.**

Im większej liczbie osób opowiesz swoją historię, tym większą uzyskasz wolność i szansę na ich pomoc.

G) Porozmawiaj z dzielnicowym lub funkcjonariuszem policji o swojej sytuacji:

Powiedz mu, jak wygląda sytuacja w twoim domu, że czujesz się zagrożona/y. Poproś, aby jak najszybciej reagowali, gdy będziesz wzywać pomocy.

Pamiętaj! Funkcjonariusze Policji, nie podejmując czynności przewidzianych prawem, mogą odpowiadać za zaniechanie czynności. Żądaj, aby za każdym razem podczas interwencji wypełniali „Niebieską Kartę”.

H) Jeśli uciekniesz z domu:

- Rozważ możliwość zmiany numeru telefonu komórkowego. Zmień swój adres e-mailowy i identyfikator w komunikatorze internetowym, jeśli z niego korzystasz, by osoba stosująca przemoc nie mogła Cię nękać. To ważne. Osoby stosujące przemoc nierzadko właśnie za pośrednictwem telefonu próbują zastraszać swoje ofiary wywierać na nie presję, aby do nich powróciły.
- Nie podawaj swojego nowego adresu. Zachowaj ostrożność! Rozważ, komu możesz opowiedzieć o swoich planach i komu podać nowy adres. Niektóre, nawet bardzo życzliwe Ci osoby, także z rodziny, mogą w dobrej wierze zdradzić twoje plany lub dadzą się przekonać osobie stosującej przemoc, która będzie chciała przekonać Cię do powrotu.
- Powiadom o swojej sytuacji sąsiadów – także nowych, jeśli wyprowadziłaś/eś się z domu. Jeśli cię na to stać, wzmocnij zabezpieczenia w drzwiach, aby osoba stosująca przemoc nie mogła ich łatwo sforsować.



RZECZNIK PRAW OBYWATELSKICH

**Przemoc ze strony partnera lub innej bliskiej osoby jest przestępstwem.**

**Nikt nie ma prawa Cię bić, grozić Ci, upokarzać ani w żaden inny sposób naruszać Twoich praw. Prawo jest po to, aby Cię chronić - zgłaszaj organom ścigania każdy akt przemocy i domagaj się ukarania sprawcy. Zadbaj o swoje bezpieczeństwo!**

Pomocne numery telefonu:

- Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "NIEBIESKA LINIA"  
**800 12 00 02**, numer czynny całą dobę
- Centrum Praw Kobiet  
Telefon interwencyjny **600 070 717** czynny całą dobę  
Pomoc prawna i psychologiczna **(22) 621 35 37** czynny 10:00-16:00
- Fundacja Feminoteka  
**888 88 33 88**, pon- pt 8:00-20:00
- Niebieska Linia IPZ  
**22 668 70 00** czynny codziennie 12:00 -18:00
- Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę  
**116 111** czynny całą dobę

Bezpłatne aplikacje mobilne (Apple Store i Google Play)

**AvonAlert** aplikacja Fundacji Feminoteka i Avon

**Twoja komenda** aplikacja Policji

**Alarm112** aplikacja MSWiA

**Twój parasol** aplikacja Policji



RZECZNIK PRAW OBYWATELSKICH