

SICHER UNTERWEGS

Ich bin Nadine Berneis, Polizistin und privat viel unterwegs. In meiner Freizeit treffe ich mich gerne mit Freunden, gehe aus und treibe viel Sport. Als Polizistin weiß ich aber auch, wie wichtig Sicherheit ist, wenn man viel auf Achse ist. Wer unbeschwert unterwegs sein will, sollte auf ein paar Dinge achten. Dabei hilft vor allem, vorher über verschiedene Situationen nachzudenken.

Seien Sie vorbereitet!

Seien Sie aufmerksam und lassen Sie sich nicht durch Ihr Smartphone oder Musik über Kopfhörer ablenken.

Wählen Sie eher gut beleuchtete Straßen und Wege statt schlecht einsehbarer Abkürzungen.

Wenn Sie mit dem Auto unterwegs sind, nutzen Sie gut beleuchtete Parkplätze, z. B. an belebten Straßen.

Wählen Sie in Bussen und Bahnen einen Sitzplatz zum Gang. Setzen Sie sich in die Nähe von anderen Fahrgästen oder des Fahrpersonals. Nutzen Sie Sicherheitseinrichtungen, wie z. B. den Fahrerruf.

Setzen Sie klare Grenzen!

Gehen Sie unangenehmen Situationen möglichst aus dem Weg.

Lassen Sie sich nicht provozieren.

Machen Sie klar und deutlich, wenn Sie keinen Kontakt wollen. Strahlen Sie dabei Selbstsicherheit aus.

Werden Sie trotzdem belästigt, reagieren Sie sofort mit einem lauten „Lassen Sie mich in Ruhe!“. Dadurch machen Sie Außenstehende aufmerksam.

Wehren Sie sich!

Werden Sie körperlich belästigt oder bedrängt, verlassen Sie sofort die Situation.

Wenn das nicht geht, rufen Sie so laut wie möglich um Hilfe und setzen Sie sich Entschlossen zur Wehr!

Holen Sie sich Hilfe!

Sprechen Sie Unbeteiligte direkt und persönlich an, z. B. „Sie in der gelben Jacke, helfen Sie mir!“.

Wenn Sie selbst oder andere Menschen belästigt, bedroht oder körperlich angegangen, werden **rufen Sie sofort die Polizei über die 110!**

Vortragsangebot „Sicher. Unterwegs.“

In dem interaktiven Vortrag werden nicht nur Verhaltenstipps und Schutzrechte vermittelt. In situativen Übungsszenarien erfahren die Teilnehmenden, wie sie sich in verschiedenen Situationen verhalten können. Weitere Infos und Veranstaltungstermine erhalten Sie von Ihrem zuständigen Referat Prävention. Kontaktadressen unter praevention.polizei-bw.de!

Medientipps

Informationen zum Thema Zivilcourage finden Sie im Internet unter www.aktion-tu-was.de oder im **Faltblatt „Zivilcourage zeigen“**.

Mehr Sicherheitstipps für alle Lebenslagen finden Sie im Internet unter www.polizei-beratung.de.

Herausgeber: Landeskriminalamt Baden-Württemberg, Referat Prävention, Taubenheimstr. 85, 70372 Stuttgart, Fotos: Maik Goering