



SIGURIA PERSONALE



SAFETY MATTERS
SIGURIA MBI TË GJITHA
SIGURNOST PRE SYEGA



QEVERIA E KOSOVËS
MINISTRA E PUNËVE TË MBRENDSHME

Mbështetur nga: UNDP,
Qeveria e Belgjikës, Qeveria e Danimarkës, Qeveria e Luksemburgut,
Qeveria e Holandës dhe Qeveria e Suedisë.

Siguria personale jashtë dhe përreth (mendo për sigurinë)

10 pika të përgjithshme	
1	Do të jeni më të sigurt në vende të ndritshëm, mirë të ndriçuara dhe të frekuentuara
2	Mundohu të dukesh dhe të sillesh me vetëbesim: “le përshtypje se din ku je duke shkuar”.
3	Shpërndani gjërat e vlefshme në tërë trupin. Për shembull mbani telefonin në çantë, çelësat e shtëpisë në xhep të pantallonave dhe paratë në xhaketë
4	Nëse dikush mundohet të merr diçka nga ju, mund të jetë më mirë ta lejoni që ta marr sesa të futeni në konfrontim dhe të rrezikoni lëndimin.
5	Mund të përdorni forcë të arsyeshme në vetëmbrojtje. Lejohet që të mbron veten me diçka që mbani me vete (për shembull çelësa ose shishe deodoranti), por nuk mund të mbani armë.
6	Nëse vendosni të mbron veten, kuptoni se sulmuesi mund të jetë më i fuqishëm se ju, ose mund të merr atë që ju përdorni për vetëmbrojtje dhe ta përdorë kundër jush. Shpeshherë është më mirë që të bërtisni me zë të lartë dhe të ikni!
7	Bërtitni ‘zjarr’ në vend të ‘ndihmë’. Kjo mund të jap më shumë rezultate.
8	Nëse përdorni karrige me rrota, mbani gjërat pranë e jo prapa karriges.
9	Mundohu që të mos tregosh gjërat e vlefshme që ke me vete. Diskutimi në telefonin mobil, mbajtja e lloptopit ose tregimi i unazës suaj të re mikut tuaj i tregon hajrave se ia vlen që t’ju plaçkitin.
10	Gjatë ecjes ose vrapimit nuk duhet dëgjuar muzikë me kufje ashtu që të jeni më vigjilent ndaj gjërave që ju rrethojnë.

Shfaq vetëbesim

Kur të jeni jashtë është me rëndësi të përkujtoni dhjetë konceptet thelbësore të sigurisë personale të sipërpërmendura duke përfshirë vetëbesimin, gjuhën e trupit, vigjilencën për mjedisin përreth dhe veprimi në bazë të instinkteve.

Sulmuesit shënjestrojnë cenueshmërinë. Nëse shfaqni shqetësim ndaj rrethit tuaj përmes gjuhës së dobët të trupit, ka gjasa që të joshni vëmendjen e tyre. Portretizo vetëbesim përmes gjuhës pozitive të trupit siç është paraqitja e mirë trupore, ecja me qëllim të caktuar dhe vigjilenca ndaj rrethit. Shikimi i personave në sy, bile edhe për një moment, tregon se nuk frikësohesh nga ta. Ideja është që të dukesh 'i gjindshëm' e jo paranojak ose i shqetësuar.

Bile edhe nëse nuk ndiheni me vetëbesim, duke përdorur gjuhë të fortë të trupit *dukeni* me vetëbesim dhe i shmangeni dukjes si cak i lehtë. Gjithashtu ka gjasa që edhe të *ndiheni* më me vetëbesim.

Mbajtja e çantave ose gjërave me vlerë

- ✓ Gjatë ecjes, mbani kuletën ose çantën e dorës afër ku nuk mund të kapet lehtë. Është gjithashtu ide e mirë që të mbani çantën në anën kah ndërtesat e jo kah rruga. Kapja e çantës është krim i mundësisë. Nëse një gjësend duket vështirë për tu kapur reduktohet rreziku i shënjestrimit.
- ✓ Merr parasysh domosdoshmërinë e gjësendeve që mbani në çantë ose kuletë dhe mundohu që të mbani gjëra minimale. Nuk është ide e mirë që të mbani të gjitha kartelat e identifikimit në një vend. Është gjithashtu e dobishme që të mbahet një listë e artikujve që mbani në çantë/kuletë për t'i raportuar në rast të vjedhjes.
- ✓ Mos shënoni emrin tuaj ose adresën (ose targat e automjetit) në çelësat e shtëpisë ose të automjetit. Shënoni çelësat me numrin tuaj personal të letërnjoftimit.
- ✓ Kur të vizitoni restorantet, kafeteritë ose teatrot, mos vendosni çantën ose kuletën në ulësen tjetër, në dysheme ose të varur prapa në karrige. MUNDHUNI që ta mbani para jush mbi tavolinë, në prehër ose në mes të këmbëve
- ✓ Gjatë blerjes së artikujve ushqimor, mos leni gjërat me vlerë në karrocë pa mbikëqyrje, bile edhe për një moment.
- ✓ Nëse ju duhet të leni gjërat me vlerë në automjet, sigurohu se nuk duken, ose mbylli në bagazh ose në kroskot. Bile edhe një grumbull i parave të imta mund të mjaftojë që të josh hajnin që të thyej automjetin tuaj.

Diskutimi me të panjohurit

- ✓ Nëse ju afrohet dikush që nuk e njihni dhe vendosni që t'i përgjigjeni ose ta udhëzoni, mundohuni që të mbani distancë sa gjatësia e duarve. Besojuni instinkteve tuaja—nëse nuk ndiheni rehat, jini kategorik dhe mos u frikësoni të thoni 'JO' dhe të vazhdoni rrugën

Aparati i bankës (ATM):

- ✓ Kur të tërhiqni para nga ATM (aparati i bankës), mundohuni të qëndroni aty ku keni pamje të mirë se çfarë ndodh rreth jush gjersa pritni gjersa aparati të përpunojë transaksionin tuaj. Në këtë mënyrë nuk do të dukeni si cak i lehtë.
- ✓ Nëse vëreni dikë që bredh me dyshim rreth ATM-së, përdor trupin për të mbuluar tastierën dhe ekranin ashtu që mos të duket numri personal identifikues (PIN-i). Merr parasysh edhe anulimin e transaksionit ose nxjerr shumë më të vogël të parave. Është ide e mirë edhe të raportohet ky person në polici.
- ✓ Nëse mendoni se dikush ju përcjell pasi që të largohesh nga ATM, besojuni instinkteve tuaja. Ec me vetëbesim dhe përgatitu që të zbatosh ndonjë plan sigurie, për shembull ecja nëpër zonë të populluar. Mund të vërtetoni dyshimin duke kaluar rrugën ose duke ndryshuar drejtimin.
- ✓ Numëro paratë në vend ku nuk dukesh lehtë.
- ✓ Nëse ju duhet të përdorni ATM gjatë natës, mundohuni të gjeni një ATM që është i ndriçuar mirë dhe nuk është i izoluar.

Telefonat publik

- ✓ Kur përdorni telefonin publik, je vigjilent për mjedisin përreth duke kthyer kokën kohë pas kohe kah kalimtarët e rastit, pasi që të kesh shtypur numrat. Kjo parandalon afrimin e dikujt pa e vërejtur, dhe ju jep dukje të personit 'të gjindshëm'.

Liftet

- ✓ Nëse jeni duke pritur për të hyrë në lift dhe keni ndjenjë të keqe për personin që është brenda ose pret për të hyrë në lift, prite liftin tjetër ose përdor shkallët.
- ✓ Mbjaj gjuhë trupi të fortë dhe me vetëbesim dhe mos u frikëso të shikosh njerëzit në sy për pak kohë për t'i treguar se nuk frikësohesh nga ta.
- ✓ Nëse të ngacmojnë në lift, opsionet tuaja janë:
 - Vendos kontakt direkt në sy me personin që ju ngacmon dhe thuaj me ton të qartë dhe me vetëbesim se nuk jeni të interesuar, dhe që t'ju lënë rehat;
 - Bërtit dhe uluri me zë me ton të zemëruar dhe agresiv për të shokuar dhe frikësuar ngacmuesin dhe për t'i bindur se nuk frikësoheni (edhe nëse frikësoheni). Kjo gjithashtu mund t'i tërheq vëmendjen pasagjerëve tjerë (nëse ka) lidhur me atë se çka është duke ndodhur dhe mund të dekurajojë ngacmuesin i cili në përgjithësi nuk dëshiron që të vërehet nga të tjerët;
 - Dil në katin e sigurt të radhës ose në zonën e frekuentuar, dhe/ose
 - Bë çfarëdo që ju besoni se do të jeni të sigurt në atë moment.

Ecja ose vrapimi vetëm

Niveli i vetëbesimit tuaj reflektohet në gjuhën e trupit. Prandaj nëse *ndiheni* rehat në përfshirjen në ndonjë aktivitet, duhet të dukeni ashtu. E njëjta paraqitet nëse nuk keni vetëbesim. Prandaj mund të përfshihen në çfarëdo aktiviteti ku ndiheni rehat.

Disa strategji që mund të merrni parasysh përfshinë:

- ✓ Nëse nuk ndiheni mirë për të ecur/vrapuar vetëm, merr parasysh daljen me ndonjë mik, me qen, të përdorni transportin publik ose të bëni aranzhime tjera,
- ✓ Nëse vazhdimisht përdorni një rrugë të caktuar dhe kjo ju shqetëson, ndryshoje rrugën

- ✓ Je vazhdimisht vigilent për rrethin duke mbajtur paraqitje të personit 'të gjindshëm'
- ✓ Siguro që gjuha e trupit portretizon vetëbesim, duke përfshirë mundësinë që të vendosni kontakt të shkurtër me kalimtarët
- ✓ Përdorni rrugë dhe shtigje të ndriçuara mirë ku jeni të dukshëm dhe duken zonat përreth si dhe personat tjerë
- ✓ Merr parasysh ecjen në drejtim të kundërt me lëvizjen e automjeteve ashtu që asnjë automjet nuk mund të ndalet prapa jush pa e vërejtur
- ✓ Mbani ndonjë letërnjoftim dhe një telefon mobil. Regjistroni numrat emergjent në telefon dhe sigurohuni që ato të jenë në linjën e parë të listës së kontaktit
- ✓ Mbaj në mend se mbajtja e kufjeve gjatë ushtrimit do të zvogëlojë aftësinë tuaj që të jeni vigilent ndaj gjërave që ju rrethojnë, dhe
- ✓ Autostopimi ose vozitja e personave të panjohur është e rrezikshme dhe duhet të shmanget.

Nëse ju përcjellë dikush

Nëse besoni se ju përcjellë dikush në këmbë, përgatituni të zbatoni ndonjë plan të sigurisë personale. Kjo mund të nënkuptojë ecjen kah vendi më i afërt i populluar siç është stacioni i policisë, stacioni i shërbimit, ndonjë hotel ose bile ndonjë shtëpi. Mund të vërtetoni dyshimin duke kaluar rrugën ose duke ndryshuar drejtimin. Nëse vërtetoni dyshimin, thirrni policinë menjëherë posa të arrini në vend të sigurt.

Nëse afrohet ndonjë automjet dhe kërcënoheni, sugjerohet që të zbrapseni dhe të ikni në drejtim të kundërt. Kjo do t'ju sigurojë sekondat shumë të çmuar dhe do t'ia vështirësojë automjetit ndjekjen tuaj. Nëse mundeni, shkruani targat dhe përshkrimin e automjetit, ngasësit dhe pasagjerëve tjerë. Nëse kjo është e pamundshme, bëni çfarëdo që besoni se ruan sigurinë tuaj.

