



Univerzita Palackého
v Olomouci

Osobní bezpečnost

**MANUÁL
PRO STUDENTY**

OBSAH

1. ÚVOD	3
1.1. PŘEDMLUVA	3
1.2. ZÁKLADY OSOBNÍ BEZPEČNOSTI	3
1.3. PROCES ZVLÁDÁNÍ RIZIK	6
1.4. PRÁVNÍ RÁMEC OSOBNÍ BEZPEČNOSTI	6
2. BEZPEČNOST STUDENTŮ V AREÁLU UNIVERZITY	8
BEZPEČNOST NA FAKULTÁCH	8
BEZPEČNOST V UNIVERZITNÍCH AREÁLECH (KAMPUSECH)	9
BEZPEČNOST V MIMOFAKULTNÍCH UNIVERZITNÍCH OBJEKTECH	9
2.1. NAHLAŠOVÁNÍ BEZPEČNOSTNÍCH INCIDENTŮ	10
3. OSOBNÍ BEZPEČNOST MIMO PROSTORY UNIVERZITY	11
3.1. POHYB VE MĚSTĚ A VEŘEJNÁ DOPRAVA	11
3.2. OSOBNÍ BEZPEČÍ VE VOLNÉM ČASE	11
4. MIMOŘÁDNÉ (KRIZOVÉ) SITUACE	13
4.1. ZÁKLADNÍ POSTUPY PŘI KRIZOVÝCH SITUACÍCH	13
4.2. POSTUP PŘI KONKRÉTNÍCH KRIZOVÝCH SCÉNÁŘÍCH	13
4.3. ZPŮSOBY, JAK SE ZVÝŠIT SVOU PŘIPRAVENOST NA KRIZOVÉ SITUACE	15
5. DUŠEVNÍ ZDRAVÍ A OSOBNÍ BEZPEČNOST	18
5.1. VÝZNAM DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ A POHODY V KONTEXTU BEZPEČNOSTI	18
5.2. VČASNÉ ROZPOZNÁNÍ PROBLÉMU A VYHLEDÁNÍ POMOCI	18
6. SLUŽBY NABÍZENÉ UNIVERZITOU A DŮLEŽITÉ KONTAKTY	20
6.1. PSYCHOLOGICKÉ A TERAPEUTICKÉ SLUŽBY NA UNIVERZITĚ	20
6.2. DŮLEŽITÁ TELEFONNÍ ČÍSLA A KRIZOVÉ KONTAKTY	20
6.3. DALŠÍ NABÍZENÉ SLUŽBY UNIVERZITY	21
7. ZÁVĚR	22
7.1. SHRNUTÍ	22
7.2. PLÁNOVANÉ AKCE UNIVERZITY PRO ZVÝŠENÍ OSOBNÍ BEZPEČNOSTI	22

1. Úvod

1.1. PŘEDMLUVA

Bezpečné prostředí je nezbytným předpokladem pro plnohodnotné studium a osobní rozvoj každého studenta. Tento manuál vznikl jako součást snahy Univerzity Palackého v Olomouci (dále jen „univerzity“) zajistit vysokou úroveň ochrany zdraví, života a majetku všech osob pohybujících se v areálu univerzity i mimo něj. Poskytuje základní zásady, doporučení a praktické návody, které mohou pomoci minimalizovat rizika a současně podpořit odpovědný přístup studentů k vlastní bezpečnosti i k ochraně ostatních.

Dodržování zásad osobní bezpečnosti je nejen věcí individuální zodpovědnosti, ale i projevem respektu k celé akademické obci. Věříme, že se tento manuál stane užitečným průvodcem pro všechny studenty univerzity.

CÍLE MANUÁLU:

- Zvýšit povědomí o rizicích spojených s každodenním životem
- Seznámit se se zásadami prevence bezpečnostních rizik
- Podpořit vytváření bezpečného univerzitního prostředí prostřednictvím spoluodpovědnosti všech členů akademické obce

1.2. ZÁKLADY OSOBNÍ BEZPEČNOSTI

Přestože lze Českou republiku považovat za bezpečnou zemi, každým rokem se zde odehraje velké množství bezpečnostních incidentů, a to i v Olomouckém kraji ([statistiky ZDE](#)). Z tohoto důvodu je důležité zvyšovat svou osobní bezpečnost, kterou lze definovat jako schopnost jednotlivce chránit se před fyzickými, psychickými a sociálně-psychologickými zdroji ohrožení. Zahrnuje jak prevenci rizik, tak i aktivní ochranu vlastního života, zdraví a majetku, stejně jako ochranu ostatních osob.

Součástí osobní bezpečnosti je rovněž schopnost vyhodnocovat situace a adekvátně reagovat v krizových podmínkách. Efektivní zvládání těchto aspektů významně přispívá ke snižování rizik a zvyšuje subjektivní pocit bezpečí a celkového psychického komfortu.

Osobní bezpečnost je založena na dodržování základních zásad, které představují klíčové faktory ovlivňující pravděpodobnost vzniku rizika a rozsah jeho případných následků.

Nejvýznamnější zásady osobní bezpečnosti:

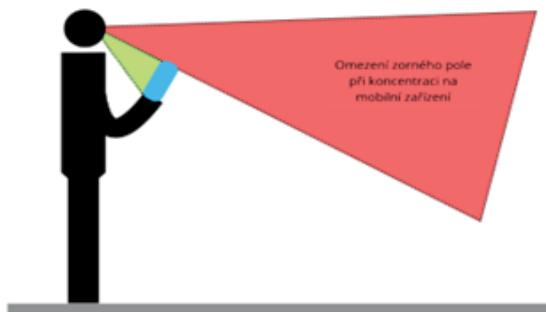
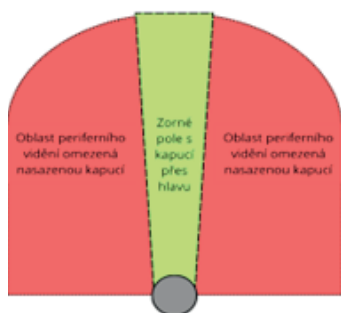
▪ VŠÍMAVOST A OSTRÁŽITOST

Soustavné vnímání svého okolního prostředí je zásadním předpokladem osobní bezpečnosti. Kontrola prostoru, ve kterém se člověk nachází, či osob, které se kolem nás pohybují, a uvědomování si aktuálního dění umožňuje předvídat potenciální nebezpečí. Tuto schopnost však výrazně snižují rozptylující faktory, jako je používání mobilního telefonu nebo poslech

hudby prostřednictvím sluchátek. Tyto návyky mohou vést k přehlédnutí varovných signálů a nebezpečí. Těmi mohou být blížící se vozidlo, ale i nerozpoznání situace, kdy vás někdo sleduje (např. kapsář). Doporučujeme proto omezit používání sluchátek a mobilu při pohybu ve veřejném prostoru (tip: při poslechu hudby ponechte sluchátko jen v jednom uchu). Pokud se v určité situaci necítíte bezpečně, je nezbytné zvýšit pozornost, hledat možnosti úniku, případně se situaci zcela vyhnout.

COOPEROVA ŠKÁLA OBEZŘETNOSTI		
barva	význam	popis významu
bílá	neobezřetnost („neduchapřítomnost“)	nepřipravenost na rizika v okolí či nevnímání, co se kolem nás děje
žlutá	základní ostražitost (ideální běžný stav)	obezřetnost a vnímání potenciálních rizik v okolí (lze přirovnat k optimálnímu stavu při řízení vozidla)
oranžová	zvýšená pozornost	identifikace rizika a příprava na jeho zvládnutí
červená	stav nebezpečí	účast v krizové situaci a její aktivní řešení
černá	panická reakce	zamrznutí, panický šok

- Koncentrace na displej mobilu, která vede v řadě případů k tunelovému vidění, a nasazená kapuce přes hlavu snižují schopnost periferně vnímat prostor kolem vás; sluchátka s hlasitou hudbou omezují schopnost reagovat na akustické signály blížících se rizik (troubení automobilu, křik, poplachové sirény).



■ OSOBNÍ ODPOVĚDNOST A SVĚDOMITOST

Všimnout si nebezpečí za nás nikdo nemůže, a proto každý z nás nese odpovědnost za svou vlastní bezpečnost. Není vhodné snižovat ostražitost ani v prostředí, které považujeme za dlouhodobě bezpečné, neboť se stereotypem pozornost často klesá. Tato odpovědnost zahrnuje dodržování právních předpisů České republiky, vnitřních předpisů a norem univerzity, ale i obecně uznávaných zásad bezpečného chování. Součástí osobní odpovědnosti je rovněž ohleduplnost k ostatním, a to zejména vyvarování se jednání, které by mohlo ohrozit druhé osoby, a zároveň ochota si všimnout, zda někdo v okolí nepotřebuje pomoc.

■ ROZHODNOST A PŘÍPRAVENOST

Každý by si měl být vědom svých možností a limitů, přičemž **ochrana vlastního zdraví a života musí být vždy naší nejvyšší prioritou**. V krizových situacích hraje rozhodující roli čas, a to ať již jde o přírodní katastrofy, dopravní nehody, technické havárie, střet s agresorem, či o případy vyžadující poskytnutí první pomoci. Důležitou součástí připravenosti je schopnost identifikovat rizika ve svém okolí a být schopen na ně efektivně reagovat. Mentální příprava a schopnost předvídat možné scénáře mohou výrazně snížit negativní následky krizových událostí.

- Tato zásada se týká i prevence konfliktů, kdy volbou správného postupu při komunikaci s problematickými jedinci můžete předejít stupňování konfliktu.

- **Ke zlepšení připravenosti na mimořádné situace v prostorách univerzity může přispět i využívání mobilní aplikace UPlikace**, která je nejen skvělým nástrojem pro organizaci a přehled studijních záležitostí, ale je také jedním z komunikačních kanálů, jenž vás může informovat o aktuálním dění na univerzitě, a to i v případě krizových situací. Prostřednictvím aplikace můžete dostávat upozornění a veškeré relevantní informace týkající se aktuálních hrožících nebezpečí a rizik.

■ ZNALOST PROSTŘEDÍ

Při pravidelném pohybu v určitém prostředí je užitečné všimnout si nejen jeho specifik, ale také osob, které se v daném místě běžně vyskytují. V prostorách, kde se často nacházíte, je tak vhodné znát umístění všech únikových cest, míst vhodných k úkrytu v případě nouze a také dostupného vybavení pro mimořádné situace, jako jsou hasicí přístroje či lékárničky. Zároveň je důležité být si vědom potenciálních rizik, která prostředí přináší, jako například nedostatečné osvětlení, špatná přehlednost prostoru nebo absence viditelných únikových cest.

- V rámci orientace v prostředí hraje důležitou roli i znalost osob, které se tam pravidelně pohybují, a povědomí o tom, kde se nachází důvěryhodní a odpovědní lidé, kteří mohou v krizové situaci poskytnout pomoc. Tato znalost může být zásadní i pro včasné rozpoznání změn v chování u známých osob (např. jako důsledek psychických obtíží), stejně jako pro zpozorování podezřelých osob, které se v daném prostředí běžně nevyskytují, nebo se chovají podezřele.

■ VYHÝBÁNÍ SE RIZIKOVÉMU CHOVÁNÍ

Rizikové chování se v každodenním životě může objevovat i nevědomě. Mezi nejčastější rizikové situace patří neuvážená manipulace s cennostmi na veřejnosti, neopatrný kontakt s neznámými osobami, nadměrná konzumace alkoholu nebo jiných omamných látek, ale

také nízká míra ostražitosti při pohybu v městském prostředí. Schopnost vyhodnotit potenciálně rizikové situace a vyhnout se jim představuje nejúčinnější formu ochrany.

- **Ochrana osobních věcí** – nikdy nenechávejte své cennosti na veřejných místech (kavárny, hospody, restaurace) bez dozoru ani na krátkou dobu. I okamžik nepozornosti stačí k jejich odcizení.
- **Bezpečnost při konzumaci nápojů a potravin** – nepřijímejte potraviny, nápoje a ani jiné látky od neznámých osob, a to zejména na kulturních nebo společenských akcích. Riziko spočívá v možnosti konzumace jídla, nápoje, ale i léčiva (např. na bolest hlavy) obsahujícího jiné složení, než je deklarováno výrobcem. Stejně tak nenechávejte své potraviny a nápoje bez dozoru na frekventovaných místech (např. v klubech), aby nedošlo k tomu, že vám tam cizí osoba něco přidá.

1.3. PROCES ZVLÁDÁNÍ RIZIK

Proces zvládání rizik je založen na třech základních krocích:

- **Identifikace rizika** – při dodržování základních bezpečnostních zásad (viz 1.2) je možné včas rozpoznat potenciální hrozby v prostředí, ve kterém se nacházíte. Může se jednat o podezřelé osoby, neznámé objekty či vnější a přírodní faktory, jako jsou poškozené elektrické vedení nebo nepříznivé povětrnostní podmínky.
- **Vyhodnocení rizika** – po identifikaci rizika je nutné posoudit jeho pravděpodobnost a závažnost případných dopadů. Vhodnou pomůckou je otázka: „Kdo může být ohrožen a jakým způsobem?“
- **Zvládání rizika** – u hrozeb s nízkou pravděpodobností výskytu a minimální závažností dopadů postačuje zachovat zvýšenou ostražitost či informovat druhé osoby o daném nebezpečí. Naopak u závažných rizik (například podezřelý předmět v budově nebo agresivní osoba) je nezbytné provést adekvátní opatření, a to zejména dodržovat bezpečnou vzdálenost, vyhodnotit možnosti útěku a neprodleně nahlásit situaci odpovědným osobám (policie, univerzitní zaměstnanci v objektu – např. vrátnice či recepce u vchodu na fakultě).

1.4. PRÁVNÍ RÁMEC OSOBNÍ BEZPEČNOSTI

Někteří z nás se obávají, že v případě aktivního přístupu k vlastní bezpečnosti může ten, kdo aktivně jedná, čelit sám negativním právním konsekvencím. Nemusi jít čistě jen o případy, kdy se člověk sám fyzicky brání útoku, ale i o jiné případy, v nichž zasáhne do majetkových či osobních zájmů někoho jiného. Proto je dobré znát okolnosti, za nichž je takové jednání právně v pořádku.

Těmito případy jsou zejména situace tzv. krajní nouze a nutné obrany, které vymezuje trestní zákoník, případně další právní předpisy:

Přehled základních právních aspektů v rámci ČR souvisejících s osobní bezpečností:

■ KRAJNÍ NOUZE, § 28 – TRESTNÍ ZÁKONÍK Č. 40/2009 SB.

- 1) „Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací nebezpečí přímo hrozící zájmu chráněnému trestním zákonem, není trestným činem.“
- 2) „Nejde o krajní nouzi, jestliže bylo možno toto nebezpečí za daných okolností odvrátit jinak anebo způsobený následek je zřejmě stejně závažný nebo ještě závažnější než ten, který hrozil, anebo byl ten, komu nebezpečí hrozilo, povinen je snášet.“

Praktický příklad:

Pokud poškodíte cizí majetek s cílem odvrátit bezprostřední hrozbu, nejde o trestný čin. Jako příklad lze uvést rozbití okna automobilu v horkém dni na parkovišti, ve kterém je uzamčené samotné dítě, jež je zjevně ohrožené na zdraví. Jestliže tak jednáte s cílem jej zachránit, není to v rozporu se zákonem. Pokud by však váš čin způsobil ještě horší následky (např. rozbité sklo poraní dítě a způsobí trvalou škodu), pak se na vás tento paragraf nevztahuje.

■ NUTNÁ OBRANA, § 29 – TRESTNÍ ZÁKONÍK Č. 40/2009 SB.

- 1) Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací přímo hrozící nebo trvajících útok na zájem chráněný trestním zákonem, není trestným činem.
- 2) Nejde o nutnou obranu, byla-li obrana zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku.

Praktický příklad:

Nutná obrana se týká situací, kdy fyzickým zákrokem či jinými prostředky odvracíte útok ohrožující život, zdraví nebo majetek svůj, ale i ostatních osob. Není však přípustná zcela nepřiměřená reakce (například aktivní použití střelné zbraně proti osobě, která vám pouze slovně vyhrožovala).

K oběma situacím je třeba dodat, že se týkají pouze případů, kdy jde o hrozící či trvajících nebezpečí nebo útok. Není-li zde bezprostřední stav nouze nebo nebezpečí, je vhodné o problému vyrozumět Policii ČR.

2. Bezpečnost studentů v areálu univerzity

Univerzita sestává z osmi fakult, vysokoškolského ústavu a centrálních jednotek, kterými jsou rektorát a univerzitní zařízení jako Knihovna nebo Správa kolejí a menz. V jednotlivých objektech se mohou lišit konkrétní opatření zajišťující fyzickou bezpečnost (například používání přístupových karet či přítomnost vrátnic a recepcí). **Klíčovou roli v ochraně vlastního zdraví a bezpečí druhých však hraje také každý student či studentka.**

Bezpečné chování spočívá v dodržování obecně platných pravidel, jako je například **nepouštět nepovolané osoby do objektů s omezeným přístupem** (koleje, laboratoře), **hlásit úrazy, nehody a identifikovaná rizika odpovědným osobám** (zaměstnancům univerzity, integrovaného záchranného systému – dále jen IZS), ale i **respektovat zásady bezpečného pohybu**, a to jak za běžných okolností (neběhat po schodech), tak při mimořádných událostech.

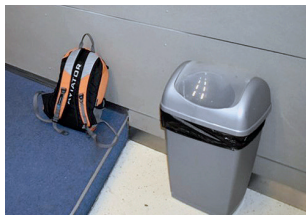
BEZPEČNOST NA FAKULTÁCH

Pro zvýšení vaší bezpečnosti v prostorách fakult doporučujeme dodržovat následující zásady:

- **Seznámit se s únikovými cestami a nouzovými východy.** Pokud se v objektu pohybujete pravidelně, znalost evakuačních cest může být v krizových situacích klíčová.
- **Všímat si výskytu podezřelých předmětů**, které do daného prostředí zjevně nepatří (například opuštěné tašky/kufry), neboť **mohou představovat závažná rizika** (např. výbušná zařízení). O svých podezřeních informujte pracovníky univerzity, ostatní studenty (při silném podezření rovnou policii) a **za žádných okolností s nimi v rámci vlastního bezpečí sami nemanipulujte**. Speciální postupy pro řešení těchto situací jsou vyhrazeny vyškolenému personálu.

Jak mohou takové předměty vypadat?

- Odložený batoh na neobvyklém místě



- Taška s neznámým obsahem u frekventovaného místa bez dohledu majitele/ky



- Pevné nádoby od potravin na zvláštním místě



- **Umět rozpoznat podezřelé osoby**, kdy toto hodnocení je do velké míry založeno na vaší vlastní intuici a kritickém myšlení, avšak lze brát v úvahu také specifické vnější znaky těchto osob. Příkladem mohou být neobvykle velké tašky, které osoba nese, předměty rýsující se pod jejich oblečením (možné ukrytí zbraní) nebo podezřelé chování (zmatenost, agresivita, projevy intoxikace). Tyto osoby nikdy nekonfrontujte sami a neprodleně kontaktujte zaměstnance univerzity a Policii ČR (tel.: 158). Je vhodné brát v úvahu i možnou perspektivu druhých lidí, kdy za určitých situací můžete podezřele působit i vy, a to zejména při nošení nasazené kapuce uvnitř objektů, při manipulaci s nestandardními předměty či zavazadly apod.

BEZPEČNOST V UNIVERZITNÍCH AREÁLECH (KAMPUSECH)

Univerzita je součástí městské zástavby, a přestože Olomouc je relativně bezpečné město, tak je vhodné v rámci vlastní bezpečnosti vždy dodržovat aspoň základní opatření, a to zejména ve večerních hodinách. Pokud to je tedy možné, tak:

- **Používejte označené a dobře osvětlené trasy.**
- **Chod'te raději ve skupinách více osob.**
- **Udržujte obezřetnost a redukovat rušivé vlivy (mobil, sluchátka, nasazená kapuce).**

BEZPEČNOST V MIMOFAKULTNÍCH UNIVERZITNÍCH OBJEKTECH

Některé objekty univerzity jsou vzhledem k jejich lokalitě a vytíženosti problematické z pohledu zajištění efektivních bezpečnostních opatření. V minulosti byly zaznamenány případy neoprávněného vstupu cizích osob, přičemž se často jednalo o důsledek nedodržování základních bezpečnostních zásad ze strany pravidelných uživatelů budov. Z tohoto důvodu je klíčové:

- **Nevpouštět do budovy** s omezeným přístupem **neznámé osoby** bez ověření jejich totožnosti (dbejte, aby se za vámi vchodové dveře vždy zavřely).
- Ve společných prostorech (studovny, knihovny, menzy) **nenechávejte osobní věci bez dozoru**, hlase případné závady (např. rozbité osvětlení, nefunkční zámky) a respektujte provozní řády těchto objektů.
- Bezpečnost na kolejích je ve velké míře v rukou studentů, a proto **doporučujeme**:
 - **Nemít na pokoji zbytečně cennosti.** V případě odcizení věci neprodleně informovat policii a zaměstnance příslušných kolejí.
 - **Vždy zamykat dveře od pokoje** a dodržovat stanovené návštěvní hodiny.
 - Každá kolej může mít vlastní bezpečnostní opatření, proto doporučujeme se s nimi dobře seznámit a následně je respektovat.

Uvedená opatření jsou aplikovatelná i při studiu v zahraničí, je však nezbytné se také řídit platnými předpisy a normami hostitelské instituce. Doporučujeme konzultovat s tamějšími studenty místní specifika, riziková místa a doporučená preventivní opatření. Některé univerzity dokonce nabízejí ve večerních hodinách doprovodné služby zajišťující bezpečný návrat do ubytovacích zařízení.

2.1. NAHLAŠOVÁNÍ BEZPEČNOSTNÍCH INCIDENTŮ

Pokud jste byli na univerzitě svědky události, která ohrozila bezpečí, zdraví a majetek váš či druhých osob, nebo jste takovou událost sami zažili, nahlaste prosím tento incident do [centralizované evidence bezpečnostních incidentů](#) prostřednictvím [formuláře pro zpětnou evidenci bezpečnostních incidentů](#). Přispějete tak k zaznamenávání aktuálních problémů, na jejichž základě mohou být podniknuty patřičné kroky k jejich nápravě, a tím zvyšujete bezpečnost prostředí na univerzitě!

Pokud jste obětí nevhodného chování na univerzitě jako studenti či jako zaměstnanci, můžete také využít [doporučení pro řešení nevhodného chování](#).

3. Osobní bezpečnost mimo prostory univerzity

Mimo areál univerzity mohou být rizika ohrožující osobní bezpečnost výraznější, a proto je nezbytné věnovat ještě větší pozornost dodržování bezpečnostních zásad, vyhýbat se rizikovému chování a předvídat možné zdroje a dopady rizikových situací.

3.1. POHYB VE MĚSTĚ A VEŘEJNÁ DOPRAVA

Dobrá znalost prostředí, ve kterém žijete, je základním předpokladem účinné prevence rizik. Je vhodné si předem plánovat bezpečné trasy do cílových lokalit, a to zejména pokud se pohybujete po setmění. Využívejte hlavní, dobře osvětlené ulice a vyhýbejte se opuštěným nebo obecně známým rizikovým lokalitám (například v Olomouci jde o některé parky či jejich části, ale také oblast vlakového nádraží).

- **Při cestování veřejnou dopravou:** Věnujte zvýšenou pozornost svým osobním předmětům a chraňte se před kapsáři (osobní tašku noste ideálně před sebou, ať ji máte neustále na očích). **Nestůjte v těsné blízkosti okraje nástupiště** (ideálně se stavte zády ke stěně zastávky, ať za vámi již nikdo nestojí, a udržujte bezpečnou vzdálenost od prostoru, kde přijíždí vlak či jiný dopravní prostředek). V nočních spojích doporučujeme sedět v blízkosti řidiče nebo dalších cestujících a vyhnout se situacím, kdy by podezřelá osoba stála nebo seděla přímo za vámi. V případě nepříjemného pocitu z dané situace je vhodné změnit místo nebo vystoupit na bezpečné zastávce. Pokud je to možné, tak zejména v noci cestujte s někým, koho znáte.
- **Návrat z večerních akcí:** Předem si zajistěte bezpečný odvoz. Využívejte pouze licencované taxi nebo ověřené dopravní služby (toto platí zvláště v zahraničí!). **Před odchodem informujte spolubydlíci nebo přátele o tom, kam jdete a kdy se plánujete vrátit. Mějte u sebe vždy nabitý telefon pro případ nouze.** Současně je vhodné čas od času změnit své zaběhlé/stereotypní chování (např. změnit trasy).

3.2. OSOBNÍ BEZPEČÍ VE VOLNÉM ČASE

Během volnočasových aktivit lidé často snižují úroveň ostražitosti, což zvyšuje pravděpodobnost rizikových situací. Níže uvádíme **doporučení pro vybrané aktivity**:

- **Kulturní akce:** Patří sem společenské události pořádané univerzitou, ale také koncerty, plesy, diskotéky či jiné akce s velkým počtem osob. Největším rizikem je lidský faktor, jako například zloději, kapsáři, ale i násilníci. **Osobní věci a nápoje mějte vždy pod kontrolou. Zejména ženy by měly být více obezřetné vůči riziku tzv. date-rape-drug (DRD) či tzv. spikingu**, kdy dochází k nepozorovanému podání látek s tlumícím účinkem (Rohypnol, GHB, Ketamin) druhou osobou do vašeho nápoje, což následně může vést k sexuálnímu obtěžování a v extrémních případech až ke znásilnění (**více o problematice zde**). Na tyto akce chodte a odcházejte s přáteli, vzájemně se kontrolujte, a to zejména při konzumaci alkoholu, neboť intoxikace zvyšuje vaši zranitelnost a riziko konfliktů. Současně není vhodné zcela ztrácet ostražitost i ve skupině vlastních přátel, neboť i ti někdy mohou mít nevhodné nápady a „ze srandy“ podat vám či někomu jinému něco do nápoje či jídla.
- **Pohybové aktivity:** Při turistice a výletech nepodceňujte přípravu. Vybírejte si trasy odpovídající vašim schopnostem, mějte vhodné vybavení, nabitý telefon a dbejte na aktuální přírodní podmínky. Nenechte se přesvědčit k aktivitám, které mohou být vzhledem

k vašim schopnostem rizikové a při sportovních aktivitách vždy používejte ochranné pomůcky. Ve městě sportujte raději ve skupině, a to zejména pokud se venku pohybujete po setmění či v odlehlějších částech města. Mějte telefon vždy po ruce a používejte vhodné reflexní prvky.

- **Cestování do zahraničí:** Doporučujeme uplatňovat všechna výše uvedená doporučení a současně je nezbytné se důkladně seznámit s aktuální bezpečnostní situací a specifickými riziky dané lokality. Informace lze získat na stránkách [Ministerstva zahraničí ČR](#), prostřednictvím sociálních sítí nebo internetových vyhledávačů ([například zde](#)). Uvědomte si, že místa dříve považovaná za bezpečná mohou aktuálně vykazovat zvýšenou kriminalitu a rizika. Zvažte také zdravotní rizika, informujte se o doporučených očkováních a běžných onemocněních v dané oblasti.
- **Online prostředí:** Osobní bezpečnost se týká i chování na internetu a sociálních sítích. Doporučujeme cíleně a obezřetně chránit své osobní údaje, neboť mohou být lehce zneužity, a proto doporučujeme veřejně nesdílet svou domovskou adresu, aktuální polohu a ani jiné citlivé informace. Udržujte své profily na sociálních sítích soukromé a přístupné pouze osobám, které znáte. Nenevštěvujte nebezpečné webové stránky (a to ani na univerzitních počítačích!) a používejte silná hesla, která pravidelně měňte. Při obtěžování na internetu zablokujte pachatele a v případě vážných hrozeb (stalking, vyhrožování) kontaktujte policii. Současně doporučujeme respektovat a dodržovat aktuální i dlouhodobé pokyny Centra výpočetní techniky UP a pravidla kybernetické bezpečnosti univerzity.

4. Mimořádné (krizové) situace

Tato kapitola shrnuje základní doporučení a postupy pro zvládání mimořádných a nebezpečných událostí, které se mohou vyskytnout jak v prostorách univerzity, tak v jejím okolí. Cílem je seznámit vás s nejčastějšími krizovými scénáři, poskytnout vám přehled o preventivních opatřeních a nabídnout praktické kroky pro ochranu zdraví a života vlastního i lidí okolo vás. V případě bezpečnostních incidentů na univerzity je zároveň žádoucí nahlásit tyto situace zaměstnanci univerzity.

4.1. ZÁKLADNÍ POSTUPY PŘI KRIZOVÝCH SITUACÍCH

1. **Zachovejte klid a vyhodnoťte situaci:** V několika vteřinách zkuste zhodnotit, co se děje a jaká jsou nejlepší bezprostřední opatření. Hlavní prioritou je ochrana života a zdraví vašeho i ostatních. Vyvarujte se paniky, zhluboka se nadechněte a promyslete si další kroky. Současně se přesuňte na co nejbezpečnější místo mimo bezprostřední ohrožení.
2. **Vytvořte si krizový plán:** Přemýšlejte dopředu o možných scénářích („co budu dělat, když...“) a v krizové situaci si stanovte další kroky podle aktuálního vývoje. Prioritou může být útek, poskytnutí pomoci druhým nebo eliminace zdroje nebezpečí, pokud je to ve vašich možnostech (například uhašení malého požáru nebo vypnutí elektrického proudu).
3. **Kontaktujte záchranné složky:** Pokud je to možné, tak okamžitě volejte příslušná krizová čísla, kterými jsou 150 (hasiči), 155 (záchranná služba), 158 (policie) nebo také 112 (tísňová linka). **Při hovoru sdělte:**
 - a) Co se stalo a zda hrozí další nebezpečí?
 - b) Kolik je zraněných?
 - c) Odkud voláte?
 - d) Kdo volá?
4. **Realizujte plánovaný postup:** Pokud se na místě nachází více osob, zapojte je do realizace plánu. Postup by měl být jednoduchý a snadno vysvětlitelný. I v případě, že situace nebude probíhat přesně podle předpokladů, tak se snažte dosáhnout hlavního stanoveného cíle (např. opuštění ohroženého objektu).

4.2. POSTUP PŘI KONKRÉTNÍCH KRIZOVÝCH SCÉNÁŘÍCH

- **Evakuace a únik z budovy:** V případě požáru (při zaznění požárního alarmu nebo výskytu kouře v prostoru budovy okamžitě **upozorněte ostatní signálem „Hoří!“**) či jiné události vyžadující opuštění prostor (např. výbušné zařízení v objektu) postupujte podle evakuačního plánu budovy. Využívejte nejbližší únikové východy, nikdy nepoužívejte výtahy a pokud je to bezpečné, zkontrolujte, zda někdo nezůstal v ohrožených prostorech a nevyžaduje pomoc (např. zranění či hendikepovaní). Po opuštění budovy se shromažďujte na určeném bezpečném místě a **nevracejte se pro osobní věci**. Zkuste dbát pokynů odpovědných univerzitních pracovníků a příslušníků IZS. **Až budete v bezpečí, ihned volejte hasiče (150) a nespolehejte na to, že někdo zavolá pomoc. Je lepší, když danou situaci nahlásí více lidí nežli nikdo!**
 - Požár se snažte hasit jen v počáteční fázi a **pouze s únikovou cestou za zády**.
 - V zakouřených prostorech si chraňte dýchací cesty a pohybujte se co nejnižše při zemi.
 - Pokud je při požáru únik znemožněn kouřem nebo překážkami, zůstaňte v místnosti,

utěsněte dveře, signalizujte svou polohu z okna a vyčkejte příjezdu hasičů.

- **Závažný úraz nebo zdravotní kolaps:** Jestliže jste svědky toho, že někdo ztratil vědomí, silně krvácí nebo má jiný akutní zdravotní problém, doporučujeme následující postup:

- **Co nejdříve volejte záchranku (155).**

- **Následně zhodnoťte, zda je pro vás bezpečné poskytnout pomoc,** neboť zde existují rizika spojená s pomocí druhým v krizových situacích (např. fyzický kontakt s osobou zasaženou elektrickým proudem při podávání první pomoci – osoba může být stále pod napětím, což může ohrozit i vás). Nezapomeňte, že vaší hlavní prioritou při mimořádných situacích je ochrana vlastního zdraví a života.

- **Pokud vyhodnotíte, že můžete pomoci bez rizika pro vlastní zdraví, zabezpečte, aby také postižený nebyl dál ohrožen** (např. vypnout elektřinu, přemístění oběti z rizikového místa).

- **Podejte první pomoc.** Začněte první kontrolou dechu, neboť „kdo dýchá, ten tepe“, a pokud jej nezaznamenáte, okamžitě začněte s resuscitací.

- **Při masivním krvácení stlačte ránu přímo** (u střelných poranění zkontrolujte, jestli nedošlo k čistému průstřelu, neboť v takových situacích bývá na těle vstupní i výstupní rána!) nebo zaškrťte končetinu nad ránou.
- **U epileptického záchvatu chraňte hlavu postižené osoby** proti tupým nárazům o překážky v prostoru.
- **U alergické reakce pomoci s podáním autoinjektoru,** má-li ho daná osoba u sebe.
- **U úrazu hlavy se zachováním vědomí postiženého je třeba ověřit, zda se postižený skutečně orientuje v čase a prostoru** (tážeme se, co se stalo, kde postižený bydlí, kam konkrétně jde, jak se jmenují jeho rodiče, kdy se narodil apod.); pokud postižený není schopen adekvátně reagovat, tak je třeba neprodleně kontaktovat záchrannou službu.

- **Vždy zůstaňte s postiženou osobou až do příchodu záchranářů!**

- Užitečné internetové odkazy:

- [Základy první pomoci](#)
- [Aplikace Záchranka](#)

- **Přírodní katastrofa či hromadné ohrožení:** Při živelních pohromách (povodně, zemětřesení) nebo hromadných nehodách se řiďte pokyny úřadů, IZS a univerzity. Spolupracujte se záchrannými složkami a pomáhejte slabším nebo dezorientovaným osobám. Informujte odpovědné osoby o pohřešovaných.

- **Aktivní útočník:** Pokud v budově, kde se vyskytujete, dojde k útoku aktivním útočníkem (může jít o střelce, ale také o útok jinou zbraní či prostředkem), zkuste se řídit postupem **Uteč – Schovej se – Bojuj (USB):**

- **Uteč:** Pokud je to možné, **opusťte ohroženou oblast co nejrychleji a vzdalte se do bezpečné vzdálenosti**, což je takový prostor, kam z napadené budovy nejde přímo vidět z oken ani střechy. Snažte se vzdálit co nejdále či se schovat do přilehlých bezpečných budov – dolet standardní ráže střelných zbraní je až 3 km, proto se snažte, aby

co nejdříve při útěku byly mezi vámi a napadenou budovou pevné a odolné překážky.
Při útěku upozorněte ostatní, vypněte zvuky na svém mobilu a zavolejte policii (158).

- Na číslo 158 se vždy dovoláte, neboť spojení vás automaticky propojí k dispečerům v ostatních krajích, když jsou lokální linky přetíženy. Pokud nemůžete mluvit, tak lze psát i SMS!
 - Ztlumte zvuk na mobilu, či jej raději úplně vypněte – hlasité vyzvánění může upozornit útočníka na vaši přítomnost.
- **Schovej se: Není-li únik bezpečný, skryjte se.** Zamkněte se v místnosti (**klíč by měl být vždy z vnitřní strany dveří, NE do chodby!**), **zabarikádujte dveře** (u těch, které se otevírají dovnitř, zablokovat dveře nábytkem a těžkými předměty v místnosti / u dveří otevírajících se ven zablokovat kliku páskem či provazem, který držte v bezpečném prostoru či jej uvažte k těžké překážce – je nutné vždy přivazovat ze směru od zámku, aby se provaz nevyvlékl z kliky), vypněte zvuky telefonu, zatáhněte rolety od oken (objekt může sledovat komplic z přílehlých budov), buďte co nejvíce potichu a nestůjte přímo před dveřmi a ani v úhlu, kdy na ně zřetelně vidíte (útočník může střílet do dveří, proto je lepší být schovaný v zákrytu stěny mimo úhel dostřelu zbraně).
- **Nikdy neotevírejte, a to ani v případě, že vás o to někdo žádá** (útočník k tomu mohl oběť donutit). Současně **dveře neotevírejte a nereagujte ani na výzvu policie, neboť ta si zvládne otevřít sama** (a útočník se za ni může vydávat).
- **Bojuj:** Je-li útočník bezprostředně u vás a není kam utéct, tak **bojujte**. Jedná se o **situaci života a smrti, proto neváhejte použít ke zneškodnění útočníka cokoli** (improvizovaná zbraň může být i židle, kovová propiska, notebook, hasicí přístroj, věšák atd.), **útoky mířte na citlivá místa** (hlava, oči, krk), **jedněte odhodlaně a s plným nasazením až do zneškodnění útočníka**.
- Pokud je to možné, tak se snažte zachytit zbraň tak, aby šlo pevně odklonit hlavěň do prostoru, kde nikdo není.
 - Pokud se brání více osob v jednom prostoru, je nutné skupinu organizovat, aby každý věděl, co má při obraně dělat. Každý by měl mít jasný pokyn, po jaké části těla útočníka jde, či jestli jde po zbrani.
 - **Při přímém kontaktu se členy Policie ČR nasazenými na místě útoku dodržujte jejich pokyny** (policie neví, kdo je útočník a zda nemá společníka, mějte tedy prázdné ruce, divoce negestikulujte a bez vyzvání se k policistům nepřibližujte, na vyzvání si pomalu lehněte na zem a dejte ruce za hlavu). Policie nepodává první pomoc, dokud není útočník zneškodněn a celý objekt zajištěn!

4.3. ZPŮSOBY, JAK SE ZVÝŠIT SVOU PŘÍPRAVENOST NA KRIZOVÉ SITUACE

Kombinací správné materiální vybavenosti, psychologické průpravy a praktického nácviku lze zlepšovat svou připravenost na krizové situace jak v prostředí univerzity, tak i mimo něj. Následující doporučení, seřazená do tří oblastí, nabízejí přehled konkrétních kroků a tipů, které lze podniknout pro zvýšení osobní bezpečnosti a schopnosti reagovat v náročných životních situacích.

- **Materiální připravenost:** Osobní bezpečnost lze zvyšovat volbou vhodného materiálního vybavení.

- **Základní výbava:** Malá lékárnička (můžete si ji připravit i sami), kapesní svítilna, reflexní prvky (pásky, přívěsky), powerbanka, nouzová píšťalka. Tyto předměty mějte trvale v batohu či kabelce.
- **Mobilní telefon:** Uložte si tísňová čísla (150, 155, 158, 112 – funguje po celé EU) na rychlou volbu, aktivujte funkci SOS a vyplňte nouzové kontakty (In Case of Emergency = ICE). Doporučujeme také stáhnout aplikace Záchranka (rychlé přivolání pomoci), lokalizace automatizovaného externího defibrilátoru (AED), postupy při první pomoci), První pomoc v mobilu (off-line příručka první pomoci) či Nepanikař (psychologická podpora). Doporučujeme také mít off-line mapu okolí, kde se pohybujete (zejména při zahraničních pobytech).
- **Oblečení:** Přizpůsobte je sezóně a prostředí. V zimě více vrstev a termoizolační doplňky, v létě lehké světlé oblečení a ochranu hlavy. Ve špatné viditelnosti noste světlé oblečení a reflexní prvky.
- **Pokročilé vybavení:** V rámci osobní bezpečnosti lze sebou nosit sebeobrané prostředky jako pepřový sprej, paralyzér a další. Klíčové je se s nimi naučit zacházet, neboť pokud s nimi člověk neumí správně manipulovat, tak mohou situaci v některých případech i zhoršit! To znamená, že je zapotřebí prostředek zkusit alespoň jedenkrát v kontrolovaných podmínkách (na trhu jsou i cvičné sebeobrané prostředky, které je možné pro nácvik využít, současně se nabízí i řada kurzů zaměřených na osvojení správné manipulace s nimi).
- Užitečné odkazy
 - Základní výbava pro mimořádné situace
 - Doporučení pro mimořádné situace
- **Psychologická příprava:** Vedle fyzického vybavení je neméně důležitá mentální odolnost a trénink reakcí na stres. Krizová situace často přichází nečekaně a bývá doprovázena silným psychickým tlakem, strachem, panikou a zmatkem. Psychologická příprava zahrnuje rozvoj odolnosti vůči stresu, mentální nácvik možných scénářů a schopnost bleskového rozhodování pod tlakem.
 - **Odolnost vůči stresu:** trénink dechových cvičení (hluboký dech do břicha, psychické ukotvení v momentu), progresivní svalové relaxace a mindfulness. Lze doporučit také pravidelnou pohybovou aktivitu, dodržování optimálního spánkového režimu a jídelníčku či udržování zdravých sociálních kontaktů. To vše může dlouhodobě zvyšovat vaši psychickou odolnost.
 - **Mentální simulace:** Představte si krizové scénáře a vaše případné postupy („co bych dělal/a, kdyby...“), promýšlejte si únikové cesty, úkryty a kroky první pomoci v různých situacích. Postupně se seznamte s evakuačními cestami a důležitými prvky bezpečnosti objektu, kde se pohybujete (hasicí přístroje, AED).
 - **Rychlé rozhodování:** Zkuste si zafixovat jednoduché mentální postupy v krizových situacích, trénujte reakce v krátkých časových limitech a nacvičujte modelové situace (například v rámci kurzů). **Přijměte, že stres je normální. Předem připravený plán omezuje paniku.**
 - V krizovém managementu se využívá také tzv. OODA loop: Observe–Orient–Deci–

de–Act (viz podobný postup v kapitole 4.1). Tedy pozoruj situaci, zorientuj se (vyhodnot hrozby a možnosti), rozhodni se pro další postup a jednej. Tento cyklus v případě potřeby opakujte s novými informacemi.

- **Praktická příprava:** Posledním pilířem připravenosti je praktický nácvik spojující teoretické vědomosti a psychickou připravenost s reálnými dovednostmi, a to prostřednictvím absolvování odborných kurzů a cvičení, které vám dají praktickou, nikoli jen teoretickou zkušenost. Když se následně dostanete do reálné krizové situace, tak už budete vycházet z toho, co už jste zažili a procvičili v bezpečném prostředí. Praktický trénink zvyšuje sebedůvěru a zároveň odhalí případné nedostatky (jak na tom skutečně jste), takže se z nich můžete poučit. Níže jsou **tři hlavní oblasti praktických dovedností**, které je vhodné v rámci přípravy rozvíjet:
 - **První pomoc:** Absolvujte akreditované kurzy a pravidelně si opakujte základní postupy (resuscitace, zastavení krvácení, použití AED) aspoň jednou za rok.
 - **Evakuační a bezpečnostní cvičení:** Účastněte se všech cvičných poplachů a evakuací, poznávejte únikové cesty a úkryty v objektech, kde se pohybujete nejčastěji.
 - **Sebeobrana:** Rozvíjejte své kompetence v oblasti sebeobran, neboť pomocí ní můžete zlepšovat své dovednosti pro prevenci konfliktů, osvojovat si základní obranné techniky a správné používání sebeobránných prostředků. Současně prostřednictvím soustavného tréninku můžete zlepšovat i svou fyzickou kondici a psychickou odolnost.

5. Duševní zdraví a osobní bezpečnost

Péče o duševní zdraví je nedílnou součástí rozvoje osobní bezpečnosti. Dobrý duševní stav snižuje riziko, že člověk v krizové situaci podlehne šoku nebo panice a umožňuje mu racionálněji hodnotit hrozby a volit správné postupy. Naopak dlouhodobý stres, úzkost či psychické vyčerpání mohou výrazně narušovat schopnost včas a adekvátně reagovat, protože zkreslují vnímání nebezpečí a omezují schopnost soustředění. Posilování psychické odolnosti a systematická péče o duševní zdraví tak představují důležitou součást prevence rizik, jež vám mohou napomoci zachovat klid, pozornost a rozvahu v momentě, kdy je to nejvíce potřeba.

5.1. VÝZNAM DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ A POHODY (WELL-BEINGU) V KONTEXTU BEZPEČNOSTI

Duševní pohoda má přímý vliv nejen na kvalitu života, ale i na studijní výkony, fyzické zdraví, mezilidské vztahy a celkovou spokojenost s vlastním životem. Mezi nejčastější projevy psychických obtíží patří stres, úzkost, nespavost a deprese, kdy všechny tyto faktory mohou výrazně měnit způsob, jak vnímáme okolní rizika. Dlouhodobý pocit psychické nepohody pak zvyšuje hladinu stresu a přispívá k rozvoji úzkostných či depresivních stavů. Dobrá psychická kondice nám naopak pomáhá udržet vnímání rizik v odpovídajících mezích, kdy člověk dokáže odlišit skutečné hrozby od neškodných podnětů a v důsledku se lehce nenechává strhnout iracionálním strachem.

Psychický stav také výrazně ovlivňuje schopnost rozhodování v krizových momentech. Při intenzivním stresu se vyplavují hormony jako adrenalin a kortizol, které mohou zúžit naše soustředění jen na bezprostřední přežití. Následkem toho můžeme mít omezenou schopnost promýšlet důsledky našich jednotlivých kroků. Proto lidé pod silným tlakem často volí zbrklá a nevhodná řešení, jímž by se v klidovém stavu vyhnuli. Posilovat psychickou odolnost (tzv. resilienci) lze prostřednictvím tréninku a simulací krizových situací, kdy můžeme výrazně zlepšovat svou schopnost reagovat systematicky i pod tlakem.

Duševní stabilita má rovněž zásadní význam pro spolupráci s ostatními. Při úzkosti nebo panice se naše pozornost soustředí primárně na vlastní záchranu a schopnost empatie výrazně klesá. To může zhoršit týmovou součinnost například při evakuaci. Naopak psychicky odolný člověk si dokáže uchovat klidný přístup, vnímat potřeby druhých a koordinovat společné kroky, což je při mnoha krizových scénářích klíčové.

5.2. VČASNÉ ROZPOZNÁNÍ PROBLÉMU A VYHLEDÁNÍ POMOCI

Stres a úzkost jsou běžnou součástí života, avšak je důležité včas rozpoznat, kdy už překračují únosnou míru a začínají ohrožovat naše duševní zdraví. Toto překročení míry se projevuje jako potíže se soustředěním, výpadky paměti, trvalá únava i po odpočinku, výrazné změny spánkového rytmu, poruchy chuti k jídlu či různé somatické obtíže bez zjevné fyzické příčiny (např. časté bolesti hlavy, žaludeční potíže). Upozornit by nás měly zejména psychické a emoční příznaky jako dlouhodobý pocit smutku, beznaděje, úzkostné stavy, podrážděnost, výrazné výkyvy nálad či cynický postoj k okolí. Tyto projevy signalizují, že je nutné stav aktivně řešit nebo vyhledat odbornou pomoc.

Mnoho lidí může však váhat s vyhledáním odborné pomoci kvůli obavám, co si o nich pomyslí druzí. Pocit studu či stigmatizace duševních obtíží je bohužel stále rozšířený jev. Někdo může mít strach, že přiznáním problému projeví svou „slabost“ nebo že ho okolí odsoudí. Je

důležité si uvědomit, že **péče o duševní zdraví je stejně legitimní jako péče o zdraví tělesné**. Vyhledání pomoci je zodpovědný krok, stejně jako návštěva lékaře při přetrvávajících fyzických obtížích.

K prevenci závažných stavů je vhodné průběžně sledovat své duševní rozpoložení, dostatečně odpočívat a praktikovat relaxační cvičení (psychohygienu). Pokud se u vás několik týdnů objevuje pokles nálady, ranní úzkost či ztráta zájmu o běžné aktivity, neignorujte to. Například sdílení pocitů s důvěryhodnou osobou může v řadě případů pomoci ujasnit si, co nás trápí, což je prvním krokem na cestě k řešení aktuální situace či problémového stavu. V rámci péče o vlastní zdraví a prevence psychických obtíží je vhodné pravidelně zařazovat relaxační cvičení, pohybové aktivity a udržovat zdravý životní styl. Pokud tyto strategie nezabírají, neváhejte vyhledat odbornou pomoc.

Stejně tak můžeme být oporou i pro druhé osoby. Upozornit by nás měly například tyto projevy:

- **Izolace:** Osoba tráví více času o samotě, vyhýbá se společenským aktivitám nebo se přestává účastnit věcí, které ji dříve bavily.
- **Únava:** Znamky neustálého stresu, únavy a neschopnosti zvládat běžné povinnosti.
- **Špatná nálada:** Opakované projevy smutku, beznaděje nebo pocitu bezcennosti.
- **Změny chování:** Výrazné odchylky ve spánkových, stravovacích či hygienických návycích, případně zvýšené užívání návykových látek.

Pokud plánujete někomu pomoci, je vhodné vždy dodržovat základní doporučení a postupy, které jsou podrobně uvedeny v [tomto letáku](#) či v kapitole 6.2.

6. Služby nabízené univerzitou a důležité kontakty

Univerzita Palackého nabízí studentům a zaměstnancům celou škálu služeb, které mohou přispět ke zvýšení vaší osobní bezpečnosti, ale také k péči o vlastní zdraví a psychickou pohodu. Mezi tyto služby patří také:

6.1. PSYCHOLOGICKÉ A TERAPEUTICKÉ SLUŽBY NA UNIVERZITĚ

Univerzita Palackého provozuje několik poradenských center, jež nabízejí psychologické poradenství, psychoterapeutické služby, koučink či krizovou intervenci. Tyto služby jsou určeny zejména pro studenty a zaměstnance, kteří řeší osobní, studijní, pracovní nebo jiné životní problémy.

Pokud zaznamenáte u jiných osob varovné příznaky (např. dlouhodobý smutek, izolace, úzkost a změny chování), můžete být pro tyto osoby zdrojem podpory právě i vy. Při kontaktu s těmito osobami doporučujeme dodržovat základní postupy, jež jsou uvedeny v univerzitním manuálu a mezi které patří:

- **Snažte se k dané osobě přistupovat s klidem a respektem** – při oslovení buďte zdvořilí a vyhněte se odborným termínům, které by mohly působit odtahující.
- Pokud je to možné, tak **zvolte bezpečné prostředí** – komunikujte ideálně v klidném prostoru, ale **dbejte i na svou osobní bezpečnost** (priorita je stále vaše vlastní bezpečí, proto je vhodné volit prostory, kde jsou poblíž další lidé a jsou vám k dispozici únikové cesty)
- **Udržujte vhodný a bezpečný odstup** – doporučuje se vzdálenost přibližně 2–3 metry, abyste mohli reagovat i v případě nečekaného projevu agrese.
- **Buďte trpěliví a naslouchejte** – neskákejte dané osobě do řeči a nevynucujte si rychlé odpovědi.
- **Vyhýbejte se okamžitým řešením** – respektujte rozhodnutí dané osoby a nenaléhejte na ni.
- **Podpořte vyhledání odborné pomoci** – nabídněte kontakt na odborníka nebo pomozte osobě se spojit s někým blízkým.

6.2. DŮLEŽITÁ TELEFONNÍ ČÍSLA A KRIZOVÉ KONTAKTY

- **112** jednotná tísňová linka při akutních a nebezpečných situacích (funguje po celé EU)
- **158** Policie ČR
- **155** Zdravotnická záchranná služba
- **150** Hasičský záchranný sbor
- Krizová centra:
 - **116 123** Linka první psychické pomoci
 - **116 111** Linka bezpečí pro děti, mládež a studující do 26 let
 - **116 006** Linka pomoci obětem kriminality a domácího násilí (Bílý kruh bezpečí)
 - **116 000** Linka pro rodinu a školu (pomoc dospělým ohledně dětí: pro rodiče, příbuzné, učitele a vychovatele)
 - **286 016 666** Centrum krizové intervence (Psychiatrická nemocnice Bohnice)

6.3. DALŠÍ NABÍZENÉ SLUŽBY UNIVERZITY

Kromě uvedených služeb nabízí Univerzita Palackého v Olomouci rozsáhlou síť poradenských a podpůrných programů, které jsou většinou dostupné zdarma jak pro studenty, tak pro zaměstnance. **Přehled všech dostupných služeb** je k dispozici na oficiálních **webových stránkách** univerzity (upol.cz/poradenstvi).

Univerzita také nabízí mobilní aplikaci **UPlikace**, která je praktickým nástrojem pro orientaci v prostředí univerzity. Současně disponuje funkcemi pro organizaci a správu studentských záležitostí a slouží také jako informační kanál pro získávání zpráv o aktuálním dění na univerzitě, a to i když se jedná o krizové a mimořádné situace.

7. Závěr

7.1. SHRNUTÍ

Oblast osobní bezpečnost je dynamickou a stále se vyvíjející oblastí. Technologie i naše společnost se neustále vyvíjí a tím se objevují stále nová rizika, která vyžadují nové způsoby ochrany. Důležité je zůstat informovaní, opatrní, ale zároveň si zachovat klid a užívat si studentský život s vědomím, že víte, jak se v případě potřeby zachovat. Na závěr **několik doporučení:**

- **Aktivní přístup:** Osobní bezpečnost se zakládá na aktivním přístupu každého z nás. Proto je nutné, abychom společně dodržovali bezpečnostní pravidla, všímali si svého okolí, nebáli se ozvat při problému a využili služeb, které se nabízejí. Osobní bezpečnost není jednorázová záležitost, nýbrž každodenní zodpovědné chování, kdy tím nechráníte pouze svůj vlastní život a zdraví, ale i všech ostatních.
- **Spolupráce a komunita:** Bezpečné prostředí na univerzitě vzniká spoluprací nás všech. Ať už jste studenti, zaměstnanci, či členové vedení školy, tak pouze společnými silami lze udržovat příjemnou a bezpečnou univerzitní kulturu. Každý může přispět, a to například nahlášením technických závad či pomocí někomu v nouzi, kdo si sám o ni není schopen v dané chvíli říct.

Univerzita bude tento manuál i nadále aktualizovat podle potřeby a nových okolností. Studenti a studentky jsou vyzýváni, aby dali zpětnou vazbu (pokud v manuálu postrádají nějaké informace či mají podněty ke zlepšení bezpečnosti na univerzitě) na e-mail bezpecnost@upol.cz.

7.2. PLÁNOVANÉ AKCE UNIVERZITY PRO ZVÝŠENÍ OSOBNÍ BEZPEČNOSTI

Pokud máte zájem o sledování aktualit v oblasti bezpečnosti na univerzitě, **sledujte web Bezpečná UP**, kde najdete nejnovější informace, plánované akce a aktuální doporučení.



Univerzita Palackého
v Olomouci