

# 5 ZPŮSOBŮ OBRANY

## METODA 5D

pomáhá odstranit bariéru mezi ohroženou osobou a netečným okolím

V případě, že se staneš svědkem obtěžování, postupuj takto:

# 1

## DIRECT ZASÁHNI PŘÍMO

Pokud pro tebe není situace nebezpečná, oslov pachatele. Požádej ho, aby se svým chováním přestal. Někdy se stačí jen postavit mlčky bezprostředně vedle aktérů.



# 2

## DISTRACT ZASKOČ PACHATELE

Odlákej pozornost pachatele. Zkus třeba něco „omylem“ upustit a udělat rozruch nebo mu položit jednoduchou otázku na cestu či nejbližší bankomat.



# 3

## DELEGATE ZAVOLEJ POMOC

Asi nejjednodušším způsobem, jak situaci řešit, je oslovit lidi v okolí. Ideálně někoho, kdo je v dané situaci autoritou – např. řidič autobusu, ostražka nebo v případě nutnosti i policie.



# 4

## DOCUMENT ZDOKUMENTUJ

Pokud si situaci natočíš, zeptej se obtěžované osoby, jak chce s nahrávkou naložit. Nikdy ji nezveřejňuj online.



# 5

## DELAY ZMĚŇ TÉMA

I když už incident skončí, oslov obtěžovanou osobu a ukaž jí, že jsi na její straně a nemá se čeho bát. Nabídní jí doprovod nebo i jen svou přítomnost.

