



BIZTONSÁG

Azt szeretnénk, hogy az Orientációs Napok jó élményt nyújtsanak neked. A személyes biztonságod nagyon fontos nekünk. A mentoroktatók és a szervezők mindent megtesznek annak érdekében, hogy ne kerülhess olyan helyzetbe, amelyben atrocitások érhetnek, vagy rosszabb esetben bűncselekmény áldozatává válhatnál. Az alábbi néhány - az Orientációs Napokra és a mindennapokra egyaránt vonatkozó - tanács segíthet abban, hogy te is tudatosan tudd elkerülni a kellemetlen vagy veszélyes helyzeteket.

KÁBÍTÓSZER ÉS ALKOHOL

Azt biztosan tudod, hogy a *kábítószer* fogyasztása és terjesztése (a füves cigi is) bűncselekmény. Ahogy a *szabályzatban* is láthatod, a Kar az Orientációs Napok során is nagyon komolyan veszi a kábítószer- fogyasztás tilalmát. Kerülj el tehát minden olyan helyzetet, amelyben ez előfordulhat és semmiképp se fogadj el kábítószer senkitől.

A személyes biztonságod egyik legfontosabb záloga mindig az, hogy tudatában vagy a környezetednek és kontrollt tudsz gyakorolni a saját döntéseid és cselekvésed felett. Ezért nagyon fontos, hogy ne hozd magad olyan helyzetbe, amelyben már nem te irányítasz. Tudnod kell, hogy a kis- és közepes alkoholos befolyásoltság növelheti bizonyos bűncselekmények elkövetésének esélyét, a közepes- és erős itasság pedig lényegesen megnöveli az áldozattá válás kockázatát. Ahhoz, hogy a szórakozás jól végződjön, kérjük, hogy különösen az alábbiakat tartsd be:

- Ismered az alkoholtűrési határaidat? Tiszteld a saját autonómiádat, és a saját határaidhoz igazodj: ha úgy érzed, elég, ne igyál még egyet a társaság kedvéért.
- Biztosan hallottál már az ún. randidrogokról, azaz azokról a különböző anyagokról, amelyek az italodva keverve gyorsan bódult és védekezésképtelen állapotba hoznak. Soha ne hagyd őrizetlenül az italodat és ne fogadj el italt ismeretlentől.
- Ha szokatlan tüneteket észlelsz magadon - például zsibbadnak és nehezen mozognak a végtagjaid, elnehezül a fejed, homályos a látásod, kiszáradtnak érzed magad, leküzdhetetlen alvási vágy tör rád -, vagy akár csak úgy érzed, hogy túl sokat ittál, azonnal szólj a mentoroktatódnak, egy szervezőnek vagy a társaidnak. Nem szankcionálni akarunk, hanem segíteni.
- Ha azt látod egy társadon, hogy szokatlanul viselkedik, rosszul lehet, elveszíti a kontrollt maga felett, vagy túlságosan eufórikusnak és engedelmesnek tűnik, és ellenkezés nélkül hagyja, hogy irányítsák, azonnal kérj segítséget és ne hagyd egyedül.
- Ne feledd, hogy az áldozattá válás és az egészségügyi kockázatok szempontjából a nem tiltott designer- drogok is rendkívül veszélyesek lehetnek - soha nem fogadj el ilyen anyagot akkor sem, ha azzal győzködnék, hogy ez legális.
- Kerüld el azokat a helyzeteket - különösen ittas vagy bódult állapotban -, amelyekben a segítségkérés lehetősége nélkül egyedül maradsz. Ne menj be egy üres terembe „kipihenni” magad vagy ne indulj neki az utcának kiszellőztetni a fejed. Nem biztos, hogy aki ebben a sérülékeny állapotban rád talál, az segíteni és nem ártani akar majd neked.

- Ne kockáztass a hazajutással sem: ha úgy érzed, hogy nem vagy ura a helyzetnek, inkább hívj egy taxit.

VAGYONTÁRGYAID VÉDELME

Ahogy minden nagyforgalmú térben, az egyetemen is előfordulhatnak lopások. Az értéktárgyaidat soha ne hagyd őrizetlenül a folyosón vagy a nyitott tantermekben - például ha bemész egy tanszékre konzultációra vagy vizsgázni, mindig vidd be magaddal a cuccaidat. A tantermekben a laptopodhoz használhatsz lakatot, a táskádat pedig inkább tartsd magadnál.

A VÁROS

Budapest európai összehasonlításban biztonságos nagyvárosnak számít, de természetesen itt is tudnod kell vigyázni magadra. A közterületen elkövetett leggyakoribb bűncselekmény a lopás, ezért figyelj arra - különösen a zsúfolt tömegközlekedési eszközökön -, hogy a zsebeidben ne tarts értéket, a táskád pedig zárva legyen és ne is legyen könnyen kinyitható. Nagyobb pénzüsszegeket ne hordj magaddal, inkább részesítsd előnyben a készpénzkímélő fizetési formákat. Ha biciklivel közlekedsz, azt láncsal vagy U-lakattal mindig mindenhol lakatold le olyan helyre, amely nem mozdítható (például ellenőrizd, hogy az oszlop nem húzható ki). A rablás elkerülése érdekében értékeidet ne viseld feltűnő helyen. A mobiltelefon könnyen kiragadható a kézből, ezért figyelj a környezetedre, amikor használod.

A biztonságos éjszakai közlekedést segíti, ha jól ismered a környéket. Ha most költöztél új helyre, érdemes egy fél napot rászánni a lakókörnyezeted felderítésére. Sétálj egyet nappal, és nézd meg, hogy melyek azok az útvonalak, amelyek éjszaka a legbiztonságosabbak lehetnek, és buliból hazafelé ezeket válaszd. Olyan utakat részesítsd előnyben, amelyek ki vannak világítva és éjszaka is van rajtuk forgalom, ugyanakkor kerülj el az olyan útvonalakat, amelyek parkokon keresztül, lakatlan ipari vagy erdős területek mellett vezetnek el. Ismerd meg a környék tömegközlekedését, menetrendjeit és megállóit is. Legyen a telefonodban elmentve egy-két taxitársaság száma is, hogy szükség esetén bármikor hívhass egy taxit.

KÉRJ SEGÍTSÉGET!

Ha bármikor olyan helyzetbe kerülsz, amelyben kényelmetlenül vagy fenyegetve érzed magad, szólj a mentoroktatódnak, a szervezőknek vagy a társaidnak.

A segélyhívó telefonszám **112**.

Ha bármilyen speciális vagy általános kérdésed merülne fel a bűnmegelőzéssel vagy a bűncselekmények áldozatainak segítségével kapcsolatban, a Kriminológiai Tanszék munkatársai szívesen állnak a rendelkezésedre, valamint Handa Orsolya (handa.orsolya@ajk.elte.hu) tanácsadó pszichológusnál lehetőség van személyes konzultációra.