

„Bezpieczny Senior w Mieście”

Jak chronić się przed oszustami, kieszonkowcami i zagrożeniami w przestrzeni publicznej

Broszura wydana na potrzeby projektu “Bezpieczny i aktywny senior w Grudziądzu”

KOMITET DO SPRAW POŻYTKU PUBLICZNEGO

NIW Narodowy Instytut Wolności Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego

Rządowy Program Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU WSPARCIA ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH MOC MAŁYCH SPOŁECZNOŚCI

Witaj Seniorze!

Codzienne życie w mieście może być pełne radości, ale też niespodziewanych zagrożeń. Kieszonkowcy, oszuści, niebezpieczne sytuacje w komunikacji miejskiej czy przy bankomacie — to wszystko może spotkać każdego z nas. Dlatego warto wiedzieć, jak się chronić i jak reagować.

Ta broszura powstała z myślą o Tobie — by pomóc Ci poruszać się bezpiecznie po mieście, korzystać z pieniędzy i dokumentów z rozwagą, a także rozpoznawać sytuacje, które mogą być niebezpieczne.

Co znajdziesz w środku?

Praktyczne porady dotyczące bezpieczeństwa poza domem
Proste sposoby na unikanie oszustw i kradzieży
Wskazówki, jak reagować w trudnych sytuacjach
Quiz i checklistę, które pomogą Ci utrwalić wiedzę



Pamiętaj:

Nie jesteś sam. W razie potrzeby możesz liczyć na pomoc bliskich, sąsiadów i służb mundurowych. Twoje bezpieczeństwo to nasz wspólny cel.

Czy wiesz, że...

Oszuści często podszywają się pod członków rodziny lub instytucje, by wzbudzić zaufanie.
Kieszonkowcy działają najczęściej w tłumie — na targu, w autobusie, w kolejce.
Wystarczy kilka prostych nawyków, by znacząco zwiększyć swoje bezpieczeństwo.

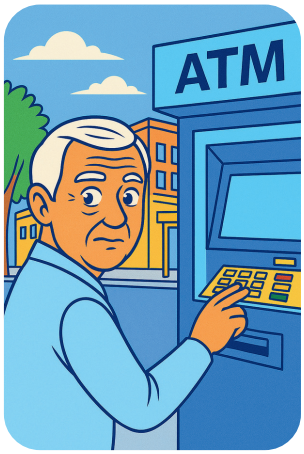
Twoja czujność to najlepsza ochrona.
Nie chodzi o strach — chodzi o świadomość i rozsądek.

Bankomaty i płatności kartą



Korzystasz z karty? Rób to z głową!
Bankomaty i płatności bezgotówkowe to wygoda, ale też okazja dla oszustów. Wystarczy chwila nieuwagi, by stracić pieniądze lub dane.

Zasady bezpiecznego korzystania z bankomatu:
Zasłaniaj klawiaturę ręką podczas wpisywania PIN-u
Nie korzystaj z bankomatu, który wygląda nietypowo (np. wystające elementy, taśmy, dziwne naklejki)
Unikaj wypłat w nocy lub w miejscach słabo oświetlonych
Nie przyjmuj pomocy od obcych – nawet jeśli wydają się uprzejmi





Płatność kartą – o czym pamiętać?
Nigdy nie oddawaj karty sprzedawcy – karta powinna być zawsze w zasięgu wzroku
Sprawdzaj kwotę przed zatwierdzeniem transakcji
Nie zapisuj PIN-u na kartce w portfelu
Ustaw limity na transakcje – możesz to zrobić w banku lub aplikacji

Dodatkowe zabezpieczenia:
Korzystaj z powiadomień SMS o transakcjach
Włącz autoryzację mobilną – np. potwierdzenie przez aplikację
Regularnie sprawdzaj historię operacji na koncie

Gotówka i dokumenty – jak je chronić?



Gotówka – wygodna, ale ryzykowna

Choć wielu seniorów wciąż preferuje płatność gotówką, warto pamiętać, że noszenie dużych kwot przy sobie zwiększa ryzyko kradzieży.

Dlatego:

✅ Nie trzymaj wszystkich pieniędzy w jednym miejscu – rozdziel je na kilka kieszeni
✅ Nie pokazuj zawartości portfela w miejscach publicznych
✅ Unikaj wypłat dużych sum w obecności innych osób
✅ Zamykaj torbę lub plecak – najlepiej trzymać go z przodu

Dokumenty – Twoja tożsamość pod ochroną



Dowód osobisty, karta płatnicza, legitymacja emeryta – to wszystko może zostać wykorzystane przez oszustów.

Dlatego:

✅ Noś dokumenty w bezpiecznej, zamkniętej kieszeni
✅ Nie zostawiaj ich na stole w kawiarni czy przychodni
✅ Zrób kopię dowodu osobistego i przechowuj ją w domu
✅ Zgubienie dokumentów zgłoś natychmiast – najlepiej na Policję lub do urzędu



Dodatkowa wskazówka:

Zapisz sobie w telefonie lub notesie numery alarmowe i kontakt do bliskiej osoby. W razie kradzieży lub zagubienia dokumentów szybka reakcja ma ogromne znaczenie.

Kieszonkowcy – jak ich rozpoznać i unikać?

Gdzie najczęściej działają?

Kieszonkowcy wybierają miejsca, gdzie łatwo się ukryć w tłumie i odwrócić czyjąś uwagę. Uważaj szczególnie:

- w autobusach, tramwajach i na przystankach
- w kolejkach do kasy, bankomatu, apteki
- na targowiskach, w sklepach i galeriach handlowych
- podczas wydarzeń miejskich i festynów

Jak działają?

Kieszonkowcy to mistrzowie rozproszenia. Ich metody to:

- sztuczne tłumy i przepychanie się
- potrącenie, „przypadkowe" dotknięcie
- pytania o drogę lub pomoc
- działanie w parach – jeden odwraca uwagę, drugi kradnie



Jak się chronić?

- Trzymaj torbę z przodu, najlepiej zamkniętą i blisko ciała
- Nie noś portfela w tylnej kieszeni spodni Unikaj trzymania telefonu w zewnętrznej kieszeni
- Zachowaj czujność, gdy ktoś zbliża się zbyt blisko
- Nie rozmawiaj z obcymi, którzy wydają się natarczywi

Co robić, gdy coś się wydarzy?

- Zgłoś incydent na Policję – nawet jeśli nie masz pewności
- Zablokuj kartę płatniczą i powiadom bank
- Poinformuj bliskich
- Zapisz szczegóły zdarzenia – miejsce, czas, wygląd sprawcy

Bezpieczne poruszanie się komunikacją miejską

Autobus, tramwaj, kolejka – wygodne, ale wymagają czujności

Codzienne przejazdy komunikacją miejską to dla wielu seniorów rutyna. Niestety, to także jedno z ulubionych miejsc działania kieszonkowców i oszustów.



Zasady bezpiecznego podróżowania:

- Trzymaj torbę z przodu, najlepiej zamkniętą i blisko ciała
- Unikaj tłoku, jeśli możesz – wybieraj mniej zatłoczone godziny
- Nie pokazuj portfela ani telefonu podczas jazdy
- Nie rozmawiaj z obcymi, którzy zbyt szybko zdobywają zaufanie
- Zachowaj ostrożność, gdy ktoś próbuje się zbliżyć lub dotknąć



Co warto mieć przy sobie?

- Telefon komórkowy z zapisanym numerem bliskiej osoby
- Mały notes z numerami alarmowymi
- Dokumenty i pieniądze w bezpiecznym miejscu – najlepiej w wewnętrznej kieszeni

Pamiętaj:

Jeśli coś Cię zaniepokoi – zmień miejsce, poproś o pomoc, powiadom kierowcę lub zadzwoń na **112**. Lepiej zareagować zbyt wcześnie niż za późno.

Bezpieczne poruszanie się pieszo

Ulica, chodnik, przejście – codzienne miejsca, które wymagają uwagi

Spacer to zdrowie i przyjemność, ale nawet najprostsza droga może kryć zagrożenia. Warto znać zasady, które zwiększają bezpieczeństwo pieszych — zwłaszcza seniorów.

Zasady bezpiecznego poruszania się:

- Przechodź przez jezdnię tylko w wyznaczonych miejscach – na pasach lub z sygnalizacją
- Zawsze upewnij się, że kierowca Cię widzi – nawiąż kontakt wzrokowy
- Unikaj chodzenia po zmroku bez elementów odblaskowych – nawet w mieście
- Nie korzystaj z telefonu podczas przechodzenia przez ulicę
- Zachowaj ostrożność przy wsiadaniu i wysiadaniu z pojazdów



Widoczność to podstawa

- Noś jasne ubrania lub odblaski – np. opaskę, brelok, kamizelkę
- Jeśli spacerujesz wieczorem – trzymaj się dobrze oświetlonych tras

Pamiętaj:

Twoje bezpieczeństwo zależy nie tylko od przepisów, ale też od Twojej czujności. Lepiej poczekać chwilę dłużej niż ryzykować.

Co robić w sytuacji zagrożenia?



Zachowaj spokój, działaj rozsądnie

Nie każda niepokojąca sytuacja kończy się przestępstwem, ale warto wiedzieć, jak reagować, gdy coś wzbudza Twój niepokój. Szybka i świadoma reakcja może zapobiec kradzieży, oszustwu lub innemu zagrożeniu.

Gdy czujesz się zagrożony:

- Oddal się od osoby lub miejsca, które budzą niepokój
- Poproś o pomoc – zwróć się do przechodnia, kierowcy autobusu, sprzedawcy
- Zadzwoń na numer alarmowy 112 – nawet jeśli nie masz pewności
- Powiadom bliską osobę – opowiedz, co się wydarzyło
- Zapisz szczegóły – wygląd sprawcy, miejsce, czas, zachowanie





Numery, które warto znać:

112 – numer alarmowy (Policja, Straż Pożarna, Pogotowie)
997 – bezpośredni numer Policji
Infolinia banku – do zablokowania karty płatniczej
Numer bliskiej osoby – warto mieć go zapisany w telefonie i notesie

Po zdarzeniu:

Zgłoś sprawę na Policję – nawet jeśli nie doszło do kradzieży
Zablokuj kartę płatniczą i sprawdź historię transakcji
Zmień hasła do kont, jeśli podejrzewasz dostęp osób trzecich
Porozmawiaj z kimś zaufanym – nie zostawiaj tego dla siebie

Mit czy fakt?

Sprawdź, co jest prawdą, a co tylko pozorem

W świecie pełnym informacji łatwo dać się zwieść. Oszuści często wykorzystują nasze zaufanie i powtarzane mity. Sprawdź, które stwierdzenia są prawdziwe, a które warto włożyć między bajki.



„Policjant zadzwoni, żeby ostrzec przed oszustwem."

To brzmi rozsądnie, prawda? **Ale to mit.** Prawdziwy funkcjonariusz nigdy nie prosi przez telefon o pieniądze ani nie instruuje, jak je przekazać. Jeśli ktoś tak robi — to oszust.



„Oszuści podszywają się pod wnuczka."

Niestety, **to fakt**. Metoda „na wnuczka" jest jedną z najczęstszych form wyłudzania pieniędzy od seniorów. Oszuści potrafią być bardzo przekonujący.



„Wnuczek nigdy nie prosi o pieniądze przez telefon."

To niestety mit. Nawet bliska osoba może zostać zmanipulowana lub podszyta przez oszusta. Zawsze warto sprawdzić, kto naprawdę dzwoni.



„Oszuści obserwują bankomaty i seniorów."

To fakt. Często wybierają osoby starsze jako cel, licząc na ich uprzejmość i mniejszą czujność. Dlatego warto być uważnym przy wypłacie pieniędzy.



„Jeśli ktoś wygląda schludnie, nie może być złodziejem."

To mit. Oszuści często udają urzędników, wolontariuszy, a nawet policjantów. Wygląd nie świadczy o intencjach — liczy się zachowanie.



„Tylko osoby z marginesu kradną."

To również mit. Przestępcy mogą wyglądać jak każdy z nas. Nie oceniaj po pozorach — ufaj swojej intuicji i reaguj, gdy coś Cię niepokoi.

Wniosek?

Nie daj się zwieść pozorom. Jeśli coś wzbudza Twoje wątpliwości — **zatrzymaj się**, **pomyśl, skonsultuj z bliskimi lub zadzwoń na Policję**. Lepiej zapytać niż żałować.

Twoja lista bezpieczeństwa

Sprawdź, czy jesteś gotowy na bezpieczne poruszanie się po mieście:

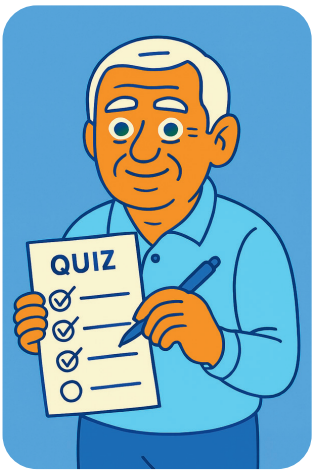
- ☐ Znam swój PIN na pamięć i nigdy go nie zapisuję
- ☐ Zawsze zasłaniam klawiaturę podczas wypłaty z bankomatu
- ☐ Nie noszę wszystkich pieniędzy w jednym miejscu
- ☐ Dokumenty trzymam w bezpiecznej, zamkniętej kieszeni
- ☐ Torbę noszę z przodu i zawsze ją zamykam
- ☐ Nie rozmawiam z obcymi o swoich finansach
- ☐ W komunikacji miejskiej zachowuję czujność
- ☐ Przechodzę przez jezdnię tylko w wyznaczonych miejscach
- ☐ Po zmroku noszę odblaski lub jasne ubrania
- ☐ Mam zapisany numer bliskiej osoby w telefonie
- ☐ Znam numer alarmowy 112 i wiem, kiedy z niego skorzystać
- ☐ Wiem, że Policja nigdy nie prosi o pieniądze przez telefon
- ☐ Potrafię rozpoznać sytuację, która może być próbą oszustwa
- ☐ W razie zagrożenia wiem, jak się zachować i gdzie szukać pomoc

Zaznacz wszystkie punkty, które już stosujesz.
Im więcej zaznaczysz — tym bezpieczniej się czujesz i poruszasz!



Quiz: Sprawdź swoją wiedzę!

Odpowiedz na poniższe pytania i sprawdź, ile zapamiętałeś. Zaznacz właściwą odpowiedź:



1. Co powinieneś zrobić, gdy ktoś przez telefon podaje się za policjanta i prosi o pieniądze?

A. Zapytać o nazwisko i zadzwonić do komendy

B. Poprosić o kontakt do przełożonego

C. Natychmiast zakończyć rozmowę i powiadomić Policję

D. Przekazać pieniądze zgodnie z instrukcji

2. Gdzie najczęściej działają kieszonkowcy?

A. W bibliotekach

B. W urzędach

C. W domach seniorów

D. W komunikacji miejskiej i na targowiskach

3. Jak najlepiej nosić torbę w komunikacji miejskiej?

A. Z boku, luźno zawieszoną

B. Z przodu, zamkniętą i blisko ciała

C. Na ramieniu, otwartą

D. Na plecach

4. Który numer alarmowy należy wybrać w sytuacji zagrożenia?

A. 999

B. 997

C. 911

D. 112

5. Które z poniższych stwierdzeń to mit?

A. Oszuści mogą podszyć się pod wnuczka

B. Policja nigdy nie prosi o pieniądze przez telefon

C. Seniorzy są częstym celem kieszonkowców

D. Wygląd osoby świadczy o jej intencjach

Podsumowanie i kontakt



Gratulacje!

Jeśli dotarłeś do tej strony, to znaczy, że jesteś świadomym i czujnym seniorem, który wie, jak zadbać o swoje bezpieczeństwo. Ta broszura to nie tylko zbiór porad — to Twoje narzędzie do codziennej ochrony.

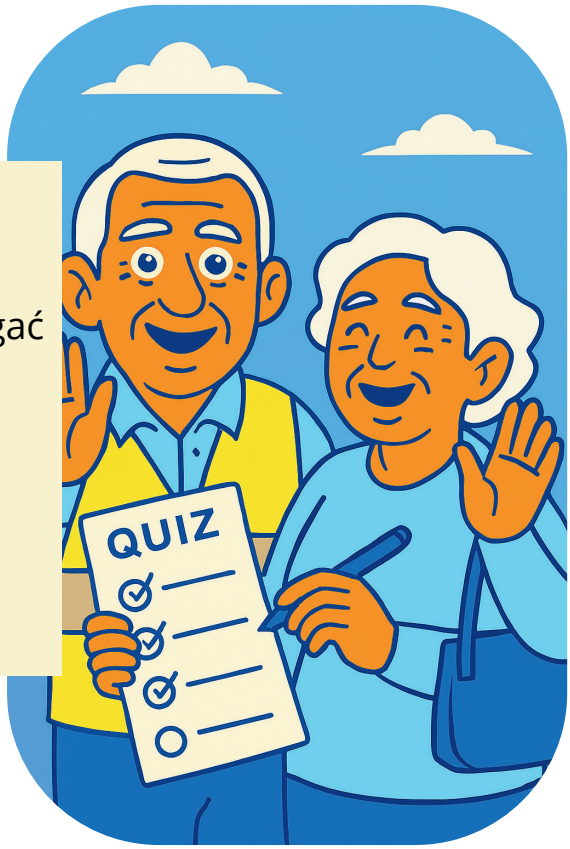
Co warto zapamiętać:

Ufaj sobie, ale sprawdzaj informacje

Nie bój się reagować — lepiej zapobiegać niż żałować

Rozmawiaj z bliskimi o tym, co Cię niepokoi

Korzystaj z pomocy Policji, banku, sąsiadów i instytucji





Ważne kontakty:

112 – numer alarmowy

997 – Policja

Infolinia Twojego banku – do zablokowania karty

Numer bliskiej osoby – warto mieć go zapisany w telefonie i notesie

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej – wsparcie w sytuacjach kryzysowych

Stowarzyszenie POKOLENIE