



## BEZPEČNOST V ČR

- **Pocit bezpečí** v ČR mělo v listopadu 2018 podle CVVM **85 % dotázaných**.
- **Během patnácti let**, kdy je pocit bezpečí v České republice sledován, počet lidí, kteří se cítí bezpečně, **vzrostl téměř na dvojnásobek** (ze 45 % na 85 %).
- **Spokojenost s činností policie** vyjádřilo zhruba **sedm lidí z deseti**.
- **Nejčastěji obavy** budí **vlastní zdraví, migrace, válka, udržení životní úrovně, zhoršení životního prostředí, sucho**.

## JAK SE CHOVAT BEZPEČNĚ NA ULICI?

- Věnujte pozornost své tašce či kabelce, a to zvláště na veřejných místech.
- Nenechávejte peněženku a doklady navrchu kabelky nebo nákupní tašky.
- Nechoďte poblíž obrub chodníků s taškou přes rameno do silnice.
- Vyhýbejte se tmavým zákoutím a odlehlým uličkám s minimálním provozem.
- Budte ostražití u bankomatů, zadávej PIN tak, aby to nikdo jiný neviděl.
- Noste u sebe jen nezbytnou hotovost.
- Nechlubte se svými majetkovými poměry.

## JAK OCHRÁNIT DOMÁCNOST?

### Prevence před vykradením:

- Při odchodu z bytu či domu vždy pečlivě uzamkněte vstupní dveře
- Nemějte v bytě větší množství peněz v hotovosti, šperky a jiné cennosti.
- Udržujte dobré vztahy se sousedy, všímejte si podezřelých lidí v okolí.
- Do bytu pusťte jen ty, kterým důvěřujete.
- Neotevírejte, dokud se nepřesvědčíte, kdo je za dveřmi.
- Při odjezdu na delší dobu si domluvte nepravidelné návštěvy bytu pomocí sousedů či příbuzných.
- Pro případ vykradení si pořídte předem fotodokumentaci nejcennějších věcí.

### Prevence před požárem:

- Nenechávejte ve sklepích a garážích zbytečně žádný hořlavý materiál, uklízejte.
- Nechte si pravidelně čistit a kontrolovat komínová tělesa.
- Před odchodem nezapomeňte zhasnout světla, vypnout elektrické spotřebiče a sporák, uhasit otevřený oheň, zastavit vodu. Zavřete všechna okna a dveře.
- Nenechávejte bez dozoru otevřený oheň (např. svíčky, krby, cigarety).
- Při opuštění domácnosti na delší dobu vypojte elektrické spotřebiče ze sítě.
- Spotřebiče používejte pouze k účelům, pro které jsou určeny, a způsobem uvedeným v návodu. Nenechávejte je při provozu bez dohledu.
- Udržujte dobrý technický stav zařízení a rozvodů, hlavní vypínače a uzávěry musí být řádně označené a přístupné.

## JAK SE CHOVAT BEZPEČNĚ NA INTERNETU?

- **Výchozí pravidla:** mít aktualizovaný operační systém, aktualizovaný software, antivirový program, firewall, zabezpečený router a zálohování dat.
- Základem je mít nastavená **dostatečně silná a bezpečná hesla:**
  - nepoužíváme všude stejná hesla,
  - nepíšeme si je na kousek papíru,
  - nikdy heslo nesdělujeme,
  - nejlepší heslo má alespoň osm znaků, speciální znak (třeba \*), obsahuje malá i velká písmena a také čísla
  - nepoužívat snadná hesla jako 12345, password (heslo), login apod.
- **Příklady nebezpečí na internetu:**
  - **Spam** – zasílání nevyžádané elektronické pošty. Ochrana: zbytečně na internetu nezveřejňujte svoji emailovou adresu. Spamové zprávy neotevírejte a neklikejte na žádný odkaz.
  - **Hoax** – poplašná zpráva s cílem vyvolat strach, manipulovat názory lidí apod. Často je kladen důraz na další přeposílání zprávy přátelům. Ochrana: Nevěnovat emailu pozornost, smazat a především nepřeposílat.
  - **Phishing** – podvodná technika, která se snaží získat citlivé údaje, tedy např. hesla, čísla kreditních karet apod. Ochrana: Ověřte si odesílatele, na vložené odkazy neklikejte a email smažte.
- Mezi další problémy na internetu patří například **kyberšikana**, **sexting** (posílání obsahu se sexuálním podtextem) či **kybergrooming** (psychická manipulace s cílem získat důvěru oběti a následně sexuálně zneužít).
- **Zásady bezpečného užívání sociálních sítí:**
  - Před každým potvrzením si přečtěte veškeré podmínky.
  - Na svých profilech neuvádějte své telefonní či rodné číslo ani adresu.
  - Ignorujte neslušné zprávy, neodpovídejte na ně.
  - Nesdílejte své intimní fotografie, mohou být dále rozesílány.
  - Nesdílejte věci, které někdo může použít proti vám.

### KAM ZAVOLAT O POMOC?

- 112 Jednotné evropské číslo tísňového volání
- 150 Hasičský záchranný sbor ČR
- 155 Zdravotnická záchranná služba
- 156 Obecní (městská) policie
- 158 Policie ČR

Použité zdroje informací: CVVM, internetembezpecne.cz, hzscr.cz a zachranny-kruh.cz.

NAPIŠTE NÁM, VÁŠ NÁZOR NÁS ZAJÍMÁ [cesko@cuni.cz](mailto:cesko@cuni.cz).

**deník**



UNIVERZITA  
KARLOVA

**PLZEŇSKÝ KRAJ**