

6

שהו
בתר

7

ורוב

8

יהיו
קיימ
האפ

9

פשוט
נמוך
הפוך

10

מספ
100
מקש

11

באני
כתבי
תפרי
בגפך
לא צ

12

עצמי
ומק
פריצ
לחדו

אמ

את א
לחיו
שעש

היי בטוחה

• חפשי מידע על שיטור
קהילתי באזור מגוריך:
www.police.gov.il

• נפגעת? אל תתמודדי לבד.
התקשרי לקו החירום לנפגעות
תקיפה מינית: 1202
קראי עוד על תקיפות מיניות באתר איגוד
מרכזי הסיוע לנפגעות תקיפה מינית:
www.1202.org.il

פגיעות ופריצות, אך לדברי ד"ר זלבה, יש כמה כלים פשוטים שעשויים לסייע לך להפחית את הסיכון לפריצה בכ-80%:

1 דלת חזקה: ודאי שבייך סגור בדלת בטוחה וחזקה. ככל שתצליח למגן את דרכי הכניסה העיקריות לבית, כך קטן הסיכון שיפרצו לביתך, אומר ד"ר זלבה. איציק כהן, מומחה בהגנה עצמית שימושית וקרב פנים אל פנים, בעל בית ספר לאומנויות לחימה מדגיש: "הקפידו לנעול את הדלת (ולא רק לטרוק אותה) גם כאשר את בבית. קל לפרוץ כל דלת כשאינה נעולה".

2 עניית ואינטרקום: ודאי שלדלת יש עניית, והתבונני דרכה בכל פעם לפני שאת פותחת את הדלת, גם אם האדם מן העבר השני טוען שאתם מכירים. במידת האפשר, השתמשי באינטרקום שיעזור לך לסנן אורחים.

3 מנעול איכותי: שימי לב שדלת הבית נסגרת באמצעות מנעול איכותי, אם אין לך כזה - התקני אחד.

4 שמרי על המפתח: "אל תשאירי מפתח בארון החשמל או במקום מחבוא חיצוני אחר. פורצים יודעים למצוא מפתחות במקומות מסתור נפוצים ואף לשכפלם ולחזור מאוחר יותר", מסביר כהן.

5 שרשרת: בנוסף למנעול, על הדלת להיות מצוידת גם בשרשרת או בוו המאפשרים לפתוח אותה לכדי חצר מבלי להיחשף למתקדם מנגנון מסיים עם מפתח איכותי.

פרצו לביתך?

הטיפים הבאים עשויים להגן על חיך

■ **התקשרי למשטרה:** חייגי 100 ואמרי שיש בביתך פורץ. צייני שאת לבדך בבית ומסרי את כתובתך. המשטרה מייחסת חשיבות עליונה לאלמות נגד נשים ותגיע לביתך תוך רגעים ספורים.

■ **גרמי לפורץ להאמין שאינך לבד:** צעקי לעבר אדם דמיוני בחלקו הפנימי של הבית: "אמור, תתקשר למשטרה", כך תיצרי תחושה שאינך לבדך.

■ **צאי החוצה:** יש אדם זר בביתך? נסי לברוח החוצה. הסיכון שתותקפי לעיני אנשים אחרים הוא קטן בהרבה.

■ **הימנעי מעימות פיזי:** זכרי - עדיף להימנע מקטטה עם הפורץ ולוותר על הארנק או על הטבעת, מאשר לסכן את חיך.

■ **היעזרי בעימות מילולי:** השתמשי בקולך בצורה אסרטיבית - קול רם, חזק, ברור ואיטי בשילוב שפת גוף מלאת ביטחון עשויים להרתיע את התוקף. אמרי באופן ברור שאת רוצה שילך מבייך עכשיו.

■ **הששכנים ישמעו:** קראי לעזרה כמיטב יכולתך. היי ספציפית - קראי לשכנך בשמו כדי שסייע לך או המציאי שם. זה עשוי להרתיע את התוקף.

■ **גופך הוא כלי רב עוצמה:** אם התוקף מתקרב אליך ואין מנוס מעימות פיזי, זכרי שלגופך יש כוח רב. לתוקף יש נקודות **תורפה רבות:** הצוואר, הפנים, המפשעה, הרגליים ועוד. מקדי את כל אנרגיית הכוח והכעס שלך בכל מכה ומכה, עד שהתוקף יברח או עד שתהיה לך הזדמנות לברוח או להזעיק עזרה.

■ **השתמשי בחפצים:** כל חפץ עשוי לסייע לך להגן על עצמך: המפתח שאת אוזחת בידך, תכשיר דאודורנט ספריי - היעיל על תקן גז מדמיע, פצירה לציפורניים, כרטיס אשראי ועוד. מומלץ לתרגל שימוש בחפצים להגנה עצמית בקורס מיוחד להגנה עצמית לנשים (ראי מסגרת).

■ **עוררי בתוקף דחייה:** אם נקלעת לניסיון תקיפה מינית, נסי בכל דרך לחדות את התוקף: ספרי לו שאת במחזור, שיש לך מחלות מין או איידס או נסי להקיא. זה לא הזמן להיות לידי, עשי כל דבר שיגרם לו להפסיק לראות בך אובייקט מיני. סייעו בהכנת הכתבה: יהודית סידיקמן, יעל שיינר, ד"ר גני זלברמן ויעל כהן.

רוב לבד היא חלומן הנכסף של צעירות רבות, אך היא עלולה לחשוף אותך לסכנות כמו הצעות, פריצות ותקיפות. תשמרי על ביטחונך מבלי לוותר על עצמאותך? קראי את תבה הזאת לפני שתעברי לגור לבד

ת: סנונית לים

היעזרי בקהילה

בחרת באזור מגורים? השיטור הקהילתי באזור עשוי לסייע לך להתגונן. בישראל קיימים 465 מרכזי שיטור קהילתי. אלו הן תחנות משטרה הממוקמות בשכונות ובהן פועלים שוטרים קהילתיים ומתנדבים להגברת הביטחון בקהילה. חפשי באתר המשטרה את מרכז השיטור הקהילתי הקרוב לביתך (ראי קישור לאתר בהמשך הכתבה), וצרי עמו קשר. התייעצי עם אחד מאנשי המקצוע הפעילים בו לגבי רמת הביטחון באזור מגוריך ובנוגע למיגון. מומלץ להחזיק את פרטי הקשר של השוטר הקהילתי בהישג יד, אומר ד"ר זלבה.

כדאי ליצור קשר גם עם דיירים שגרים בקרבת מקום ויכולו להגיע לביתך במהרה במקרה הצורך. רשמי על דף את מספר טלפון של חברה או שכן קרובים ותלי אותו על המקרר, כדי שתוכלי להזעיק עזרה בזריזות בשעת חירום, מציע ד"ר זלבה.

עמותת "אל הלב" הפועלת להעצמת נשים ולצמצום האלימות כלפי נשים, ילדים, קשישים ואוכלוסיות חלשות אחרות. השתיים הן גם מדריכות בכירות להגנה עצמית. כדי לסייע לך לשמור על ביטחונך מבלי לוותר על עצמאותך, אספנו עבורך עצות שיעזרו לך לצמצם את הסיכון לתקיפה ולפריצה. קבלי את תכנית הביטחון של cosmo.

בחרי בסביבה בטוחה

חשוב שתדעי שהעובדות בשטח פועלות לטובתך: בשנים האחרונות קיימת ירידה מתמשכת ברמת הפשיעה בישראל, אומר סנ"צ ד"ר אבי זלבה, קרימינולוג וראש מדור הסברה באגף קהילה ומשמר אזרחי במשטרת ישראל. לדבריו, רמת הביטחון האישית בישראל גבוהה בהשוואה לרוב מדינות העולם.

הדרך להגברת ביטחונך האישית מתחילה בבחירת מקום מגורים ובהיכרות עמו. לפני שאת חותמת על חוזה השכירות, חפשי מידע חדשותי על השכונה ברשת האינטרנט, שוחחי עם אנשים המתגוררים בה, בקרי בה בשעות שונות של היום ובדקי אם קיימת בה בעיה בטיחותית חריגה. דוגמה לבעיה שכזו סיפקה מודעה שנתלתה ברחבי רחוב קורדובו בשכונת פלורנטין בתל אביב ותועדה על ידי הצלמת לימור סיד: "זהירות! מציצן ברחוב! דירות קומות קרקע נא לשים לב. המציצן פועל ברחוב באופן סדרתי. המשטרה מודעת", אומר השלט, שאותו אין ספק שהיית מעדיפה לגלות לפני שתעברי לגור בשכונה. אם את מפנטזת על חצר פרטית, דעי שכל המומחים שעמם שוחחנו מתריעים מפני דירות קרקע שידועות כחשופות ביותר לפריצות: "ככל שפולחן רהומות המנוכחות

לגור לבד. ליהנות ממקום ששייך רק לך. לעצב אותו לפי ר, להרעיש ולהזמין חברים כאוות וליהנות משקט ומזמן לעצמן כשאת ה להם. עבור רוב הבחורות הצעירות, לבד הם חלום נכסף, כזה שלמענו הרו לנטוש את הבישולים של אמא השותפים הססגוניים, ברגע שיוכלו יות זאת לעצמן מבחינה כלכלית.

צריך לזכור שלצד ההנאות, מגורים חושפים אותך גם לשלל סכנות: צננות והטרדה ועד לפריצה, שוד, גופנית ותקיפה מינית. פרשת המצלם" שעלתה באחרונה וות סיפקה תזכורת מפחידה לסכנות אוגוסט 2009 לכדה משטרת חיפה 39 בשם ויקטור וסילייב, שנחשד תקיפות מיניות של ארבע נשים ת הדר שבחיפה. על פי החשד, וסילייב בקרבנותיו, צילם אותן וגנב ספים. הנשים הותקפו כשהיו לבדן יתן או בחדרי מדרגות, ולרובן היו ים דומים: הן גרו לבד, בדרך כלל קרקע. חלק מהן הצליחו להבריח ין אחרות סבלו מתקיפותיו באופן ונפגעו ממנו אף יותר מפעם אחת. הצער, לא מדובר במקרה חד גם האנס הסדרתי בני סלע נהג בנשים שהתגוררו בגפן. מסתבר ש שאמור לספק מפלט מפני עלול להיות מסוכן: "כ-47 אחוזים הפגיעה שדווחו למרכזי הסיוע במקום המגורים של הנפגעת או גע", מדווחת עינת רובין, דוברת מרכזי הסיוע לנפגעות תקיפה

קוצים נגד מציצים

אם את מתגוררת בקומת קרקע, שתלי מחוץ לחלון צמח דוקרני כגון קקטוס או שיח קוצני, כדי להרתיע מציצנים וגנבים פוטנציאליים.

מקור: ד"ר סטיבן פ. האנדרסמארק, ראש המחלקה למשפט פלילי, המכון הטכנולוגי אינדיאנה.



אף אחד, אפילו אמא, לא מצפה מלצאת לדרך עצמאית רק נשנים יכולות האפשריות.

6 מיגון לחלונות הבית: על חלונות הבית להיות מאובטחים בעזרת סורגים. כדאי שהחלונות יגנו גם על פרטיותך ויהיו מכוסים בתריסים הניתנים לנעילה ובחלונות אטומים.

7 כלב: פורצים אינם רוצים להיתקל בבעיות ובמכשולים, לכלב ביוני כוח הרתעה גדול, ורוב הפורצים יוותרו על כניסה לבית שיש בו כלב.

8 תאורה: פורצים אינם מעוניינים להיות חשופים. דאגי שחדר המדרגות וחוף הבית יהיו מוארים. מומלץ לבדוק אילו "נקודות מסתור" קיימות בסביבת הבית ולהפוך אותן לגלויות ככל האפשר, מציעות סידקין ושיינס.

9 אזעקה: מערכות אזעקה עלולות אמנם להיות יקרות, אך ניתן להשיג אזעקות פשוטות או לחצנים המייצרים רעש רב במחיר נמוך יחסית. כלים כאלו ירתיעו גם הם את רוב הפורצים.

10 טלפון סלולרי בהישג יד: דאגי להניח טלפון סלולרי ליד מיטתך, תכנתי את מספר הטלפון של מוקד החירום במשטרה - 100 כחיוג מקוצר ותרגלי לחיצה זריזה על מקש זה.

11 הצניעי את העובדה שאת גרה לבד: הוסיפי לצד שמך על תיבת הדואר, באינטרוקום ובלוחית שעל דלתך שם של גבר או כתבי למשל "משפחת לוי" במקום "מיכל לוי". אל תפרסמי ברחבי השכונה את העובדה שאת גרה בגפו. "גם בעל המכולת או הילדה של השכן ממול לא צריכים לדעת שאת גרה לבד", אומר כהן.

12 מקמי חפצי הגנה עצמית ברחבי הבית: "למדי להשתמש באמצעי הגנה עצמית, כמו שוקר חשמלי או גז מדמיע, ומקמי אותם במקומות שונים בבית. בשעת פריצה הרי לא תוכלי לבקש מפורץ לעבור לחדר שבו הנחת את גז הפלפל", מציע כהן.

אמצעי התנהגות בטוחה

את אינך אשמה בניסיון לפגיעה, ומותר לך לחיות את חייך כרצונך, אך ישנם כללי התנהגות שעשויים לצמצם את הסיכון שתותקפי. ראשית,

אל תפתחי את הדלת לבי שמציעים את עצמם כאנשי שיחת מצד גופים רשמיים כגון חברת החשמל או אפילו המשטרה, אם לא תיאמת ביקור מראש. מהרד השני עלול להסתתר פורץ. אם אינך בטוחה, התקשרי לאותו מקו ובדקי אם נשלח אליך נציג. אם את מסתה גברים נותני שירות, עדיף שתדאגי שיהיה בבית אדם נוסף כשאת מקבלת את פניהם, אומר קצין משטרה בכיר ומוסיף: "אל תפתחי את הדלת בחלק או בלבוש מינימלי, זכרי שבגד הוא הגנה לסרבה הצער, יש גברים שמפרשים לבוש חטף כהזמנה".

ד"ר זלבה מוסיף עצה משלו: "אם את חוזרת הביתה בלילה, אל תצעדי לבד. דאגי שמונית תיקח אותך עד לפתח הבית או בקשי מחברה שתלווה אליך. נוכחות של אדם נוסף מקטינה מאוד את הסיכון לפגיעה". מומלץ גם לצמצם ככל האפשר את זמן שהייה בחדרי מדרגות, בהם מתרחשות לא מעט פגיעות.

הכללים שציינו עשויים להגן עלייך מפני פגיעה של אדם זר, אך גם אדם מוכר עלול להתברר כתוקף: "מעל ל-70 אחוז מהפניות למרכזי הסיוע מתארות פגיעה מידי אדם המוכר לנפגעת ברמה

כלשהי", מספקת רובין נתון מפתיע. אשת יחסי הציבור רעות יפעת חוותה על בשרה פגיעה מסוג זה כשהתגוררה לבדה במושב יציץ. במהלך מלחמת לבנון השנייה אירחה יפעת בביתה ידיד מהצפון. נדיבותה נוצלה לרעה והיא גילתה שהאורח השתמש בכרטיס האשראי שלה וגנב ממנה אלפי שקלים. "כשהערתי לו שאני רוצה את הכסף בחזרה הוא דפק לי מכות, בעט לי בבטן וניסה לעקם לי את היד. הפגיעה הייתה כל כך רצינית, שפינו אותי לבית חולים", היא נזכרת. "כיום אני חושבת שעם כל הרצון הטוב, אישה שגרה לבד צריכה קודם כול להגן על עצמה. אני משתדלת לא לחשוף ברשתות חברתיות פרטים

הנוגעים בחיי האישיים. המשרד שלי ממוקם בבית, אך אני קובעת פגישות ראשונות אך ורק בחוץ ואם גבר לא מוכר מתעקש להיפגש איתי בביתי, אסנן אותו. עדיף לשמור על עצמנו ועל גופנו מאשר לתת לאדם אחר את ההזדמנות לפלוש ולפגוע בנו", היא מספקת עצות מועילות. כהן מסכים: "אל תחשפי באינטרנט פרטים מזהים או מידע שעלול ללמד את הצד השני על הרגלים כמו היכן ומתי את לומדת או עובדת. בבליינד-דייט הקפידו לקבוע עם הבחור במקום ציבורי ואל תתני לו ללוותך הביתה. אל תסכימי ללכת



למקומות מבודדים. נסי לשמור על התנהגות זו עד שתלמדי יותר על הפרטנר החדש. זכרי - כל אחד יכול להיות תוקף, ובמקרים רבים התוקף נראה נורמטיבי עד לרגע התקיפה". "הסתמכי על חושיתך", אומרת דיסקין ושיינס: "אינטואיציה היא סימן אזהרה רב חשיבות, מטרתה לשמור ולהגן עלינו ויש להאזין לה תמיד. אם אדם כלשהו מעורר בך תחושות לא נעימות, כבדי את תחושותייך, גם אם קשה להסביר אותן בצורה הגיונית". ואחרי שהצטיידת בשלל כלים שיעזרו לך להגן על עצמך, זכרי שאין סיבה להיכנס לפאניקה. מגורים לבד הם לפני הכול חוויה נעימה ומהנה. ישמי את העצות שהענקנו לך, הן יקטינו את הסיכון שיאונה לך רע, והכי חשוב - תיהני מעצמאותך. ■

המלצה: קחי קורס הגנה עצמית לנשים

רבים מהמומחים שעמם שוחחנו ממליצים על השתתפות בקורס הגנה עצמית מיוחד לנשים. "קורס הגנה עצמית בהדרכת מורה מקצועי המתקיים במסגרת רצינית הוא קורס מציל חיים", אומר איציק כהן, מומחה בהגנה עצמית שימושית וקרוב פנים אל פנים, בעל בית ספר לאומנויות לחימה, ומפרט: "מדובר בלימוד, וחשוב מכך - בתרגול נכון של טכניקות והכנה מנטאלית לעימותים שעלולים להתרחש אם יפרצו לביתך". לדברי כהן, אם החלטת לעבור קורס כזה כדאי שתדעי כמה דברים:

- מי המורה? גילו, הכשרתו וכדומה - את צריכה ללמוד מאדם אמין, הלוא מדובר בחייוך!
- מה תחום התמחות המורה? חפשי מורה או קורס הגנה עצמית לנשים ולא הכנה לאולימפיאדה בענף הקראטה, הג'ודו, האגרוף, ה'ג'ו' או מהוואדו.
- מהי מידת הניסיון של המורה? בררי כמה זמן המורה מלמד, באילו מסגרות ואילו תעודות יש ברשותו. דרגות ותארים למיניהם עלולים להטעות.
- אין פתרונות אינסטנט: הגנה עצמית היא טכניקה הנרכשת לא רק באמצעות לימוד, אלא גם בעזרת תרגול והכנה נכונה למצב ריאלי. היי מוכנה לכך והקדישי