

# الأمن الشخصي

سلسلة نشرات المدينة الآمنة الإصدار الرابعة: الأمن الشخصي

تعد سيدني وفقاً للمعايير الدولية مدينة آمنة وبمقدورك أن تلعب دوراً هاماً في الحفاظ على أمنك وأمن ممتلكاتك.



Justice &  
Attorney General

## نصائح حول الأمن الشخصي

- ١- تجنب السير ليلاً بمفردك  
احرص على مرافقة آخرين في المسير ليلاً. وإذا كنت بمفردك، فاحرص على السير في أماكن جيدة الإنارة أو استقل سيارة أجرة لتنتقل إلى مقصدك حتى وإن كان على مسافة قريبة منك.
- ٢- تنبه لحماية حقيبتك أو محفظتك  
احمل حقيبتك أو محفظتك بحرص وانتبه بحيث تكون على الجانب الأبعد من الطريق، وبذلك يقل خطر التعرض لاختطافها. وتأكد من إحكام إغلاق الحقيبة وأنها ليست سهلة المنال.
- ٣- توخ الحذر عند استخدام ماكينات الصرف الآلي  
كن يقظاً عند سحب المال من ماكينة الصرف وتجنب عد النقود على مرأى من الآخرين. وتوخ الحيطه والحذر لدى استخدام ماكينات الصرف الواقعة في مناطق معزولة أو مظلمة.
- ٤- كن واعياً لما يحيط بك  
كن يقظاً ومنتبهاً لما يحدث من حولك، واعلم أن استخدام سماعات الرأس أو استخدام المحمول للتراسل أو التحدث يحد من انتباهك، وهو ما يجعلك أكثر عرضة للجرائم ضد الأشخاص.
- ٥- امشي بثقة وثبات  
لا شك أن المشي بثقة وثبات، واستخدام إيماءات جسدية توحي بالثقة والنظر في أعين الآخرين، من شأنه أن يقلل من خطر التعرض للجرائم ضد الأشخاص.
- ٦- المناطق المعزولة محفوفة بالمخاطر  
احرص على السير في المناطق المأهولة التي تعج بالنشاط والحياة سواء أثناء التريض أو الخروج لمجرد المشي، لا سيما أثناء الليل.
- ٧- لا تحمل مبالغ كبيرة من المال  
احرص على ألا تحمل معك أموالاً تزيد على حاجتك.
- ٨- احتفظ بمالك أو محفظتك في مكان آمن  
احرص على الاحتفاظ بالمال أو المحفظة في مكان آمن و ملاصق للجسم، كحزام المال المربوط على الخصر أو داخل جيب يصعب الوصول إليه.
- ٩- الكحول محفوفة بالمخاطر  
يؤدي الإفراط في تناول الكحول إلى زيادة احتمال التعرض للخطر. وتوخ الحذر لدى السير في ممرات المشاة والاقتراب من الطرق، وانتبه لحركة السير في كل منهما.
- ١٠- احرص على حمل هاتفك المحمول أو بطاقة اتصال هاتفية  
إذا كنت خارج المنزل، سواء للتريض أو المشي، فاحرص دوماً على أن يكون بحوزتك هاتف محمول أو بطاقة اتصال هاتفية للاستعانة بأي منهما في حال وقوع حادث. وتأكد من تسجيل أرقام جهات الاتصال الهامة على هاتفك أو بطاقة الاتصال الهاتفية تحت عنوان "أرقام الطوارئ" بمعنى (أرقام يمكن الاتصال بها في حالات الطوارئ).



## للمساعدة في حالات الطوارئ:

اتصل بالرقم ٠٠٠ من أي هاتف محمول حتى وإن

كان مقفولاً

## خمس حقائق موجزة

- ١- تتضمن الجرائم ضد الأشخاص: التعدي والاعتداء الجنسي والتهديد والسلب والسرقة والاعتصاب.\*
- ٢- يعتمد مرتكبو الجرائم ضد الأشخاص استهداف من يلاحظون فيهم ضعف أو خوف.\*
- ٣- يأمل معظم مرتكبو الجرائم في تجنب المواجهة والإفلات من القبض عليهم.
- ٤- يمكنك الاتصال بالرقم "٠٠٠" في حالات الطوارئ حتى وإن كان هاتفك المحمول مقفولاً
- ٥- الفئة العمرية من ١٥ إلى ٢٤ عاماً من الذكور هي الأكثر عرضة للاعتداء، وذلك بالرغم من أن احتمال تعرضهم للتعدي لا يزال منخفضاً نسبياً.\*\*

\* المعهد الأسترالي لعلم الجريمة، ٢٠٠٥  
\*\* المكتب الأسترالي للإحصاء، ٢٠٠٤

## غير نمط حياتك اليومية

إن اتخاذ الاحتياطات اللازمة عند الخروج من المنزل من شأنه الحد من خطر تعرضك للجرائم ضد الأشخاص.

- ✓ **إمشي ضمن مجموعة من الناس**  
إذا هممت بالخروج بمفردك، فلتخبر أحد الأشخاص بالمكان الذي تقصده.
- ✓ **احمل جهاز إنذار شخصي**  
فكر جدياً في حمل جهاز إنذار شخصي لاستخدامه في حال وقوع حادث.
- ✓ **ضع خطة للسلامة الشخصية**  
حدد لنفسك ما ستفعله في مختلف المواقف التي قد تشكل تهديداً لأمنك وسلامتك.
- ✓ **لا تقبل عرضاً لتوصيلك**  
تجنب تماماً قبول عرض لتوصيلك إلى مكان ما من شخص لا تعرفه.
- ✓ **لا تستخدم الطرق المختصرة أو الممرات الخلفية**  
لا تسلك الطرق المختصرة المعزولة، لا سيما أثناء الليل، مهما كان الوقت الذي ستوفره بالسير فيها.
- ✓ **غير الطريق الذي تسلكه في نشاطك المعتاد**  
احرص على تغيير الطريق الذي تسلكه في أداء أنشطتك المعتادة كالترريض أو السير من وإلى العمل أو المدرسة أو الجامعة.

## التصرف في مواقف المواجهة

تمثل مراعاة السلامة الشخصية عنصرًا رئيسيًا في المواقف التي تتعرض فيها للتهديد.

- ✓ **ثق في إحساسك وقدراتك**  
ثق في إحساسك وقدراتك لدى تحديد الطريقة المثلى للاستجابة إلى التهديد - ومن ذلك الصراخ أو الهرب أو الاشتباك للدفاع عن نفسك أو التفاوض مع مهاجمك. وفي الوقت الذي تحدد فيه طريقة التصرف مع الموقف، حاول معرفة دوافع المعتدي للهجوم عليك.
- ✓ **اجذب انتباه من حولك**  
حاول جذب انتباه من حولك إن أمكن - ولا تتردد في الصراخ طلباً للنجدة. فالمعتدي يود لإفلات من الإيقاع به متلبساً.
- ✓ **تجنب الاشتباك في عراك دفاعاً عن متعلقاتك**  
سلامتك أهم بكثير من متعلقاتك، فإذا هاجمك معتدٍ لأخذ حقيبتك أو محفظتك أو مالك، فاتركها له.
- ✓ **ابتعد عن الخطر**  
حاول الهرب أو استخدام قدر مناسب من القوة لتبتأى بنفسك عن الخطر إن أمكن.
- ✓ **لا تستسلم**  
إذا لم تنجح إحدى الطرق في التعامل مع المعتدي، فالجأ إلى طرق أخرى مختلفة. فهذا يبين له أنك لست ضعيفاً ولست بالهدف السهل.
- ✓ **إذا كنت مُلاحقاً**  
إذا كنت تعتقد أن أحداً ما يتعقبك ويرصد تحركاتك، توجه فوراً إلى أقرب قسم شرطة أو أقرب مكان مأهول.
- ✓ **اطلب المساعدة**  
إذا لم يكن هناك أحد بالجوار، فاطلب المساعدة من خلال هاتفك المحمول أو أحد الهواتف العامة.
- ✓ **تجاهل الإساءات اللفظية**  
إذا كنت طرفاً في موقف تعرضت فيه لإساءة لفظية، فتجاهلها وامض في طريقك. أما إذا كنت بمفردك في المكان، فتوجه مباشرة إلى أقرب قسم شرطة أو منطقة مأهولة.

## تصرف بحنكة في مواقف الأزمات



- ✓ **قم بحماية حقيبتك أو محفظتك**  
تجنب وضع حقيبتك على الأرض أو تعليقها على كرسيك في المقاهي أو الحانات أو المسارح، بل احرص على وضعها أمامك أو بين يديك.
- ✓ **لا تهمل في الاعتناء بالأشياء الثمينة**  
لا تترك أغراضك الثمينة في عربة تسوق دون الاعتناء بها كامل العناية أثناء التسوق لشراء مستلزمات البقالة، ولا تتركها كذلك دون عناية على المنضدة عند طلب طعام أو شراب.
- ✓ **وفر الحماية لما تحمل من أشياء ثمينة**  
احرص على حمل أقل قدر ممكن من مقتنياتك الثمينة عند الخروج، ولا تحملها كلها في مكان واحد. فعلى سبيل المثال: لا تحمل الهاتف المحمول أو المحفظة أو بطاقة الهوية أو جهاز ipod أو الكاميرا جميعاً في الحقيبة أو حقيبة اليد.

## العون والمساعدة

لا بد من تقديم يد العون والمساعدة للآخرين في وقت الحاجة.

- ✓ **احرص على تلبية طلب المساعدة**  
لا بد من تلبية طلب المساعدة، ولا تعتمد على افتراض وجود شخص آخر سيقدم المساعدة. وقد يؤدي تقديم العون إلى الحيلولة دون وقوع اعتداء أو ارتكاب جريمة عنيفة و/أو نشاط مشبوه، لكن احرص على ألا تُقحم نفسك بذلك في موقف محفوف بالخطر.
- ✓ **اتصل بالشرطة**  
احرص دوماً على الاتصال برقم ٠٠٠ طلباً لمساعدة الشرطة في حالات الطوارئ.
- ✓ **الإبلاغ عن الجريمة**  
يجب تقديم بلاغ مباشر لقسم الشرطة المحلي عن أي جريمة تقع على أي شخص. ويمكنك أيضاً تقديم بلاغ مباشر لقسم الشرطة بشأن أي نشاط مشبوه يثير الريبة لديك.

يقدم مجلس مدينة سيدني ومكتب النائب العام والشرطة بولاية نيو ساوث ويلز هذه المعلومات كإرشادات عامة فحسب، وينبغي لقارئ هذه المعلومات استخدام خبراته الشخصية عند الاستعانة بها.

تم تقديم المساعدات المالية لهذا المشروع من قبل مجلس مدينة سيدني وإدارة منع الجريمة ومكتب النائب العام بولاية نيو ساوث ويلز.