



Ženy na cestách

konference EXCELLENTNÍ ŽENA, 9. listopadu 2013

Lenka Černá, M.A

Co nás ženy na cestách nejvíce ohrožuje? Z čeho máte strach?



Vlastní nepřipravenost - neznalost prostředí a kultury, nevhodné chování

- Riziko zranění, dopravní nehody či únos, nedostatečné pojištění
- Či jen nepříjemná situace – ztráta dokladů, věcí, peněz



Připravujeme se na cestu.....

- Důkladné studium dané destinace – **čím lépe se připravím, tím více si zemi užiji a budu moci také improvizovat** (neztrácím drahocenný čas zjišťováním základů)
- Sepsat cestovní plán (předpokládaná trasa, kontakty na hotely, telefonní čísla) a zaslat jej rodině/přátelům.
- Najít si místní kontakty (facebook, doporučení přátel) či v ČR někoho z dané země – čerpat informace a inspiraci
- Registrace na www.drozd.cz , kontakt na českou ambasádu
- Okopírovat pas, kartu pojištěnce (včetně kontaktů), ŘP a občanský průkaz – **kopie uložit alespoň do 2 zavazadel**
- Doklady naskenovat a **poslat si je na email**, ideálně mít u sebe také na flash
- Jeden doklad navíc (potřeba např. v půjčovnách)

Vezměte si o 1/2 méně věcí, a o 1/2 více peněz

- Lékárnička (léky na zastavení a léčbu průjmu, kvasinkové infekce, desinfekční gel na ruce), toaletní papír
- Nenápadné, volné, dlouhé (a pokud mohu radit také přiměřeně neatraktivní) oblečení (zjistit, co se v zemi nosí)
- Co se může hodit - čelovka, vlhčené kapesníčky, velký šátek (klimatizace v busech/autech), 2-3 zámky, adaptér, kalkulačku, malou a velmi pronikavou píšťalku, kasr (pozor – v některých zemích je to ale nelegální zbraň)
- noste u sebe fotografii muže, kterého můžete vydávat za svého manžela a nebojte se říci, že jste vdaná (i když třeba nejste 😊).
- Nenoste **žádné šperky** kromě levných imitací, ideálně levnou imitaci svatebního prstenu pro demonstraci manželství



Co ještě udělat před odletem.....

- Minimálně měsíc před odletem navštívit Centrum tropické medicíny, potřebná očkování (rozhodnutí např. u vztekliny)
- Možnosti, jak ušetřit ([www.skyscanner](http://www.skyscanner.com), www.hoteltonight.com, www.tripadvisor.com - diskuze o hotelech)
- Dát do pořádku všechny své dokumenty, platby a nevyřízené záležitosti. Zálohovat data! (především, pokud s sebou beru laptop)
- Připravit se mentálně na jiné životní podmínky, chudobu... (kulturní šok)
- Sepsat poslední vůli 😊





Ochrana dokladů a financí....

- Dbejte o **ochranu svých dokladů a financí** – pas, letenka, peníze, platební karty, železná rezerva. To nejdůležitější schovat nejlépe na tělo (tělová ledvinka a kapsička „tatoonka“ na krk).
- **Peníze** je dobré vždy rozdělit na více míst. Pokud je důvod obávat se přepadení, tak mít vždy zloději co „nabídnout“ – peněženku s přiměřenou sumou - šance, že to ostatní vám zůstane.
- s sebou informace, jak karty eventuálně zablokovat.
- používat pokud možno bankomat u banky, nejlépe uvnitř budovy banky.



Používat zdravý selský rozum...

- **rozumná míra obezřetnosti** vůči výhodným nabídkám či náhlému „přátelství“
- Pokud budete mít z nějaké situace „špatný pocit“, raději **vycouvejte, instinkt se většinou nemýlí**. Lepší být příliš paranoidní, než se dostat do problémů.
- vyhnout se cestování v noci, případně i některým konkrétním trasám (a opuštěným uličkám 😊)
- Pokud se ztratíte, ptejte se na cestu žen, případně rodin.
- Pořídit si lokální sim kartu a zaslat číslo domů
- přes noc se nezapomenout zamknout
- **Run bag (doklady, kartu, brýle, voda, léky, snack)** – mít u sebe ve dne v noci!!!



Jednat s místními s respektem a v klidu...

- Stále si uvědomovat, že jsem cizinka v jejich zemi, kterou chci poznat a od lidí se učit – **skromnost, úcta, respekt**
- **Naučit se alespoň pár vět v místním jazyce**
- **Pozorovat, nedělat rychlé soudy**
- S místními, zvláště v případě oficiálních autorit vždy **jednat přátelsky a vstřícně**
- **zachovat klid** - v muslimských/buddhistických zemích je projev negativních emocí považován za velmi neslušný. I pokud potřebujete trvat neústupně na svém, lze to většinou řešit s asertivní noblesou.
- **Takový přístup zvýší naši bezpečnost.**



in Rome do what Romans do...

- Snažit se být nenápadná, nereagovat na oslovování a pískání mužů na ulicích
- Možné nabídky sňatku na setkání (a jiné nabídky, např. v muslimských zemích, kde bílé ženy znají především z filmů) - v muslimské zemi v obepnutém tílku a šortkách (považovány za lehké)
- Zvláštní pozornost u **velkoměst**, zvláště afrických a jihoamerických, pověstných vysokou „rizikovostí“ ([Johanesburg](#), [Nairobi](#), [Rio de Janeiro](#) ...). – pozor na určité čtvrtě
- Statisticky vůbec nejnebezpečnějším faktorem ohrožujícím život jak doma, tak i v cizině, jsou **dopravní nehody**.
- Jídlo – ideálně vařené, místa, kde je velký obrat.















Únos a lze se na něj připravit?

- 98% únosů na světě se stává ve vzdálenosti do 1 km od domova či kanceláře (např. cestou do práce) - pozor na rutinu
- 90% obětí přežije
- Průměrná doba únosu – 2-3 týdny
- Neustálá obezřetnost, průběžný přehled o tom co se děje kolem vás.
- **Všimnout si změn prostředí a chování místních lidí** (např. jindy rušná ulice je prázdná) – otočit se a jet pryč!
- **Vždy věřit svému instinktu! Pokud se v dané situaci necítím dobře, rychle z ní odejít!**
- Střelba na auto
- Nenosit u sebe nic, co by člověk nevysvětlil

Únos – jediným úkolem je PŘEŽÍT!

- Nejkrizovějších je prvních 15-45 minut
- Nebojovat proti přesile, nehrát si na hrdinku
- Běžná reakce – strach – snažit se dýchat a přijmout situaci
- s únosci spolupracovat (např. podepsat, **cokoliv** chtějí) – není třeba být hrdinka, ostatní budou vědět, že to bylo podepsáno pod nátlakem
- Nevyhrožovat
- Zachovat si důstojnost – nebrečet, neprosit
- Bavit se o neutrálních tématech (rodina, děti, fotbal..) a získat v jejich očích respekt (nebýt jen anonymní vězeň)

Únos – jediným úkolem je PŘEŽÍT!

- Myslet na hezké okamžiky z minulosti, dle možností cvičit a udržovat se mentálně fit, věřit, že to dobře dopadne
- Smířit se s delší izolací
- Jíst a pít, cokoliv dostanu
- Nebát se zdvořile žádat o drobné věci, které potřebuji
- Nenápadně si všímat chování únosců, oblečení, jazyk a jakékoliv jiné znaky
- Nepokoušet se o útěk, pokud si nejsem 100% jistá úspěchem
- Při osvobození lehnout na zem, ruce na hlavu, říci své jméno
- Potřeba pomoci psychologa pro sebe a pro celou rodinu

Co byste ostatním poradili ze své zkušenosti?



Inspiraci k cestování můžete získat například zde:

- **Klub cestovatelů** www.hedvabnastezka.cz – cestovatelské diskuze, rady, deníčky, inzerce
- **Lonely Planet průvodce** – obsahují speciální kapitoly pro ženy
- **Hodnocení hotelů atd.** - www.tripadvisor.com
- **Drozd**– www.drozd.cz - Dobrovolná registrace občanů České republiky při cestách do zahraničí
- **Rady na cesty** - www.desperado.cz/rady-na-cesty/vybava-cestovatele/

Chytré aplikace pro cestovatele

- **GateGuru** - detailní informace ze 180 letišť po celém světě
- **Triposo Travel Guide** - užitečný cestovní průvodce, i bez připojení k internetu
- **MapsWithMe** - detailní mapy k dispozici i bez internetového připojení
- **Wi-fi Finder od JiWire** - najde nejbližší místa s free wi-fi připojením
- **MetrO!** - jízdní řády 400 velkých světových měst,
- **iMedJet** - kompletní asistent první pomoci
- **ConvertPad** - aplikace pro převod různých jednotek, měr a vah i měn
- **Hotels Near Me** - databáze více než 100 000 hotelů ve 135 zemích
- **WorldMate, Tourist Eye, Trip Journal** - aplikace typu "vše v jednom". Zahrnují průvodce, plánovač itineráře, cestovní deník, mapy, předpověď počasí, časová pásma, převod měn, letová upozornění, databázi hotelů..

Chinese Simplified → English

糖醋鱼片
Sweet and sour fish fillet

辣子鱼
Chilli peppers fish

家乡回锅肉 ...
Home twice cooked pork

宫保鸡丁
Kung pao chicken

Tap to pause.



Chytré aplikace pro cestovatele:

Windows Phone Translator -
překlady

Flightradar24 - sledování
letadel

Děkuji za pozornost!



Lenka Černá, M.A.

lenkacerna111@gmail.com