

**Оценка Вашей безопасности**  
**Assessing Your Safety**

**Существуют ли признаки, по которым можно выявить обидчика?**

- изменение выражения глаз
- изменение языка жестов (зажатые кулаки, и т. д.)
- изменения тембра голоса
- изменения выражения лица (мимика, цвет)
- вербальные и невербальные угрозы перед атакой

**Существуют ли признаки изменения Вашего поведения перед насилием?**

- физические проявления страха перед атакой (боль в животе, головная боль, скованность в груди)
- чувство тревоги

**Что обычно предшествует актам насилия?**

- алкоголь/наркотики
- отсутствие денег
- день зарплаты
- время года
- день недели
- нахождение в окружении определенных людей

- отсутствие определенных людей
- нахождение в Вашем доме или снаружи
- дни рождения
- годовщины
- праздники
- спортивные события

#### **Другие факторы, которые нужно учитывать, оценивая Вашу безопасность**

- обидчик высказывает фантазии или угрозы убийства или суицида
- надвигающееся или действительное расставание
- новые отношения
- другие даты или события, которые напоминают обидчику о потере контроля
- беременность
- дети в вашем доме
- угрозы или жестокое обращение с детьми
- депрессия или психическое расстройство
- владение, доступ и использование оружия в прошлом (пистолеты, ножи, веревки, боевые искусства и т. д.)
- военная и полувойенная (полицейская) подготовка

- изоляция от дома, культуры, расы, религии; инвалидность
- изоляция обидчика
- одержимость Вами и Вашей семьей
- собственнические инстинкты и контроль над Вами
- продолжение и обострение прежнего насилия
- угрозы насилия в сторону Вас
- вмешательство полиции ранее
- известное насилие над другими
- игнорирование или нарушение распоряжений суда
- насилие над животными

Victim Services Toronto

## **Обеспечение безопасности вне дома**

### **Planning for safety outside the home**

- пройдите курс самообороны, который научит Вас как избегать опасность и как действовать, если столкнетесь с ней
- если вы пользуетесь лифтом, стойте рядом с кнопками управления, спиной к боковой стенке лифта, чтобы Вы имели легкий доступ к ним
- проинформируйте своего босса, охранников, друзей, учителей и коллег о Вашей ситуации
- дайте этим людям фотографию обидчика, если они не знают как он выглядит
- дайте этим людям описание машины обидчика
- попросите, чтобы все посетители и звонки Вам проверялись
- поменяйте свое рабочее или школьное расписание, если это возможно
- не работайте или не учитесь в одиночку или поздно
- поменяйте Ваш маршрут на работу или школу
- паркуйте свою машину в безопасном, хорошо освещенном месте
- попросите кого-нибудь сопровождать Вас до машины
- каждый раз удостоверьтесь, что двери машины закрыты и не садитесь в нее, не проверив заднее сидение
- всегда держите ключи от машины в руках
- будьте бдительны
- приобретите сигнализацию для машины
- если вы пользуетесь общественным транспортом, садитесь рядом с водителем и пользуйтесь специально отведенным для ожидания местом в метро
- избегайте безлюдных мест

- всегда имейте при себе сотовый телефон и если вы звоните 911, сначала сообщите оператору где вы находитесь, а затем, если у Вас есть время, объясните почему Вы звоните
- избегайте мест, в которых отсутствует сотовая связь, например в лифтах, метро
- при выходе из дома, продумайте Ваш маршрут и места, куда Вы можете обратиться за помощью, при необходимости, например полицейский участок, пожарная станция, магазин
- приобретите личный сигнал тревоги и держите его наготове
- поменяйте места, в которые Вы обычно ходите – магазин, банк, спортивный зал или ходите в другое время или дни
- подумайте о том, что Вы будете делать, если Вы встретитесь с обидчиком

Victim Services Toronto

## Обеспечение безопасности Ваших детей Planning your children's safety

- расскажите Вашим детям, что они должны думать только о собственной безопасности и не должны защищать Вас. Они должны всегда убегать в безопасное место, даже если Вас нет рядом
- научите Ваших детей уходить и не заходить в комнату, где существует опасность. Они также должны знать куда и к каким соседям они могут пойти в случае опасности
- проработайте с детьми план спасения, включающий что они должны делать и куда идти, если они столкнутся с попыткой насилия или испугаются. Расскажите своим детям о различных вариантах развития событий. Проработайте этот план в виде игры, если у Вас маленькие дети
- Ваши дети должны знать, что вы можете быстро покинуть место, чтобы защитить себя. Они должны быть ознакомлены с планом побега и условным сигналом для него. Назовите это планом эвакуации в случае пожара
- проинструктируйте детей, что они никогда не должны открывать дверь или отвечать на телефонные звонки
- проинформируйте учителей Ваших детей, докторов и нянечек о Вашей ситуации и дайте им на руки копию решения суда
- также проинформируйте этих людей о том, кому разрешается забирать Ваших детей и кто может с ними контактировать. Попросите их, чтобы они докладывали полиции или Вам о любых подозрительных лицах
- вы должны быть уверены, что Ваших детей сопровождают повсюду
- если обидчик официально имеет право контактировать с Вашими детьми, поговорите с адвокатом о возможности ведения наблюдения или отмены этого права
- если обидчик имеет право входить в контакт с Вашими детьми, разработайте индивидуальный или групповой план побега на случай угрозы во время встреч. Этот план должен включать знаки сигнализирующие об опасности, маршрут побега с места встречи и адреса тех, кто может им оказать помощь
- попросите, чтобы Ваших детей привозили на встречи, чтобы Вам самими не приходилось контактировать с обидчиком. Попросите кого-нибудь, кому Вы доверяете, чтобы они забирали и довозили детей. Вы можете договориться, чтобы

Ваших детей забирали из общественных мест

- Вы должны быть уверены, что Ваши дети знают, как пользоваться телефоном, как сделать звонок 911 и как связаться с Вами
- держите номера служб спасения рядом со всеми телефонными аппаратами
- у Вас должен быть какой-то визуальный или другой условный знак на случай опасности, чтобы дети, увидев этот знак, не входили в дом или комнату, например включенный или выключенный свет
- свяжитесь с приютом или 24 часовой горячей линией для женщин-жертв насилия, чтобы найти программы для их детей. Эти программы очень полезны в обучении основ безопасности для женщин и их детей

Victim Services Toronto

## **План безопасности в случае жестокого обращения** **PLANNING YOUR SAFETY DURING A VIOLENT INCIDENT**

- Спланируйте как выйти из дома или другого места, где вы можете быть подвержены насилию и проделайте этот путь несколько раз
- Придумайте предлоги, под которыми вы можете покинуть дом, например выйти в магазин за продуктами, зайти к другу/подруге и так далее
- Запомните где расположены все окна, двери, лифты и лестницы, которыми вы сможете воспользоваться
- Запомните самый быстрый путь из вашего дома
- Определите комнаты, которые представляют опасность (например, ножи на кухне) и старайтесь не находиться в них
- Знайте комнаты, в которых наиболее безопасно находиться и легче всего выбраться, в случае если вы подверглись насилию
- Всегда держите при себе телефон
- Приобретите сотовый телефон
- Храните свою сумку и ключи в доступном месте
- Храните запасные ключи от машины в доступном вам месте
- Паркуйте свою машину задом и всегда проверяйте, есть ли у вас бензин в машине
- Попросите людей которым вы доверяете - соседа, коллегу по работе, преподавателя – сразу звонить в полицию, если они думают, что вы в опасности
- Придумайте жест, чтобы дать другим знать, что нужно позвонить в полицию
- Храните одежду, деньги, медикаменты и другие вещи, которые вам могут понадобиться в критическом положении, у друга/подруги или у члена семьи
- Попросите друга/подругу или соседа дать вам ключ от их дома в случае необходимости
- Запомните или запишите номер круглосуточной горячей линии или убежища
- Если насилие продолжается, прижмите ноги к груди, прикройте голову, шею и уши



- Запишитесь на курс самообороны

Victim Services Toronto

## **Как безопасно покинуть ваш дом** **PLANNING YOUR SAFETY FOR LEAVING**

- Не говорите обидчику когда вы уходите и куда направляетесь
- Свяжитесь с круглосуточным приютом для женщин, где вам расскажут как безопасно покинуть дом и где вы можете получить помощь
- Оставайтесь в приюте или попросите помочь вам переехать в другой город, если это безопаснее
- Обратитесь в полицию, чтобы они присутствовали в вашем доме, пока вы уезжаете
- Если вам пришлось покинуть ваш дом быстро, попросите полицейского сопровождать вас обратно, чтобы забрать личные вещи
- Используйте телефон-автомат, если не хотите, чтобы ваш обидчик знал куда вы звоните
- Откройте счет в банке, о котором не знает ваш обидчик и попросите, чтобы ваши счета отсылались на адрес вашего друга/подруги
- Используйте адрес члена семьи или хорошего друга/подруги для доставки вашей почты
- Всегда стирайте номер последнего набранного вами номера, чтобы обидчик не мог воспользоваться опцией 'повторно набрать номер'
- Если у вас есть домашнее животное, которое вы не смогли взять с собой, обратитесь в Toronto Humane Society

### **Вещи, которые нужно взять с собой, когда вы покидаете дом** **ITEMS YOU MAY WANT TO TAKE WITH YOU WHEN YOU LEAVE**

- Удостоверения личности, в том числе: карту социального страхования, водительские права, медицинскую страховку (ОНИР), паспорт и любые иммиграционные документы
- Свидетельство о рождении детей и их медицинские страховки (ОНИР)
- Школьный и прививочный сертификаты
- Необходимые лекарства и медикаменты для себя и детей
- Деньги

- Чековые книжки, кредитные и дебетовые карточки
- Банковские книжки и перечень банковских счетов
- Ключи от дома, склада, машины, работы
- Копии всех распоряжений суда: судебного запреты, обязательства соблюдать общественный порядок, бумаг выпуска под залог, документов на право опекуна и так далее
- Небольшие ценные предметы, например ювелирные изделия
- Любимые игрушки детей
- Близкие сердцу вещи
- Адресную книгу со всеми телефонными номерами, которые могут вам понадобиться
- Фотографии или другие доказательства домашнего насилия

Victim Services Toronto

**Обеспечение безопасности в доме**  
**Planning your safety within the home**

- подстригите кусты и деревья, в которых можно спрятаться
- узнайте у своего оператора какие опции доступны для вашей безопасности (например, блокирование номера, приватные звонки, и т. д)
- перед выходом из дома удостоверьтесь, что Ваш телефон включен
- наберите \*69, чтобы отследить сброшенные звонки или наберите \*57, чтобы с Вашего разрешения это могла сделать полиция (обе услуги платные)
- запомните где находятся все входы и выходы в Ваш дом или здание
- поменяйте дверные звонки и удостоверьтесь, что у Вас крепкий засов
- удостоверьтесь, что все окна и стеклянные двери хорошо закрыты. Чтобы стеклянные двери невозможно было вынуть из рамки, приобретите специальные замки
- установите наружный свет (с сенсорами)
- установите сигнализацию
- приобретите лестницу для спуска со второго этажа (она будет необходима и при случае пожара)
- поинтересуйтесь у полиции наличием сигналов тревоги
- спросите офицера полиции, ведущего Ваше дело, можете ли Вы попасть в программу Специальных Адресов (Special Address System), которая определяет Ваш адрес для операторов 911
- выделите специальную комнату, где Вы сможете спрятаться в случае необходимости (установите замок на двери и телефон в этой комнате, поставьте стул рядом с дверью)
- заведите собаку
- предупредите хозяев квартиры, соседей, управляющего, что обидчик больше не живет с Вами и попросите их, в случае его появления, сразу позвонить Вам или

полиции

- установите глазок, чтобы Вы могли видеть кто стоит у вашей двери
- удостоверьтесь, что номер на вашем доме хорошо виден и освещен, в случае вызова полиции
- всегда имейте при себе ключи от дома и машины, когда входите или выходите из дома
- если вернувшись домой вы видите, что что-то не так, например приоткрыта дверь – не входите. Пойдите к соседям или к таксофону и позвоните в полицию
- будьте уверены в том, кому даете свой номер телефона или новый адрес
- если Вы живете в квартирном комплексе, не оставляйте своего имени в списке живущих в лобби
- если у Вас есть закрепленное за вами парковочное место, спросите, если вы можете его поменять
- будьте осторожны, когда выбрасываете мусор (купите машинку для уничтожения бумаг)
- если у Вас есть компьютер и обидчик знает Ваш имэйл, поменяйте его и будьте бдительны к тому, кому Вы его даете
- зайдите на [www.shelternet.ca/en/women/internet-safety](http://www.shelternet.ca/en/women/internet-safety), чтобы получить информацию о мерах безопасности в интернете

### **Что Вам необходимо знать о звонках 911**

- Звонки с домашних телефонов – когда вы звоните из дома в полицию, Ваш адрес и номер телефона высвечивается у оператора на экране. Если Ваш звонок был прерван до того, как оператор получил необходимую информацию, оператор перезвонит на Ваш номер. Если никто не отвечает на звонок оператора, полиция поедет в Вам только в том случае, если у оператора есть причины полагать, что Вы в критической ситуации. Например, если оператор слышал крики или громкие звуки до того, как звонок был прерван.
- Звонки с сотовых телефонов – процесс обработки звонков 911 с сотовых телефонов может быть намного сложнее. Если вы звоните 911 со своего сотового, сообщите оператору, что Вам нужна помощь и где вы находитесь. Если Вы не дома и не знаете, где находитесь, назовите ближайший перекресток или дайте любую другую информацию, которая поможет Вас найти. Если же

звонок прерван до того, как оператор смог получить нужную информацию, оператор перезвонит только в том случае, если номер доступен (если у Вас отсутствует сотовая связь и возможны только звонки 911, вы НЕ доступны и оператор не сможет Вам перезвонить). Если у Вас есть GPS, Ваше местонахождение может быть отслежено, но в силу большого количества случайно сделанных звонков 911, оператор начнет поиск только если у него есть причины полагать, что Вам угрожает опасность. Если Ваш телефон выключен или села аккумулятор, оператор не сможет отследить Ваш звонок. Существует множество факторов влияющих на скорость отслеживания звонка. Если у Вас есть возможность, дайте оператору знать, что Вам нужна помощь и где вы находитесь.

Victim Services Toronto

**Адреса и телефоны для тех, кто подвергся домашнему насилию**  
*TORONTO RESOURCES FOR THOSE WHO HAVE EXPERIENCED DOMESTIC VIOLENCE*

Службы работающие 24 часа 7 дней в неделю:

**Горячая Линия для женщин, подвергшихся насилию (Assaulted Women's Helpline) 416-863-0511**

- предоставят консультацию в случае кризиса, информацию и поддержку
- помогут найти приюты, государственные и местные службы, в случае крайней необходимости

**Центр приема подвергшихся насилию женщин с детьми (Central Intake for Assaulted Women with Children) 416-397-5637**

- помогут найти приюты, государственные и местные службы для подвергшихся насилию женщин с детьми

**Центр приема подвергшихся насилию женщин без детей (Central Intake for Assaulted Women without Children) 416-392-5500**

- помогут найти приюты, государственные и местные службы для подвергшихся насилию одиноких женщин

**Программа Помощи жертвам города Торонто: Горячая Линия для Жертв 416-808-7066**

- предоставят консультацию в случае кризиса по телефону или лично (лично консультации проводятся только при направлении от полиции)
- направят или соединят со специализированными общественными службами для дальнейшей помощи
- проверят срочность принятия необходимых мер безопасности, личных нужд, и помогают осуществить план по обеспечению безопасности
- предоставят последующую поддержку, и помогут с последующим планом

**Служба Поддержки для Опасных ситуации (High Risk Support Services) 416-808-7077**

- установка DVERS (Domestic Violence Emergency Response System) – домашняя сигнализация для людей, подверженных высокому риску насилия
- предоставят сотовые телефоны с встроенной программой SupportLink Program для быстрого набора 911
- помогают разработать детальный план безопасности
- направят и свяжут с другими службами для специализированной поддержки
- предоставят продолжительную помощь

## Службы Судебной/Уголовной Системы Правосудия

Горячая Линия Поддержки Жертв 416-314-2447

- здесь Вы можете зарегистрироваться для получения автоматического оповещения, если обидчик выпущен
- предоставят информацию о уголовно-правовой системе, включая процедуры ареста и освобождения, условно-досрочного освобождения, probation, уголовного срока, ответственности полиции и общественные ресурсы

### **Программа Помощи Жертвам/Свидетелям (Victim/Witness Assistance Program) 416-325-3265**

Это номер главного офиса, в котором Вы сможете получить прямой номер Программы Помощи Жертвам/Свидетелям, расположенной в суде, где рассматривается Ваше дело.

Напишите Ваш номер данный Вам Программой Помощи Жертвам/Свидетелям здесь

---

- предоставят информацию, помогут подготовиться к суду и предоставят поддержку на время судебного процесса
- предоставят специальную информацию по Вашему делу, включая даты предстоящих судебных процессов, информацию по выходу под залог и испытательному сроку

### Правовые службы

#### **Регистрация Случаев Семейного Насилия (Family Violence Authorization) 1-800-668-8258**

- предоставят двухчасовую консультацию с адвокатом для людей, подвергшихся домашнему насилию
- проконсультируют по вопросам иммиграции и беженства
- Юридическая Помощь в Семейном праве в Онтарио доступна для людей, подвергшихся домашнему насилию и подходящих по финансовым критериям
- Вы можете подать заявление на юридическую помощь по выше указанному телефону

#### **Юридическая служба имени Барбары Шифер (Barbara Schifer Commemorative Clinic Legal Services) 416-323-9149**

- предоставят юридическую информацию и консультацию по вопросам насилия над женщинами
- предоставят направление к адвокатам
- подготовят к суду и предоставят помощь в ведении дел
- предоставят помощь на всех этапах судебного процесса
- предоставят разъяснение семейного и иммиграционного законов



Victim Services Toronto