

## WEITERE INFORMATIONEN

Mehr Sicherheitstipps für alle Lebenslagen finden Sie im Internet unter [www.polizei-beratung.de](http://www.polizei-beratung.de) oder [www.polizei-bw.de](http://www.polizei-bw.de).



Informationen zum Thema Zivilcourage finden Sie im Internet unter [www.aktion-tu-was.de](http://www.aktion-tu-was.de) oder im Faltblatt „Zivilcourage zeigen“.




# Sicher. Unterwegs.

Tipps von

*Nadine Bemeis*  
Polizistin und Miss Germany





Ich bin Nadine Berneis, Polizistin und Miss Germany 2019.

In dieser neuen Funktion bin ich viel unterwegs. Privat treffe ich mich gerne mit Freunden, gehe aus und treibe viel Sport.

Als Polizistin weiß ich aber auch, wie wichtig Sicherheit ist, wenn man viel auf Achse ist. Wer unbeschwert unterwegs sein will, sollte auf ein paar Dinge achten.

## Achten Sie auf Ihre Sicherheit!

- » Wählen Sie gut beleuchtete Straßen und Wege statt menschenleere und dunkle Abkürzungen. Bleiben Sie aufmerksam und lassen Sie sich nicht durch Ihr Smartphone oder Musik über Kopfhörer ablenken.
- » Wählen Sie in Bussen und Bahnen einen Sitzplatz in vollen Abteilen oder in der Nähe der Fahrer.
- » Wenn Sie mit dem Auto unterwegs sind, nutzen Sie gut beleuchtete Parkplätze, z. B. an belebten Straßen.

## Setzen Sie klare Grenzen!

Machen Sie klar und deutlich, wenn Sie keinen Kontakt wünschen. Werden Sie trotzdem angesprochen oder sogar angefasst, reagieren Sie sofort mit einem lauten „Nein!“

## Wehren Sie sich!

Handeln Sie sofort, wenn Sie verbal oder körperlich belästigt werden. Wenn Sie die Situation nicht verlassen können, wehren Sie sich mit allen Ihnen zur Verfügung stehenden Mitteln, z. B. durch Tritte oder Schläge ins Gesicht eines Angreifers.

## Rufen Sie die Polizei unter 110!

Wenn Sie selbst oder andere Menschen belästigt, bedroht oder körperlich angegangen werden, rufen Sie sofort die Polizei. Denken Sie daran: Melden Sie solche Situationen lieber einmal zu viel als zu wenig.