SELFBESKERMING

In die gedeelte oor wetstoepassers het ons gesê dat 'n Voortrekker, as goeie landsburger, betrokke moet raak by wetstoepassing. Misdaad en euwels is aan die orde van die dag en elkeen van ons kom een of ander tyd daarmee in aanraking of word op een of ander wyse daarmee gekonfronteer. Om staande te bly as Christen Afrikaner is dit noodsaaklik dat jy altyd paraat moet wees om jouself, en ook jou medemens, te kan beskerm.

'n Voortrekker is oplettend en weerbaar

Paraatheid beteken om oplettend te wees en om jouself te kan beskerm teen gevaar in alle omstandighede en situasies wat kan insluit die kies van jou vriende, beskerming in en om die huis, kapings, gevare in stede en dorpe, MIV, veiligheid oppad, veiligheid oorsee, molestering en verkragting. Voor ons na die meer praktiese aspekte van selfbeskerming kyk, moet ons weet wat word bedoel met paraatheid en hoe dit inpas by ons Christelike beginsels en oortuigings.

Paraatheid

Die woord paraatheid kom van die Latynse woord paratus wat beteken “om gereed te wees”. Soos ons dit vandag gebruik, beteken paraatheid “om altyd voorbereid te wees vir enigiets wat mag gebeur”. Vir Verkenners beteken dit in die besonder om altyd gereed te wees vir enige gevaar wat mag opduik en om diens aan jou volk en medemens te lewer. Daarom staan daar in Die Voortrekkers se Paraatheidskenteken dat ons altyd gereed moet wees om in 'n noodsituasie diens te lewer. Dus moet jy altyd op jou hoede wees en bereid wees om in enige omstandighede vir jou medemens van diens en hulp te wees en waar nodig jouself te kan beskerm.

Ons paraatheid word gemotiveer uit die Christelike beginsels en oortuigings van ons godsdiens. Oordink die volgende punte:

- Ons weet dat God alles wat op die aarde en in die hemelruim is, geskape het, onder andere ook al die plante, diere en mense. Hy het dit alles in die sorg van die mens geplaas om daaroor te heers (dit wil sê besluite daaroor neem), dit te bewerk en op te pas. (Lees Genesis 1 vers 1-31 en Genesis 2 vers 15.)

- God is die oorsprong of begin van alle lewe wat op die aarde is. Daarom is lewe vir Hom kosbaar hoe misvorm, vermink of ongewens dit ook mag wees. Hieruit volg dat 'n Verkenner altyd moet onthou dat elke mens net een lewe het en dat alle lewe beskerm en bewaar moet word. Ons is daarom altyd gereed om lewe te beskerm. (Lees Genesis 1 vers 26, Genesis 9 vers 5, Matteus 16 vers 26, Efesiërs 4 vers 24 en Kolossense 3 vers 10.)

- Christen-Afrikaners het die verantwoordelikheid om lewe, gesin en eiendom te beskerm en vrede te bewaar.

- Paraatheid is daar om vrede te bewaar. Jou fisiese paraatheid beteken dat wanneer jy vir fisiese beskerming met een of ander wapen verantwoordelik is, jy so sal optree dat vrede eerste gestel word en nie geweld of oorlog nie. Daarom is fisiese paraatheid nodig as 'n afskrikmiddel om lewe te behou en vrede te bewaar. (Lees Romeine 12 vers 17 en verder aan; kyk ook na die optrede van Dawid in 1 Samuel 24 en 26.)

- Paraatheid is om altyd gereed te wees om lewens te probeer bewaar en te beskerm, ongeag wie die medemens, dier of plant is. (Lees die oproep om hulp in Psalm 94 vers 16 en die daad van hulp in Spreuke 24 vers 11.)

- Paraatheid is om altyd gereed te wees om jou huisgesin te eniger tyd en in alle omstandighede by te staan in hartseer, te help in 'n noodsituasie en te beskerm teen gevaar op geestelike (geloofsvertroue), verstandelike (kennis), emosionele (gevoel van veiligheid) en liggaamlike (fiks en gesond) gebied. Meer nog, jy moet ook gereed wees om die huisgesin van jou vriende en medemens te beskerm. (Lees Genesis 42 verse 19 en 33, Psalm 68 vers7, Spreuke 31 vers 15, 1 Timotheus 5 verse 3-9. Kyk ook in verband met dié wat honger is en dié wat te veel eet in 1 Korintiërs 11 vers 21 en 22.)

- Paraatheid is om altyd voorbereid te wees om verantwoordelikheid te aanvaar vir die eiendom wat in ons sorg geplaas is. God is die Eienaar van alles wat Hy geskep het. (Lees Psalm 24, Psalm 50 vers 9-12 en 1 Korintiërs 10 vers 26.) Hy het bepaal dat ons as getroue rentmeesters oor die hulpbronne van Sy skepping sorgsaam mag heers en dit bewaar. (Lees Hebreërs 2 vers 5 en verder, Psalm 248). Ons privaat eiendom en familiebates is die vrugte van eerlike harde werk en moet deur eerlikheid, spaarsamigheid en skeppingsvermoë beskerm word teen roof, plunder, diefstal en besetting. (Lees oor privaat eiendom in Spreuke 12 vers 24 en 24 verse 3 en 4, oor spaarsamigheid in Spreuke 13 vers 11. 21 vers 17 en 22 vers 7, oor arbeidsaamheid in Spreuke 6 vers 6, 10 vers 4, 12 vers 11 en 24, en oor belegging in Matteus 25 vers 27.)

Ons kan dit opsom dat ons as Voortrekkers die volgende uitgangspunt het:

Alle lewe en eiendom is kosbaar en moet beskerm word.

SELFBESKERMING : KIES VAN VRIENDE

Die doel van vriendskap is sosialisering, ondersteuning, onstpanning en ook die oefening van interpersoonlike vaardighede. Natuurlik is emosionele groei ook betrokke. Dit is dus van groot belang dat vriendskappe versigtig aangeknoop moet word. Die volgende moet in ag geneem word:

- Waardesisteme. Onder waardesisteme word ingesluit godsdiens,norms,gewoontes en denke. Soos reeds genoem gaan vriendskap oor groei en daarom is dit belangrik dat daar ooreenstemming oor die faktore sal wees aangesien dit die enigste manier is dat groei kan plaasvind.
- Vertroue. Dit is noodsaaklik dat jy jou vriende moet kan vertrou, nie net in 'n probleemsituasie nie, maar ook waar dit oor jou persoonlike inligting gaan.
- Selfbeeld. Ons vriende maak deel uit van die sisteme waardeur ons selfbeeld gevorm word. As jou vriendekring nie groei bevorder nie, kan jy dink wat die gevolge kan wees.
- Portuurgroepdruk. Portuurgroepdruk is alreeds so baie genoem in die pers met 'n goeie rede. Dit het 'n groot invloed op die ontwikkelingsfases waarin julle jul nou bevind. Wees eerder 'n eerstehandse weergawe van jouself as 'n tweedehandse kloon van iemand anders.
- Omgewing. Die gesegde sê jy word geken aan jou vriende. Kies jou vriende uit 'n gesonde omgewing bv maats wat aan organisasies soos die Voortrekkers, SKJA en ander kerkorganisasies behoort, asook maats wat presteer op sport-, akademiese- of kultuurgebied.

Doenwenk

'n Nuwe leerling by die skool soek toenadering by jou en jy moet besluit of jy die persoon in jou vriendekring gaan betrek of nie. Met die C van die ABC ingedagte, bespreek as span wat is die nie- onderhandelbare vereistes waaraan die persoon moet voldoen om in jou vriendekring aanvaar te word. Bespreek ook wat is die onderhandelbare vereistes en hoe julle dit gaan hanteer.

SELFBESKERMING IN EN OM DIE HUIS

Baie keer hoor of lees jy van inbrake by huise, mense wat erg aangerand of gedood is in hul huise, van ongelukke wat by huise gebeur het en waar mense beseer of gedood is, en gevalle waar daar groot skade aan huise en eiendom veroorsaak is deur byvoorbeeld 'n brand. In meeste gevalle kon dit voorkom word as die inwoners meer veiligheidsbewus was. Almal van ons wil graag in 'n veilige omgewing grootword, daarom is dit belangrik dat ons oplettend, op veiligheid ingestel sal wees en voorkomend sal optree.

Doenwenk

Versamel berigte uit koerante van voorvalle wat by huise plaasgevind het waar mense beseer of gedood is en of skade aan eiendom aangerig is of diefstal plaasgevind het, bv waar 'n kind in die swembad verdrink het, 'n brand, diefstal, aanvalle op inwoners, ensovoorts. Ontleed elke voorval en bepaal

- Hoe het dit plaasgevind?
- Wat het dit veroorsaak?
- Wat was die modus operandi van, byvoorbeeld, die aanvallers?
- Hoe kon die voorval voorkom gewees het?
- Wat is die les wat geleer kan word?

ALGEMENE VEILIGHEIDSWENKE

Algemene veiligheidswenke. Wees bewus van daardie dinge wat jou veiligheid, en die van jou gesin, kan berdreig en tree altyd voorkomend op. 'n Voortrekker is tog immers oplettend en weerbaar. Hier is 'n paar wenke wat jy by die huis behoort toe te pas.

- Alle noodnommers moet by die telefoon op 'n kaartjie sigbaar wees. Dit sluit in telefoonnommers van die brandweer, polisie, hospitaal, ambulansdiens, ouers se werknommers en die buurman se huisnommer. Laai hierdie nommers ook op jou selfoon.
- Moet nooit vreemdelinge in jou huis toelaat nie, veral nie as jy alleen is nie, al is dit vir een of ander aflewering of diens wat die persoon kom lewer .
- Vra vir 'n identiteitsdokument of skakel sy of haar kantoor om die persoon se identiteit te bevestig voordat jy die deur oopmaak.
- Moet nooit vir iemand vertel dat jy alleen by die huis is nie. Dit maak jou baie kwesbaar as die verkeerde mense dit te hore kom.
- Hou altyd alle veiligheidsdeure, hekke en die motorhuis gesluit.
- Moet nie onnodige artikels bv fietse, speelgoed, tuingereedskap ensovoorts in die erf laat rondlê nie, veral nie in sig van die straat af nie. Dit spoor net misdadigers aan om dit te steel.
- Haal gereeld pos uit die posbus. Reël dat iemand die pos gereeld sal uithaal en kanseleer die koerant as julle op vakansie of weg van die huis af is. Dit is aanduidings vir inbrekers dat julle nie by die huis is nie.
- Laat ligte aan as jy uitgaan sodat dit lig is as jy terug kom.
- Wees op die uitkyk vir onbekende persone wat rondstaan in die straat en voor jou huis.
- Ken jou bure en beplan saam vooraf hoe julle gaan optree in 'n krisis.
- Hou 'n goeie waghond aan. Dit dien tot 'n mate as afskrikmiddel en gee goeie waarskuwing as daar gevaar is.
- Speelplekke van klein kinders moet nie voor in die erf wees nie veral as hulle alleen is nie.
- Kinders moet nie gesprekke aanknoop met vreemdelinge nie.

BRANDVEILIGHEID IN EN OM DIE HUIS

Voorkoming van brande in die huis. Volgens die Nasionale Brandvoorkoming Vereniging in Amerika, is in 1999 3570 Amerikaners dood en 'n verdere 21875 beseer as gevolg van brande. Die direkte verlies aan eiendom is beraam op $10 biljoen. 82% van die persone gedood in brande was in hul woonhuise ten tye van die brand. Meeste van die brande kon voorkom gewees het as die mense meer veiligheidsbewus was. Om paraat te wees beteken dat jy bewus moet wees van al die moontlike situasies en gevare wat kan lei tot 'n brand en deurlopend daardie gevare en situasies uitskakel.

Hulpmiddels wat in die huis gebruik kan word. Daar bestaan verskeie hulpmiddels wat jy in die huis kan gebruik om 'n brand te ontdek en te beveg. Die twee belangrikste is

- Rookverklikkers. Rook is die oorsaak van 3 uit 4 sterftes. Dit is 'n goeie ding om rookverklikkers op elke vlak van die huis en buite die slaapareas te installeer. Goeie onderhoud en instandhouding is egter baie belangrik om te verseker dat die stelsel werk as dit nodig is.
- Brandblussers. 'n Brandblusser bly die beste opsie as jy op die plek is as 'n brand begin. Die volgende is egter baie belangrik:
  - * Brandblussers moet gemonteer word waar dit maklik bereikbaar is in die kombuis, motorhuis en werksplek/werkswinkel.
  - * Koop 'n klas ABC tipe poeierbrandblusser om al die tipe vure te kan blus, en laat dit jaarliks toets vir diensbaarheid.
  - * Leer om 'n brandblusser te gebruik voordat daar 'n noodgeval is.
  - * Onthou, jy gebruik 'n brandblussers alleenlik op klein vuurtjies. In die geval van 'n groot vuur, gaan onmiddellik uit en skakel die brandweer vanaf 'n ander plek

Dink vooruit. Soos met alle ander selfbeskermings aspekte, is “dink vooruit” die beste die leuse.

- Teken 'n vloerplan van julle huis en dui ten minste twee uitgange uit elke vertrek aan.
- Slaap met jou kamerdeur toe. In die geval van 'n brand help dit om die rook en hitte buite te hou. Indien die deur warm voel, moet dit nie oopmaak nie, maar ontsnap deur 'n ander deur of venster.
- Julle as gesin moet besluit op 'n vergaderplek buitekant waar julle bymekaar kom om te tel of almal daar is.
- Verseker dat alle gange en trappe vry is van enige obstruksie en brandbare items. Dit sal help om vinnig en veilig uit die huis te ontsnap.

- 'n Goeie gedagte is om een van die kouewaterkrane, in die verskillende dele van die huis, te voorsien met 'n kraan met skroefdraad waaraan 'n tuinslang gekoppel kan word. Berg een van die tuinslange sodat dit onmiddellik beskikbaar is wanneer 'n brand uitbreek. Dit sal help dat jy water onmiddellik by die brandpunt beskikbaar het om die brand mee te probeer blus.

Weet wat om te doen in die geval van 'n brand. Dit is belangrik dat jy en die gesin sal weet wat om te doen in die geval van 'n brand. Dit kan help dat 'n persoon nie paniekerig raak en kop verloor en in die proses dood brand of ernstige beserings op doen nie.

- Sodra 'n brand ontdek word, bel onmiddellik die brandweer. Die brandweer se nommer moet op die noodnommerlys by die telefoon beskikbaar wees.
- Maak almal wakker in die huis.
- Kry die brandblusser of tuinslang en probeer die brand blus as dit veilig is om dit te doen.
- Moet nooit 'n deur oopmaak wat te warm is om aan te vat nie.
- Kruip laag in die rook en bedek jou neus en mond met 'n nat kledingstuk om te probeer om nie te verstik in die rook nie.
- Probeer so vinnig moontlik uit die huis kom en vergader op die vooraf ooreengekome plek.
- Bly bymekaar, weg van die vuur, en maak seker dat niemand teruggaan in die brandende gebou nie. Skakel die brandweer en polisie vanaf 'n ander plek.
- Indien jou klere aan die brand slaan STOP, VAL PLAT ROL

Kaggels. Wat is lekkerder as om in die winter om die kaggelvuur in die huis te kuier. Jy moet egter onthou dat jy doelbewus vuur in die huis inbring en jy daardie vuur met ontsag moet hanteer. Die volgende moet onthou word:

- Gebruik 'n kaggelskerm voor die kaggel om te voorkom dat vonke rondskiet.
- Moet nie koerante, fyn houtjies of vuurhoudjies naby die kaggel stoor nie. Daar moet ook nie 'n houtvloer of mat reg voor die kaggel wees nie.
- Laat die skoorsteen elke begin van die winterseisoen inspekteer en skoonmaak om van al die brandbare reste ontslae te raak.
- Installeer 'n skoorsteen-vonk-weerder om dakbrande te voorkom.
- Wanneer jy 'n gaskaggel aansteek, trek eers die vuurhoutjie en draai dan die gas oop.

Verwarmers 'n Verwarmer, elektries of gas, kan dié gevaarlikste toestel in julle huis wees indien jy dit verkeerd gebruik. As jy 'n verwarmer gebruik, hou altyd die volgende in gedagte:

- Installeer en onderhou die verwarmer korrek. Die verwarmer moet aan die begin van elke winterseisoen deur 'n gekwalifiseerde persoon geïnspekteer en gediens word.
- Moet nie koerante, lappe of enige brandbare materiaal naby die verwarmer stoor nie. Dit is 'n gewaarborgde brand wat net wag om te gebeur.
- Moet nie die verwarmer aanlos as jy nie in die vertrek is nie.
- Hou verwarmers ten minste 1-2 meter weg vanaf enige iets wat mag brand, insluitend die mure.
- Moet nie 'n elektriese verlengstuk vir 'n verwarmers gebruik nie. Die groot hoeveelheid krag wat die verwarmer benodig, kan die drade laat smelt en 'n brand veroorsaak.
- Wanneer jy 'n gas-verwarmer aansteek, moet jy eers die vuurhoutjie trek en dan die gas oopdraai.

Tuimeldroërs. 'n Tuimeldroër is 'n baie handige masjien veral as dit reën en as jy haastig is om iets droog te kry. In sommige gevalle kan gevaarlike hitte in 'n tuimeldroër opbou wat tot 'n brand kan lei.

- Moet nooit jou huis verlaat terwyl die tuimeldroër aan is nie.
- Tuimeldroërs moet na buite ventilleer, en moet nie in 'n kas of in die muur ingebou word nie.
- Maak die masjien gereeld skoon en hou die lugweg oop.
- Moet nooit plastiek, rubber, skuim of sintetiese kledingstukke in die droër sit nie. Dit behou hitte.

Elektriese gevaar. Elektrisiteit, die stil dienskneg, kan die sluipmoordenaar word as dit nie reg hanteer word nie.

- Dit is beter om nie verlengingskoorde te gebruik nie. As jy een moet gebruik, maak seker dat dit nie afgeslyt en of skaaf-of stukkende plekke het nie. Moet nie die koord om 'n spyker of 'n hakkie draai nie. Dit knak die draad en veroorsaak 'n swak plek wat probleme kan gee.
- Moet nie verlengkoorde onder 'n mat deur lê nie. Sou daar fout kom met die koord, kan dit die mat aan die brand steek.
- Moet nooit die kragpunt oorlaai nie. Die gebruik van die “octopus” (die sokverbinding wat meer as een kragprop kan akkomodeer), word ten sterkste afgeraai. Moet nooit meer as een dubbele aansluitprop per kragpunt gebruik nie.

- Moet nooit gloeilampe wat se Watt-verbruik hoër is as wat aanbeveel word, gebruik nie. Kyk na die etiket binne elke elektriese ligeenheid om vas te stel wat die maksimum Watt-verbruik van die gloeilamp is.
- Kyk gereeld vir los muurproppe, los drade en los ligeenhede. As vonke ontstaan, beteken dit dat jy te lank gewag het.
- Sorg vir genoeg lugruimte om die TV om oor-verhitting te voorkom. Dieselfde geld vir radios, klanktoerusting en baie kragtige lampe.
- As 'n kragbreker uitskop of 'n sekering blaas gereeld, beteken dit jy gebruik te veel krag. Verminder onmiddellik die aantal elektriese toestelle op daardie baan.
- In ouer huise het die kapasiteit van die bedrading-sisteem nie in pas gebly met die moderne kragtoerusting nie. 'n Oorlaaide elektriese sisteem veroorsaak vure. Kyk uit vir die oorladingstekens soos, ligte wat swak raak as die elektriese toerusting aangaan, die TV beeld wat krimp, verhittingstoerusting wat stadig verhit of sekerings wat gereeld blaas. In hierdie gevalle kontak 'n gekwalifiseerde elektrisiën en kry professionele hulp.

Kombuis. Die onverskillige gebruik van die stoof is die nommer een oorsaak van brande in wonings. Moet nooit jou kos wat kook alleen laat nie.

- Dit is wys om 'n brandblusser in die kombuis te hou. Plaas dit 3 meter van die stoof aan die kombuisdeur se kant.
- Moet nooit water op 'n olievuur gooi nie. Sit die stoof af en bedek die pan met 'n deksel of maak die oonddeur toe.
- Pothandvatsels op die stoof moet na agter wys. Hou altyd jong kinders in die kombuis dop.
- Moet nie items op die stoofplate berg nie. Dit kan aan die brand slaan.
- Hou alle kombuistoerusting skoon en in 'n goeie toestand. Skakel dit af en onkoppel dit as dit nie in gebruik is nie.
- Moet nie die kragpunte in die kombuis oorlaai nie en toerusting met gekraakte en beskadigde koorde gebruik nie.
- Styfpassende klere moet gedra word wanneer jy kook. 'n Elektriese plaat op die stoof bereik 'n temperatuur van 800° C en 'n gasvlam gaan oor 'n 1000° C. 'n Vatdoek of vatlap kan by 400° C aan die brand slaan. So kan jou kamerjas, voorskoot of los moue ook aan die brand slaan.
- Gebruik jou mikrogolf alleenlik wanneer dit kos in het.

Kinders. 'n Kwart van die kinders wat sterf as gevolg van brande, is weens brande wat deur kinders gestig is.

- Hou vuurhoutjies en aanstekers buite bereik van kinders.
- Moet nooit kinders sonder toesig by vure of elektriese- of gasverwarmers los nie.
- Kinders is uit nature nuuskierig oor vure, so hou 'n oog oor hulle.
- As 'n kind herhaaldelik met vuur speel of 'n ongesonde fantasie vir vuur het, soek onmiddellik professionele hulp.

Brandstof, gas en ander vlambare vloeistowwe. 'n Mens is geneig om brandbare vloeistowwe sommer enige plek te bêre sonder om te dink wat die gevolge kan wees as daar 'n brand uitbreek. Weereens moet jy oplettend wees hoe brandbare vloeistowwe hanteer en geberg word.

- Brandbare vloeistowwe moet net gestoor word in goedgekeurde houers wat veilig is en die houer moet buite die huis en die motorhuis in 'n aparte stoorplek geberg word.
- Hou gas en brandbare vloeistowwe weg van geslote areas en bronne van hitte en vonke.
- Skakel jou toerusting aan 3 meter weg van die plek waar jy brandstof ingegooi het.
- Moet nie brandstof in 'n warm grassnyer of enige ander motor gooi nie. Laat dit eers afkoel.
- Moet nooit vloere skoonmaak, of enige ander algemene skoonmaakwerk doen, met petrol of enige ander vlambare vloeistof nie.

Doenwenk

'n Klomp dinge is gesê in die gedeelte oor selfbeskerming in en om die huis. Die span moet hierdie inligting gebruik en 'n kontrolelys opstel wat gebruik kan word om veiligheid in en om die huis te evalueer. Elke spanlid moet hierdie kontrolelys gebruik en sy eie huis evalueer, bepaal waar die leemtes is en saam met sy ouers 'n plan opstel hoe om die huis 'n veilige plek vir die gesin te maak. Hierdie evaluering en beplanning kan in die span bespreek word.

SELFBESKERMING IN DIE STAD OF DORP

ALGEMENE VEILIGHEID

Die stad of dorp is nie meer so 'n veilige plek soos 'n paar jaar gelede nie. Blatante diefstal van selfone, beursies, juwele en ander items, inbrake in motorvoertuie, gewapende roof en aanvalle op individue is aan die orde van die dag. Dit dwing ons om altyd op ons hoede te wees en altyd bewus te wees van wat om ons aangaan. Die volgende algemene veiligheidswenke is belangrik:

- Moet nooit alleen in die donker rondloop nie. Jy maak jouself baie kwesbaar vir aanvalle deur booswigte.
- Moet nooit met 'n onbekende persoon praat nie.
- Hou altyd die deure en veiligheidsdeure gesluit, al is jy by die huis.
- Ken al die noodnommers. Stoor die noodnommers op jou selfoon.
- Wees altyd op die uitkyk vir verdagte voertuie en mense sodat jy nie onverhoeds betrap word nie..
- Maak seker dat jou voertuig se deure gesluit is as jy bestuur. Dit help om booswigte buite te hou.
- Sê altyd vir iemand waarheen jy gaan, hoe lank jy gaan weg bly en wanneer jy gaan tuis wees.
- Vermy verdagte slenters. Dit gebeur gereeld dat swendelaars probeer om onskuldige persone by slenters betrokke te kry met die doel om hulle geld te bekom en hulle met niks te los.

IN DIE STAD/DORP.

Daar is verskeie gevare waarop jy bedag moet wees as jy in die stad of dorp loop. Voetgangersteftes maak die grootste deel van die ongelukstatistiek uit, hoofsaaklik omdat voetgangers nie die padveiligheidreëls na kom nie. Baie areas in die stad of dorp is nie veilig nie en diefstal vind helder oor dag op straat plaas.

- Wees oplettend, weet wat om jou aangaan en vermy optredes en areas wat jou kwesbaar kan maak.
- Wees op jou hoede by verkeersligte en stopstrate.
- Vermy donker strate, stegies, parke en geboue en moet nooit alleen rondloop nie.
- Hou by die padveiligheidreëls. Loop na aan die sypadjie en altyd in die rigting van die aankomende verkeer sodat jy sig kan hê op die verkeer. Kruis paaie by verkeersligte, stopstrate of sebrastrepe.
- Gedurende die nag, probeer om altyd in goed verligte areas en tussen mense te bly.
- Dra jou kosbare besittings, soos selfoon, beursie en ID boek, in 'n ligte drasakkie om jou nek, oor jou skouer of aan jou lyf.
- Vermy om 'n groot hoeveelheid geld of juweliersware by jou te dra

VEILIGHEID TERWYL JY INKOPIES DOEN.

Die Verbruikersraad het bepaal dat winkels in dig bevolkte gebiede, waar werkloosheid en misdaad baie hoog is, die mees kwesbaarste is vir gewapende roof. Navorsing het getoon dat gewapende rowers baie meer georganiseerd en gevaarlik is in groter en besiger supermarkte. Hulle teiken spesifiek supermarkte en winkelsentrums waar die sekuriteitsmaatreëls nie na wense is nie, en hul gunsteling teikens is winkelsentrums waar maklike toegang en uitgang, gekoppel aan die parkeergebiede, beskikbaar is. Wees op die volgende bedag as jy gaan inkopies doen:

- Rowers verkies naweke, veral Sondae as die kasregisters vol is na die naweek se verkope, om toe te slaan. Die spitstyd vir gewapende roof is tussen 11 voormiddag tot eenuur en tussen 6 en 8 namiddag net voor die winkels sluit. Vermy verkieslik hierdie tye om inkopies te gaan doen.
- Voel vry om inkopies te gaan doen maar wees wakker en op die uitkyk vir verdagte persone.
- Moet nooit waardevolle items in die waentjie los nie.
- Hou jou waardevolle besittings buite sig in jou handsak of in jou klere, en maak seker dat jou handsak behoorlik toe is.
- Moet nie kinders toestemming gee om alleen toilet toe te gaan nie. Publieke toilette is gevaargebiede waar molestering kan plaasvind.
- Moet nooit jou beursie of selfoon op die tafel in 'n restuarant sit nie. Bêre dit liewer uit die oog.
- As 'n gewapende rower jou konfronteer, moet nie teenstand bied nie. Gee vir hom alles wat hy wil hê. Geen eiendom is jou lewe werd nie. Rowers gee nie om of jy lewe of sterf nie. In 4% van gewapende rooftogte is persone gedood en in 22% is iemand beseer.

VEILIGE OPTREDE BY 'N OTM

Baie persone is al by OTM's beroof op verskillende slinkse metodes. Om te voorkom dat dit nie met jou gebeur nie, moet jy altyd wakker en op jou hoede wees. Voordat jy geld by 'n OTM trek, kyk eers rond en vergewis jou

van wie in die omgewing is en wie kom verdag voor. Indien daar persone in 'n groepie rondstaan en lyk of hulle niks het om te doen nie, soek liewers 'n ander OTM om by geld te trek. Let op die volgende as jy gaan geld trek:

- Moet nooit jou pinkode intik voordat die OTM masjien daarvoor gevra het nie. Veral nie as jou kaart vassit nie.
- Staan baie naby aan die masjien sodat ander persone nie jou nommer sien, wanneer jy jou pinkode intik nie. Gebruik jou hande en liggaam as 'n skerm as jy jou pinkode intik. Onthou jou pinkode is die sleutel tot jou bankrekening.
- Indien jy enige iets suspisieus sien, stop die transaksie onmiddellik en soek 'n ander OTM.
- Moet nooit jou pinkode aan enige persoon gee nie. Nie eens aan 'n bankbeampte nie. 'n Bankbeampte het nooit jou pinkode nodig om jou met enige iets by te staan nie.
- Moet nooit hulp van 'n vreemdeling by 'n OTM aanvaar nie en moet nie toelaat dat jou aandag afgetrek word as jy besig is om 'n transaksie uit te voer nie. Indien iemand doelbewus probeer om jou aandag af te trek, druk kanselleer, neem jou kaart en verlaat die OTM onmiddellik.
- Indien iemand probeer om jou by te staan by die OTM en jy voel veiliger om saam te speel, sleutel 'n verkeerde pinkode in en verlaat die OTM onmiddellik.
- Maak seker dat die kaart in jou besit joune is voor en na elke transaksie.
- Merk jou kaart vir maklike identifikasie. Moet nie jou geld by die masjien tel nie.

Doenwenk

Die spanlede moet dink aan al die moontlike noodtoestande waarin 'n persoon kan beland in 'n stad of dorp en dit op kaartjies skryf. Elke spanlid trek 'n kaartjie en lei 'n bespreking oor

- Wat lei daartoe dat jy in so 'n situasie kan beland?
- Wat behoort jou optrede te wees in so 'n noodsituasie?
- Wat kan/moet gedoen word om so 'n noodsituasie te voorkom?

of

- Doen 'n gevallestudie van 'n soortgelyke noodsituasie wat een van die spanlede self beleef het of waarvaan julle weet.

SELFBESKERMING: VEILIGHEID OP PAD

VEILIGHEID IN DIE MOTOR EN OP REIS

Daar is gereeld berigte in koerante van inbrake in motors, motors wat gesteel is, mense wat aangeval of deur rylopers vermoor is en mense wat, as gevolg van 'n onklaar voertuig , gestrand geraak en in 'n noodsituasie beland het. Dit is situasies waarin nie een van ons graag wil wees nie. Van die situasies het jy geen beheer oor nie, maar met goeie voorsorgmaatreëls kan jy die gevaar van die situasie verminder of uitskakel. Ander situasies kan jy voorkom deur die regte voorsorgmaatreëls te tref.

- Voordat jy die lang pad aanpak moet jy verseker dat jou fiets, motorfiets of voertuig gediens en in 'n 100% padwaardige en diensbare toestand is. Daar is niks slegter as om langs die pad te gaan staan nie. So 'n situasie maak jou kwesbaar..
- Beplan vooraf jou roete deeglik. Maak seker dat jou ouers, of iemand anders, weet wat jou beplanning is en op watter tye beplan jy om waar te wees. Tref 'n reëling met jou ouers, of die persoon, dat jy hulle sal skakel as jy by die onderskeie bestemmings kom. Verwittig hulle van enige wysiging van jou beplanning soos jy aangaan. Sou jou ouers niks van jou hoor nie, moet hulle optree.
- Wees baie versigtig as jy alleen bestuur, veral in die nag.
- Hou jou voertuig se deure gesluit en wees altyd op die uitkyk vir moontlike gevaar.
- Sorg dat jou foon altyd gelaai en in 'n werkende toestand by jou in die motor is en dat die voertuig genoeg brandstof het.
- Moet nie op afgeleë plekke stop nie. Dit is ideale plekke vir booswigte en rowers om jou aan te val.
- Moet nie stop vir obstruksies in die pad nie. Ry om dit en ry vinnig verder en rapporteer dit aan die polisie.
- Moet nooit waardevolle items binne jou voertuig los nie. Dit is net 'n uitnodiging vir booswigte om by jou voertuig in te breek. Sluit alle item in die kattebak toe.
- Moet nie 'n saamrygeleentheid vir vreemdelinge gee of rylopers oplaai nie. Dit kan baie gevaarlik wees.
- Hou altyd 'n noodhulpkissie en voertuigbrandblusser in die voertuig. Jy weet nooit wanneer gaan jy dit nodig kry nie.
- Maak seker dat jy sjirurgiese handskoene in die voertuig het. Moet nie iemand wat beseer is en bloei, hulp verleen sonder die handskoene nie. Jy stel jou self in gevaar om met MIV besmet te raak.

- As 'n Positiewe Burger van die land moet jy alle padreëls gehoorsaam. Hou by die spoedbeperking en moet nie onder die invloed van drank bestuur nie

Doenwenk

Besoek die verkeersdepartement en vind die volgende uit:
- Wat is die vereistes waaraan 'n voertuig moet voldoen as dit 100% padwaardig is?
- Kry die voertuig ongeluk statistiek en bepaal wat is die grootste oorsaak van padongelukke.
- Wat is al die moontlike gevare en noodsituasies waarin jy kan beland as jy op reis is en wat moet jy doen om dit te voorkom?

KAPINGS

Statistiek van die SAPD wys dat daar tussen Januarie en Augustus 1996 8,740 motor kapings in Suid Afrika was waarvan 5251 gevalle in Gauteng plaasgevind het. In 90% van die gevalle was die kapers gewapen. Hierdie syfer het drasties toegeneem in die laaste jare en elkeen van ons is 'n potensïele slagoffer wat enige tyd in 'n kapingsdrama kan beland.

Redes vir kapings. Dit SAPD het bepaal dat die grootste gedeelte van die voertuie wat gekaap of gesteel word, vir herverkoop in die buiteland of binneland is. Ander redes vir kapings is vir die verkryging van ekstra onderdele, om die voertuie te gebruik in toekomstige rooftogte en vir die doel van versekeringsbedrog. Hierdie kapings en diefstal word in meeste gevalle deur uiters georganiseerde en gemotiveerde misdaad sindikate bedryf vir wie die geld alles beteken en die menslike lewe niks nie.

Identifisering van kapers. Die meeste kapers is in hul vroeë twintigs met 'n bendeleier wat ouer is. Vrouens word ook gebruik om potensiële slagoffers se gevoel van valse sekuriteit te sus, omdat die teenwoordigheid van vrouens minder dreigend is as mans. Kapers is gewoonlik netjies aangetrek en dra soms 'n jas waaronder hulle handwapens en gewere wegsteek.

Werkswyse. Die kapers maak of gebruik van hoë werkverrigting motorvoertuie om die rooftog uit te voer, veral by transito rooftogte, of voer die rooftog per voet uit. In baie gevalle is die voertuig se ruite verdonker. Hulle optrede wek gewoonlik agterdog. As jy oplettend is kan jy dit raak sien.
- Voor 'n aanval ry hulle stadig om 'n spesifieke gebied met geen doel of rigting nie. Dit kan vir dae aanhou. Hulle mag ook net langs die pad of in 'n voertuigparkeergebied sit en die wêreld bespied.
- Die patroon van optrede verander drasties as hulle oorgaan tot aksie. Hulle jaag skielik roekeloos en teen 'n hoë spoed weg, in baie gevalle vol bravade. Hulle mag rooi verkeersligte ignoreer, oor stopstrate jaag en tussen die verkeer deur vleg, veral op snelweë. Dit maak hulle baie sigbaar en is dit hier waar 'n oplettende landsburger kan help om hulle vas te trek deur die polisie onmiddelik op die 10111 telefoonnommer in kennis te stel.
- Dit is beter om voorkomend op te tree en enige verdagte optrede aan die polisie te raporteer. Let veral op vir voertuie wat in jou woongebiede doelloos rondry en verdag voorkom. Indien jy so 'n voertuig sien, skakel die polisie en gee die beskrywing en registrasienommer van die voertuig en die area waar die voertuig opgemerk is. Let ook op vir twee of drie persone wat naby 'n padkruisings doelloos rond hang en wie se liggaamshouding verdag voorkom.

Eie optrede in 'n geval van 'n kaping. Indien jy 'n slagoffer in 'n kapingsdrama is, moet jy jou nooit teë sit of met hulle redeneer nie. Gee vir hulle wat hulle wil hê. Jou lewe is baie meer werd as die voertuig of jou besittings. Vir jou eie veiligheid, hou by die volgende wenke:
- Bly kalm.
- Moet nooit die aanvaller in die oë kyk nie. Indien hy dink jy sal hom kan uitken, kan hy van jou ontslae raak.
- Hou jou hande op die stuurwiel binne sig van die persoon. Hy moet nie die indruk kry dat jy dalk 'n wapen by jou het nie.
- Moet nie enige vinnige beweging maak nie. Dit kan jou jou lewe kos.
- Klim uit die voertuig met jou hande bo jou kop en beweeg weg van die voertuig. Moet nie direk na die aanvallers kyk nie en vermy oogkontak..

Doenwenk

Maak 'n studie van twee of meer kapingsdramas uit koerante of tydskrifte en bepaal wat is die werkswyses wat

die aanvallers gebruik het. Bepaal ook of daar enige aanduidings was dat so 'n kaping sou plaasvind en hoe mens dit kon verhoed het.

SELFBESKERMING TEEN MOLESTERING EN VERKRAGTING

Seksuele oortredings sluit in seksuele omgang sonder toestemming,ongevraagde seksuele aanraking en om gedwing te word om aan vernederende seksuele aktiwiteite deel te neem. Geen een het die reg om jou in 'n seksuele aktiwiteit in te dwing nie. Dit beteken dat niemand jou kan dwing om seksuele omgang te hê, of jou aan te raak op 'n seksuele manier sonder jou toerstemming nie, of jou te dwing om aan 'n seksuele aktiwiteit deel te neem wat onaangenaam en vernederend is nie. Hierdie oortredings is stafbaar met tronkstraf. As Christen Afrikaners is hierdie optredes totaal onaanvaarbaar en is dit ons plig om alles in ons vermoë te doen om dit te voorkom en iemand by te staan met wie so iets gebeur het.

MOLESTERING

Molestering is ongevraagde seksuele aanraking en as jy gedwing word om aan vernederende seksuele aktiwiteite deel te neem.

Op julle ouderdom kom dit nie dikwels voor nie aangesien julle al makliker kan opstaan vir julle self. Wat egter baie voorkom is die nagevolge van molestering op 'n vroeëre ouderdom. Die gevolge van molestering is nie net fisies nie, maar ook psigies en, net soos in die geval van verkragting, is die gevolge omvattend. Stellings soos “Ek het daarvoor gesoek”, “Ek moes harder probeer het om dit te stop”, “Ek is gebruik en niemand sal nou in my belangstel nie” en nog vele ander negatiewe selfspraak kom dikwels voor. Hierdie idees is nie waar nie en dit is noodsaaklik dat hierdie persoon gehelp word om hierdie gevoelens te verwerk. Weereens, hoe langer jy hierdie verkeerde negatiewe stellings koester, hoe langer gee jy die oortreder beheer oor jou lewe. Neem 'n besluit, kry hulp en lê hierdie trauma af!

VERKRAGTING

Verkragting is seksuele omgang sonder die toestemming van die persoon. Vir persone onder die ouderdom van 16 jaar is selfs omgang met toestemming verkragting. Dit staan bekend as die sogenaamde statutêre verkragting. 'n Jong persoon is nie emosioneel ryp genoeg om die volle omvang van die daad te besef nie, vandaar die wetgewing. Saam met die daad is daar baie verantwoordelikhede wat hanteer moet word. Dit jeug word dus deur die wet beskerm.

Verkragting vind meestal plaas deur 'n bekende persoon. Die slagoffer ken dus die oortreder . Indien jy in die ongelukkige posisie is dat jy verkrag is, moet nie huiwer nie. Praat met iemand daaroor aangesien dit 'n traumatiese ervaring is wat nie bloot gaan verdwyn as jy probeer om nie daaraan te dink nie. Sielkundige gevolge soos skuldgevoelens, swak selfbeeld, woede en ander kortwiek jou ontwikkeling. Alhoewel dit 'n baie traumatiese ervarings is , hoef jy nie die res van jou lewe in te boet daarvoor nie. Jy kan weer aangaan en ook 'n sukses van jou lewe maak. As jy toelaat dat hierdie trauma jou kortwiek, gee jy die oortreder voortgesette beheer oor jou lewe. Gaan praat met iemand en neem weer beheer oor jou eie lewe.

Optrede as iemand jou probeer verkrag. Indien iemand jou probeer verkrag, bly kalm en probeer om nie paniekerig te raak nie. Gesonde verstand is jou beste beskerming. Jy kan jouself nie altyd verdedig nie, en as jy kwaai teenstand bied, kan jy dalk ernstig beseer word. Dus is kalm, beredenerende optrede die beste opsie. Hou die volgende in gedagte:

- As die aanvaller gevaarlik is, werk saam en probeer onderhandel. Toegee is nie toestemming nie.
- Probeer om te onthou hoe die verkragter lyk, sy ouderdom, ras, lengte, haarkleur, enige littekens, tatoeërmerke, klere, stem, juwele, ens.
- Skree, gil, blaas jou fluitjie of hardloop weg as jy kan.
- Moet nie bad of ander klere aantrek na 'n verkragting nie. Hou alle bewysstukke sodat die polisie dit kan gebruik vir verdere ondersoek
- Rapporteer dadelik die voorval by die Polisiestasie. Gaan na die polisiestasie of bel 10111.

Hulp. Dit is belangrik dat jy so gou moontlik hulp kry. Elke persoon reageer anders na 'n verkragting. Jy kan voel dat jy vuil is en gedurig en aanhoudend wil bad, dat jy te verskrik en bang is om uit te gaan en dat dit jou fout is en jy skuldig is. Jy kan nie slaap nie, kry nagmerries, kan nie eet nie, kan nie ophou huil nie of jy wil dit so vinnig moontlik vergeet en met jou lewe aangaan. Geen van bogenoemde gevoelens en reaksies is onnatuurlik nie. Onthou daar is altyd iemand wat jou sal help soos jou ouers, vriende, sielkundiges, beraders, welsynswerkers,

werkgewers en die polisie wat jou saak hanteer. Vra die polisie wat jou saak hanteer om iemand aan te wys wat jou kan help.

Voorkoming. Dit is beter om voorkomend op te tree, en nie altyd die gewildste persoon te wees nie, as om die gevolge van die daad te dra. Groepsdruk en populariteit is soms hindernisse om ag te slaan op die korrekte optredes om verkragting en molestering te voorkom. As ons hou by “n Voortrekker lei 'n Christelike lewe” behoort laasgenoemde nie vir jou 'n probleem te wees nie. Die ondergenoemde aspekte kan in ag geneem word in die voorsorg teen verkragting en molestering en as algemene riglyne dien.

- Alhoewel dit nie as 'n verskoning vir die verkragting gebruik kan word nie, moet gelet word op die boodskap wat kleredrag uitstuur. Wees versigtig met wat jy sê met wat jy aanhet. Moet dus nie uitdagende klere dra en half kaal loop nie. Dit is uitlokkend.
- Moet onder geen omstandighede 'n drankie/ koeldrank aanvaar van iemand wat jy nie ken nie. Sien toe dat al jou drankies voor jou oopgemaak word sodat jy beheer het oor wat jy inneem. Verkragting deur die sogenaamde verkragtingsmiddels is baie algemeen.
- Moenie 'n geleentheid saam met vreemdes aanvaar nie. Tref vooraf reëlings vir vervoer met jou ouers of betroubare persone.
- Moet nie toelaat dat iemand aan jou raak op 'n manier wat jou ongemaklik laat voel nie. Wees ferm en duidelik en sê NEE.
- Moet nie 'n partytjie of enige sosiale geleentheid saam iemand wat jy nie ken nie, of net ontmoet het, verlaat nie. Sê NEE. Vra 'n vriend vir hulp as jy NEE sê en die persoon ignoreer jou.
- Onthou: Die meeste mense wat verkrag word, ken die verkragter. Jy het die reg om NEE te sê!!!!
- Maak seker jou ouers is altyd ingelig oor waar jy jou gaan bevind.
- Vermy vreemdelinge se toenadering.
- Sosialiseer verkieslik in groepe eerder as in pare.
- Pas die riglyne, soos bespreek in die algemene veiligheidswenke vir selfbeskerming in en om die huis toe, byvoorbeeld moet nie 'n vreemdeling in jou huis toelaat nie, ensovoorts

Kwesbaarheid. Om paraat te wees beteken om nie kwesbaar te wees nie. Jy moet dus kennis hê van wat 'n mens se kwesbaarheid verhoog en hoe jy moet optree om dit teë te werk.

- Kwesbaarheid verhoog:
  * In donker en verlate plekke in die nag.
  * As jy kwesbaar lyk bv as jy alleen in verlate plekke loop
  * As jy onseker voorkom bv as jy nie weet waarheen jy gaan nie.
  * As jy nie jou motor se deure sluit en vensters toe hou nie.
  * As jy met vreemdelinge gesêls.
  * As jy stop vir 'n onklaar voertuig, of persone, of duimgooiers oplaai.
  * As jou voertuig onklaar raak en jy moet wag vir hulp.

- Kwesbaarheid kan teëgewerk word:
  * Vermy donker strate, stegies, parke en geboue en moet nooit alleen rondloop nie.
  * Wees altyd bewus van jou omgewing. Indien iets verdag voorkom probeer so gou moontlik om na 'n veilige omgewing te beweeg.
  * Wees op jou hoede by verkeersligte en stopstrate.
  * Loop na aan die sypadjie en beweeg in die rigting van die aankomende verkeer.
  * Probeer om altyd in goed verligte areas en tussen mense te bly.
  * Moet nooit ry-loop nie en moet nie ry-lopers oplaai nie.
  * Hou 'n fluitjie by jou en fluit in 'n noodgeval.

Aanmelding. 'n Verkragting word as 'n ernstige misdaad beskou, en moet onmiddellik aan die polisie gerapporteer word. Jy hoef nie alleen te wees as die polisiebeampte jou verklaring afneem nie. 'n Vriend of familielid kan by jou wees gedurende jou verklaring solank dié persoon nie 'n getuie is nie. Die volgende is belangrik om te weet:

- As jy later voel dat jou verklaring verkeerd of onvolledig is, kan jy weer 'n verklaring aflê.
- Jy kan jou verklaring in jou eie taal aflê.
- Jy het die reg om 'n duplikaat van jou verklaring te vra. Dit is nie altyd moontlik om dit dadelik te kry nie, maar jy sal dit wel later ontvang.
- Die polisiebeampte moet vir jou 'n saaknommer gee en jy moet dié nommer elke keer gebruik as jy enige inligting in verband met jou saak wil weet.

- Indien nodig, sal die ondersoekbeampte 'n mediese ondersoek verlang om die mediese sertifikaat as bewysstuk te kan gebruik.

Jy moet seker maak dat die ondersoekbeampte weet waar hy jou enige tyd in die hande kan kry. Dit is jou verantwoordelikheid om die ondersoekbeampte in kennis te stel in geval van enige veranderings van jou adres of kontaknommer.

Doenwenk

Bespreek in spanverband hoe jy 'n vriend of vriendin wat verkrag is, moet ondersteun en wat jy nie moet doen of sê nie.

SELFBESKERMING TEEN MIV

MIV, DIE STIL VYAND

MIV is 'n realiteit vir elke persoon in die wêreld, maar veral in Afrika en dan ook Suid-Afrika. Tot op hede is daar geen genesing beskikbaar nie, maar slegs hantering van die sindroom. Die sindroom behels die aanval op die immuniteitstelsels van die menslike liggaam.'n Gewone alledaagse siekte soos 'n verkoue, griep of diarree is potensieel dodelik aangesien die liggaams se weerstand, of dan immuniteitstelsel, aangetas is. Daar is nie genoeg “soldate”/witbloedselle om die indringers te vernietig nie terwyl die virus die “soldate” vernietig. Opportunistiese siektes wat dikwels met MIV geassosieer word, is tering, diarree, longonsteking en kanker. Dit is dus siektes wat andersins ook kan voorkom, maar aangesien die MIV-persoon nie immuniteit het nie, veroorsaak die siektes groter komplikasies en selfs die dood. Simptome wat dikwels waargeneem word is erge gewigsverlies, mondsere, velsere en velkankers.

Die oordrag van die virus vind plaas deur middel van liggaamsvloeistowwe o.a. bloed, speeksel, semen en borsmelk. Kontak met enige van bg. kan potensieel tot infektering lei. Met infektering moet daar 'n “uitruiling” plaasvind, m.a.w 'n oop wond op jou vel of in jou mond moet in kontak kom met die virus belaaide vloeistof van die ander persoon. Oordrag d.m.v speeksel is raar, maar moontlik. Daar word gesê dat 2 liter speeksel 'n genoegsame viruslading kan bevat om infektering te veroorsaak.

'n Geïnfekteerde swanger vrou dra tydens die geboorteproses die virus oor na haar baba. Daar is tans groot sukses met die toediening van anti-retrovirale middels(ARM) om die viruslading in haar bloed te verlaag net voor die geboorteproses. Die baba se kontak met die virus verlaag dus en die baba het 'n groter kans om infektering vry te spring. Moedersmelk kan egter ook die virus aan die baba oordra.

MITES

Daar bestaan baie prominente mites rondom die oordrag van MIV. Onder andere word geglo dat die sindroom oorspronklik van die aap afkomstig is.

- Gewone kontak met 'n geinfekteerde persoon kan lei tot infeksie.

Die gebruik van dieselfde eetgerei, handdoek of lakens kan lei tot infeksie. Die virus kan slegs vir 'n paar sekondes buite die liggaam oorleef.

- Toiletsitplekke, swembaddens kan die virus oordra.

WAT BETEKEN DIT OM MIV POSITIEF TE WEES?

Dit beteken dat die virus teenwoordig is in jou bloed en NEE, dit is nie noodwendig 'n doodsvonnis nie.. Ja, dat jy gaan doodgaan is waar, maar dit kan eers oor 20 jaar wees. Nogal lank nê! Die tydperk wat jy kan leef voordat die virus jou immuniteitstelsel sodanig aantas dat jou liggaam nie alledaagse siektes kan beveg nie, hang van jou leefstyl en gesindheid af. Die volgende is belangrik in die hantering van die sindroom:

- Dieet: 'n Gebalanseerde dieet met voldoende minerale, voedingstowwe en vitamienes is essensieel. Dit help die liggaam om sy immuniteit te versterk. Matige oefeninge help ook die liggaam versterk en om ontslae te raak van die negatiewe effek van stres en ook van gifstowwe.
- Sobere gewoontes. Die oormatige gebruik van alkohol inhibeer die immuniteitstelsel en gee die virus 'n hupstoot. Dieselfde is geldig vir rook wat veral die longfunksies inhibeer. Die longe is een van die sensitiewe organe wat deur die virus aangeval word.
- Effektiewe hantering van stres. .Matige stres is noodsaaklik vir funksionering, maar volgehoue, oormatige

stres inhibeer die immuniteit van die liggaam

- Positiewe gesindheid/gedagtes. As ons positiewe gedagtes koester, skei ons brein middels af wat ons algemene gesondheid bevorder en dus die liggaam weerbaarder maak teen die virus.

VOORSORG

Algemene voorsorg. Voorsorg is beter as nasorg in die hantering van MIV. Aangesien MIV nie op die oog af waargeneem kan word nie en die feit dat dit nie 'n aanmeldbare siekte is nie, word die reël toegepas dat ons almal as potensieel positief beskou word. Indien hulp verleen word in 'n motorongeluk of enige ander situasie waar bloed teenwoordig is, tref voorsorg. Indien chirurgiese handskoene nie beskikbaar is nie, gebruik alternatiewe o.a. plastiek inkopiesakke, kondome, lekkergoedsakkie of self 'n aartappelskyfiesakkie om kontak met die bloed te vermy.

Seksuele voorsorg. Seksuele voorsorg is ook essensieel aangesien oordrag op hierdie wyse die meeste voorkom. Alhoewel die kondoom die veiligste manier is , is dit nie 100% veilig nie. Die virus beweeg deur 'n gaatjie kleiner as wat die blote oog kan waarneem. Ons ABC bly nog die beste voorsorg , waar ons Christelike beginsels ons weerhou van enige losse, voorhuwelikse seks.

Verkragting. Dit bring ons by die situasie waar seks afgedwing word of verkragting soos dit bekend is. Dit is waar voorsorg uit ons hande geneem word. Indien jy jouself in die ongelukkige posisie bevind waar jy verkrag is, is dit essensieel dat jy so spoedig moontlik by die distriksgeneesheer uitkom. Verskeie toetse sal gedoen word en ook ander ondersoeke vir die moontlike geregtelike ondersoek. Die belangrikste is egter dat medikasie aan jou voorgeskryf sal word wat die kanse aansienlik sal verminder vir infektering. Dit is uiters belangrik dat hierdie medikasie volgens voorskrif geneem word. Daar is dikwels erge newe-effekte(naarheid, hoofpyne en ander), maar dit is hanteerbaar as jy weet jy kan voorkom dat jy moontlik geïnfekteer is met MIV.

Doenwenk

Op skool word daar baie aandag aan MIV/VIGS gegee. As iemand oor MIV/VIGS wil praat, kry jy baie maal die reaksie by jeuglede " ag nie weer MIV/VIGS nie!". As span bespreek die volgende:

- Word ons jeug nie te veel gebombardeer met MIV/VIGS nie? Hoekom bly die statistiek dan so hoog? Wat kan moontlik anders gedoen word?
- Hoe sal jy 'n vriend of vriendin hanteer wat geïnfekteer is?
- Uit 'n ABC perspektief, wat moet ons gesindheid wees en hoe moet ons optree teenoor so 'n persoon?

SELFBESKERMING AS JY OORSEE REIS

Daar is niks wat 'n wonderlike oorsese reis in 'n nagmerie kan verander soos as jy jou reisdokumente of geld verloor of beskuldig word dat jy dwelms of verbode artikel vervoer nie. Hierdie is realiteite waarmee baie reisigers te doen kry. Tree eerder voorkomend op as om 'n slagoffer in die buiteland te wees.

- As jy oorsee reis, verseker dat jou paspoort en alle dokumente veilig in jou drasak of handsakkie, wat om jou lyf vasgemaak word, gebêre is.
- Maak altyd drie afskrifte van jou paspoort, visum en ander belangrike dokumente soos 'n dokters voorskrif vir die medikasie wat jy in jou besit het.
  - * Hou die oorspronklike dokumente bymekaar en by jou.
  - * Gee 'n afskrif aan jou ouers.
  - * Plaas 'n stel afskrifte op 'n ander plek in jou bagasie.
  - * As daar nog 'n persoon saam met jou is, plaas 'n stel in sy/haar bagasie.
  - * As daar persone in die buiteland is wie jy gaan besoek, faks 'n stel aan hulle.
- Moet nooit jou bagasie onbewaak los en onder jou oog laat uitgaan nie. Hanteer maar jou eie bagasie. Jou bagasie kan maklik gesteel word of 'n persoon kan onwettige items soos dwelms in jou bagasie plaas om dit deur doeane te kry.
- Seker lughawens het die fasiliteit om jou bagasie met plastiek oor te trek. Spandeer liewer daardie geld en doen dit en wees veilig , eerder as om beskuldig te word dat jy dwelms of verbode goedere in jou bagasie het.
- Wees altyd op jou hoede om nooit iets van iemand te ontvang om vir hom te gaan aflewer nie. Dit kan dwelms wees.
- Probeer so lig as moontlik reis. Baie bagasie is moeilik om te hanteer en maak jou 'n sagte teiken.
- Voordat jy na enige land reis, maak seker dat jy 100% op hoogte is van die wette en reëls wat op jou van

toepassing is as jy die land besoek. Hou by die reëls- die lughawe amptenare is slimmer as jy.

- Pas al die wenke wat behandel is in die gedeelte “Veiligheid in die dorp of stad” toe in die buiteland.

Doenwenk

Suid Afrika het in die meeste lande in die wêreld 'n ambassade. Doen navorsing en vind uit wat die doel van 'n ambassade in die buiteland is en hoe dit funksioneer. Bepaal wat is jou regte as 'n burger van Suid Afrika en wat se hulp kan die ambassade aan jou bied as jy probleme ondervind.