



**think** ™

---

**ОПИТУВАЛЬНИК ТА ПОСІБНИК**

---

---

# ЩО ЦЕ ТАКЕ

Цей інструментарій був розроблений, щоб допомогти політикиням оцінити особисту безпеку та скласти план підвищення рівня такої безпеки (із дотриманням конфіденційності).

Насильство щодо жінок у політиці — це особливий вид насильства, який застосовують, щоб знеохотити жінок займатися політикою у всіх її проявах на кшталт політичних дискусій, голосування, висування своїх кандидатур на посади тощо. Це насильство може набувати різних форм, включно з такими:

- Постійні утиски чи дискримінація (наприклад, цькування у ЗМІ);
- Погрози та психологічне насильство, що чиняться офлайн або онлайн (наприклад, із використанням грубих чи принизливих висловів);
- Фізичні та сексуальні напади (неприємні дотики, удари кулаком або ляпаси);
- Економічне насильство (погрози розлучитися або знищити агітаційні матеріали);
- Тиск на жінок, у тому числі й тих, хто обіймає виборні посади, щоб змусити їх піти з політики;

**Якщо вам загрожує небезпека або ви відчуваєте загрозу, радимо звернутися до поліції чи іншого відповідального органу, за умови, що такі дії безпечні.**

У пропонованому інструментарії неможливо передбачити всіх ризиків, із якими вам доведеться зіткнутися, але він надасть рекомендації, як можна підвищити рівень своєї безпеки. Якщо ви політично активна, радимо проводити регулярну переоцінку рівня ризику, оскільки ситуація може змінитися, а отже ваш план безпеки може потребувати оновлення.

Перш ніж ви почнете працювати з пропонованим інструментарієм, прочитайте кілька важливих зауваг:

- Чи почуваетесь ви в достатній безпеці на цей момент там, де ви перебуваєте, щоб мати змогу відповісти на цей опитувальник? Якщо ні, поміркуйте над тим, аби обрати інший час та місце.
- Вам варто зберігати конфіденційність результатів оцінки, публікуючи певні деталі тільки в тому порядку, як це запропоновано в самому плані безпеки. Така настанова може означати приховування інформації навіть від членів родини, знищення будь-яких паперових примірників або очищення історії відвідувань у вашому веббраузері, щойно ви завершили певне завдання.
- Ми не збираємо та не зберігаємо ваших відповідей.

**Заява про відмову від відповідальності:** Інструментарій think10, розроблений Національним Демократичним Інститутом Міжнародних Відносин (НДІ), надає рекомендації щодо того, як можуть діяти політично активні жінки, щоб підвищити рівень своєї безпеки. У пропонованому інструментарії неможливо передбачити всіх ризиків, із якими може зіштовхнутися політично активна жінка, так само як за його допомогою не можна уникнути всіх ризиків.. Послугуючись цим інструментарієм, користувачка визнає, що робить це добровільно, і погоджується, що НДІ не приймає претензій та не несе відповідальності за будь-які втрати чи збитки, спричинені використанням, неправильним використанням чи покладанням надій на інструментарій think10.

# ОПИТУВАЛЬНИК

## ІНСТРУКЦІЇ

1. Дайте відповідь на ВСІ запитання опитувальника. Це варто робити відповідально й чесно.
2. Підсумуйте бали ваших відповідей за всіма пунктами (у дужках), щоб отримати свою Підсумкову оцінку. Це буде число від 13 до 173.
3. Щойно ви отримаєте Підсумкову оцінку, оберіть країну, в якій ви зараз живете, і визначте, де розташовується ваша оцінка на одній із запропонованих шкал.
4. Шкала з вашою оцінкою демонструє ступінь ризику для розробки плану безпеки (помірний, підвищений чи високий), що визначається вашими відповідями на запитання опитувальника та країною, де ви проживаєте.
5. Прочитайте рекомендації про план безпеки. Спираючись на Підсумкову оцінку, він надає пропозиції щодо підвищення рівня безпеки в період вашої політичної активності.
6. Уживайте негайних заходів для підвищення рівня безпеки, виконуючи надані рекомендації.
7. Поділіться цим інструментарієм із подругами, які займаються політикою, щоб допомогти їм бути в безпеці..
8. Не забувайте час від часу переглядати та змінювати свій план безпеки.

## ПРО ВАС

### A. Наскільки ви політично активні?

- Дуже активна – ви щодня берете участь у якомусь виді політичної діяльності (скажімо, ви обрана посадовиця чи громадська активістка) (3)
- Активна – ви щотижня берете участь у якомусь виді політичної діяльності, наприклад, обстоюючи свою позицію із певного питання особисто та/або онлайн (2)
- Певною мірою активна – ви щомісяця берете участь у якомусь виді політичної діяльності, відвідуючи зустрічі з громадськістю або періодично телефонуючи своєму обраному посадовцеві щодо того чи іншого питання (1)

### B. Оберіть всі наведені нижче ролі, які підходять вам на цей момент.

- Активістка (1)
- Членкиня політичної партії (1)
- Працівниця на виборах (1)
- Лідерка політичної партії (2)
- Кандидатка (2)
- Виборчиня

(2)

- Обрана посадовиця (будь-якого рівня) (3)
- Державна службовиця (2)
- Міністерка в складі уряду(3)

### C. Ви належите до правлячої партії/коаліції чи опозиційної партії/коаліції?

- Жоден із вказаних варіантів (0)
- Правляча партія/коаліція (1)
- Опозиційна партія/коаліція (2)

### D. Яким чином ви зазвичай займаєтесь політикою? (оберіть усі варіанти, що підходять)

- Я нова людина в політиці й наразі шукаю, де я могу бути найбільш корисною (2)
- Я публікую анонімні пости онлайн (1)
- Я публікую пости та коментарі онлайн, підписуючись справжнім ім'ям (3)
- Я відвідую публічні зустрічі та муніципальні заходи (1)
- Я голосую на місцевих чи парламентських виборах (1)
- Я просуваю свою програму на вулиці (наприклад, роздаю листівки, веду агітацію «від дверей до дверей» тощо) (2)
- Я беру участь у протестах та мітингах (2)

- Я працюю «за лаштунками» мене багато хто знає в моїй організації/партії, але мало хто у моїй громаді (1)
- Я беру участь у процесі ухвалення державних рішень (3)
- Я беру участь у публічних заходах як основна чи єдина промовиця (3)
- Я беру участь у багатьох заходах як політична лідерка, відіграю помітну роль у своїй організації/партії та своїй громаді (3)

**E. Ви перша жінка з вашої родини, яка займається політичною діяльністю?**

- Так (3)
- Ні (1)

**F. Чи знаєте ви про юридичні права жінок у вашій країні (скажімо, право голосувати чи висувати свою кандидатуру на посаду, закони, що забороняють насильство стосовно жінок)?**

- Так (1)
- Деякі з них (2)
- Ні (3)

**G. Чи відстоюєте ви інтереси жінок?**

- Так (2)
- Ні (0)

**H. Чи відстоюєте ви свою позицію щодо питань, які люди вважають чутливими чи суперечливими?**

- Так (3)
- Ні (0)

**I. Якого типу ваша політична організація?**

- Я активістка-одиначка (3)
- Я співпрацюю із організацією, до якої входять як чоловіки, так і жінки (2)
- Я співпрацюю із організацією, до якої входять переважно жінки (2)
- Я членкиня політичної партії (2)
- Я членкиня жіночої політичної партії (3)

**J. Чи почувастесь у безпеці, беручи участь у політиці?**

- Так (1)
- Інколи (2)
- Ні (3)

**K.**

**Чи зазнавали ви чогось із переліку у своїй політичній роботі чи внаслідок такої роботи? (виберіть усе, що підходить)**

- Я зазнала певних утисків (образи, постійні телефонні дзвінки, порушення порядку на подіях за моєї участі, постійні або небажані коментарі) (2)
- Я неодноразово зазнавала утисків (3)
- Люди поширювали чутки про моє особисте життя, скажімо, про мою сексуальну орієнтацію, або стверджували, що я спала з чоловіками задля кар'єрного зростання чи досягнення своїх політичних цілей (2)
- Мені погрожували насильством в економічному контексті, як-от утратою роботи (2)
- Мені погрожували розлученням (2)
- Мені погрожували насильством чи помстою (3)
- Погрожували членам моєї родини, як-от моїм дітям (2)
- ЗМІ поширювали наклепи про мене (2)
- Я зазнала фізичних нападів (3)
- Мене переслідували особисто чи онлайн (скажімо, хтось неодноразово з'являвся, щоб слідкувати за мною або моєю родиною, чи вчиняв загрозливі дії або висловлював погрози на мою адресу чи адресу моєї родини) (3)
- Я зазнавала погроз, утисків чи нападів із боку члена моєї родини (3)
- Мене затримували чи допитували поліцейські або працівники органів безпеки (3)
- Ні, я ніколи не зазнавала жодних утисків, погроз чи нападів (0)

**L. Чи були ви очевидцем насильства, спрямованого на будь-яку іншу жінку в політиці?**

- Так (3)
- Ні (0)

**M. Чи погіршується ситуація з погрозами, утисками або фізичними нападами, коли ви стаєте активнішою в політиці?**

- Так (3)
- Ні (0)
- Я не зазнавала жодних утисків, погроз чи нападів через мою політичну діяльність (0)

**N. Чи є у вас мережа підтримки?**

- Так, родина, друзі та колеги підтримують мою політичну діяльність (1)
- Суперечливе становище (деякі члени моєї родини, друзі та колеги не схвалюють моєї політичної діяльності) (2)
- Ні (всі члени моєї родини, друзі та колеги не схвалюють моєї політичної діяльності) (3)

**O. Чи зараховуєте ви себе до однієї з указаних нижче категорій? (оберіть усе, що підходить)**

- Мій вік до 30 років (1)
- Расова, етнічна чи релігійна спільнота (1)
- Членкиня корінного етносу (1)
- Бідна (1)
- Мешканка сільської місцевості (1)
- Маю лише початкову освіту або є неписьменною (1)
- Вагітна (1)
- Фінансово залежна від іншої особи (1)
- Лесбійка (1)
- Бісексуалка (1)
- Трансгендерка (1)
- Жінка з інвалідністю (1)
- Незаміжня/розлучена/удова (1)
- Мати (1)
- Основне джерело утримання для дітей чи інших утриманців (1)

## ПРО ПОЛІТИКУ ТА ПРАВО

**A. Чи правда, що у вашій місцевості жінок у політиці часто сексуалізують або подають як сексуальні об'єкти? Скажімо, чи існує таке бачення, що ці жінки використовують статеві стосунки для посилення своїх позицій? Чи можуть використовувати жінок як «прикраси» для надання сексуальної привабливості політичним подіям? (оберіть усе, що підходить)**

- Так, жінок у політиці часто подають як сексуальні об'єкти (2)
- Так, часто вважають, що жінки в політиці прагнуть здобути більше влади через статеві стосунки (2)
- Саме в політиці цього немає, але жінок часто зображують як «привабливі» або сексуальні «предмети» в інших сферах публічного життя, таких як реклама (1)
- Ні, жінок у політиці не сексуалізують та не подають публічно як сексуальні об'єкти (0)

**B.**

**Чи відбувається зараз у вашій країні якийсь із наведених нижче політичних заходів? (оберіть усе, що підходить)**

- Вибори (1)
- Референдум (1)
- Зміна влади (2)
- Упровадження суперечливого політичного курсу або суперечливого судового рішення (2)
- Спори за права на землю чи доступ до природних ресурсів (3)
- Політично мотивоване повстання (3)
- Конфлікт із використанням насильства (3)
- Нічого такого зараз не відбувається (0)

**C. Який тип правової/судової системи діє у вашій громаді?**

- Формалізована система правосуддя з поліцією, судами та тюрмами (1)
- Неформальна система правосуддя, як-от рада старійшин, яка більше покладається на посередництво та примирення (2)
- Обидві (2)

**D. Які правоохоронні органи передусім діють у вашій громаді?**

- Поліція (1)
- Інші формалізовані чи державні сили безпеки, скажімо, збройні сили (2)
- Неформальна громадська організація, як-от місцеве ополчення (3)
- Відсутні (3)

**E. Чи є насильство щодо жінок злочином у вашій місцевості? (оберіть усе, що підходить)**

- Так, насильство щодо жінок у будь-якій формі є протизаконним (1)
- Не є протизаконним погрожувати жінці або чинити на неї тиск на роботі, у школі, на вулиці чи в інших громадських місцях (2)
- Не є протизаконним для члена родини або будь-якої іншої особи погрожувати жінці або чинити на неї тиск у власному домі чи іншому приватному просторі (2)
- Не є протизаконним для будь-якої особи скоювати фізичні напади на жінку (2)
- Не знаю (1)

**F. Якщо насильство щодо жінок є злочином, чи реагує поліція на безпекові потреби жінок відповідно до закону?**

- Так, думаю, що реагує (1)
- Думаю, що інколи реагує (2)
- Ні, не думаю, що поліція реагує на безпекові потреби жінок (3)
- Жінки не викликають поліцію (2)

**G. Чи існують інші установи або групи, такі як громадські чи релігійні лідери, механізми політичних партій або НУО, на ефективну реакцію яких або на захист із боку яких ви можете розраховувати для реалізації своїх безпекових потреб?**

- Так (1)
- Не знаю (2)
- Ні, не існує інших установ, які реагували б на мої безпекові потреби (3)

**H. Чи є притулки, «гарячі лінії» або групи підтримки, що надають доступ до безпечних місць або просто підтримують жінок, які перебувають у небезпеці чи потерпають від насильства?**

- Так (1)
- Не знаю (2)
- Ні, такого немає (3)

## ПРО ВАШУ ГРОМАДУ

**A. Яка фраза найкраще підходить для опису вашої громади?**

- У моїй громаді вважають, що жінка повинна виконувати лише домашні обов'язки і не має з'являтися публічно з будь-якої причини (3)
- У моїй громаді вважають, що жінка може десь працювати з дозволу свого чоловіка чи родини (2)
- У моїй громаді вважають, що жінка може займатися політикою з дозволу свого чоловіка чи родини (2)
- У моїй громаді вважають, що жінка може десь працювати і займатися політикою за умови, що домашні обов'язки для неї в пріоритеті (2)
- У моїй громаді вважають, що жінка може займатися політикою, якщо хоче, і для цього їй не потрібно отримувати чийсь дозвіл або якось коригувати свою діяльність залежно від виконання домашніх обов'язків (2)

**B.**

**Чи вважають політику у вашій громаді «чоловічою справою», «брудною», «небезпечною» чи іншим чином неприйнятною для жінок?**

- Так (2)
- Ні (0)

**C. Чи є у вашій громаді якісь обмеження для жінок?**

- Жінки не повинні виходити з дому (3)
- Жінки можуть перебувати в публічному просторі, але їхнє пересування та вибір одягу обмежується (2)
- Немає жодних обмежень (0)

**D. Чи правда, що жінок часто сексуалізують чи подають як сексуальні об'єкти, скажімо, у рекламі, музиці чи у ЗМІ?**

- Так, жінок часто подають як сексуальні об'єкти (2)
- Ні, жінок не сексуалізують та не подають публічно як сексуальні об'єкти (0)

**E. Чи часто жінки у вашій громаді потерпають від утисків чи насильства? (оберіть усе, що підходить)**

- Так, жінки в моїй громаді часто зазнають утисків, таких як непристойні вигуки та небажані коментарі (2)
- Так, жінок у моїй громаді періодично ображають або обмовляють (скажімо, через неправдиві звинувачення в аморальній поведінці) (2)
- Так, жінки в моїй громаді часто зазнають погроз, включно з погрозами фізичним насильством (3)
- Так, жінки в моїй громаді часто зазнають нападів, як-от штурхань, обмацувань чи інших небажаних дотиків (3)
- Не знаю (1)
- Ні, більшість моїх знайомих жінок ніколи не зазнавали утисків чи насильства (0)

**F. Чи відчувають чоловіки в родині сором або ганьбу через політичну діяльність жінки?**

- Так (3)
- Ні (0)
- Не впевнена (1)

- Г.** Чи зазнають у вашій громаді жінки насильства або утисків, виконуючи ролі, які зазвичай нібито мають виконувати чоловіки; або коли вважається, що жінки не дослухаються до побажань своєї родини (наприклад, коли жінка вирішила бути автомеханікнею або піти на політичний мітинг)?
- Так (3)  
 Ні (0)
- Н.** Чи вважають у вашій громаді, що поліція реагує на звинувачення в утисках або насильстві щодо жінок?
- Так (1)  
 Ні (2)
- І.** Чи є у вас безпечне місце, куди ви можете піти, якщо вам загрожуватиме небезпека?
- Так (1)  
 Ні (2)
- Ж.** Яке з наведених нижче тверджень найкраще підходить для опису вашої громади?
- Це дуже спокійне місце з мінімальним рівнем злочинності (1)  
 Трапляються поодинокі випадки вандалізму та насильства (1)  
 Насильство з боку окремих осіб досить поширене (2)  
 Насильство є частим явищем, також існують банди та збройні групи (2)  
 Громада переживає насильство на ґрунті політики, релігії чи екстремізму (3)  
 Кожен / кожна із нас потерпав / потерпала від насильства або знає когось із тих, хто потерпав (3)
- К.** Чи поширені випадки побиття дружин, які скоювали чоловіки у вашій громаді?
- Звичайно, це їхнє право (3)  
 Так, хоча це й протизаконно (2)  
 Інколи, за певних обставин (1)  
 Це явище поширене, але соціально неприйнятне (1)  
 Ні, така поведінка соціально неприйнятна (1)
- Л.**

**Чи часто жінок б'є або карає хтось, окрім їхніх чоловіків (наприклад, батько, брат чи родич чоловіка)?**

- Звичайно, це їхнє право (3)  
 Так, хоча це й протизаконно (2)  
 Інколи, за певних обставин (1)  
 Це явище поширене, але соціально неприйнятне (1)  
 Ні, така поведінка соціально неприйнятна (1)

Підсумуйте бали ваших відповідей за всіма пунктами (у дужках), щоб отримати свою Підсумкову оцінку. Це буде число від 13 до 173.

ПІДСУМКОВА ОЦІНКА:

# ПОШУК ВАШОГО ПЛАНУ БЕЗПЕКИ

## ПІДСУМКОВА ОЦІНКА:

---

Перейдіть на наступну сторінку і знайдіть країну, у якій ви зараз живете.

## КРАЇНА:

---

Знайдіть свою **Підсумкову оцінку** на одній із трьох числових шкал.

Шкала з вашою оцінкою відображає рівень рекомендацій щодо планування безпеки на підставі ваших відповідей на запитання опитувальника та з огляду на країну, у якій ви живете.

**Наприклад**, якщо **Підсумкова оцінка** дорівнює **74** і ви живете в **Сполученому Королівстві**, то ваша оцінка потрапить на першу числову шкалу для Сполученого Королівства, а відтак вказівки для вас у контексті планування безпеки будуть надані для Помірного ступеня ризику.

## ЯКА ШКАЛА Є ВАШОЮ?

---

## ЯКИМ Є РІВЕНЬ УКАЗІВОК ДЛЯ ВАС ЩОДО ПЛАНУВАННЯ БЕЗПЕКИ?

---

## ПОДАЛЬШІ КРОКИ:

1. Прочитайте рекомендації про планування безпеки. Спираючись на Підсумкову оцінку, вони надають пропозиції щодо підвищення рівня безпеки в період вашої політичної активності.
2. Уживайте негайних заходів для підвищення рівня безпеки, виконуючи надані рекомендації.
3. Поділіться цим інструментарієм із подругами, які займаються політикою, щоб допомогти їм бути в безпеці.
4. Не забувайте час від часу переглядати та змінювати свій план безпеки.



## БАЛИ ДЛЯ КРАЇН (станом на 1 вересня 2018 року)

Країна	Помірний	Підвищений	Високий
	й	й	й
Афганістан	13-42	43-102	103-173
Албанія	13-73	74-133	134-173
Алжир	13-62	63-122	123-173
Ангола	13-54	55-114	115-173
Аргентина	13-73	74-133	134-173
Вірменія	13-73	74-133	134-173
Австралія	13-90	91-150	151-173
Австрія	13-88	89-148	149-173
Азербайджан	13-66	67-126	127-173
Багами	13-63	64-123	124-173
Бангладеш	13-67	68-127	127-173
Білорусь	13-60	61-121	122-173
Бельгія	13-84	85-144	145-173
Бенін	13-62	63-122	123-173
Бахрейн	13-62	63-122	123-173
Бутан	13-69	70-129	130-173
Болівія	13-68	69-128	129-173
Боснія і Герцеговина	13-74	75-134	135-173
Ботсвана	13-74	75-134	135-173
Бразилія	13-67	68-127	128-173
Болгарія	13-78	79-138	139-173
Буркіна-Фасо	13-66	67-126	127-173
Бурунді	13-60	61-120	121-173
Камбоджа	13-63	64-123	124-173
Камерун	13-55	56-115	116-173
Канада	13-97	98-157	158-173
Кабо-Верде	13-81	82-141	142-173
Центральноафриканська Республіка	13-44	45-104	105-173
Чад	13-57	58-117	118-173
Чилі	13-81	82-141	142-173

Країна	Помірний	Підвищений	Високий
	й	й	й
Китай	13-64	65-124	125-173
Колумбія	13-72	73-132	133-173
Комори	13-69	70-129	130-173
Конго (Браззавіль)	13-52	53-112	113-173
Конго, ДРК	13-43	44-103	104-173
Коста-Рика	13-79	80-139	140-173
Кот-д'Івуар	13-62	63-122	123-173
Хорватія	13-80	81-40	141-173
Куба	13-65	66-125	126-173
Кіпр	13-80	81-40	141-173
Чеська Республіка	13-79	80-139	140-173
Данія	13-93	94-154	155-173
Джибуті	13-61	62-122	123-173
Домініканська Республіка	13-70	71-130	131-173
Еквадор	13-72	73-132	133-173
Єгипет	13-65	66-125	126-173
Ель-Сальвадор	13-69	70-129	130-173
Екваторіальна Гвінея	13-51	52-111	112-173
Естонія	13-81	82-141	142-173
Ефіопія	13-64	65-124	125-173
Еритрея	13-59	60-119	120-173
Фіджі	13-64	65-124	125-173
Фінляндія	13-92	93-152	153-173
Франція	13-84	85-144	145-173
Габон	13-54	55-114	115-173
Гамбія	13-63	64-123	124-173
Німеччина	13-87	88-147	148-173
Грузія	13-79	80-139	140-173
Гана	13-73	74-133	134-173

Країна	Помірний	Підвищений	Високий
Греція	13-77	78-137	138-173
Гватемала	13-69	70-129	130-173
Гвінея	13-59	60-119	120-173
Гвінея-Бісау	13-56	57-116	117-173
Гайана	13-70	71-130	131-173
Гаїті	13-64	65-124	125-173
Гондурас	13-72	73-132	133-173
Угорщина	13-714	72-131	132-173
Ісландія	13-99	100-169	170-173
Індія	13-75	76-135	136-173
Ісламська Республіка Іран	13-55	56-115	116-173
Ірак	13-50	51-110	111-173
Ірландія	13-91	92-151	152-173
Ізраїль	13-70	71-130	131-173
Ямайка	13-78	79-138	139-173
Японія	13-83	84-143	144-173
Йорданія	13-69	70-129	130-173
Індонезія	13-73	74-133	134-173
Італія	13-81	82-141	142-173
Казахстан	13-64	65-124	125-173
Кенія	13-60	61-121	122-173
Республіка Корея	13-73	74-133	134-173
Кувейт	13-69	70-129	130-173
Киргизстан	13-65	66-125	126-173
Лаоська НДР	13-68	69-128	129-173
Латвія	13-76	77-136	137-173
Ліван	13-55	56-115	116-173
Лесото	13-69	70-129	130-173
Ліберія	13-60	61-121	122-173
Лівія	13-52	53-112	113-173
Литва	13-78	79-138	139-173
Люксембург	13-90	91-150	151-173
КЮР Македонія	13-73	74-133	134-173

Країна	Помірний	Підвищений	Високий
Мадагаскар	13-64	65-124	125-173
Малаві	13-67	68-127	128-173
Малайзія	13-66	67-126	127-173
Малі	13-66	67-126	127-173
Мальта	13-84	85-145	146-173
Мавританія	13-60	61-121	122-173
Маврикій	13-82	83-142	143-173
Мексика	13-71	72-131	132-173
Молдова	13-66	67-126	127-173
Монголія	13-72	73-132	133-173
Чорногорія	13-72	73-132	133-173
Марокко	13-66	67-126	127-173
Мозамбік	13-59	60-119	120-173
М'янма	13-64	65-124	125-173
Намібія	13-72	73-132	133-173
Непал	13-66	67-126	127-173
Нідерланди	13-89	90-149	150-173
Нова Зеландія	13-93	94-153	154-173
Нікарагуа	13-77	78-137	138-173
Нігер	13-63	64-123	124-173
Нігерія	13-62	63-122	123-173
Норвегія	13-99	100-169	170-173
Оман	13-62	63-122	123-173
Пакистан	13-62	63-122	123-173
Панама	13-73	74-133	134-173
Папуа-Нова Гвінея	13-65	66-125	126-173
Парагвай	13-72	73-132	133-173
Перу	13-74	75-134	135-173
Філіппіни	13-76	77-136	137-173
Польща	13-78	79-138	139-173
Португалія	13-84	85-144	145-173
Катар	13-73	74-133	134-173
Румунія	13-73	74-133	134-173

<b>Країна</b>	<b>Помірний</b>	<b>Підвищени</b>	<b>Високий</b>	<b>Країна</b>	<b>Помірний</b>	<b>Підвищени</b>	<b>Високий</b>
	<b>й</b>	<b>й</b>				<b>й</b>	
Російська Федерація	13-58	59-118	119-173	Сполучене Королівство	13-85	86-145	146-173
Руанда	13-82	83-142	143-173	Сполучені Штати Америци	13-78	79-138	139-173
Саудівська Аравія	13-58	59-118	119-173	Уругвай	13-83	84-143	144-173
Сенегал	13-73	74-133	134-173	Узбекистан	13-70	71-130	131-173
Сербія	13-75	76-135	136-173	Венесуела	13-54	55-114	115-173
Сьєрра-Леоне	13-60	61-121	122-173	В'єтнам	13-59	60-119	120-173
Сінгапур	13-89	90-149	150-173	Ємен	13-46	47-106	107-173
Словацька Республіка	13-76	77-136	137-173	Замбія	13-66	67-126	127-173
Словенія	13-89	90-149	150-173	Зімбабве	13-58	59-118	119-173
Південно- Африканська Республіка	13-76	77-136	137-173				
Іспанія	13-88	89-148	149-173				
Шрі-Ланка	13-75	76-135	136-173				
Судан	13-52	53-112	113-173				
Суринам	13-74	75-134	135-173				
Свазіленд	13-58	59-118	119-173				
Швеція	13-96	97-156	157-173				
Швейцарія	13-95	96-155	156-173				
Сирія	13-34	35-94	95-173				
Танзанія	13-68	69-128	129-173				
Тайвань	13-72	73-132	133-173				
Таджикистан	13-66	67-126	127-173				
Таїланд	13-62	63-122	123-173				
Східний Тимор	13-78	79-138	139-173				
Того	13-60	61-121	122-173				
Тринідад і Тобаго	13-76	77-136	137-173				
Туніс	13-72	73-132	133-173				
Туреччина	13-62	63-122	123-173				
Туркменістан	13-68	69-127	128-173				
Уганда	13-68	69-128	129-173				
Україна	13-64	65-124	125-173				
Об'єднані Арабські Емірати	13-37	74-133	134-173				

---

# РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПЛАНУ БЕЗПЕКИ

---

---

## ПОМІРНИЙ СТУПІНЬ РИЗИКУ

### ЛЮДИ, ЯКИМ ВИ ДОВІРЯЄТЕ

1. Визначте 1–2 надійні людини чи організації, яким ви довіряєте і до яких могли би звернутися за підтримкою в різних ситуаціях.
2. Запам'ятайте їхні контактні дані, щоб у будь-який час зв'язатися з ними. Якщо не можете запам'ятати, знайдіть спосіб замаскувати цю інформацію у своєму телефоні, адресній книзі чи ще в чомусь, що завжди з вами.

### БЕЗПЕЧНІ МІСЦЯ

1. Визначте 1–2 безпечні місця, до яких ви могли б утекти в разі надзвичайної ситуації. Обираючи місце для цієї мети, зважайте на потреби дітей або родини.
2. Оберіть найкращий спосіб, як дістатися до цих місць (пішки, за кермом автомобіля, громадським транспортом).
3. Завжди майте із собою готову перекуску та трохи води, будь-які ліки, які можуть вам знадобитися, а також посвідчення особи й гроші чи банківську картку – на випадок, якщо ви не зможете піти додому.

### ОСОБИСТІ ДАНІ

1. Зберігайте особисті дані конфіденційними та доступними лише для ваших близьких.
- 2.

Попросіть свою родину та друзів не поширювати ваших особистих даних без вашої згоди. Таке прохання так само має стосуватися поширення постів та розмов у соціальних мережах.

3. Якщо вашу домашню адресу або номер телефону зазвичай публікують у загальнодоступних місцях, подбайте про те, аби зробити їх приватними.
4. Не позначайте своїх ключів персональними ідентифікаторами.

### ВАЖЛИВІ ДОКУМЕНТИ

1. Зберігайте ваш набір посвідчень, медичної, освітньої чи політичної документації в безпечному місці (не вдома, не на роботі й не в місці проведення політичної діяльності).
2. Зробіть те саме для найближчих родичів, персоналу та членів команди.

### ВАШЕ ОТОЧЕННЯ

1. Завжди оцінюйте ваше оточення в разі проведення політичних заходів. Перевірте, чи є легкодоступні виходи та попросіть очистити шлях до них, якщо цього не зробили заздалегідь.
2. Перевірте фізичну безпеку свого будинку, робочого місця чи місця проведення політичної діяльності. Переконайтеся, що вжили всіх необхідних заходів, щоб запобігти несанкціонованому доступу – наприклад, освітлення по периметру, сигналізація, камери – у вашому домі, на робочому місці та в приміщенні, яке ви використовуєте для політичної діяльності.

### ПОДОРОЖ

1. Коли займаєтесь політичною діяльністю, беріть із собою когось, кому довіряєте.
2. Визначте та використовуйте безпечні маршрути транспортування. Змінійте маршрут та час відправлення/прибуття від подорожі до подорожі.
3. Повідомте людям, яким довіряєте, де саме ви будете й коли повернетесь додому.

### ЦИФРОВИЙ СЛІД

1. Переконайтеся, що ваш мобільний телефон має код блокування. Отримуйте доступ до свого ноутбука з двофакторним ідентифікатором. Змінійте свої паролі щотири місяці. Не діліться кодами безпеки чи паролями. Не зберігайте паролів та конфіденційної інформації у вашому інтернет-браузері.
2. Не залишайте своїх пристроїв без нагляду, вимикайте, якщо не користуєтеся ними.
3. Уникайте зберігання конфіденційної інформації в пам'яті свого телефону. Переглядайте та оновлюйте налаштування конфіденційності на телефоні, комп'ютері чи в додатках. Вимикайте служби локалізації в додатках та соціальних мережах. Регулярно очищайте історію відвідувань у вашому веббраузері.
4. Створюйте у безпечному місці резервні копії важливої інформації або конфіденційних цифрових файлів.
- 5.

6. Створіть публічний обліковий запис електронної пошти для своєї політичної діяльності, щоб ваш особистий обліковий запис залишався приватним.
7. Установіть на свій комп'ютер брандмауер (firewall) та антивірусне програмне забезпечення й регулярно оновлюйте його.
8. Попросіть свою родину та друзів не поширювати інформації про ваше місцеперебування чи ваші фото публічно в інтернеті або через соціальні мережі.
9. Зробіть скриншоти будь-яких шкідливих повідомлень, які ви отримувате через соціальні медіа чи інтернет. Періодично переглядайте їх, щоб побачити, чи є якась закономірність у тому, хто їх надсилає. Повідомляйте поліції або іншим правоохоронним органам про будь-які утиски, насильство чи погрози, яких ви зазнаєте або які отримувате онлайн.

## СЛУЖБИ ПІДТРИМКИ ТА ДОПОМОГИ

1. Визначте та занотуйте контактні дані будь-яких місцевих служб підтримки й допомоги, які можуть бути вам доступні. Скажімо, притулків для жінок, юридичних клінік, а також впливових місцевих лідерів або лідерок.
2. Переконайтеся, що ваші супутники/супутниці під час подорожей чи люди, яким ви довіряєте, так само знають про ці служби та про ваших контактних осіб у цих організаціях.

## ДОКУМЕНТУВАННЯ

1. Документуйте будь-яке насильство, якого ви зазнаєте через свою політичну діяльність. Наприклад, зберігайте голосові повідомлення, ведіть журнал подій, фотографуйте будь-які докази фізичних травм. Зберігайте все це в безпечному місці.
- 2.

Розкажіть людям (людині), яким (якій) ви довіряєте, про насильство, а також про те, де знайти документацію.

3. Шукайте контакту з іншими людьми, які, можливо, перебувають у схожій ситуації, і створюйте динамічну мережу підтримки та обстоювання інтересів.

## ВАШ ПЛАН БЕЗПЕКИ

1. Обговоріть ваш план безпеки з кимось, кому довіряєте. Переконайтеся, що він або вона знає, що робити в надзвичайній ситуації.
2. Переконайтеся, що родина та друзі не підривають вашого плану безпеки ненавмисними діями – скажімо, публічно розміщуючи особисті дані про вас/себе.
3. Навчіть вашу команду/ваш персонал або родину такому сигналу, який указуватиме, що ви чи вони потрапили в складну ситуацію, і який відтак активуватиме ваш план для надзвичайних ситуацій – наприклад, пропонуватиме переміститися до безпечного місця, – і відпрацюйте цей сигнал на практиці.
4. Подумайте про фразу чи деталь приватного характеру (наприклад, ваша улюблена пісня), яку ваша родина чи призначена контактна особа упізнають, і яку ви можете використовувати як доказ того, що ви живі. Нагадуйте людям про цю фразу чи деталь, роблячи це не надто очевидно.
5. Переглядайте свій план безпеки принаймні що три місяці, щоб переконатися, що він залишається актуальним. Не забувайте повідомляти людям (людині), яким (якій) ви довіряєте, про будь-які важливі зміни.
- 6.

---

## ПІДВИЩЕНИЙ СТУПІНЬ РИЗИКУ

### ЛЮДИ, ЯКИМ ВИ ДОВІРЯЄТЕ

1. Визначте 1–2 надійні людини чи організації, як у вашій країні, так і за її межами, яким ви довіряєте і до яких могли би звернутися за підтримкою в різних ситуаціях.
2. Запам'ятайте їхні контактні дані, щоб у будь-який час зв'язатися з ними. Якщо не можете запам'ятати, знайдіть спосіб замаскувати цю інформацію у своєму телефоні, адресній книзі чи ще в чомусь, що завжди з вами.

### БЕЗПЕЧНІ МІСЦЯ

1. Визначте 1–2 безпечні місця, до яких ви могли б утекти в разі надзвичайної ситуації. Обираючи місце для цієї мети, зважайте, на потреби дітей або родини.
2. Оберіть найкращий спосіб, як у різний час доби дістатися до цих місць (пішки, за кермом автомобіля, громадським транспортом).
3. Переконайтеся, що маєте ключ або легкий доступ до цих місць і вам не потрібно ні з ким координувати свої дії.
4. Завжди майте з собою готову перекуску та трохи води, будь-які ліки, які можуть вам знадобитися, а також посвідчення особи й гроші чи банківську картку – на випадок, якщо ви не зможете піти додому.
5. Повідомляйте людям (людині), яким (якій) довіряєте, що ви не можете піти додому й будете на зв'язку з ними. Може статися так, що повідомляти їм про ваше місцеперебування стане небезпечно для вас чи для них.

### ОСОБИСТІ ДАНІ

1. Зберігайте особисті дані конфіденційними та доступними лише для ваших близьких.
2. Попросіть свою родину та друзів не поширювати ваших особистих даних без вашої згоди. Таке прохання має стосуватися і поширення постів та розмов у соціальних мережах. Якщо хтось не дотримується цього правила, обмежте або припиніть його чи її доступ до ваших особистих даних.
3. Оренуйте поштову скриньку або отримуйте пошту та повідомлення у своєму офісі чи десь за межами місця проживання, щоб зберегти конфіденційність домашньої адреси.
4. Не позначайте своїх ключів персональними ідентифікаторами.

### ВАЖЛИВІ ДОКУМЕНТИ

1. Зберігайте ваш набір посвідчень, медичної, освітньої чи політичної документації у декількох безпечних місцях (не вдома, не на роботі й не в місці проведення вашої політичної діяльності).
2. Зробіть те саме для своїх найближчих родичів, персоналу та членів команди.
3. Повідомте комусь, кому довіряєте, де саме зберігається один із цих наборів, і переконайтеся, що ця особа має безперешкодний доступ до документів.

### ВАШЕ ОТОЧЕННЯ

1. Завжди заздалегідь перевіряйте місце проведення політичної події, в якій бере участь. Завжди оцінюйте ваше оточення в разі проведення політичних заходів і вимагайте змінити будь-що, що викликає у вас занепокоєння. Перевірте, чи є легкодоступні виходи та попросіть очистити шлях до них, якщо цього не зробили раніше.
2. Перевірте фізичну безпеку свого будинку, робочого місця чи місця проведення політичної діяльності. Переконайтеся, що вжили всіх необхідних заходів, щоб запобігти несанкціонованому доступу – наприклад, освітлення по периметру, сигналізація, камери – у вашому домі, на робочому місці та в приміщенні, яке ви використовуєте для політичної діяльності.
3. Не позначайте своїх ключів персональними ідентифікаторами. Не давайте ключів від свого будинку, автомобіля чи робочого місця нікому, крім тих, кому це конче необхідно. Змінійте ваші замки, особливо тоді, коли ваш домашній чи офісний персонал часто змінюється.

### ПОДОРОЖ

1. Коли займаєтесь політичною діяльністю, беріть із собою когось, кому ви довіряєте. Переконайтеся, що такі особи знають про людей, яким ви довіряєте, та про ваші безпечні місця.
2. Визначте та використовуйте безпечні маршрути транспортування. Змінійте маршрут та час відправлення/прибуття від подорожі до подорожі.
3. Повідомте людям, яким ви довіряєте, де саме ви будете й коли повернетесь додому.
- 4.

5. Обговоріть із людьми, яким ви довіряєте, як саме вони повинні реагувати, якщо ви не прибули в призначене місце або не можете вийти на контакт упродовж узгодженого періоду часу.

## ЦИФРОВИЙ СЛІД

1. Переконайтеся, що ваш мобільний телефон має код блокування. Отримуйте доступ до свого ноутбука з двофакторним ідентифікатором. Змінійте свої паролі щомісяця. Не діліться кодами безпеки чи паролями. Не зберігайте паролів та конфіденційної інформації у вашому інтернет-браузері.
2. Уникайте використання загальнодоступних бездротових підключень до інтернету чи точок доступу, щоб запобігти відстеженню вашої інформації та знизити ймовірність зламування безпеки вашого пристрою.
3. Не залишайте своїх пристроїв без нагляду, вимикайте, якщо не користуєтеся ними.
4. Уникайте зберігання конфіденційної інформації в пам'яті свого телефону. Переглядайте та оновлюйте налаштування конфіденційності на телефоні, комп'ютері чи в додатках щодва тижні. Вимикайте служби локалізації в додатках та соціальних мережах. Щоденно очищайте історію відвідувань у вашому веббраузері.
5. Створюйте резервні копії важливої інформації або конфіденційних цифрових файлів у безпечному місці.
6. Створіть публічний обліковий запис електронної пошти для своєї політичної діяльності, щоб ваш особистий обліковий запис залишався приватним.
7. Установіть на свій комп'ютер брандмауер (firewall) та антивірусне програмне забезпечення й регулярно оновлюйте його.
8. Попросіть свою родину та друзів не поширювати інформації про ваше місцезнаходження чи ваші фото публічно в інтернеті або через соціальні мережі. Якщо хтось не дотримується цього правила, обмежте або припиніть його чи її доступ до ваших особистих даних.
- 9.

Періодично шукайте інформацію за своїм іменем онлайн, щоб переконатися, що ваші особисті дані не з'являються під час публічних пошуків інформації про вас.

10. Зробіть скриншоти будь-яких шкідливих повідомлень, які ви отримуєте через соціальні медіа чи інтернет. Періодично переглядайте їх, щоб побачити, чи є якась закономірність у тому, хто їх надсилає. Повідомляйте поліції або іншим правоохоронним органам про будь-які утиски, насильство чи погрози, яких ви зазнаєте або які отримуєте онлайн. Також надавайте примірники таких повідомлень людям, яким довіряєте.

## СЛУЖБИ ПІДТРИМКИ ТА ДОПОМОГИ

1. Визначте та занотуйте контактні дані будь-яких місцевих чи розташованих поблизу служб підтримки й допомоги, які можуть бути вам доступні. Скажімо, притулків для жінок, юридичних клінік, а також впливових місцевих лідерів та лідерок
2. Переконайтеся, що ваші супутники/супутниці під час подорожей чи люди (людина), яким (якій) ви довіряєте, так само знають про ці служби та про ваших контактних осіб у цих організаціях.
3. Час від часу контактуйте із цими службами підтримки та допомоги, щоб ви не були для них сторонньою особою, якщо потрібно буде звернутися до них у кризовій ситуації.
4. За необхідності оберіть найкращий спосіб, як дістатися до цих місць у різний час доби – пішки, за кермом автомобіля, громадським транспортом..

## ДОКУМЕНТУВАННЯ

1. Документуйте будь-яке насильство, якого ви зазнаєте через свою політичну діяльність. Наприклад, зберігайте голосові повідомлення, ведіть журнал подій, фотографуйте будь-які докази фізичних травм. Тримайте все це в безпечному місці й зберігайте резервну копію десь

за межами вашого дому, робочого місця чи приміщення, яке використовуєте для політичної діяльності.

2. Розкажіть людям, яким ви довіряєте, про насильство, а також про те, де знайти документацію. Пам'ятайте, що якщо документація захищена паролем або зашифрована, вам потрібно буде надати паролі чи шифри людям, яким ви довіряєте.
3. Шукайте контакту з іншими людьми, які, можливо, перебувають у схожій ситуації, і створюйте динамічну мережу підтримки та обстоювання інтересів.

## ВАШ ПЛАН БЕЗПЕКИ

1. Обговоріть ваш план безпеки з кимось, кому довіряєте. Переконайтеся, що він або вона знає, що робити в надзвичайній ситуації.
2. Переконайтеся, що родина та друзі не підривають вашого плану безпеки неавтоматичними діями – скажімо, публічно розміщуючи особисті дані про вас/себе. Якщо хтось не дотримується цього правила, обмежте або припиніть його чи її фізичний доступ та онлайн-доступ до ваших особистих даних.
3. Навчіть вашу команду/ваш персонал або родину такому сигналу, який указуватиме, що ви чи вони потрапили в складну ситуацію, і який відтак активуватиме ваш план для надзвичайних ситуацій – наприклад, пропонуватиме переміститися до безпечного місця, – і відпрацюйте цей сигнал на практиці. Змінійте сигнал щотри місяці.
4. Подумайте про фразу чи деталь приватного характеру (наприклад, ваша улюблена пісня), яку ваша родина чи призначена контактна особа впізнають, і яку ви можете використовувати як доказ того, що ви живі. Нагадуйте людям про цю фразу чи деталь, роблячи це не надто очевидно.
5. Переглядайте свій план безпеки принаймні щомісяця, щоб переконатися, що він залишається актуальним. Не забувайте повідомляти людям, яким ви довіряєте, про будь-які важливі зміни.
- 6.



## ВИСОКИЙ СТУПЕНЬ РИЗИКУ

### ЛЮДИ, ЯКИМ ВИ ДОВІРЯЄТЕ

1. Визначте 1–2 надійні людини чи організації, як у вашій країні, так і за її межами, яким ви довіряєте і до яких могли би звернутися за підтримкою в різних ситуаціях.
2. Запам'ятайте їхні контактні дані, щоб мати змогу в будь-який час зв'язатися з ними. Якщо ви не можете запам'ятати, знайдіть спосіб замаскувати їх у своєму телефоні, адресній книзі чи ще в чомусь, що завжди з вами.
3. Створіть безпечні механізми для регулярного зв'язку з цими людьми. Контактуйте з ними щонайменше раз на тиждень.
4. Хоча б одна людина, якій ви довіряєте, має знати деталі вашого плану безпеки. Не давайте їм повного примірника в паперовій формі, електронною поштою або текстовим повідомленням. Вони мають знати деякі суттєві деталі на випадок виникнення кризової ситуації. Найкраще було б, щоб вони запам'ятали їх або замаскували будь-які нотатки, на своєму телефоні, ноутбучі чи в електронному блокноті.

### БЕЗПЕЧНІ МІСЦЯ

1. Визначте 2 безпечні місця, до яких ви могли б утекти в разі надзвичайної ситуації. Обираючи місце для цієї мети, зважайте на потреби дітей або родини. Ви можете вирішити, що одне з цих місць має бути за межами вашого міста чи громади або за межами країни.
2. Оберіть найкращий спосіб, як у різний час доби дістатися до цих місць (пішки, за кермом автомобіля, громадським транспортом, міжнародними сполученнями).

Будьте готові за потреби переключатися з одного методу на інший.

3. Переконайтеся, що у вас є ключ або легкий доступ до цих місць і ви не маєте координувати свої дії з кимось іще.
4. Під час планування майте на увазі, що вам, можливо, доведеться шукати притулку на тривалий час (принаймні на тиждень). Завжди майте із собою запас їжі та води, будь-яких ліків, які можуть вам знадобитися, та посвідчення особи. Ви також повинні мати доступ до достатньої кількості грошей або кредитної лінії на той випадок, якщо вам потрібно буде знайти притулок на тривалий термін або якнайшвидше виїхати за межі країни.
5. Повідомляйте людям, яким довіряєте, що ви не можете піти додому й будете на зв'язку з ними. Може статися так, що повідомляти їм про ваше місцеперебування стане небезпечно для вас чи для них.
6. Варто спланувати переміщення до іншого безпечного місця в разі, якщо загроза й надалі існуватиме.

### ОСОБИСТІ ДАНІ

1. Попросіть свою родину та друзів не поширювати ваших особистих даних без вашої згоди. Таке прохання має стосуватися і поширення постів та розмов у соціальних мережах. Якщо хтось не дотримується цього правила, припиніть його чи її доступ до ваших особистих даних.
2. Орендуйте поштову скриньку десь за межами місця проживання, щоб зберегти конфіденційність домашньої адреси.
3. Не позначайте своїх ключів персональними ідентифікаторами.

### ВАЖЛИВІ ДОКУМЕНТИ

1. Зберігайте ваш набір посвідчень особи, медичної, освітньої чи політичної документації у декількох безпечних місцях (не вдома, не на роботі й не в місці проведення вашої політичної діяльності). Ви можете вирішити, що принаймні одне з цих місць має бути за межами країни.
2. Зробіть те саме для своєї найближчої родини, персоналу та членів команди.
3. Повідомте комусь, кому довіряєте, де саме зберігається один із цих наборів документів, і переконайтеся, що ця особа має безперешкодний доступ до них. Якщо ви зберігаєте такий набір за межами країни, врахуйте, що вам може знадобитися надати комусь можливість доступу до нього.

### ВАШЕ ОТОЧЕННЯ

1. Можливо, вам буде доцільно пройти навчання з безпеки та отримати доступ до спеціально навченої охорони. Переконайтеся, що вжили всіх необхідних заходів для запобігання несанкціонованому доступу – наприклад, освітлення по периметру, сигналізація, камери – у вашому домі, на робочому місці та в приміщенні, яке ви використовуєте для політичної діяльності.
2. Завжди заздалегідь перевіряйте безпеку місця проведення політичної події, в якій берете участь. Після того, як було проведено оцінку оточення, переконайтеся, що внесені будь-які необхідні зміни для підвищення рівня вашої безпеки та безпеки всіх присутніх.
3. Можливо, вам знадобляться розширені консультації з питань безпеки у фахівців, таких як поліція або приватні охоронні компанії.
- 4.

## ПОДОРОЖ

1. Коли займаєтеся політичною діяльністю, беріть із собою когось, кому ви довіряєте. Переконайтеся, що такі особи знають про людей, яким ви довіряєте, та про ваші безпечні місця.
2. Вам та будь-яким постійним супутникам/супутницям під час подорожей може знадобитися пройти підготовку з безпеки.
3. Визначте та використовуйте безпечні маршрути транспортування. Змінійте маршрут та час відправлення/прибуття від подорожі до подорожі. Розгляньте питання про штатного персонального водія.
4. Повідомляйте людям, яким довіряєте, де саме ви плануєте бути. Вживайте заходів, щоб зв'язуватися з ними в заздалегідь визначені години упродовж політичної події за вашою участю і аж до вашого повернення додому або на базу.
5. Обговоріть із людьми, яким довіряєте, як саме вони повинні реагувати, якщо ви не прибули в призначене місце або не можете вийти на контакт упродовж узгодженого періоду часу.

## ЦИФРОВИЙ СЛІД

1. Переконайтеся, що ваш мобільний телефон має код блокування. Отримуйте доступ до свого ноутбука з двофакторним ідентифікатором. Змінійте свої паролі щотижня. Не діліться кодами безпеки чи паролями.
2. Уникайте використання загальнодоступних бездротових підключень до інтернету чи точок доступу, щоб запобігти відстеженню вашої інформації та знизити ймовірність зламування безпеки вашого пристрою.
3. Не залишайте своїх пристроїв без нагляду, а якщо ви не користуетесь ними, вимкніть їх.
4. Щотижня переглядайте та оновлюйте налаштування конфіденційності на своєму телефоні, комп'ютері чи в додатках. Вимикайте служби локалізації в

додатках та соціальних мережах. Щоденно очищайте історію відвідувань у вашому веббраузері.

5. Якщо є ймовірність, що ваші пристрої зламають, конфіскують або обшукають, зашифруйте файли та зберігайте зашифровану резервну копію в окремому безпечному місці. Повідомте людям, яким довіряєте, де це безпечне місце. Використовуйте додатки для зашифрованих бесід для своїх телефонних розмов.
6. Установіть на свій комп'ютер брандмауер (firewall) та антивірусне програмне забезпечення і щотижня оновлюйте його.
7. Попросіть свою родину та друзів не поширювати інформації про ваше місцеперебування чи ваші фото публічно в інтернеті або через соціальні мережі. Якщо хтось не дотримується цього правила, припиніть його чи її фізичний доступ та онлайн-доступ до ваших особистих даних.
8. Періодично шукайте інформацію за своїм іменем онлайн, щоб переконатися, що ваші особисті дані не з'являються під час публічних пошуків інформації про вас.
9. Зробіть скріншоти будь-яких шкідливих повідомлень, які ви отримуєте через соціальні медіа чи інтернет. Щоденно переглядайте їх, щоб побачити, чи є якась закономірність у тому, хто їх надсилає. Повідомляйте поліції та іншим правоохоронним органам про будь-які утиски, насильство чи погрози, яких ви зазнаєте або які отримуєте онлайн. Надавайте по примірнику таких повідомлень людям, яким довіряєте.

## СЛУЖБИ ПІДТРИМКИ ТА ДОПОМОГИ

1. Визначте та занотуйте контактні дані будь-яких служб підтримки й допомоги, які можуть бути вам доступні. Скажімо, притулків для жінок, юридичних клінік, а також впливових місцевих лідерів та лідерок. Може статися так, що найкращими ресурсами для вас будуть ті, котрі розташовані

за межами місцевості, де ви живете, або вашої звичної сфери політичної діяльності, можливо, навіть за межами країни.

2. Переконайтеся, що ваші супутники/супутниці під час подорожей чи люди, яким ви довіряєте, мають точну інформацію про місцезнаходження організацій, які надають ці послуги, та про ваших контактних осіб у цих організаціях.
3. Час від часу контактуйте із цими службами підтримки та допомоги, щоб ви не були для них сторонньою особою, якщо потрібно буде звернутися до них у кризовій ситуації.
4. У разі потреби оберіть найкращий спосіб, як у різний час доби дістатися до цих місць (пішки, за кермом автомобіля, громадським транспортом). Ви також повинні мати доступ до достатньої кількості грошей або кредитної лінії на той випадок, якщо вам доведеться шукати притулок на тривалий час або якнайшвидше виїхати за межі країни..

## ДОКУМЕНТУВАННЯ

1. Документуйте будь-яке насильство, якого ви зазнаєте через свою політичну діяльність. Наприклад, зберігайте голосові повідомлення, ведіть журнал подій, фотографуйте будь-які докази фізичних травм. Тримайте все це в безпечному місці та зберігайте резервну копію десь за межами вашого дому, робочого місця чи приміщення, яке використовуєте для політичної діяльності.
2. Розкажіть людям, яким ви довіряєте, про насильство, а також про те, де знайти документацію. Пам'ятайте, що якщо документація захищена паролем або зашифрована, вам потрібно буде надати паролі чи шифри тим, кому ви довіряєте.
3. Надайте примірник вашої документації з інструкціями щодо її використання адвокату/адвокатці чи правозахисній організації.

- 
4. Шукайте контакту з іншими людьми, які, можливо, перебувають у схожій ситуації, і створіть динамічну мережу підтримки та обстоювання інтересів.

## **ВАШ ПЛАН БЕЗПЕКИ**

1. Обговоріть ваш план безпеки з людиною, якій довіряєте. Може статися так, що таку людину варто буде шукати за межами країни. Переконайтеся, що він або вона знає, що робити в надзвичайній ситуації. Пам'ятайте, що їм може знадобитися діяти від вашого імені (скажімо, забрати ваших дітей) або отримати швидкий доступ до ключів, грошей та/або документів для вас.
2. Переконайтеся, що родина та друзі не підривають вашого плану безпеки ненавмисними діями – скажімо, публічно розміщуючи особисті дані про вас/себе. Якщо хтось не дотримується цього правила, обмежте його чи її фізичний доступ та онлайн-доступ до ваших особистих даних.
3. Навчіть вашу команду/ваш персонал або родину такому сигналу, який указуватиме, що ви чи вони потрапили в складну ситуацію, і який відтак активуватиме ваш план для надзвичайних ситуацій (наприклад, пропонуватиме переміститися до безпечного місця)Відпрацюйте цей сигнал на практиці. Змінійте його щотижня.
4. Подумайте про фразу чи деталь приватного характеру (наприклад, ваша улюблена пісня), яку впізнають члени вашої родини чи призначена контактна особа, і яку ви можете використовувати як доказ того, що ви живі. Нагадуйте людям про цю фразу чи деталь, роблячи це не надто очевидно.
5. Переглядайте свій план безпеки принаймні щотижня, щоб переконатися, що він досі актуальний. Не забувайте повідомляти людям, яким довіряєте, про будь-які важливі зміни у вашій ситуації та плані безпеки.
- 6.

