

TURVALLISESTI YÖSSÄ

Pirkanmaan
hyvinvointialue

Setlementti
Tampere

ROHKEASTI IHMISEN PUOLELLA

ETKOT

Muista syödä säännöllisesti, etenkin jos käytät päihteitä.

Päihteiden ei aina tarvitse kuulua juhlaan. Kokeile myös alkoholittomia vaihtoehtoja.

Käytä ainoastaan turvallisia, kaupoissa tai ravintoloissa myytäviä tuotteita.

Huomioi säänmukainen vaatetus.

Muista välivesi!

BAARISSA

Päihteet eivät aina takaa hauskaa iltaa. Joskus ne aiheuttavat turhaa draamaa ja lisäävät väkivallan sekä tapaturmien riskiä.

Tunnista juottamisyritykset ja sano tarvittaessa ei. Saat itse päättää olla juomatta.

Turvaudu matalalla kynnyksellä työntekijöihin ja kerro mahdollisista epäkohdista.

Puutu aina kaveriporukassa tai sen ulkopuolella tapahtuvaan kiusaamiseen ja häirintään.

Kunnioita omia ja toisten rajoja – myös henkilökuntaa kohtaan. He varmistavat turvallisen ja viihtyisän illan.

Älä jätä illan aikana juomaasi vartioimatta, tiedä mitä juot.

Uskalla kuunnella omaa kehoasi ja sen sietokykyä. Jokaisen sietokyky on yksilöllinen.

Juo vettä säännöllisesti. Hyvä nyrkkisääntö: yksi lasillinen alkoholiannosta kohti.

Pidä huolta kaverista!

JATKOT

Kulje kaverin kanssa samaa matkaa kotiin, jos mahdollista.

Yksin kulkiessa voit jutella tutun ihmisen kanssa puhelimessa.

Varmista, että kaveri pääsee turvallisesti kotiin, jos hän ei pysty pitämään huolta itsestään.

Älä epäröi kertoa järjestyksenvalvojalle, jos esimerkiksi pelkää tulevasi seuratuksi.

Vain turvallisten ihmisten kanssa jatkoille.

Huolehdi aina, että joku tietää missä olet ja kenen kanssa.

Muista suostumus ja suojaudu seksitaudeilta.

Lue lisää: pirha.fi/turvallisestiyossa