

Що взяти з собою

- Аптечку першої допомоги
- Світловідбиваючий одяг
- пляшку води
- Записну книжку для записів спостережень
- Мобільний телефон для екстрених викликів
- Можливо Ви захочете користуватись спільним рюкзаком для цих речей

Поради з Безпеки

- Розкажіть комусь куди Ви йдете, яку дорогу оберете, та коли плануєте повернутись
- Спостерігайте за тим, що відбувається у Вашому середовищі
- Прислухайтесь до Ваших інстинктів
- Ідіть в напрямку протилежному до руху транспорту
- Гуляйте біля узбіччя, якщо тільки машини не припарковані на вулиці
- Тримайтесь подалі від чагарників, темних районів та провулків
- Ніколи не припускайте, що припарковані машини порожні
- Уникайте користування навушниками – Ви можете не почути як хтось наближається
- Гуляйте в добре освітлених місцях
- Одягайте яскравий і світловідбиваючий одяг
- Візьміть Вашу собаку з собою
- Будьте пильні. Дивіться по сторонах
- Коли Вас щось просять незнайомі люди, будьте обережні
- Ніколи не погоджуйтесь їхати з незнайомими людьми
- Якщо Ви несете з собою гаманець чи сумку, міцно тримайте їх при собі
- Якщо Ви підозрюєте, що Вас переслідує якийсь пішохід:
 - Перейдіть дорогу
 - Не втікайте в темні алеї, або неосвітлені вулиці
- Якщо Ви знаєте, що Вас переслідують, зайдіть прямо до найближчого добре освітленого комерційного приміщення та подзвоніть у поліцію
- Якщо Вас переслідує транспортний засіб:
 - Розверніться і підіть в протилежному напрямку. Запишіть номерний знак
 - Ніколи не пробуйте перейти дорогу перед автомобілем, що рухається. Змініть напрямок руху, коли це можливо
 - Зверніться за допомогою до найближчої фірми чи організації

Також завітайте на сайт www.healthyalberta.com/700.htm, щоб отримати вказівник від уряду провінції Альберта Як Заснувати Громадську Групу по Ходінні та іншу додаткову інформацію!

Давайте пройдемо навколо кварталу!



Для чого потрібно створювати Сусідську Групу по Ходінню?

Одним з найкращих способів попередження виникнення злочинів у Вашій околиці є знайомство з Вашими сусідами. Якщо Ви пильні, обізнані та підтримуєте зв'язок із сусідами, це впливає на рівень злочинності. Прогулянки групами є не тільки добрими вправами, але і збільшують присутність членів громади на вулицях та дорогах, що допомагає запобігти скоєнню злочинів.

Як Розпочати

Організуйте Групу

- Вам лише потрібно кілька енергійних сусідів, щоб група по ходінню розпочала діяльність
- Ваша група може бути специфічною, до складу якої входять лише матері, незалежно від часу чи дня тижня, люди похилого віку, сім'ї чи вона може залишатись відкритою для кожного
- Ви можете прорекламувати Вашу групу по ходінню наступними способами:
 - Розповідаючи іншим
 - Через веб-сайт громадського об'єднання, дошку оголошень в общині, та розповсюдження інформаційних бюлетенів
 - Через місцеві фірми та підприємства

Ви можете створити міцні зв'язки з Вашими сусідами, гуляючи разом та ознайомлюючись з околицею!

Група по ходінню може бути такою, якою Ви захочете. Ви можете мати безліч основних цілей: від прогулянок для покращення здоров'я до ознайомлення з Вашою околицею. Все залежить від Вас!



Команда Лідерства

- Команда лідерства повинна складатись з двох до п'яти членів. Вони можуть захотіти:
- Організувати регулярні зустрічі
 - Приймати важливі групові рішення
 - Вирішувати які-небудь питання чи проблеми
 - Створювати графік ходьби
 - Зв'язуватись з членами групи
 - Розсилати електронні листи чи нагадувальні записки
 - Досліджувати можливі маршрути



Команда лідерства може бути також заохоченням для інших членів групи і допомогти їм в досягненні мети!



Ваша група по ходінню може бути одним із кроків до створення безпечної громади для кожного!

Справи на розгляд під час першої зустрічі

- Розглянути можливість проведення зустрічей в громадських місцях, таких як парк, Ваше громадське об'єднання, місцева фірма чи організація, кав'ярня або чиєсь помешкання
- Розглянути питання потреби/зацікавлення громади у функціонуванні групи по ходінню. Наприклад, громада, яка розташована біля центру міста, де люди в більшості випадків добираються на роботу чи за покупками пішки, може бути незацікавлена у створенні такої групи
- Коли Ви будете прогулюватись?
- Як довго триватимуть прогулянки?
- Де Ви будете розпочинати маршрут?
- Ви будете ходити одним маршрутом чи оберете декілька маршрутів?
- Як Ви будете узгоджувати який обирати маршрут?
- Який буде графік прогулянок? (Наприклад, по понеділках ввечері о 19.00 год.)
- Кого Ваша група бажає взяти за основу? (Наприклад, сім'ї, люди похилого віку, чи матері)
- Яким способом члени групи будуть підтримувати зв'язок?
- Вирішити чи Вам необхідні запрошення чи зацікавлені люди прийдуть самі
- Обрати назву Вашій групі по ходінню
- Зібравшись більшою групою, оберіть команду лідерства, що займатиметься прийняттям ключових рішень.



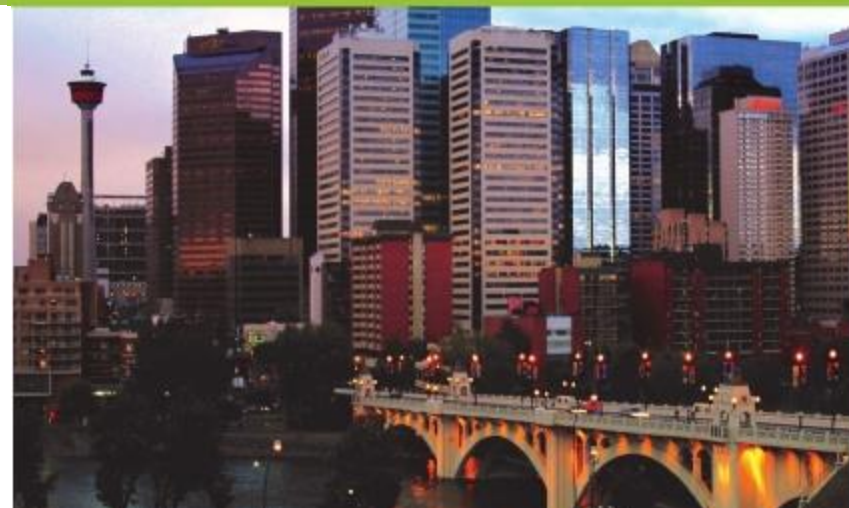
Оголошення може виглядати так:

Зустріч Сусідів Нашої
Околиці Кожного Понеділка



Громадська Організація околиці Brentwood має неофіційну групу по ходінню під назвою «Понеділки»: Зустріч Сусідів Нашої Околиці Кожного Понеділка! «Понеділки» пропонують зустрічатись кожного понеділка о 19.00 біля громадського саду чи бібліотеки. «Понеділки» також заохочують жителів самостійно обирати місце зустрічі та маршрут їхніми власними малими групами. «Понеділки» мають візитки, які можна взяти в місцевих фірмах Вашої околиці, що допомагає розповсюджувати інформацію між сусідами.

За детальнішою інформацією завітайте на сайт www.brentwoodcommunity.com!



Цілі

- Милування та ознайомлення з Вашими околицями
- Зустрічі з Вашими сусідами
- Фізична зарядка
- Позбутися нудьгування та створити соціальні зв'язки
- Звернути увагу на корисні аспекти для здоров'я від ходіння
- Обізнаність громадськості
- Оглянути Вашу околицю на безпечність та потенційні проекти для покращення (напр., покращення освітлення чи тротуарів)
- Ведіть записи та повідомляйте відповідні органи про будь-які підозрілі чи незвичайні речі (Поліцейська Служба м.Калгарі, Безпечніші Громади та Околиці (SCAN), Ветеринарні та Правові Послуги та інші)



Вам нудно? Як подолати нудьгу

- Отримайте обіцянку виконання зобов'язання у членів Вашої групи. Визначіть чи достатнім буде лише усне зобов'язання, а чи необхідно застосувати якусь більш формальну форму. Люди, які дали зобов'язання виконувати якісь дії, більш імовірно будуть дотримуватись цієї обіцянки
- Поставте кінцеві цілі та стежте за прогресом
- Використовуйте розпізнавальну атрибутику, таку як футболки чи капелюхи. Розпізнавальний одяг викличе здоровий інтерес та допоможе об'єднатись Вашій групі. Вам не потрібно нічого купувати: члени Вашої групи можуть одівати голубі футболки влітку та голубі ковпаки взимку
- Досить часто обирайте нові маршрути, щоб підтримувати новизну і зацікавленість
- Ласкаво запрошуйте нових членів
- Створюйте карти прогулянкових маршрутів
- Діліться з іншими групами по ходьбі історіями успіху чи статтями, що зосереджують свою увагу на позитивних аспектах діяльності груп по ходінню
- Оповіщайте про Вашу групу в Вашій громаді та фірмах
- Зробіть картки пошани для вручення. Наприклад, якщо Ви помітили, що якийсь конкретний дім помалював свій паркан чи поприбирав свій двір, залиште там картку пошани
- Використовуйте приятельську систему

Роздавайте «Картки сусідів»; таким чином Ваші сусіди та громада зможуть дізнатись один про одного. За більш детальною інформацією про «Картки сусідів» завітайте на наш сайт