

САМО БЕЗБЕДНО

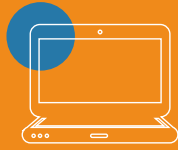
Који нам ризици прете,
како да их препознамо
и како да их избегнемо?

Да ли знате када престајете да будете “деца” и постајете “млади”?

Према Закону о младима¹, у Србији се младима третирају сви они који су навршили 15 година, па све док не наврше 30. Од укупног броја становника у Србији, млади чине једну шестину.

Током тих петнаест година младима прете врло специфични ризици – неки су постојали и раније, неки су тек почели да се препознају као ризици, а неки су “букнули” са новим технологијама и новим навикама. Ови ризици угрожавају безбедност, здравље, а могу угрозити и животе.

.....
1 Закон о младима, *Сл. гласник РС*, бр. 50/2011.



РИЗИЦИ У ОНЛАЈН ОКРУЖЕЊУ



Шта је опасно кад сте онлајн?

Користите интернет и друштвене мреже, али будите опрезни – погледајте чега треба да се чувате.

Садржаји које треба избегавати:

- ▶ Не отварајте сумњиве мејлове, нити “спамове” – они често служе да украду податке, а могу и да блокирају компјутер.
- ▶ Склањајте се од садржаја који подстичу насиље или мржњу (верску, расну, етничку, али и сваку другу).
- ▶ Не отварајте нелегалне порнографске материјале – они обично носе одређене вирусе, који вам могу заразити компјутер.

Контакти које треба избегавати:

- ▶ Блокирајте сваког ко вас узнемирава, прогања, малтретира.
- ▶ Не пристајте да дајете своје приватне податке (име и презиме, број телефона, адресу,...).
- ▶ Не улазите у сексуалне везе са непознатима са интернета.
- ▶ Избегавајте оне који вас подстичу на разне “изазове” – такво понашање често може да угрози здравље па и живот.



Шта не радити на мрежама:

- ▶ Коцкање, крађа садржаја (пиратерија).
- ▶ Ограничите време које проводите на интернету – зависност од интернета опасна је као и свака друга болест зависности.
- ▶ Не делите своје експлицитне фотографије и сексуални садржај – колико год да добро познајете особу са којом бисте такве садржаје делили, увек постоји могућност да поверење буде злоупотребљено.
- ▶ Не узнемиравајте и не прогањајте друге, и немојте делити савете који неког могу навести на самоповређивање.

Како сачувати основну приватност на интернету?

- ▶ Читајте *Изјаве о политици приватности* пре давања својих података.
- ▶ Ограничите приступ GPS локацији.
- ▶ Ограничите приступ свом профилу и садржајима на друштвеним мрежама.
- ▶ Искључујте колачиће (cookies) на веб сајтовима – они служе за праћење корисника на интернету.
- ▶ Ограничите приступ подацима који би могли да се користе у рекламне сврхе.



Будите мудри и док сте млади.



РИЗИЦИ У САОБРАЋАЈУ

Шта је посебно опасно у саобраћају?

Једно истраживање које је спроведено међу младима у Србији² показало је да млади често умањују значај небезбедног понашања, и сматрају га нормалним и уобичајеним.

Колико год вам неко понашање деловало забавно, у саобраћају не треба да изазивамо судбину – јер шала или забава некад могу да нам угрозе живот. И не само нама већ и другима који се нађу у близини.

Која су то ризична понашања ако сте возач?

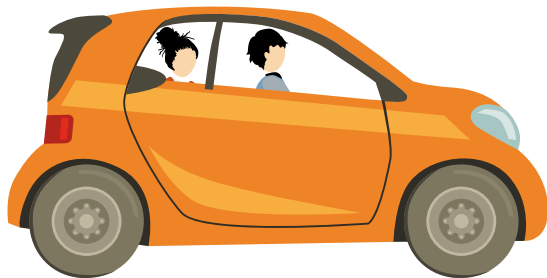
- ▶ **Вожња без дозволе** – не мислите да “знате да возите” док то не докажете на возачком испиту.
- ▶ **Вожња под дејством алкохола** – “кратка је релација”, “попио/попила сам само једну чашу”, “ионако сам сам/сама” – нису ни добри ни тачни изговори.
- ▶ **Вожња изнад ограничења** – није тачно да “овде сме брже јер је знак стари”, “ионако нема никог на путу” или “умем брзо да возим у оштрим кривинама”.
- ▶ **Вожња кад смо уморни или исцрпљени**, чак и ако су релације кратке или сте добар возач.
- ▶ **Коришћење мобилног телефона током вожње** – слање порука и телефонирање скрећу пажњу са дешавања у саобраћају, колико год да сте искусан возач.



Ако сте сувозач, немојте правити шале на рачун возача и његове опрезне вожње – може доћи у искушење да се “доказује” па тако може и себе и вас довести у опасност.

Ако сте пешак, избегавајте:

- ▶ да прелазите улицу ван пешачког прелаза – ако је већ “прелаз близу”, прошетајте до њега.
- ▶ да прелазите улицу са слушалицама у ушима – никад не знате да ли ће вас возач видети, а сигурније је да ви њега чујете.
- ▶ да куцате и читате поруке или разговарате преко мобилног телефона док прелазите улицу.



У саобраћајним несрећама у Србији годишње у просеку погине 115 младих од 15 до 30 година, а око 6.300 буде повређено. Међу њима је највише возача, чешће страдају младићи него девојке, а петина настрадалих нема возачку дозволу!³

Млади су склони да мисле како су способнији него што јесу, често процењују да ситуација није ризична као што јесте, а због коришћења мобилног телефона и пажња им је често расута – више него код старијих.

Докажите да сте паметнији.
Чувајте и себе и друге.

3 Агенција за безбедност саобраћаја, *Статистички извештај о стању безбедности саобраћаја у Републици Србији у 2018. години*. Подаци се односе на просечне вредности за период од 2016. до 2018. године.



ЗДРАВСТВЕНИ РИЗИЦИ

Како да чувамо здравље док смо млади?

Сви ми имамо неке навике од детињства, и нисмо ни свесни да оне могу да утичу на наше здравље: “цела фамилија пије, ко сам ја да кажем нећу”, или “мој деда пуши од петнаесте и још је жив”...

Светска здравствена организација сматра да најчешће незаразне хроничне болести долазе због нездравог стила живота, односно због заједничких ризика: лоше исхране, физичке неактивности, конзумирања алкохола, и дувана.

Ако се препознате у нечему, ево утехе: ове навике могу да се промене.

Храна

Да бисмо избегли хроничне болести кад одрастемо, требало би да се хранимо уравнотежено – да нисмо ни гојазни, ни превише мршави. Неправилна исхрана спада у водеће факторе ризика за обољења попут шећерне болести, болести срца и крвних судова, малигних болести и оралних обољења.

Имајте у виду још и ово: мршавост и лепота нису исто – смањени степен ухрањености може довести до поремећаја и физичког и менталног здравља.



Шта треба да једемо?

- ▶ Црвено месо треба јести 1-3 порције недељно, али не више од тога.
- ▶ Препоручена количина млека: 200 мл дневно (1 шоља)
- ▶ Воће и поврће: 400 гр дневно (укупно 5 порција).⁴

Физичка активност



На одговарајућу килажу – баш као и на опште здравствено стање утиче и физичка активност. Редовна физичка активност помаже у спречавању и лечењу болести попут високог крвног притиска, дијабетеса, срчаних обољења, али утиче и на побољшање менталног здравља.

У данашње време, седење испред екрана се подразумева – било да је у питању компјутер или телевизија. Али, и то можете да дозирате – трудите се да не седите дуже од два сата у континуитету.

Најбоље је ако сте у прилици да нешто редовно тренирате. Али, и лака рекреација је боља од сталног седења.

Дуван

Да ли знате да дуван годишње убије више од осам милиона људи, а да су међу њима чак 1,2 милиона пасивни пушачи?⁵ Осим што повећава ризик за рак плућа и уопште дисајних органа, удисање дуванског дима ремети нормално функционисање срца и крвних судова.

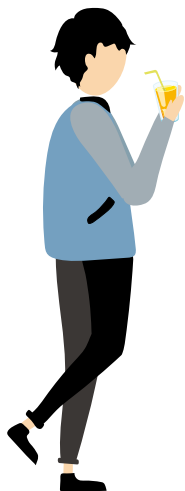
Конзумирање дувана више није модерно, а само још у филмовима пушачи изгледају као да их то опушта.

4 WHO. *Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO expert consultation*, 2003.

5 U.S. Department of Health and Human Services, 2020.

Не постоји безбедан ниво изложености дуванском диму из околине. Чак и кратка изложеност може да оштети зидове крвних судова, а дувански дим је посебно опасан за бебе и малу децу.

Алкохол



Конзумирање алкохола међу младима је постало готово “друштвено пожељно” – а многи не размишљају о последицама по здравље. Светска здравствена организација процењује да због болести које су узроковане конзумирањем алкохола годишње у свету умре два и по милиона људи!⁶

На настанак и развој болести утиче и количина попијеног алкохола, али и то колико често се пије.

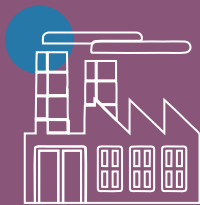
Посебан проблем је вожња у алкохолисаном стању, али алкохол уме да поквари пријатељства, да утиче на учење, и да нам поквари добре пословне шансе.

Под утицајем алкохола многи постају агресивни или асоцијални, изазивају туче, свађе, крађе, саобраћајне прекршаје... Највећи број насилничких дела – хулиганских испада и вандализама починили су млади под дејством алкохола.

Чувајте се и психоактивних супстанци – ако их ваше окружење користи, то не значи да морате и ви.

Брините сами о свом здрављу.
Нисте деца.

.....
6 WHO. Global status report on alcohol and health, 2011.



РИЗИЦИ ОД РАДНЕ ЕКСПЛОАТАЦИЈЕ

Будимо безбедни и на радном месту.

Јесте ли чули за термин “радна експлоатација”? Да ли знате када су ваша радна права и ваша безбедност на радном месту угрожени?

Према Уставу Републике Србије, „Свако има право на поштовање достојанства своје личности на раду, безбедне и здраве услове рада, потребну заштиту на раду, ограничено радно време, дневни и недељни одмор, плаћени годишњи одмор, правичну накнаду за рад и на правну заштиту за случај престанка радног односа. Нико се тих права не може одрећи.“⁷

Да ли сматрате да се радна права у случају младих поштују, или су млади ближи томе да буду изложени ризицима радне експлоатације?

Међународна организација рада издвојила је одређене показатеље помоћу којих можемо препознати ризике од радне експлоатације.⁸

Већ приликом самог процеса пријављивања за посао и запошљавања, могуће је бити обманут у вези са различитим аспектима посла за који се пријављујемо. Можемо бити обманути од стране

7 Устав Републике Србије, члан 60, *Сл. гласник РС*, бр. 98/2006.

8 Прилагођено према: ILO, Details of indicators for labour exploitation.



послодавца или посредника у запошљавању (попут агенције за запошљавање). Обмане се односе првенствено на услове рада, услове живота (уколико је из посао обезбеђен и смештај), природу посла, локацију, послодавца, и зараду. Огласи за посао су направљени тако да нам делују примамљиво, стога је сам посао често представљен лакшим, а услови рада бољим, него што заиста јесу.

Свако од нас се може суочити са различитим ризичним ситуацијама на самом радном месту, а неке од њих могу бити ризици од радне експлоатације.

- ▶ **Опасни услови рада** – односи се на експлоатацију услед принуде да се ради под опасним условима. Опасност по радника може долазити из више извора, као што је сама природа посла (рад у опасним условима без одговарајуће заштите) или опасност радног окружења (екстремна топлота или хладноћа), итд.
- ▶ **Лоши услови живота** – ситуација у којој радник нема право да сам бира локацију на којој ће живети док ради на одређеном послу, нема право на избор услова у којима ће живети, попут услова становања који му омогућавају довољно приватности.
- ▶ **Предуго радно време** – осим превеликог броја радних сати или радних дана, овај показатељ радне експлоатације обухвата и ситуације у којима је особа принуђена да ради прековремено, да поред својих одрађује и радне сате својих колега, као и ситуације у којима особи није дозвољено да у току радног дана



има паузе или да има слободно време у току дана или радне недеље.

- ▶ **Ниске плате и неисплаћивање зарада** – односи се на ситуације у којима се особи исплаћује мања зарада од договорене или зарада нижа од минималне плате, у најгорем случају подразумева ситуацију у којој се радницима плата уопште не исплаћује.
- ▶ **Ускраћивање социјалне заштите** – подразумева ускраћивање права на социјалну заштиту, али и ускраћивање права на одсуство са посла услед здравствених проблема.
- ▶ **Непоштовање Закона о раду или потписаног уговора** – радник је експлоатисан уколико послодавац не поштује закон о раду и/или уговор који је радник потписао. Ово подразумева и случајеве када је особа принуђена да ради без уговора или када је уговор законски неважећи (рад „на црно“).

Млади су посебно осетљива друштвена група у свету рада. Наведене ситуације нас могу довести у веома небезбедан положај и не смемо да их трпимо!

Према поменутом истраживању⁹:

- ▶ Више од трећине младих који имају радно искуство сматра да је њихов послодавац кршио Закон о раду или њихов радни уговор, а чак 31,6% није имало обезбеђену адекватну социјалну заштиту, односно нису били редовно уплаћивани одговарајући доприноси.



9 Секонс, *Млади у Србији и безбедносни ризици*, 2021.

- ▶ Скоро петина младих (18,3%) наводи да је на радном месту била изложена опасним условима рада и да није имала адекватну заштиту на раду.
- ▶ Чак 56,7% младих било је суочено са манипулацијом зарадама од стране послодавца, у смислу да се са исплатом каснило или да је исплаћена нижа зарада од договорене, а 43,6% младих није ни добило зарађени новац или је добило изузетно малу своту новца.

Веома је важно да сваку пословну понуду добро проверимо пре него што се пријавимо за посао и почнемо да радимо, али и да препознамо када су наша права угрожена и на време изађемо из такве ситуације.

Прочитајте, запамтите, и не дозволите.

Ова брошура је део пројекта „Успостављање информационог система за превенцију вршњачког насиља – 4. фаза“, који спроводи Удружење грађанки и грађана „Центар за подршку женама“ уз финансијску подршку Министарства омладине и спорта Републике Србије.

Као материјал за ову брошуру коришћен је Зборник радова „Млади у Србији и безбедносни ризици“ настао на основу истраживања у оквиру 3. фазе овог пројекта.

Ставови изражени у овим текстовима искључива су одговорност аутора и њихових сарадника и не представљају званичан став Министарства омладине и спорта Републике Србије.