

# PÅGÅENDE LIVSTRUENDE VOLD (PLIVO)



**Ring 112 (politiet)** Ikke tenk at noen andre har gjort det før deg.



LØP



SKJUL



HANDLE

Du har tre handlingsalternativer.  
Du må selv velge hva som er best å gjøre i situasjonen.



## LØP – hvis du kan

- til et trygt sted
- Ikke til brannoppsamlingsplass
- når du er trygg, si i fra til pårørende



## SKJUL DEG – hvis du ikke kan løpe

- lås eller steng døra (barrikader)
- sett telefonen på lydløs
- ring 112, ikke legg på politiet kan lytte og spore
- hindre innsyn, slukk lys
- vær stille
- kan dere evakuere nå? **LØP!**
- tenk på hva du kan gjøre hvis gjerningsmannen kommer inn



## HANDLE – hvis du ikke har annet valg

- hva kan brukes som våpen
- lag en enkel plan for å opptre koordinert
- angrip raskt og målrettet, mot våpen, øyne, hals
- få personen ned



Lær mer på [sikresiden.no](https://www.sikresiden.no)  
- se infofilmen  
- gå gjennom e-læringskurset

sikre  
siden  
.no