

Obnova akademického života

Na této stránce aktualizujeme veškeré informace k výuce, studiu, možnostem psychosociální podpory apod. Paralelně jsou komunikovány studujícím prostřednictvím e-mailů rozesílaných ze SIS. Pro funkční komunikaci touto cestou je nutné mít správně nastavenou e-mailovou adresu v SIS (více zde). V případě dalších dotazů se obraťte na e-mail info@ff.cuni.cz

Hlavní budova je otevřena ve všedních dnech mezi 7:00–21:00. Mimo tuto dobu nebude vstup do budovy možný. V sobotu a v neděli je bude budova uzamčena.

Bezpečnost

Krizový štáb UK intenzivně pracuje na upřesnění bezpečnostní strategie i konkrétních opatření. Kolegium rektorky UK schválilo bezpečnostní plán, který vnímá jako prioritní:

1. Zvýšení schopnosti správné reakce v krizových situacích.
2. Zavedení efektivního systému varování s využitím technologie pro rychlé šíření informací.
3. Úpravy budov pro zvýšení bezpečnosti, zaměřené zejména na procedury lockdown a přípravu krizových balíčků.
4. Zlepšení koordinace po incidentech.
5. Rozšíření podpory v oblasti psychologického poradenství.

Zaměstnanci a studující bychom rádi požádali o všímavost a sdílení informací o nebezpečí nebo podezřelé aktivitě. Neváhejte se obracet na kteréhokoliv zaměstnance nebo přímo na bezpečnostní oddělení UK. Váš podnět vezmeme vážně a pomůžeme vám vyhodnotit jeho důležitost a navrhnout vhodné kroky.

Chceme také požádat, abyste do školy nechodili s předměty, které lze považovat za životu nebezpečné zbraně. V současné napjaté situaci může i domněnka, že jste ozbrojení, vést k

nežádoucím reakcím. Pokud se necítíte bezpečně, prosím, kontaktujte nás, rádi situaci probereme a najdeme bezpečné řešení.

Co dělat, když se cítíte ohroženi

V případě, že se stane událost ohrožující bezpečnost, platí následující procesní postup:

1. **Volat vrátnici**, která je zároveň ohlašovnou požárů a incidentů (**seznam aktuálních kontaktů na recepci jednotlivých budov je vpravo nahoře na této stránce, při prohlížení na mobilu níže pod tímto příspěvkem**).
2. Po vrátnici je dále třeba informaci o nebezpečí nahlásit **tajemnici fakulty (pevná linka +420 221 619 364 nebo +420 221 619 365)**.

Bezpečnost na fakultě a univerzitě – Často kladené dotazy

Jaká bezpečnostní opatření už FF UK a Univerzita Karlova zavedly?

- Za pomoci externí bezpečnostní agentury jsme zavedli dodatečnou ostrahu, jejíž pracovníci se pohybují po budově. Setrvají pouze po potřebnou dobu a nebudou stabilní součástí personálu FF UK.
- V únoru a březnu proběhla čtyři bezpečnostní školení pro různé skupiny uživatelů budov FF UK (pracovníci se zvláštními úkoly, vedoucí základních součástí, studující a zaměstnanci). Na ně navázala školení první pomoci poskytnutá 1. lékařskou fakultou. Pro podzimní měsíce chystáme cvičný požární poplach. Na podzim rovněž budou probíhat praktická cvičení bezpečnosti pro jednotlivá patra hlavní budovy. První proběhlo pro KJP a pracoviště

- v suterénu 23. 9. 2024. V zimním semestru rovněž proběhne další diskusní a školící online setkání s pracovníky Bezpečnostního odboru RUK ohledně Plánu krizové připravenosti UK, praktických otázek při konfrontaci s bezpečnostními složkami na pracovišti a zvláštních bezpečnostních opatření při konání mimořádných akcí, jako jsou mezinárodní kongresy apod.
- V rámci UK nastavujeme a testujeme Krizový informační a svolávací systém (KISS), který bude implementován na všechny fakulty a součásti UK. Jeho pilotní ozkoušení proběhne během cvičení požárního poplachu v říjnu 2024.
 - Rektorát UK nastavil operativní spolupráci s Policií ČR.
 - Vznikla poradní linka Bezpečnostního odboru RUK (771 275 564).
 - Upravili jsme projekt technického zabezpečení tak, aby bylo možné co nejdříve uskutečnit přestavbu vestibulu a vrátnice hlavní budovy. V současnosti je hotový projekt a vizualizace. V podzimních měsících zorganizujeme soutěže o zhotovitele.
 - Přijali jsme opatření vzhledem k akcím pořádaným na půdě FF UK.
 - V rámci celé UK pracujeme na analýze jednotlivých místností (tzv. bezpečnostní SWOT analýze), abychom mohli zavést opatření, která budou racionální z hlediska kritérií bezpečnosti a požární ochrany. Analýza pro hlavní budovu byla dokončena v srpnu 2024. Oddělení správy budov a investic teď zpracovává návrh realizace doporučení vyplývajících z analýzy, aby se uživatelé budovy mohli v případě „lockdownu“ v každém patře bezpečně ukrýt.
 - UK připravila Plán krizové připravenosti, na podzim 2024 se začíná pracovat na obdobném plánu přímo pro FF UK.

Jaká bezpečnostní opatření FF UK a Univerzita Karlova chystají?

- Zprovozníme Krizový informační a svolávací systém (KISS) pro studenty i zaměstnance. Jeho pilotní ozkoušení proběhne během cvičení požárního poplachu v říjnu 2024.
- Na základě výsledků analýzy jednotlivých místností provedeme příslušné stavební úpravy (v první řadě modernizaci vstupních prostor) a vzniknou doporučení k efektivní evakuaci a k lockdownovým procedurám, tj. k případům, kdy se lidé v budově či její části naopak musejí kvůli své bezpečnosti uzavřít. Oddělení správy budov a investic teď zpracovává návrh realizace doporučení vyplývajících z analýzy, aby se uživatelé budovy mohli v případě „lockdownu“ v každém patře bezpečně ukrýt.
- Krizový informační a svolávací systém (KISS) bude uživatele informovat prostřednictvím mobilních telefonů, e-mailů a fakultních pevných telefonních linek. V budoucnu budovu doplníme na vybraných místech tísňovými tlačítky přímo napojenými na Krizový informační a svolávací systém (KISS).
- Zvažujeme instalaci vnitřního rozhlasu.
- Do budovy doplníme rozšířené lékárničky, které pomohou jak v případě lockdownu, tak v případě běžných zranění.
- Budeme pokračovat v bezpečnostních školeních a nácvicích pro různé skupiny zaměstnanců i pro studující. Cvičení požární ochrany bude mít obohacený program. Probíhají školení první pomoci poskytnutá 1. lékařskou fakultou. Pro podzimní měsíce chystáme cvičný požární poplach. Na podzim rovněž budou probíhat praktická cvičení bezpečnosti pro jednotlivá patra hlavní budovy. První proběhlo pro KJP a pracoviště v suterénu 23. 9. 2024. V zimním semestru rovněž proběhne další diskusní a školící online setkání s pracovníky Bezpečnostního odboru RUK ohledně Plánu krizové připravenosti UK, praktických otázek při konfrontaci s bezpečnostními složkami na pracovišti a zvláštních bezpečnostních opatření při konání mimořádných akcí, jako jsou mezinárodní kongresy apod. Cvičný požární poplach

proběhne v říjnu 2024.

- Průběžně budeme informovat o chystaných a probíhajících změnách a psychologické podpoře zaměstnanců i studujících.
- Budeme dál pracovat na nastavení standardů spolupráce s IZS, resp. Policií ČR.
- Vedení FF UK prochází přípravou na krizové řízení a efektivní využití krizového štábu.
- Připravuje se web o bezpečnosti na Univerzitě Karlově, který bude fungovat jako informační rozcestník s kompletní znalostní bází relevantní pro studující a zaměstnance.
- UK připravila Plán krizové připravenosti, na podzim 2024 se začíná pracovat na obdobném plánu přímo pro FF UK.
- Vznikne univerzitní Centrální operační středisko, které bude monitorovat mimořádné události (bezpečnostní incidenty) a koordinovat operativní spolupráci s IZS a které v případě krize převeze kontrolu nad krizovým řízením.

Proč nejsou ve vstupním prostoru hlavní budovy FF UK bezpečnostní rámy? Počítá se s nimi do budoucna?

- Rám je bezpečnostní prvek, který spolu s rentgenem a pultem pro kontrolu zavazadel slouží ke kontrole vnášených předmětů. Bez kontroly zavazadel nedává kontrola rámem smysl. Aby taková kontrola plnila účel, musí být na všech vstupech do budovy, vyžaduje profesionální personál, a především čas na kontrolu. Vytváří fronty a významně omezuje provoz.
- Pokud není systém doplněn o mechanické zábrany za rentgeny, neřeší ani násilný průnik (tj. jsme pak sice schopni identifikovat osobu se zbraní, ale nejsme ji schopni zadržet).
- Takový systém má také výrazné prostorové nároky – kromě samotných rámců, rentgenů a pultů pro kontrolu zavazadel

jsou potřeba i prostory pro zouvání bot, prostory pro oddělenou kontrolu těch, u nichž rám něco signalizuje, k tomu početný personál aj.

- Pokud navíc není systém realizován s potřebnou zodpovědností, což je v dlouhodobé perspektivě velmi náročné a z hlediska uživatelů budov i nepříjemné (procedura jako na letišti), a bezpečnostní personál nekontroluje osoby a zavazadla důsledně, vede to naopak k deziluzi a nedůvěře v bezpečnostní systém.
- Stručně řečeno, efektivita takových opatření je velmi omezená, zároveň by znamenala každodenní znepríjemnění akademického života pro každého z nás, a i proto s nimi UK nepočítá.

Proč nejsou ve vstupním prostoru hlavní budovy FF UK turnikety umožňující vstup jen osobám se studentskou či zaměstnaneckou kartou apod.? Počítá se s nimi do budoucna?

- Turnikety jsou opatření oddělující veřejnou zónu od zóny určené jen oprávněným osobám. Univerzitní budovy jsou veřejné a je v pořádku, že přístup do nich má velká škála osob. Hlavní budova FF UK není jen pro zapsané studující a zaměstnance s čipem – jsme otevřená fakulta a univerzita, naše přednášky jsou veřejné. Ostatně zástupci akademické obce už dříve nesouzněli se zpřísněním režimu vstupu do budov, když byla tato otázka tematizována v rámci akademické samosprávy.
- Turniket nemá schopnost nebezpečnou osobu zastavit a samozřejmě nemá vliv na zastavení osob, které oprávnění ke vstupu mají (karta opravňující ke vstupu neznamena, že její držitel nemůže představovat riziko pro ostatní). V objektech s malým provozem může turniket pomoci zpřehlednit vstup, sledovat docházku nebo určit využitelnost prostor. Bezpečnostní funkce z hlediska násilných incidentů je ale mizivá.
- Správa budov v rámci budoucích plánů rekonstrukcí

plánuje vytvoření infrastruktury pro zavedení čteček karet, ale v nejbližší době se s jejich zavedením na FF UK nepočítá.

Proč se ve vstupním prostoru hlavní budovy FF UK nedělají (plošné nebo aspoň namátkové či nějak vytipované) kontroly či prohlídky vstupujících osob? Počítá se s nimi do budoucna?

- Nepočítáme s plošnými ani namátkovými kontrolami, ale hledáme cesty k tomu, aby bezpečnostní personál uměl reagovat na podezřelé znaky (podezřelá osoba, zavazadlo, předmět).
- UK směřuje spíše k dobrému vyškolení uživatelů budov, aby věděli, kde oznámit potenciální riziko a jak v rizikové situaci postupovat.

Proč je hlavní budova FF UK stále přístupná komukoliv z ulice? Počítá se s nějakým omezením do budoucna?

- Jsme otevřená fakulta a univerzita, naše přednášky jsou veřejné.
- Vedení UK i FF jsou přesvědčeny, že s ohledem na architektonické řešení budovy v současné době není efektivní přistoupit ke zpřísnění režimu vstupu. Vznikaly by zácpy u vstupu o přestávkách, lidé zapomínají identifikační materiály doma apod.
- Preferujeme naopak informování a školení uživatelů budovy, aby věděli, jak se adekvátně chovat v případě konkrétního rizika.

Proč nejsou na dveřích místností hlavní budovy FF UK namísto klik koule, které by zabránily volnému přístupu z chodby? Počítá se s nimi do budoucna?

- S ohledem na požární předpisy je těžké instalovat dveřní

koule paušálně.

- U některých typů incidentů je naopak žádoucí, aby se do místnosti mohl dostat někdo zvenčí, aby se něco nedělo za zavřenými dveřmi. Pokud někde hoří nebo někdo prodělal kolaps, přístupnost místnosti může znamenat záchranu života. Potřebujeme mít adekvátní řešení, které bude rozumně funkční pro všechny situace.
- Nepřístupnost zvenčí by navíc rušila výuku v případě pozdních příchodů.
- Hledáme ovšem možnosti, jak se v legálním rámci moct zamknout. V mezidobí již proběhla jednání s pracovníky Požárního záchranného sboru a povedlo se najít funkční kompromis. Oddělení správy budov a investic během zimního semestru 2024 připraví řešení a implementuje ho do rozpočtu.

Týkají se chystaná bezpečnostní opatření jen FF UK nebo celé Univerzity Karlovy?

- Veškerá opatření se plánují pro celou UK, ať už proto, že jsou velmi nákladná, nebo proto, že nutně musejí být řízena z centra (např. Krizový informační a svolávací systém KISS). Bezpečnostní orgány UK jsou v soustavném kontaktu s fakultami a v plánech samozřejmě zohledňují jejich specifické potřeby.
- Bezpečnostní opatření se tedy zavádějí plošně na všech fakultách a součástech.

Bude zakázáno nošení zbraní do budov FF UK nebo celé Univerzity Karlovy?

- UK si aktuálně nechává zpracovat právní expertízu k otázkám, jak správně definovat zbraň (pepřový sprej, paralyzér, nůž, plynová pistole apod.) a co a jakými legálními způsoby lze regulovat.

- Je každopádně nutné oddělovat zbraň a úmysl. Sama zbraň nepředstavuje nutně problém (ostatně kdo bude chtít, zbraň si vytvoří z věcí, které jsou běžně uvnitř budovy).
- Některé předměty mohou být vnímány jako zbraně, ale jejich vnášení omezovat spíše nechceme. Např. pepřový sprej může být užitečný obranný nástroj, nechceme být tak přísní, abychom zakazovali mít ho u sebe. Podobně může být v pořádku mít v osobním zavazadle malý nůž pro obyčejné každodenní užití, jen může být nesnadné určit jeho maximální velikost apod. Ani z právního hlediska není triviální určit přesná kritéria a stanovit vynutitelné sankce za jejich porušení.
- Každý, kdo vchází se střelnou zbraní, musí vědět, že se vystavuje velmi vysokému riziku. Nedůsledně skryté nošení zbraně může vyvolat paniku nebo přehnanou reakci někoho, kdo se lekne. Pokud v budově dojde k incidentu, ozbrojená osoba může být snadno zaměněna za útočníka. A pokud ozbrojená osoba nemá dobrou přípravu na zacházení se zbraní v prostředí veřejné budovy a ve stresu, je velmi pravděpodobné, že zbraň použije špatně, a to se všemi důsledky.
- Apelujeme na každého, kdo by chtěl vstupovat do budovy UK se zbraní, aby respektoval její provozní řád, aby o případném vstupu se zbraní informoval vedení příslušné fakulty nebo jiné součásti a aby se domluvil se na pravidlech bezpečných pro sebe i ostatní.

Jak přispívá k bezpečnosti psychologická a sociální pomoc?

- Ze studií vychází, že ohrožující mohou být lidé, kteří se špatně vyrovnávají se svými psychickými problémy. Proto je smysluplné prostřednictvím psychologické a sociální pomoci takovým jevům předcházet.
- FF UK organizuje vlastní psychologickou pomoc. Provozuje stabilně Psychologickou poradnu. V návaznosti na

prosincovou událost probíhají ad hoc terapeutické akce, o nichž studující i zaměstnanci průběžně informujeme.

Jsou v plánu bezpečnostní školení nebo jiné podobné akce? Pro koho budou? Co budou obsahovat a na co budou zaměřeny?

- V únoru a březnu proběhlo první kolo takových setkání. Záznam naleznete zde.
- Aktuálně FF UK ve spolupráci s pracovníky bezpečnosti UK připravuje navazující akce, a to jak teoretická školení, tak praktické nácviky. Na podzim budou probíhat praktická cvičení bezpečnosti pro jednotlivá patra hlavní budovy. První cvičení pro KJP a pracoviště v suterénu proběhlo 23. 9. 2024. V zimním semestru rovněž proběhne další diskusní a školící online setkání s pracovníky Bezpečnostního odboru RUK ohledně Plánu krizové připravenosti UK, praktických otázek při konfrontaci s bezpečnostními složkami na pracovišti a zvláštních bezpečnostních opatření při konání mimořádných akcí, jako jsou mezinárodní kongresy apod. Cvičný požární poplach proběhne v říjnu 2024.
- Krom toho připravujeme požární cvičení (odložené kvůli prosincové události), které bude mít oproti dosavadní praxi rozšířený program.

Necítím se připraven/a adekvátně reagovat v krizové situaci. Co s tím můžu dělat?

- V případě, že se stane událost ohrožující bezpečnost, platí následující procesní postup: Volejte vrátnici, která je zároveň ohlašovnou požárů a incidentů (pevná linka +420 221 619 211, mobil +420 605 200 413). Mimo vrátnici je třeba informaci o nebezpečí nahlásit tajemnici fakulty (pevná linka +420 221 619 364 nebo +420 221 619 365). Případné úrazy je třeba hlásit na

sekretariát děkana a tajemníka, kde je kniha úrazů (odpovědnou osobou je paní Kaňková).

- Můžete se zúčastnit školení nebo praktických nácviků. FF UK je připravuje ve spolupráci s pracovníky bezpečnosti UK, o konkrétních možnostech budeme informovat.
- Pokud u vás přetrvává pocit subjektivního diskomfortu, vyhledejte psychologickou pomoc, kterou FF UK nabízí.

Jak bude řešena bezpečnost studujících se specifickými potřebami? Budou např. varovné signály viditelné i slyšitelné?

- V rámci zavádění Krizového informačního a svolávacího systému (KISS) pamatuje UK i na uživatele budov se specifickými potřebami – varování je možné doručit až osmi různými způsoby.
- Přijetí varovného signálu není hlavní problém, protože málokdy je někdo úplně sám nebo v provozu, který znemožňuje běžný způsob varování. Incidentsy zastihnou všechny osoby bez ohledu na specifické potřeby v různé situaci a různém stavu připravenosti reagovat. Důležité tedy je, aby každý věděl, co má dělat, a to včetně toho, že má přirozeně pomoci lidem ve svém okolí. I na to se zaměřují školení, která řeší krizové postupy.

Co mám udělat, když si všimnu něčeho nebo někoho podezřelého? Primárně kontaktujte pracovníky ostrahy (recepce) v budově. Pokud právě nejsou v dosahu, neprodleně informujte jakéhokoli zaměstnance, kterému věříte. Můžete také zavolat na linku Bezpečnostního odboru RUK (+420 771 275 564). Při bezprostředním ohrožení neprodleně volejte Policii ČR na lince 158.

Co můžu pro bezpečnost sebe a svého okolí na FF UK a celé Univerzitě Karlově udělat já?

- Všímejte si svého okolí a komunikujte.
- Dodržujte provozní pravidla budovy, v níž jste.
- Neodkládejte velká zavazadla tak, aby působila, že jsou bez dozoru.
- Nevnášejte do budov zbraně.
- Nainstalujte si do telefonu aplikaci Záchranka.
- Absolvujte kurz první pomoci.
- Pracujte na své vlastní fyzické i psychické odolnosti. Ta v krizových situacích opravdu pomáhá.

Aktivity nabízené studujícím a zaměstnancům

Terapie pohybem

Zajišťované Katedrou tělesné výchovy, více zde.

Osobnostní a studijní rozvoj studujících

Nabídky zasíláme studujícím e-mailem, některé nabídky jsou zveřejňovány také na této stránce.

Osobnostní a profesní rozvoj zaměstnanců

Koučování pro vedoucí pracovníky: nabídka nejbližších termínů byla vedoucím ZS, vedoucím děkanátních oddělení a členům kolegia děkanky odeslána 2. 12. 2024. V případě zájmu budou doplněny další termíny na leden 2025.

Canisterapie a hipoterapie

Canisterapie a hipoterapie na FF UK

Studium

Letní semestr

Semestr proběhne podle harmonogramu akademického roku, tzn. **začne v pondělí 19. 2. 2024**. Výuka bude ve všech budovách FF UK kromě 4. patra hl. budovy. Část výuky proto bude přemístěna do náhradních prostor mimo budovy FF UK.

Zápis do předmětů s prerekvizitami

Od 9. 2. do 1. 3. 2024 probíhá zápis do předmětů a rozvrhových lístků v SIS. Pokud je pro zápis do předmětu vyžadována prerekvizita, již měli studující splnit v zimním semestru 2023/2024, zapíše se do předmětu a katedra nebo ústav mu následně tuto prerekvizu v SIS "ručně ignorují". Doporučujeme, aby studující sledovali, zda u nich v SIS k ignorování prerekvizit skutečně došlo. Pokud k ignorování prerekvizity nedošlo, je potřeba včas kontaktovat vedení příslušné katedry nebo ústavu.

Zvláštní pravidla studia

Zvláštní pravidla studia z důvodu narušení studia v souvislosti s tragickou událostí na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy dne 21. 12. 2023 jsou upravena Opatřením děkanky 2/2024.

V infografikách Centra Paluba zjistíte vše důležité přehledně:

- Minimální počty kreditů v rámci bakalářských a magisterských studijních programů
- Lhůta pro splnění atestace (kontroly studia předmětu)
- Změna způsobu provedení atestace (kontroly studia předmětu)
- Vypsání a změna termínů konání atestace (kontroly studia předmětu)
- Změna termínu odevzdání závěrečných prací

- Individuální studijní plán

Prodloužení maximální délky studia

Ve studijních programech uskutečňovaných na Filozofické fakultě se doba připadající na období od 1. ledna 2024 do 30. června 2024 studentům a osobám, které mají přerušené studium, nezapočítává do maximální doby studia pro účely plnění studijních povinností (změna Studijního a zkušebního řádu UK schválená AS UK 9. 2. 2024). To znamená, že **všichni stávající studující (i ti, kteří mají nyní přerušené studium) mají prodlouženu maximální dobu studia o šest měsíců.**

- U bakalářského studia se standardní dobou studia tři roky je celková max. doba studia šest let a šest měsíců.
- U magisterského studia se standardní dobou studia dva roky je celková max. doba studia pět let a šest měsíců.
- U doktorského studia se standardní dobou studia tři roky je celková max. doba studia osm let a šest měsíců.
- U doktorského studia se standardní dobou studia čtyři roky je celková max. doba studia osm let a šest měsíců.

V návaznosti na prodloužení maximální doby studia řeší vedení FF UK **vyměřování poplatku za delší dobu studia** za studium v bakalářských a magisterských studijních programech akreditovaných v českém jazyce. Do února je vyměřování poplatků plošně pozastaveno.

Individuální studijní plán

Studující bakalářských a magisterských studijních programů mohou žádat o individuální studijní plán (ISP). Ten obecně slouží pro situace, kdy chce studující něco jiného, než mají ostatní studující ve stejném předmětu/studijním programu

(např. možnost skládat atestace mimo zkouškové období). O ISP je potřeba požádat co nejdříve; jde o plán, jak danému studujícímu umožnit být ve studiu úspěšný (tzn. jde o prevenci případných studijních problémů), nikoli o řešení následků, když studující studijně neprosperuje.

Centrum Paluba

Všichni studující a zaměstnanci mohou konzultovat **záležitosti týkající se specifických potřeb ve vztahu ke studiu nebo pracovním činnostem na fakultě. Tyto konzultace se týkají i situací vzniklých po prosincové události**, poskytuje je Centrum Paluba a jsou vhodné jak pro studující a zaměstnance se specifickými potřebami, tak pro jejich vyučující, vedoucí kateder a ústavů, spolužáky, spolupracovníky atd.

Jdu poprvé na fakultu

Návrat na fakultu vám nemusí dělat větší potíže a nemusí být doprovázen žádnými většími emočními projevy. To je normální a zdravá reakce. Je však taky možné, že s sebou přinese i různé negativní emoce. Pocítit je můžou nejen studenti a zaměstnanci, kteří se budou vracet do hlavní budovy FF UK na Palachově náměstí, ale i ti, kteří sídlí na jiných budovách FF UK.

Jak se připravit, pokud máte obavu ze své reakce?

Vyvíjejte vlastní aktivitu a iniciativu. Jedná se o důležité kroky k podpoře odolnosti v této situaci. Např.: různé společné akce, umění, neformální posezení v budovách atp.

Zaměřte se na své silné stránky a důvěru v mezilidské vztahy.

Dejte si dostatek času, než vejdete do budovy. Nechoďte do školy na poslední chvíli a kolem návratu do školy si svůj den naplánujte.

Pokud je to možné, vstupujte do budovy ve skupině. Pocitu

bezpečí pomůže, pokud vás podpoří vaši spolužáci. Sdílení pomáhá.

Nechte volný průchod pocitům. Je v pořádku cítit jakékoliv emoce. Můžete zažívat vztek, smutek, ale i pocit úlevy, nebo nemusíte cítit vůbec nic. Důležité je své pocity bezpečně ventilovat, např. sdílením se svými blízkými, pláčem, nebo i krátkým zastavením se.

Nebojte se vytvořit si svůj rituál pro návrat. Rituály podporují odolnost a ulehčí vám návrat do školy. Je zcela na vás, co bude vaším rituálem, může to být modlitba, ticho, obraz nebo zpěv. Tyto aktivity si můžete naplánovat i se spolužáky, abyste se ve škole cítili společně lépe.

Po odchodu si dopřejte čas na zpracování zážitku. Pokud máte možnost ten den již nic nedělat, pouze relaxovat, využijte toho. Je dobré takový zážitek i reflektovat, např. v klidu posedět v kavárně se spolužáky, nebo v tichosti postát u pietních míst. Je to jen na Vás.

Po odchodu nezapomeňte na péči o sebe. Dostatečně pijte, spěte a jezte. Naplánujte si na zbytek dne nějakou nenáročnou aktivitu.

Mějte u sebe kontakty na krizové linky. Reakce na mimořádnou událost může být jakákoliv. Každá reakce je v pořádku. Pokud byste se necítili dobře, nebojte se říct si o pomoc.

Co můžete prožívat v budově a co pro sebe můžete udělat?

Pocity a reakce

- Můžete být více podráždění.
- Vaše nálada se může dramaticky měnit.
- Můžete zažívat pocity úzkosti, nejistoty, strachu. Můžete být nervózní, naštvaní, nebo i smutní a v depresi.
- Také pláč je normální reakcí.

- Možná máte na událost opakované a živé vzpomínky. Ty mohou vést k tělesným reakcím, jako je zrychlený srdeční tep nebo pocení.

Jedná se o normální reakce člověka na nenormální situaci, mimořádnou zátěž.

Pomoc

- Dostatečně spěte, jezte a pijte.
- Sdílejte své pocity s okolím.
- Věnujte se aktivitám, které vás naplňují.
- Podporujte své zdravé copingové strategie – procházky, sport, relaxační techniky a odpočinek.
- Své copingové strategie si sepište, abyste si je zvědomili.
- Využijte další typy na relaxační techniky, např. Opatruj.se.
- Dejte všemu dostatek času.
- Věnujte pozornost svým myšlenkám a náladám. Pokud se cítíte dlouhodobě skleslí, nebo máte potíže se spánkem, vyhledejte odbornou pomoc!

Univerzita tvoří společenství, z něhož můžete čerpat sílu.

Psychosociální podpora

Aktuální nabídka ze strany UK a FF UK

Individuální terapie a poradenství

Pro individuální terapie a poradenství existuje na UK následující síť možností:

- Psychologická poradna FF UK
- Poradna UK Pointu nebo přímo poradny@cuni.cz
- Centrum péče o duši UK

Studentská psychologická pomoc Peerko

Více o jejich aktivitách zde.

Nesdílecí podpůrné skupiny EMDR

Pokračující nabídka pro studující a zaměstnance UK, více zde.

Sociální a právní pomoc

Probační a mediační služba nabízí obětem útoku odbornou pomoc vyškolených specialistů, probačních úředníků a poradců pro oběti, kteří jsou připraveni s maximální citlivostí a empatií poskytnout obětem podporu a pomoc v této mimořádně náročné životní situaci. Veškeré informace a kontakty naleznete zde.

In IUSTITIA je bezplatná sociální, právní a terapeutická pomoc. Přeživším, pozůstalým po obětech a svědkům střelby na Filozofické fakultě UK nabízí dlouhodobé sociální doprovázení při řešení dopadů útoku, právní zastoupení zmocněncem a psychologické poradenství a terapie v souvislosti s vypořádáním se s následky události.

Tel: +420 773 177 636

E-mail: poradna@in-ius.cz

Aktuální nabídka dalších subjektů

- **Asistenční centrum pomoci** na webu Národního ústavu pro duševní zdraví: <https://www.nudz.cz/asistencni-centrum> (některé kontakty už nejsou v provozu; obsahuje i odkazy na užitečné aplikace, laické diagnostické nástroje a infografiky)
- Portál **Nepanikař**: Poskytuje zdarma rychlou první psychologickou pomoc. Obsahuje moduly: deprese, úzkost/panika, sebepoškozování, myšlenky na sebevraždu, moje záznamy, poruchy příjmu potravy a kontakty na odbornou pomoc: <https://nepanikar.eu/>.

- Kontakty z portálu **Nevypuště duši**: <https://nevypustdusi.cz/kde-hledat-pomoc/>
- Infografiky z portálu **Nevypuště duši**: <https://nevypustdusi.cz/infografika/>
- Portál **Safezona**: Bezpečné místo pro mladé, kde najdeš informace týkající se duševního zdraví, prevence psychických potíží a odkazy na příslušné organizace: <https://www.safezona.cz/>
- Portál **Hedepy**: Nabízí online psychologické poradenství: <https://hedepy.cz/>
- **Probační a mediační služba** nabízí odbornou pomoc vyškolených specialistů, probačních úředníků a poradců pro oběti, kteří jsou připraveni s maximální citlivostí a empatií poskytnout obětem podporu a pomoc v této mimořádně náročné životní situaci. Více naleznete zde.

Kontaktní osoba pro dotazy a konzultace k psychosociální podpoře (ze strany studujících i zaměstnanců): Andrea Hudáková: Andrea.Hudakova@ff.cuni.cz

Přednáška M. O. Vácha na FF UK: Akademická obec zraněná, ne zlomená

Pedagogicko-psychologická podpora pro vyučující

Brožura *Návrat do školy: Komunikace s studenty po neštěstí:*

- českém jazyce s překladem do českého znakového jazyka (dr. Štěpán Vymětal, doc. Radvan Bahbouh, Martina Wolf Čapková, 2023)

- anglickém jazyce

Webináře pro vyučující a další zaměstnance fakulty

Pro vyučující a další zaměstnance fakulty, kteří jsou v přímém kontaktu se studujícími, workshopy proběhly 5. a 8. ledna 2024 webinarů.

- Záznam z „přednáškové části“ jednoho z těchto webinarů s anglickými titulky
- Připravujeme:
 - českou a anglickou verzi písemného zpracování otázek a odpovědí z obou těchto webinarů.

Webinář určený pouze pro vyučující studijních programů, ve kterých došlo během prosincové události k úmrtí, proběhl 9. ledna 2024.

Ve středu 28. února 2024 proběhl další interaktivní webinář, jehož předmětem byly otázky vyvstálé se začátkem výuky v letním semestru.

Tiché místo

Ve 4. patře hlavní budovy FF UK vzniklo tzv. Tiché místo. Toto dočasné pietní místo bylo vytvořeno jako klidný prostor pro všechny, kteří chtějí uctít památku osob zesnulých při tragické prosincové události. Je přístupné každý pracovní den v době od 8:00 do 19:00.

Pravidla Tichého místa

Tiché místo je vyhrazeno pouze pro pietní účely. Je otevřeno denně od 8:00 do 19:00 hodin. Prosíme Vás, abyste při pobytu

dodržovali následující pravidla:

- přepněte své mobilní telefony do tichého režimu,
- vyhněte se hlasitým hovorům a jiným rušivým zvukům, nehrajte na křídlo v místnosti č. 417,
- nepořizujte obrazové, zvukové či audiovizuální záznamy pro potřeby zveřejňování v médiích,
- mobiliář v místnostech č. 417 a 423 můžete uspořádat pomocí židlí/sedáků tak, aby Vám pobyt v nich přišel smysluplný,
- dbejte na bezpečnost při případném zapalování svíček, umísťujte je pouze na určená místa; prosíme, nepoužívejte vlastní svíčky a využívejte ty, které jsou v místnostech k dispozici,
- na místě jsou k dispozici malé lahvičky, ve kterých si můžete odnést domů vodu ze "studánek",
- s vodou manipulujte obezřetně, aby nedošlo k poškození podlah a zařízení, místností; pokud by se voda dostala na podlahu mimo nádoby, utřete ji,
- v Tiché zóně můžete na místech k tomu určených zanechávat vzkazy a pokládat vzpomínkové předměty (v místnosti č. 423 též do poliček knihovny),
- kolem kamenů v chodbě mohou vznikat i jakési pomíjivé obrazy: můžete např. přinést drobné přírodniny (dřívka, kamínky, květiny apod.),
- nevoďte sem zvířata,
- respektujte ostatní, kteří přišli truchlit, vzpomínat, uctít památku svých blízkých.

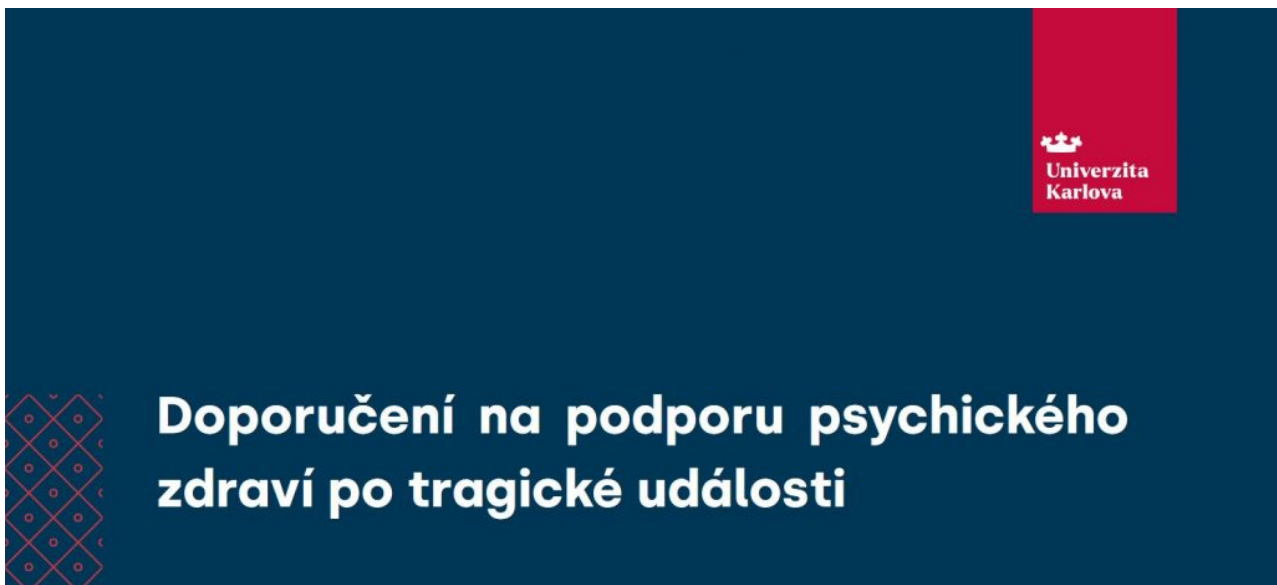
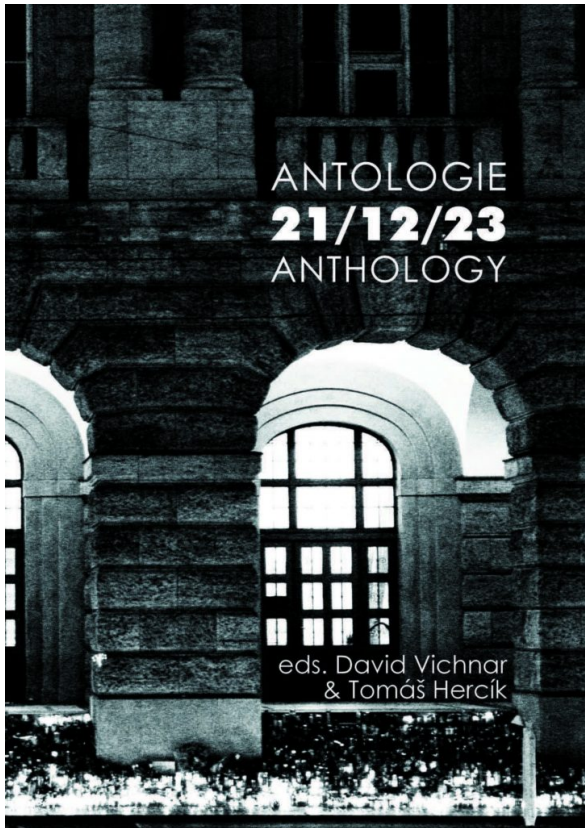
Antologie

K výročí tragédie vyšla publikace *Antologie 21/12/23 Anthology*, která zahrnuje texty členů a členek akademické obce FF UK. Věnována je světlé památce čtrnácti obětí a slouží jako posila pro pětadvacet zraněných a všechny jakkoliv zasažené. Kniha je volně dostupná na webu Vydavatelství FF UK.

Antologie si klade za cíl sloužit třem účelům. Především se jedná o příležitost k terapeutickému „vypsání se“ pro přeživší, zasažené či pozůstalé. Jde také o soubor textů vzniklých spontánně a příležitostně po tragédii, které tímto uchovává a zároveň jim poskytuje kontext pro dialog. V neposlední řadě je publikace v podobě vzpomínek blízkých, přátel a kolegů rovněž pomníčkem pro ty, kteří se už z tragédie vypsát nemohou.

Vzhledem k různorodé povaze textů se antologie dělí na tři části. Na **reportáže**, tedy texty informativní, od ne/přímých účastníků tragédie, kteří se osudného dne nacházeli na hlavní budově FF UK či v její blízkosti. Na **reflexe**, texty literární od přispěvatelů událostí nejrůzněji zasažených a na **reminiscence**, oddíl přímo věnovaný obětem, obsahující vzpomínkové texty od lidí jim blízkých. Toto členění má také napomoci snadnější orientaci ve sborníku, čímž pokud možno předejde případné retraumatizaci při četbě.

Texty v oddílech jsou řazeny čistě chronologicky dle data vzniku. Antologie je bilingvní, česko-anglická (jazyk originálu je vždy prezentován jako první). Pokud není stanoveno jinak, jsou všechny překlady v této antologii prací dr. Davida Vichnara z Ústavu anglofonních literatur a kultur FF UK. Autoři příspěvků jsou přímo u nich identifikováni pouze iniciálami a věkem – klíč k jejich totožnosti se pro zájemce nachází na konci antologie.



Kontakty na vrátnice/recepce budov

Pro hlášení případů ohrožujících bezpečnost:

náměstí Jana Palacha 1/2

+420 221 619 211,

mobil +420 605 200 413

Celetná 13
+420 224 491 804

Celetná 20
+420 224 491 201

Na Příkopě 29
+420 224 229 272

Špork – Hybernská
+420 221 619 511

Senovážné náměstí 23
+420 224 142 222

Rychlé kontakty na krizová pracoviště

V případě potřeby psychologické podpory nebo při projevech zhoršeného psychického zdraví (úzkost, nespavost, obavy, potřeba sdílet svou zkušenost z aktuálních událostí...) se neváhejte obrátit na níže uvedená odborná pracoviště.

Telefonní linky

- Linka bezpečí pro studenty do 26 let: 116 111 (**nonstop**)
- Pražská linka důvěry: 222 580 697 (**nonstop**)
- Regionální linky důvěry: Česká asociace pracovišť linek důvěry (<https://www.capl.d.cz/>)
- Při akutních stavech (ztráta vědomí, „záchvat“...) volat 155 nebo 112

Chaty

- Chat Linky bezpečí pro studenty do 26 let: www.linkabezpeci.cz
- Studentská chatová peer podpora:

<https://centrumcarolina.cuni.cz/CA-275.html>

Rychlá krizová pracoviště (nonstop)

- **Centrum krizové intervence v Bohnicích**
Psychiatrická nemocnice Bohnice
Ústavní 91, Praha 8, 181 02
bohnice.cz/krizova-pomoc
- **Krizové centrum RIAPS (osobní návštěvy)**
Chelčického 39, Praha 3, 130 00
Linka důvěry – nonstop telefonická krizová
pomoc: 222 580 697
Chat: <https://www.linkabezpeci.cz/chat>
<https://www.csspraha.cz/kc-riaps>