



La col·laboració ciutadana
és imprescindible per al
coneixement dels delictes i
evitar-ne de posteriors.

112
emergències



Consells d'autodefensa per a dones



L'autodefensa és una estratègia que té com a objectiu adquirir seguretat i confiança en un mateix i que alhora compta amb diverses tècniques per aprendre a defensar-se i conèixer les possibilitats del propi cos. Per dur a terme aquestes habilitats no es precisen unes condicions físiques especials o un límit d'edat, però sí és important tenir en compte uns hàbits que ens ajudaran a prevenir situacions que posin en perill la nostra integritat física, per això haurem de tenir presents algunes accions com:

- Reconèixer i avaluar situacions de perill per poder prevenir agressions.
- Gestionar la por per evitar el bloqueig davant una situació de pànic.
- Estar sempre alerta. Hem procurar anticiparnos a l'agressor.
- Conèixer les nostres probabilitats de sortir-ne amb èxit encara que sapiguem defensar-nos.
- Evitar un enfrontament directe. De vegades és millor sortir corrents (mai en línia recta) que resistir-nos o enfrontar-nos a l'agressor.
- Aprofitar els elements al nostre abast: un paraigua, unes claus, una carpeta... Ens poden servir tant d'escut com per defensar-nos.
- Tenir seguretat a l'hora d'autodefensar-nos.
- Dominar la situació: La mateixa tècnica unida a un crit intimidatori pot acovardir l'agressor.

Procediments de prevenció

- Evita els llocs aïllats amb poques persones.
- Les hores del dia s'han de tenir en compte. No és el mateix un parc en ple dia que de nit.
- Sigues observadora davant tot el que t'envolta: Utilitza la visió perifèrica, aprofita els vidres dels aparadors i altres semblants per examinar el teu voltant.
- Procura transitar per llocs amb aflluència de gent i ben il·luminats.
- Recorda que portar auriculars redueix la capacitat de detectar un atacant.
- Quan vagis pel carrer tingues en compte situar la bossa a la part interior de la vorera, caminar en sentit contrari a la marxa dels vehicles i tan lluny com puguis de la vorada.
- Intenta aparcar el vehicle en zona il·luminada i amb aflluència de gent.
- Tanca les portes del cotxe quan et trobis a l'interior.
- Si et sents amenaçada, utilitza un xiulet per atemorir l'assaltant.

