



TALLER GRATUÏT DE 25 DE
PREVENCIÓ NOVEMBRE
I DEFENSA PERSONAL DIA INTERNACIONAL
PER A DONES CONTRA LA VIOLÈNCIA
DE GÈNERE

Organitza:



Polícia Local
Canet de Mar



Ajuntament de Canet de Mar
Àrea de Participació i Igualtat



Col·labora:



QUAN?

Dissabte 25 de novembre del 2017, de 10 a 12.30 hores

QUÈ PORTO?

Es recomana assistir amb roba còmoda i esportiva

A QUI ESTÀ DIRIGIT?

A totes les dones, a partir dels 16 anys

ON?

Gimnàs Muay Thai Club Bangkok (Riera Gavarra, 84)

Període d'inscripció obert fins al **20 de novembre**

La sessió és totalment gratuïta

Les places són limitades

COM FAIG LA INSCRIPCIÓ?

Per fer la inscripció cal que us dirigiu a les dependències de la Policia Local de Canet de Mar (Drassanes del Pla, 30), truqueu per telèfon (937 940 088) o envieu un correu electrònic (canet.pleducant@canetdemar.cat)

ANIMA'T!

PROGRAMA DEL TALLER

- ➔ Presentació del curs
- ➔ Consells de seguretat
- ➔ Alliberaments de canell, agafades per davant i per darrere
- ➔ Cops de distracció i fugida
- ➔ Treball a terra
- ➔ Estiraments
- ➔ Torn obert de paraules

OBSERVACIONS

- ➔ En el taller es treballaran tècniques de defensa personal en situacions de risc, de manera pràctica i eficaç. Per tant, està dirigit a totes aquelles dones que volen adquirir recursos per respondre davant d'una situació de risc.
- ➔ No cal estar en forma, ni és necessari disposar de coneixements previs de defensa o arts marciais.

INSTRUCTORS

Personal titulat de la Policia Local de Canet de Mar.

CONSELLS DE SEGURETAT

- ➔ Mantingues una distància de seguretat idònia segons la circumstància
- ➔ Quan pugis al teu vehicle, posa el fiador
- ➔ Mai entris al teu domicili si et segueix algú
- ➔ Si vius sola, és aconsellable que posis un altre nom a la bústia
- ➔ Si arribes a casa i veus la porta forçada, no entris. Avisa els cossos de seguretat
- ➔ En cas d'una possible agressió crida "Foc! Foc!"
- ➔ No caminis amb la bossa de mà del costat de la calçada i no te'l creuis
- ➔ No caminis sola per carrers foscos, encara que sigui el camí més curt
- ➔ Si observes algú que ve de cara i sembla sospitos o perillós, desvia't cap a una altra direcció o surt corrent
- ➔ No tinguis una actitud molt desafiant ni semblis massa temerosa
- ➔ No et deixis vèncer pel pànic. És important l'autocontrol

TELÈFONS D'INTERÈS

- ➔ Policia Local de Canet de Mar: 937 940 088
- ➔ Emergències: 112



Organitza:



Polícia Local
Canet de Mar



Ajuntament de Canet de Mar
Àrea de Participació i Igualtat



Col·labora:

