

PRINCIPIOS BÁSICOS DE SEGURIDADE E DEFENSA PERSOAL

PREVENCIÓN: A mellor forma de saír indemne dunha situación de perigo é non estar involucrada nela.

ACTUACIÓN: Se te ves involucrada nun intento de agresión, nun primeiro momento "ACTÚA" e engana ao agresor, móstrate submisiva e non violenta, que o agresor crea que es unha presa fácil e se relaxe. Entón, pasarás ao traballo DCD.

TRABALLO DCD: Unha vez que o agresor cre que ten o poder, é hora de levar a cabo un dos movementos aprendidos no Seminario, o máis adecuado á situación na que te atopas; SEMPRE con:

DECISIÓN - CONTUNDENCIA - DETERMINACIÓN

CONCEPTO TVTP: Para defendernos dun ataque

"TODO VALE" (morder, atacar os ollos, etc.),

"TODO PEGA" (cóbado, cabeza, bolígrafo, teléf. claves, etc.)

FUXIR: O máis axiña posible, FUXE do lugar, esquece se che queda algo, corre e PIDE AXUDA.

016 Atención á muller maltratada

091 Policía

062 Garda Civ

Jose Rodríguez López.

Instructor D.P.Policial PSDI (SDR1125)

Experto en Seguridade e Defensa Persoal



**Deputación
DA CORUÑA**

O deporte
fainos grandes

IV Seminarios intensivos de **DEFENSA PERSOAL FEMININA** na provincia da Coruña

CARIÑO: 20 DECEMBRO

BERGONDO: 17 XANEIRO

CAMARIÑAS: 21 FEBREIRO

CAMBRE: 28 FEBREIRO

PADRÓN: 07 MARZO

RIANXO: 14 MARZO

SANTIAGO: 28 MARZO

NARÓN: 11 ABRIL

INSCRICIÓN

No apartado de deportes da web da Deputación
ou no teu Concello

HKF

ESCUELA DE DEFENSA PERSONAL & POLICIAL

WWW.ESCUELAHKF.ES

info@escuelaHKF.es T. 670770004



IV Seminarios intensivos de DEFENSA PERSOAL FEMININA na provincia da Coruña

Nos seminarios traballamos múltiples protocolos e técnicas para resolver calquera conflito, por exemplo: resolucións ante agarres producidos por diante, por detrás, intentos de golpeo, agresións que se producen no chan, utilización do chaveiro como defensa, utilización do esprai de autodefensa, etc.

Como a Defensa Persoal feminina non debe basearse só en aspectos físicos, tamén adestramos aspectos psicolóxicos, para saber como actuar antes, durante e despois do intento de agresión e, como non, a xestión do medo a través dunha profesional doutorada en Psicoloxía.

CONTIDOS XERAIS

Situarse. Con gardas, posicións e posturas naturais defensivas que favorezan a reacción (Garda alta, Media e Baixa).

Afianzarse. Evitando traccións ou empurróns mediante o descenso do centro de gravidade e agrandando a base da posición.

Saber caer. Para evitar facerse dano ao impactar contra o chan. **Saber**

levantarse. De forma rápida e segura, evitando ser golpeadas ao facelo, procurando non perder de vista ao adversario. **Saber manexarse no chan.** Para evitar ser agredidas, tanto en distancia longa (co agresor de pé) evitando que se achegue, coma en distancia curta (o agresor sobre nós) para sacalo de enriba.

Moverse e desprazarse. Tanto en avance e retroceso como virando en esquivas.

Manter a distancia. Nos seus distintos tipos: *Preventiva*: manténdose afastada das situacións de perigo. *Verbal*: aquela que nos permita comunicarnos co agresor sen posibilidade inmediata de poder golpear. *Física*: que nos permita anular o golpe cun simple desprazamento, ou interpoñendo algún elemento entre ambos. Tamén acurtar distancia para minimizar o impacto dos golpes.

Soltarse. Coñecer as formas máis elementais de evadir os agarres máis habituais, sen necesidade de esforzo.

Defenderse. Evitar as accións ofensivas mediante as distintas formas defensivas para evitar ser alcanzadas en zonas perigosas e vulnerables do noso corpo.

Protexerse. Mans diante da cara, nocellos preparados, cóbados, etc.; tamén empregaremos calquera obxecto (bolso, cartafol, etc.).

Bloquear. Con movementos defensivos naturais.

Esquivar. Afastando o corpo da traxectoria do ataque.

Atacar. Como forma de repeler a agresión de xeito suficientemente eficaz como para permitir a fuxida. Existen distintas formas: Golpear - (principio Todo Vale, Todo Pega), Armas naturais - Facer dano sen facerse dano (cóbado, xeonllo, uñas, nocellos, etc.). Armas improvisadas - Útiles para cortar, cravar, presionar, golpear, lanzar (bolso, móbil. chaves, cinto, etc.). Golpes a zonas vulnerables (ollos, testículos, xeonllos, gorxa, base do nariz, queixada, tibia), debemos atacar repetidas veces ata lograr neutralizar ao agresor. Rabuñar - Cara ou ollos con uñas. Apertar - retorcer, beizos, orellas, ollos, gorxa. Morder - Onde queira que se faga será moi doloroso. Luxar - Con movementos naturais e simples de distinto tipo. Estrangular - buscando as costas do adversario para evitar golpes, facelo esvaecer e fuxir.

Maior Dano, no Menor Tempo, e co Mínimo Risco. O noso obxectivo fundamental e fuxir, poñerse a salvo e pedir axuda.

PRINCIPIOS BÁSICOS, PSICOLOXÍA E DEFENSA PERSOAL

- Sentir medo non é tan malo como se podería pensar, é inevitable e, por outra banda, necesario. O sentimento de medo é unha reacción física e psicolóxica que aparece con situacións que implican perigo e ameazan á persoa.
- O medo só ten un obxectivo: a túa supervivencia. As principais reaccións ao medo son: ataque, fuxida e parálise. A defensa persoal permitiralle tomar a decisión correcta en cada situación. Todo o mundo ten medo. O medo é normal, é unha reacción aprendida que nos protexe do perigo.
- Se te defendes podes perder, pero se non o fas xa estás perdida.
- Para que as técnicas de defensa sexan efectivas, debemos ter confianza en nós mesmas e adestralas para que, cando necesitemos aplicalas, sexan efectivas.

Madó González Fernández.

Dra. Psicóloga (Col-1935)



**Deputación
DA CORUÑA**

**O deporte
fainos grandes**