

## 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 sospitós 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:



Ajuntament de Canet de Mar  
Àrees d'Igualtat, Joventut i Esports



Diputació  
Barcelona

#DibaOberta

Col·laboren:



Policia Local  
Canet de Mar

mossos d'esquadra

Grup d'Atenció a la Victima  
dels Mossos d'Esquadra d'Arenys de Mar

Associació prolactància  
Lactamar



Lady hop, jazz steps, Swing

#canetdemar

#jotambé

EL 25N

ÉS CADA DIA,

MAI MÉS

~~VIOLENCIA~~



TALLER  
D'AUTODEFENSA  
FEMENINA

24 NOVEMBRE 2018  
DE 10 A 12,30H

OBERT A TOTES LES DONES

## QUAN?

Dissabte, 24 de novembre de 2018, de 10 a 12,30h.

## QUÈ PORTO?

Es recomana assistir amb roba còmoda i esportiva.

## A QUI ESTÀ DIRIGIT?

A totes les dones a partir de 16 anys.

## ON?

Al gimnàs de l'Institut Lluís Domènech i Montaner.

## COM FAIG LA INSCRIPCIÓ?

Cal inscripció prèvia a:

[canet.participacio@canetdemar.cat](mailto:canet.participacio@canetdemar.cat)

[canet.pl.canet@canetdemar.cat](mailto:canet.pl.canet@canetdemar.cat)

## 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 treballara tècniques de defensa personal en situacions de risc, de manera 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 marcial.

## INSTRUCTORS

Personal titulat de la Policia Local de Canet de Mar.