

# consells de seguretat

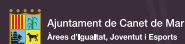
- Mantingues una distància de seguretat idònia segons la circumstància.
- Quan pugis al teu vehicle, posa el fiador.
- Mai entris al teu domicili si et segueix algú.
- Si vius sola, és aconsellable que posis un altre nom a la bústia.
- Si arribes a casa i veus la porta forçada, no entris. Avisa els cossos 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

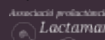
- Policia Local de Canet de Mar: 937 940 088
- Emergències: 112



Organitza:



Col·laboren:



# taller de defensa personal femenina



ni un pas enrere

dissabtes, 16/03/19, 30/03/19 i 6/04/19  
de 10 h. a 12 h.

# quan?

Dissabtes, 16/03/19, 30/03/19 i 6/04/19.

Dues hores per sessió. De 10 h. a 12 h.

# que porto?

Es recomana assistir amb roba còmoda i esportiva.

# a qui està dirigit?

A totes les dones a partir de 16 anys.

# com faig la inscripció?

Cal inscripció prèvia a:

**canet.participació@canetdemar.cat**

Les persones menors d'edat hauran de portar signada una autorització del seu tutor legal.



# programa del taller

## 1a. Sessió: 16/03/19

De 10 h. a 12 h.

**Lloc:** Gimnàs de l'Institut Lluís Domènech i Montaner.

(Riera Gavarra, entrada pel barri del pati)

- 1- Presentació del curs i la sessió.
- 2- Consells d'autoprotecció.
- 3- Postura de defensa.
- 4- Desplaçaments.
- 5- Alliberaments.
- 6- Treball terra.

## 3a. Sessió: 06/04/19

De 10 h. a 12 h.

**Lloc:** Sessió a l' exterior del Institut Lluís Domènech i Montaner.

(Riera Gavarra, entrada pel barri del pati)

- 1- Presentació del curs.
- 2- Spray de defensa personal.
- 3- Quins són legals?
- 4- Com funcionen?
- 5- Prova de funcionament.

## 2a. Sessió: 30/03/19

De 10 h. a 12 h.

**Lloc:** Gimnàs de l'Institut Lluís Domènech i Montaner.

(Riera Gavarra, entrada pel barri del pati)

Per aquesta sessió, les participants és recomanable que portin les claus de casa, les claus del vehicle, paraigües, targeta de crèdit o DNI i bossa de mà.

- 1- Presentació de la sessió.
- 2- Utilització d'objectes.
- 3- Punts de dolor.
- 4- Alliberaments.
- 5- Treball de terra.

