

Capire per Salvarsi

Rotary
Distretto 2071
Area Etruria



PRONTI AD
AGIRE

VADEMECUM DI AUTODIFESA & SICUREZZA PERSONALE

I SEGNALI DI ALLARME

COSA FARE IN CASO DI...

A CHI RIVOLGERSI

NUMERI UTILI

E UN CORSO GRATUITO DI AUTODIFESA PERSONALE

INIZIATIVA DEI ROTARY CLUB DELL' AREA ETRURIA



Misure Preventive

È importante essere consapevoli dell'ambiente circostante, riconoscere i luoghi e le situazioni potenzialmente pericolose.

- Condividi la posizione in tempo reale con un'amica o un familiare quando esci da sola
- Mantieni il telefono sempre carico e facilmente accessibile
- Controlla la presenza di campo di ricezione del telefono
- Non tenere cuffie ad alto volume
- Memorizza il 112 e il 1522 come contatti rapidi
- Installa l' **App 112 "Where Are U"** ("Dove sei") che permette di inviare una chiamata al Numero Unico di Emergenza 112, trasmettendo automaticamente la propria posizione tramite GPS. L'app offre tre modalità di contatto: chiamata parlata, chiamata silenziosa (utile se non si può parlare) e chat, facilitando così l'invio rapido e preciso dei soccorsi
- Installa **App di sicurezza**: esistono app che consentono a familiari e amici di monitorare la tua posizione in tempo reale
- Evita di accettare passaggi da persone appena conosciute
- Confida solo in persone di fiducia: fai attenzione a condividere informazioni personali con estranei
- Fai attenzione alla bevande! Tieni d'occhio la bibita o il drink . Non lasciare la tua bevanda incustodita in pubblico. Esiste un prodotto, il GHB, incolore e insapore, che viene usato in medicina come sonnifero o sedativo. Bastano poche gocce in una bevanda per stordire e rendere incosciente una persona
- Usa mezzi di trasporto sicuri, scegli Taxi o mezzi pubblici ufficiali
- Porta con te uno spray urticante legale o un fischietto d'emergenza
- Evita luoghi isolati o poco illuminati
- Indossa scarpe e abbigliamento che ti permettano di muoverti velocemente

Segnali di Allarme

Presta attenzione se una persona:

- Ti segue o modifica il passo per mantenere la distanza
- Ti fissa in modo insistente e invadente
- Si avvicina troppo senza motivo
- Fa commenti offensivi o sessualizzanti
- Blocca il tuo passaggio
- Ti tocca senza consenso
- Cerca di isolarti da luoghi pubblici o gruppi di persone

Atteggiamenti da adottare

- Mantieni la calma
- Osserva l'ambiente e individua vie di fuga
- Allontanati con passo deciso, senza correre subito (a meno che sia necessario).
- Usa voce forte e chiara per chiedere aiuto. In caso di pericolo meglio gridare "AL FUOCO" piuttosto che Aiuto. Spesso le persone reagiscono prontamente se si sentono in pericolo!
- Chiama un numero di emergenza in vivavoce mentre ti sposti verso un luogo sicuro.
- Evita lo scontro fisico se non è indispensabile; se lo è, applica solo le tecniche apprese al corso.

Cosa fare se...

- Ti senti seguita, non andare direttamente a casa. Entra in un luogo pubblico e chiama un'amica o il 112
- Qualcuno ti blocca la strada mantieni distanza, cerca di aggirarlo, chiama aiuto
- Sei importunata verbalmente? Ignora e allontanati. Se peggiora, usa voce alta per attirare attenzione
- Vieni toccata o aggredita? Usa tecniche di liberazione, colpisci punti sensibili (naso, inguine, ginocchia) e poi scappa
- Sei in luogo isolato? Tieni il telefono vicino, niente cuffie ad alto volume, prepara una via di fuga

Dopo un'Aggressione

- Raggiungi un luogo sicuro e chiama subito il 112 o il 1522
- Per preservare eventuali prove, non lavarti o cambiarti i vestiti prima di una visita medica
- Conserva eventuali messaggi, foto, registrazioni o nomi di testimoni
- Rivolgiti a un centro antiviolenza per supporto legale e psicologico

Ricorda

- Non è mai colpa tua
- Chiedere aiuto è un segno di forza
- La preparazione ti rende più sicura

Segnala comportamenti sospetti

Se ti senti minacciata/o, cerca aiuto immediatamente chiamando il numero unico d'emergenza **112** valido in tutta Europa oppure il servizio anti-Stalking multilingue **1522** (valido solo in Italia).

Come difendersi con un gesto

- Un segnale per chiedere aiuto, magari con una videochiamata
- Mostrare il palmo della mano aperta
- Flettere il pollice sul palmo della mano
- Chiudere a pugno la mano coprendo il pollice con le altre 4 dita



Corsi di autodifesa finanziati dai Rotary Club dell'Area Etruria

Un corso di autodifesa può essere utile per aumentare la tua sicurezza

E ora andiamo in palestra ad allenarci!