SICUREZZA & EMPOWERMENT

Difesa Personale Femminile: Strategie e Consapevolezza

Un approccio integrato per prevenire il pericolo, gestire la paura e reagire con efficacia in ogni situazione.

APPROCCIO
Preventivo & Reattivo

OBIETTIVO
Autonomia & Sicurezza

PRINCIPI FONDAMENTALI

I Tre Pilastri dell'Autodifesa

80%

Prevenzione

Lettura dell'ambiente ed evitamento del rischio attivo.

15%

Gestione Verbale

De-escalation e definizione dei confini nello spazio personale.

5%

Reazione Fisica

Tecniche d'emergenza dirette e fuga immediata.

Consapevolezza Ambientale

Attenzione Attiva

Evitare distrazioni prolungate al telefono o auricolari in zone isolate.

Postura Sicura

Passo deciso e sguardi strategici comunicano determinazione ed eliminano la percezione di vulnerabilità.

Mappatura delle Uscite

Individuare rapidamente negozi scelti, zone illuminate ed uscite di sicurezza.



Gestione dello Spazio e Difesa Verbale



Posizione di Guardia Passiva

Mani aperte all'altezza del petto: proteggono il volto senza mostrare aggressività.

Voce Perentoria

Tono fermo e chiaro: "Stai indietro!" fissa un confine invalicabile.

Distanza di Sicurezza

Mantenere sempre almeno due metri di spazio dall'interlocutore sospetto.

TECNICA DI EMERGENZA

Bersagli Sensibili

Occhi & Viso

Pressione temporanea per azzerare la visibilità dell'aggressore.

Naso & Gola

Colpo dal basso verso l'alto per provocare disorientamento imminente.

Plesso Solare

Impatto diretto alla bocca dello stomaco per bloccare la respirazione.

Genitali

Calcio o ginocchiata frontale per bloccare l'aggressione.

Armi Naturali del Corpo

Gomitate Ravvicinate

Massima potenza a distanza minima contro viso o torso dell'aggressore.

Ginocchiate Frontali

Impatti devastanti nel corpo a corpo per creare una via di fuga.

Colpo col Palmo della Mano

Riduce il rischio di lesioni alle dita trasmettendo forza diretta.



Dinamica dell'Attacco

Le quattro fasi di una situazione critica e l'azione corretta da intraprendere.

Fase 01

Individuazione

Riconoscere comportamenti anomali nell'ambiente circostante.

Fase 02

Avvicinamento

Stabilire distanza ed emettere comando di alt verbale.

Fase 03

Contatto

Reazione esplosiva mirata a un bersaglio sensibile.

Fase 04

Fuga Immediate

Allontanarsi verso luoghi affollati e chiamare soccorsi.

Strumenti di Difesa Legale







Spray al Peperoncino (OC)

Dispositivo conforme al DM 103/2011. Portata efficace tra 1.5 e 3 metri.

Oggetti di Uso Comune

Chiavi, penne rigide o ombrelli utilizzabili come estensioni della mano in emergenza.

App 112 –numero unico di emergenza

Dalla schermata principale, l'app rileva subito la tua posizione. Puoi richiedere l'intervento di **Soccorso Sanitario (118), Vigili del Fuoco, o Forze dell'Ordine (Polizia/Carabinieri)**

Prevenzione nei Contesti Quotidiani

Parcheggi & Auto

Sicura inserita. Chiavi in mano prima di avvicinarsi al veicolo.

Mezzi Pubblici

Sostare vicino al conducente ed evitare vagoni completamente deserti.

Rientro Serale

Condividere posizione in tempo reale con persone di fiducia.

Risorse e Numeri Utili

1522

Numero Anti Violenza e Stalking

Gratuito e attivo 24/7 in tutta Italia

112

Numero Unico Emergenze

Intervento immediato Forze dell'Ordine

Come Continuare il Percorso



Corsi Pratici Antiallineamento

Iscriversi a corsi qualificati (es. MGA o difese istintive) per automatizzare le reazioni motorie ed esercitarsi sotto stress simulate.



Allenamento Mentale

Mantenere allenata la lucidità e la capacità decisionale rapida in situazioni d'ansia o potenziale pericolo.

La Sicurezza Inizia dalla Consapevolezza

Prevenire, mantenere il controllo e conoscere i propri diritti e possibilità di difesa.

Corso difesa personale Donna

Il corso difesa personale Donna è interamente patrocinato dal Comune di Massa Martana ed affidato alla ASD 3R SPORT

Un’iniziativa nell’ambito delle attività svolte nel mese di novembre, tradizionalmente dedicato alla sensibilizzazione e al contrasto della violenza contro le Donne, in vista della Giornata internazionale per l’eliminazione della violenza contro le Donne del 25 novembre.

ASD 3R Sport
è un'associazione sportiva dilettantistica attiva nel territorio umbro in particolare nel Comune di Massa Martana, con un forte radicamento nella promozione delle discipline motorie e marziali. La struttura opera come punto di riferimento per la formazione atletica, la pratica giovanile e le attività di preparazione fisica, distinguendosi per l'attenzione rivolta alla crescita sportiva e personale dei partecipanti attraverso percorsi tecnici strutturati.

- **Attività e Discipline:** L'associazione è particolarmente attiva nell'ambito delle arti marziali, con un focus di rilievo sulla promozione della pratica del judo, della difesa personale e dei programmi di avviamento allo sport per i giovani.

- **Progetti e Formazione:** Oltre agli allenamenti agonistici e amatoriali, il sodalizio si distingue per l'organizzazione di iniziative ricreative, centri estivi e percorsi educativi dedicati alle nuove generazioni, favorendo la socializzazione e la condivisione dei valori sportivi.

- **Orari e Contatti:** La sede principale si trova in Piazza Umberto I a Massa Martana (PG), aperta dal lunedì al venerdì nel pomeriggio e nella fascia serale (16:00 - 22:00).
- 3484129573 3r.sport@gmail.com www.3rsport.it

FIJLKAM
DIFESA PERSONALE
MGA