



Podstawowe zasady stosowane w samoobronie KRAV MAGA MAOR

Chcąc właściwie opanować technikę samoobrony w różnych sytuacjach zagrożenia i napadu, niezbędna jest nie tylko znajomość i umiejętność stosowania poszczególnych technik obronnych, lecz również znajomość podstawowych zasad zachowania się i postępowania w czasie obrony przed atakiem agresji ze strony napastnika. Specjaliści z dziedziny samoobrony i walki wręcz określają ten zbiór umiejętności, jako „taktyka działania”.

Analiza zachowań napastników podczas napadów, wskazuje, że zazwyczaj postępują w określonych sytuacjach w podobny lub niewiele różniący się sposób. Zapoznanie się ze sposobem myślenia i schematami działania napastników podczas napadu, oraz wypracowanie i opanowanie podstawowych algorytmów działania i postępowania w obronie, stwarza możliwość łatwiejszego i skuteczniejszego pokonania napastnika, czyli odsunięcia od siebie zagrożenia.

Jest to 7 sposobów, które pomogą przetrwać napaść- agresję na ulicy.

1. Jeżeli masz możliwość ucieczki - zrób to bez wahania!
2. Jeżeli zdecydujesz się na atak musisz być zdeterminowany, konsekwentny i agresywny. Słabym atakiem tylko pogorszysz sytuację. Pokazując, że się boisz dodajesz odwagi przeciwnikowi.
3. Portfel noś w nietypowym miejscu, w kieszeni miej trochę pieniędzy. Jeżeli przekonasz napastnika, że pieniądze nosisz luzem nie stracisz dokumentów i kart kredytowych.
4. Nie rozmawiaj przez telefon i nie pisz smsów na przystankach i w autobusach lub tramwajach. Tam najczęściej odnotowuje się kradzieże telefonów komórkowych. Pisząc smsy jesteś narażony na niespodziewany atak, nie rób tego w miejscach gdzie kręci się dużo osób.
5. W razie zagrożenia atakuj najsilniejszego z grupy. Musisz go sam zidentyfikować. Jeżeli uda Ci się go wyeliminować, może reszta zrezygnuje.
6. Na ulicy wyglądaj pewnie. Nie garb się, nie rozglądaj się bojaźliwie na boki. Typowy bandyta uliczny wybiera najczęściej takie ofiary, które nie będą stawiały oporu. Silnych nie rusza.
7. Pamiętaj, że statystyk wynika, że średnia wieku typowego "napastnika" to 17 lat. Nie potrzeba wiele, żeby się przed takim człowiekiem obronić nawet jeżeli jesteś kobietą. Zapisz się na kurs samoobrony i uwierz w siebie. Te dwie rzeczy pozwolą Ci radykalnie zmniejszyć niebezpieczeństwo na ulicy.

**WE WSZYSTKICH TYCH SYTUACJACH ZACHOWAJ SPOKÓJ MYŚL,
ZANIM ZACZNIESZ DZIAŁAĆ SŁUCHAJ POLECEŃ POLICJANTÓW I RATOWNIKÓW**

W przypadku zagrożenia, dzwoń:

997 lub **112** z telefonu komórkowego- numer alarmowy Policji

998 - Straż Pożarna

999 - Pogotowie ratunkowe

986 - Straż Miejska