

Kurs samoobrony dla kobiet

Komenda Miejska Policji w Katowicach
Wydział Prewencji

Katowice, październik 2009r



sierż. Adrianna Mazur

Kurs samoobrony dla kobiet



- **Terminy: 14, 21 i 28 października 2009r**
- ✓ **Psychologiczne aspekty samoobrony kobiet**
 - Rozpoznawanie zagrożenia
 - Walka ze stereotypami
 - Jak nie stać się ofiarą? Elementy wiktymologii
 - Wpływ substancji psychoaktywnych, czyli pilnuj swojego drinka
 - Umiejętność wzywania pomocy
 - Gazy, paralizatory, odstraszacze.....
- ✓ **Cześć fizyczna**
 - Czułe punkty przeciwnika
 - Elementy technik samoobrony przed fizycznym napadem-kopnięciem, duszenie, chwytów obezwładniających.....

Kurs samoobrony dla kobiet



Napady uliczne

- Oto typowe przykłady działania przestępców:
- **"na zaczepkę"** - sprawca odwraca uwagę wybranej osoby, pytając o godzinę lub prosząc o zapalenie papierosa i wykorzystując nieuwagę ofiary - atakuje.
- **"na wabia"** - sprawca wykorzystuje współpracowniczkę, atrakcyjną kobietę, która nawiązuje kontakt z wybraną osobą np. w kawiarni i wywabia ją poza lokal, gdzie sprawca atakuje.
- **"na krawat"** - sprawca nawiązuje kontakt z przyszłą ofiarą w miejscu odludnym lub słabo oświetlonym, w tym czasie drugi ze sprawców atakuje od tyłu ofiarę.
- **"na handlarza"** - pod pozorem korzystnej transakcji sprawca udaje się z przyszłą ofiarą w ustronne miejsce, np. do bramy, gdzie wykorzystuje zaskoczenie osoby, dokonuje napadu.

Kurs samoobrony dla kobiet



Napad rozpoczyna się wcześniej
niż fizyczna konfrontacja



Napastnik, zanim zdecyduje się na atak,
sprawdza ofiarę i ocenia jej zdolność do obrony

Kurs samoobrony dla kobiet



Jak zachować się na ulicy ?

- jeśli nie ma takiej konieczności - **nie wracaj wieczorem samotnie do domu.**
- unikaj pustych przystanków autobusowych, poproś znajomych, by odprowadzili Cię na przystanek.
- w pustym autobusie siadaj blisko kierowcy
- nie przyjmuj propozycji podwiezienia przez nieznaną osobę, sama również nie zabieraj przypadkowych pasażerów.
- powstrzymaj pokusę wracania **na skróty** zwłaszcza przez ciemne bramy czy podwórza.

Kurs samoobrony dla kobiet



- nie noś przy sobie większej sumy pieniędzy.
- unikaj pojawiania się samotnie na ulicy w futrze, z widoczną biżuterią na sobie.
- zbliżając się do drzwi mieszkania miej przygotowane klucze.
- unikaj przygodnych znajomości.

Nie ryzykuj niepotrzebnie!

Często ofiarą napadów padają osoby w stanie nietrzeźwym

Ocenianie przeciwnika



**Pierwszą rzeczą potrzebną do obrony
jest poznanie przeciwnika**

Poznanie tych sposobów oraz na ich podstawie wypracowanie i opanowanie określonych zasad zachowania się w czasie napadu stwarza możliwość łatwiejszego i skuteczniejszego odparcia ataków przeciwnika.

Dlatego broniący się powinien być zwykle **bardzo czujny**,
aby **nie dać się zaskoczyć** lub zwieść
oraz
być przygotowanym do zastosowania odpowiedniej obrony.

Mądry kompromis
jest wart więcej niż tysiąc
zwycięstw



Walka jest tylko sposobem obrony.

Człowiek więc ma prawo walczyć,
lecz nie musi

Strach



Co będziesz czuć?

Strach jest czynnikiem destrukcyjnym i objawia się:

- gwałtownym biciem serca
- nieprzyjemnym uczuciem napięcia ścian żołądka i mdłościami ,
- drżeniem nóg - szczególnie kolan
- występowaniem zimnego potu
- nieco rzadziej powoduje rozwolnienie, wymioty, a nawet utratę panowania nad defekacją i oddawaniem moczu

Kurs samoobrony dla kobiet



Jesteśmy przygotowane ...

Nasz organizm jest w pogotowiu:

- w celu postawienia **w stan gotowości** wszystkich naszych zdolności fizycznych i umysłowych mających pomóc nam w sprostaniu wyzwaniu; pobudzone zostają emocje związane z "przetrwaniem", takie jak **strach/brak wiary** w siebie czy **złość/agresja**.

→ **walka**

- cały potencjał umysłu koncentruje się na podjęwaniu decyzji w celu zebrania interpretujących sytuację informacji.

- Wzrok, słuch, smak, węch zaostrzają się.

→ **ucieczka**

- przekazanie energii w kierunku kończyn
- w celu ochłodzenia całego ciała i przygotowania go do dodatkowego wysiłku.

W momencie zagrożenia:

Bądź niewygodna



- **krzycz głośno** - to odstrasza napastnika i sprowadza pomoc.
- **broń się** tylko wtedy, gdy wiesz, że potrafisz zrobić to skutecznie (dysponujesz bronią gazową, znasz chwyt).
- jeśli nie masz takich możliwości - **nie stawiaj oporu**, lepiej oddać napastnikowi torebkę, niż ryzykować utratą życia.
- **ZAWSZE** staraj się zapamiętać wygląd napastnika.
- zgłoś się natychmiast **na Policję**.
- Uciekając po schodach trzeba dzwonić do wszystkich drzwi na tarasie ucieczki, a nawet wybiec przed jadący samochód,
- Uderzyć z całej siły torebką w oświetlone okno

Kurs samoobrony dla kobiet



PO PIERWSZE I NAJWAŻNIEJSZE

ZACHOWAJ ZIMNĄ KREW

LUB

PRZYNAJMNIJ UDAWAJ, ZE SIĘ
NIE BOISZ ZA BARDZO!!!

Kurs samoobrony dla kobiet



Jeśli jesteś świadkiem napadu:

- włącz się tylko wtedy, gdy wiesz, że możesz pomóc skutecznie.
- jeśli nie masz pewności - nie ryzykuj.
- staraj się zapamiętać jak najwięcej szczegółów dotyczących sprawcy i zdarzenia.
- udziel pomocy ofierze napadu.
- jeśli zauważyłeś moment kradzieży, krzycz głośno: Złodziej! Pożar! Ratunku!
- zaczekaj na przyjazd Policji w miejscu zdarzenia, przekaz informacje.

Kurs samoobrony dla kobiet



Najlepszą metodą samoobrony
jest uniknięcie zagrożenia

Fizyczna konfrontacja z przeciwnikiem jest
ostatecznością i można jej często uniknąć
dzięki umiejętnościom psychologicznym

Kurs samoobrony dla kobiet



Tabletka gwałtu

GHB to związek chemiczny odpowiedzialny za przekazywanie impulsów pomiędzy komórkami nerwowymi a mózgiem.

może obniżać lub podnosić poziom dopaminy, która odpowiedzialna jest z kolei za procesy myślowe i pamięć i myślowych

Podwyższona ilość substancji we krwi powoduje zawroty głowy, **zaburzenia równowagi i senność**. Osoba posiadająca w organizmie podwyższony poziom GHB ma problemy z logicznym i wyraźnym mówieniem.

Najgorsze jest jednak **przedawkowanie**. W pierwszej fazie przedawkowania pojawiają mdłości, oczopląs oraz utrata równowagi. W wielu przypadkach dochodzi do niebezpiecznej śpiączki, która pojawia się nagle. Jest nader silna i niemożliwa do opanowania. Jeżeli do tego dojdą również wymioty, osoba może się udusić. Dodatkowe efekty przedawkowania to :

- **drgawki,**
- **brak jakichkolwiek reakcji na bodźce**
- **spowolnienie oddechu mogące doprowadzić do śmierci.**



Kurs samoobrony dla kobiet



Liczba gwałtów ma tendencję spadkową, jednak....
nadal jest ich zbyt wiele

	Zgwałcenie lub inna czynność seksualna	Gwałt zbiorowy i/lub ze szczególnym okrucieństwem
2008	1.526	85
2007	1.707	120
2006	1.829	172
2005	1.773	214
2004	1.962	214
2003	2.033	289
2002	2.088	257
2001	2.016	323
2000	2.008	391

Katowice:

Od 01.01.2008 do 01.09.2009

- **24** zgwałceń lub doprowadzenie do obcowania płciowego lub do poddania się innej czynności seksualnej, w tym :
 - **9** z osobą poniżej 15 roku życia
 - **1** zbiorowy/ ze szczególnym okrucieństwem

- 10- mieszkanie ofiary lub sprawcy
- 5-krzaki, przydrożne zarośla, park
- 3- ulica
- 2- brama
- 2- pustostan
- 1- piwnica

Źródło: www.policja.pl

Wydział Prewencji KMP Katowice sierż. Adrianna Mazur

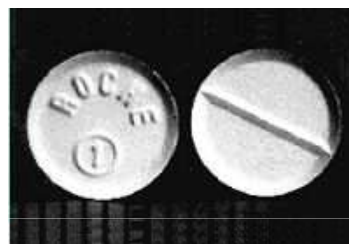
Kurs samoobrony dla kobiet



Jak uniknąć bycia ofiarą tabletki gwałtu ?

- nie należy pozostawać na imprezie otwartego napoju bez opieki
- nie należy brać udziału w konkursach picia (kto wypije więcej)
- przy gorszym samopoczuciu zwrócić się o pomoc do zaufanej osoby, lub ochroniarza, a unikać ciemnych miejsc (ofiara pod wpływem **tabletki gwałtu** często jest gotowa opuścić imprezę z pierwszą napotkaną osobą)
- należy pić umiarkowaną ilość alkoholu (wiele z gwałtów na randce zachodzi u ofiar w stanie upojenia alkoholowego)

Kurs samoobrony dla kobiet



Zaledwie 2,5 grama tej substancji rozpuszczonej w napoju, soku lub drinku może wywołać u ofiary omdlenie, utratę pamięci (amnezję), a także śpiączkę. Narkotyk sprawia, że nie panujemy nad swoim postępowaniem i nie jesteśmy w stanie zidentyfikować osób, które np. wyrządziły nam krzywdę.

Test wyglądem przypomina kartę do bankomatu, wykrywa narkotyk w wodzie, alkoholu, herbacie, jasnych piwach oraz napojach klarownych, bezbarwnych, względnie słabo zabarwionych, szczególnie na kolor bladożółty. Test nie jest miarodajny przy drinkach o ciemnym zabarwieniu, np. z colą, oraz gęstych napojach (typu nektar). By sprawdzić, czy w płynie nie ma narkotyku, wystarczy nanieść słomką kroplę na pole testowe. Jeśli po minucie zabarwi się ono na zielono, to znak, że dosypano do niego GHB. (Unimil, cena 5 zł).

Kurs samoobrony dla kobiet



Mity o gwałtach

- Liczba gwałtów i ataków przemocy na tle seksualnym jest wyolbrzymiona
- Kobiety są najczęściej gwałcone poza domem, w ciemnych alejkach, późno w nocy
- Gwałty na kobietach są dokonywane przez osoby obce
- Jedynie młode i atrakcyjne kobiety są narażone na gwałt lub przemoc na tle seksualnym
- Wszyscy wiedzą, że gdy kobieta mówi "nie", często myśli „tak”

Kurs samoobrony dla kobiet



Mity o gwałtach

- Kobieta, która była pod wpływem alkoholu lub narkotyków, miała złą reputację, była autostopowiczką, miała na sobie obciste ubrania, prowokowała go, Dostała, to czego chciała, na co sobie zasłużyła
- Kobiety w końcu ulegają, rozluźniają się i czerpią z tego przyjemność
- Jeśli kobieta nie została pobita i nie stawiała oporu, to nie był to gwałt
- Mężczyźni, którzy są sfrustrowani, nie mają stałej partnerki życiowej
- Gdy mężczyzna zostanie seksualnie pobudzony musi odbyć stosunek płciowy
- Mężczyzna był pod wpływem alkoholu, narkotyków, w depresji, stresie, nie był sobą

Kurs samoobrony dla kobiet

Urządzenia obronne



- Ręczne miotacze **gazu** pozwalają skutecznie obronić się zarówno przed agresywnymi zwierzętami jak i ludźmi. Ich użycie w razie bezpośredniego zagrożenia powoduje u napastnika łzawienie i podrażnienie górnych dróg oddechowych. Pole rażenia wynosi od 2 do 6 metrów. Na ich posiadanie nie jest wymagane zezwolenie. Zawierają olejek pieprzowy lub paprykowy, cena od 25- 150 zł
- **Alarmy osobiste**- alarm osobisty napadowy z głośną syreną i sygnalizatorem świetlnym, może posiadać dodatkowe oprzyrządowanie: latarkę, scyzoryk, zapinany do paska, od 20zł
- **Paralizatory**- zasięg do 5 metrów, nie wymagają posiadania pozwolenia na broń, napięcie 50 000V, cena od 200zł

Kurs samoobrony dla kobiet



nawet najpotężniejsza broń nie będzie
skuteczna,
jeśli nie będzie determinacji, aby jej użyć,
lub
też będzie się ona znajdowała
na przykład na dnie torebki

Kurs samoobrony dla kobiet



**żaden trening umiejętności
psychologiczny
nie zastąpi wprowadzanych
sukcesywnie
zmian w życiu i w
codziennym postępowaniu**

Prawna strona samoobrony



OBRONA musi być WSPÓŁMIERNA

co oznacza iż nie możemy użyć większej siły ani silniejszego środka niż wystarczający do odparcia zamachu wyrządzając napastnikowi możliwie najmniejszą szkodę

Przekroczenie granic obrony koniecznej gdy obrona konieczna zostanie zastosowana niewspółmiernie do czasu zamachu np. przed lub po fakcie zamachu lub z „przesadą”

Wyłączenie odpowiedzialności karnej

Art. 25. § 1. Nie popełnia przestępstwa, kto w obronie koniecznej odpiera bezpośredni, bezprawny zamach na jakiegokolwiek dobro chronione prawem.

§ 2. W razie przekroczenia granic obrony koniecznej, w szczególności gdy sprawca zastosował sposób obrony niewspółmierny do niebezpieczeństwa zamachu, sąd może zastosować nadzwyczajne złagodzenie kary, a nawet odstąpić od jej wymierzenia.

§ 3. Sąd odstępuje od wymierzenia kary, jeżeli przekroczenie granic obrony koniecznej było wynikiem strachu lub wzburzenia usprawiedliwionych okolicznościami zamachu.

Kurs samoobrony dla kobiet



Dziękuję za uwagę!

sierż. Adrianna Mazur

Komenda Miejska Policji w Katowicach Wydział Prewencji