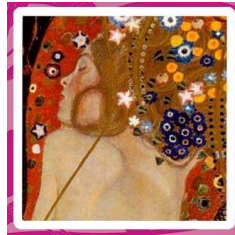




DIFESA PERSONALE FEMMINILE



PREVENIRE LE AGGRESSIONI

Episodi di aggressione possono verificarsi a danno di ogni cittadino (anche se esistono categorie maggiormente a rischio) ed in situazioni diverse (di luogo e di ora). L'aggressione è un atto di violenza, che può essere fine a se stesso oppure strumentale al raggiungimento di uno scopo preciso, come nel caso dello scippo o della rapina. Gli studi di analisi del fenomeno ne hanno messo in luce la parziale prevedibilità ed alcune circostanze facilitanti che, se note, possono essere evitate. **Quindi è meglio giocare d'anticipo!!** I seguenti suggerimenti sono stati estratti dal sito Internet dell'Arma dei Carabinieri (www.carabinieri.it)

IN GENERALE

- evitate di camminare su strade isolate o, di sera, poco illuminate, e privilegiate i marciapiedi più affollati;
- cercate di evitare, nelle ore notturne, soprattutto se siete soli, di attraversare parchi e/o giardini;
- evitate di sostare, soprattutto di notte, in luoghi appartati, sia soli sia in compagnia;
- se l'auto è parcheggiata in un luogo isolato, prima di salire controllate che all'interno non vi sia qualche intruso;

- se rincasate tardi, cercate, nei limiti del possibile, di farvi accompagnare da qualcuno che conoscete bene. Non fatevi MAI accompagnare da sconosciuti, anche se si dimostrano particolarmente gentili e disponibili;
- non salite in ascensore da soli con estranei che vi insospettiscono; siate cauti nell'offrire o nel richiedere passaggi in auto a sconosciuti, soprattutto se siete soli, di notte o in luoghi isolati;
- in caso di aggressione gridate il più possibile e difendetevi cercando di colpire con tutta la vostra forza le parti più vulnerabili;
- ricordate che prima di passare all'azione l'aggressore osserva e seleziona le vittime, anche sulla base di alcuni particolari come i gioielli e l'abbigliamento eccessivamente elegante o vistoso;
- rammentate che, spesso, le aggressioni avvengono nei sottopassaggi, soprattutto in orari di scarsa circolazione pedonale e nei luoghi limitrofi alle stazioni ferroviarie delle grandi città.

SE VI SENTITE SEGUITI ...



- dirigetevi verso la caserma più vicina oppure, se nella zona è presente, avvicinatevi ad un agente della forza pubblica;
- fermate qualcuno manifestando i vostri timori oppure entrate nel primo negozio in cui siano presenti altre persone (bar, ristorante, etc.) e chiedete aiuto facendo chiamare un numero di emergenza; se vi trovate in un luogo isolato, chiamate un numero di pronto intervento (il 112 o il 113) dal vostro cellulare;
- tenete presente che, anche se non possedete un cellulare, il fatto di portare all'orecchio un qualsiasi oggetto di piccole dimensioni può essere scambiato da lontano per un telefonino e mettere in fuga un eventuale aggressore;
- rientrate a casa soltanto quando siete sicuri di non essere più seguiti (un soggetto malintenzionato, una volta a conoscenza del vostro indirizzo, potrebbe aspettare il momento più opportuno per passare all'attacco);

- se rientrate sempre alla medesima ora, evitate di fare la stessa strada;
- se tornate a casa la sera, a tarda ora, nei limiti del possibile, fatevi accompagnare da qualcuno. Ricordate che i luoghi più insidiosi per un agguato sono quelli chiusi o appartati, come i garage e gli androni dei portoni;
- se prendete un taxi, scendete con le chiavi in mano e chiedete all'autista di attendere fino a che non avrete varcato la soglia del portone;
- se siete alla guida di un'auto state il più possibile al centro della strada. Facendo così eviterete di essere affiancati e spinti verso l'esterno.

IN DISCOTECA



Le discoteche sono piacevoli luoghi di divertimento e di incontro, ma purtroppo alcune volte l'ascolto della musica e lo stare insieme non sono sufficienti per quanti sono alla ricerca di sensazioni particolari. Inoltre, l'atmosfera che si respira in discoteca, la folla e il calo dell'autocontrollo personale, possono causare risse o liti anche per futili motivi.

Ecco qualche suggerimento:

- se notate che qualcuno, all'interno del locale, vi guarda con insistenza o manifesta atteggiamenti provocatori, segnalatelo al personale addetto alla sicurezza che verificherà la situazione e farà in modo di proteggervi;
- non guardate insistentemente e non fate commenti indirizzati all'altrui ragazzo/a, né sorrisi ironici o provocatori a sconosciuti;
- alcuni studi hanno messo in evidenza che talvolta l'abbigliamento eccessivamente stravagante o succinto ha richiamato l'attenzione di persone particolarmente violente che avevano travisato le intenzioni della vittima;
- se prendete un *drink*, tenete in mano il bicchiere fino a quando non avete finito di bere: qualche malintenzionato potrebbe versarvi, a vostra insaputa, sostanze (droghe) che vi rendono incapaci di intendere e di volere;

- se urtate involontariamente qualcuno presentate prontamente le vostre scuse e non preoccupatevi di quello che altri potrebbero pensare di voi;
- se vi capita di **assistere ad una rissa** allertate immediatamente il personale addetto alla sicurezza del locale e, prima di intervenire direttamente, cercate di coinvolgere anche altri nella vostra attività di aiuto, perché la vostra intenzione di mediazione potrebbe essere equivocata e finire col farvi diventare parti attive.

Recenti statistiche hanno rilevato che una buona parte dei reati denunciati di **molestia sessuale** avviene in discoteca e in altri luoghi di ritrovo. Quindi, seguire qualche accorgimento può essere utile per prevenire incontri che potrebbero risultare spiacevoli:

- non unitevi da sole a gruppi di sconosciuti anche se avete appena fatto amicizia con uno di loro;
- se avete conosciuto qualche persona nuova, presentatela agli amici della compagnia con cui siete arrivate in discoteca;
- prima di allontanarvi con una persona appena conosciuta o se decidete di farvi accompagnare a casa, **AVVISATE SEMPRE** le persone con cui siete arrivate perché la prudenza non è mai troppa!

A PASSEGGIO NEL PARCO



Fare delle passeggiate nei parchi e nelle ville comunali delle nostre città costituisce sicuramente una buona abitudine di vita perché aiuta a mantenersi in forma e di buon umore, anche se talvolta le notizie di cronaca ci riportano che una persona è stata vittima di **atti di violenza** o **aggressione** in un parco pubblico. Di seguito vi forniamo alcuni aspetti emersi dall'analisi del fenomeno affinché possano costituire degli spunti di riflessione nell'adozione delle ordinarie precauzioni:

- nella maggior parte dei casi, episodi di aggressioni e di violenze si sono verificati nelle zone più isolate e buie. Talvolta la vittima non si era accorta della avvenuta chiusura dei cancelli;
- spesso l'aggressore ha "agganciato" la vittima mostrandosi particolarmente amichevole e disponibile, creando così le condizioni più favorevoli per agire;

- è più sicuro frequentare i parchi, specie se di notevole estensione, di mattina o di pomeriggio, ossia quando sono frequentati da molte persone;
- le segnalazioni di persone in difficoltà, o di situazioni "strane" devono essere fatte ad un numero di pronto intervento chiamando i Carabinieri (112), la Polizia (113), la Guardia di Finanza (117), oppure al corpo di vigilanza presente nel parco.

Seguite, quindi, alcuni consigli:

- se state facendo jogging fermatevi a riprendere fiato in luoghi dove sono presenti anche altre persone;
- evitate di indossare oggetti di valore (come collane, bracciali ed orologi) che possono attirare l'attenzione;
- può essere utile portare con sé un fischiello da utilizzare, in caso di necessità, per richiamare l'attenzione.

DAVANTI ALL'AGGRESSORE



ATTENZIONE: Se vi trovate di fronte ad una persona che vi minaccia con un'arma ricordatevi che niente vale di più della vostra vita!!!

Se l'aggressore vuole rapinarvi:

- conservate la calma ed assecondatelo, soprattutto se vi minaccia con un'arma;
- se vi chiede la catenina, l'orologio o gli anelli, consegnateglieli evitando di farveli strappare con violenza;
- cercate di ricordare dei segni di identificazione utili alla sua successiva cattura da parte delle forze dell'ordine (per esempio, confrontate la vostra altezza con quella del malvivente; guardatelo bene in viso, quando scoperto; soffermatevi sul tono della voce, l'inflessione dialettale; scrutate la presenza di tatuaggi, segni particolari sul corpo; ricordate l'abbigliamento, la via ed il mezzo di fuga).

Se l'aggressore vuole usarvi violenza:



- mettetevi ad urlare con tutta la forza che avete;
- se vi trovate in luogo isolato, in cui nessuno può sentirvi, cercate di prendere tempo, parlate e mostrate una certa sicurezza e padronanza della situazione;
- mantenete la calma e cercate di individuare una possibile via di fuga;
- cercate di ricordare dei segni di identificazione utili alla sua successiva cattura da parte delle forze dell'ordine.
- **SE SIETE COSTRETTE A BATTERVI, FATELO IN MANIERA SPIETATA CON QUALSIASI STRUMENTO ABBIATE A DISPOSIZIONE!!!**