

SAMOBRANU AKTIVIRAJ ZA NASILJE NE NAVIJAJ!!

Definicija zdravlja prema SZO: Zdravlje nije samo odsustvo bolesti, već stanje potpunog fizičkog, mentalnog i socijalnog blagostanja.

Sport i rekreacija: Bavljenje sportom doprinosi boljoj kondiciji, disciplini i samopouzdanju.



1. Fizička spremnost

Važno je biti u kondiciji kako bismo mogli brzo reagirati i pobjeći

2. Zvuk kao oružje

Koristiti zvučne signale: zviždaljka, alarm, vikanje ("Gori auto!")

3. Sredstva za obranu

Peper sprej može pomoći u obrani.

4. Realna očekivanja

Trening samoobrane ne znači automatsku zaštitu – važna je praksa i realan pristup.

5. Rana edukacija

Početi s borilačkim vještinama što ranije.

6. Samopouzdanje kroz trening

Trening podiže samopouzdanje i osjećaj sigurnosti.

7. Pravilno disanje

Održavanje zdravih rituala doprinosi svakodnevnoj sigurnosti.

8. Zdrave navike

Kontrola disanja pomaže u stresnim situacijama.

9. Snaga mišića

Razvijena mišićna snaga pomaže u učinkovitijoj obrani.



10. Izbjegavanje opasnosti

Kretanje u grupi povećava sigurnost, a izbjegavanjem rizičnih situacija smanjuje se mogućnost napada.

11. Anatomija tijela

Poznavanje ljudskog tijela pomaže u prepoznavanju slabih točaka.

12. Slabe točke napadača

Oko, nos, grlo, jetra, spolovilo – ciljati te dijelove u nuždi.



RADIONICE

Radionice i prikazi tehnika samoobrane u slučaju fizičkog napada

Varažinski sportski trener i vlasnik „Fight Cluba Kovačić“ - Siniša Kovačić



Trener karatea Saša Josip Milec, vlasnik i glavni trener „Karate kluba AIK“ u Varaždinskim Toplicama



Interaktivno predavanje i radionica na temu: "Psihološka važnost treninga samoobrane i metode verbalne obrane u slučaju napada"

Varaždinski sportski psiholog: **Matej Fiškuš**



Trening samoobrane gradi osjećaj sigurnosti i snage, što izravno povećava samopouzdanje u svakodnevnom životu.