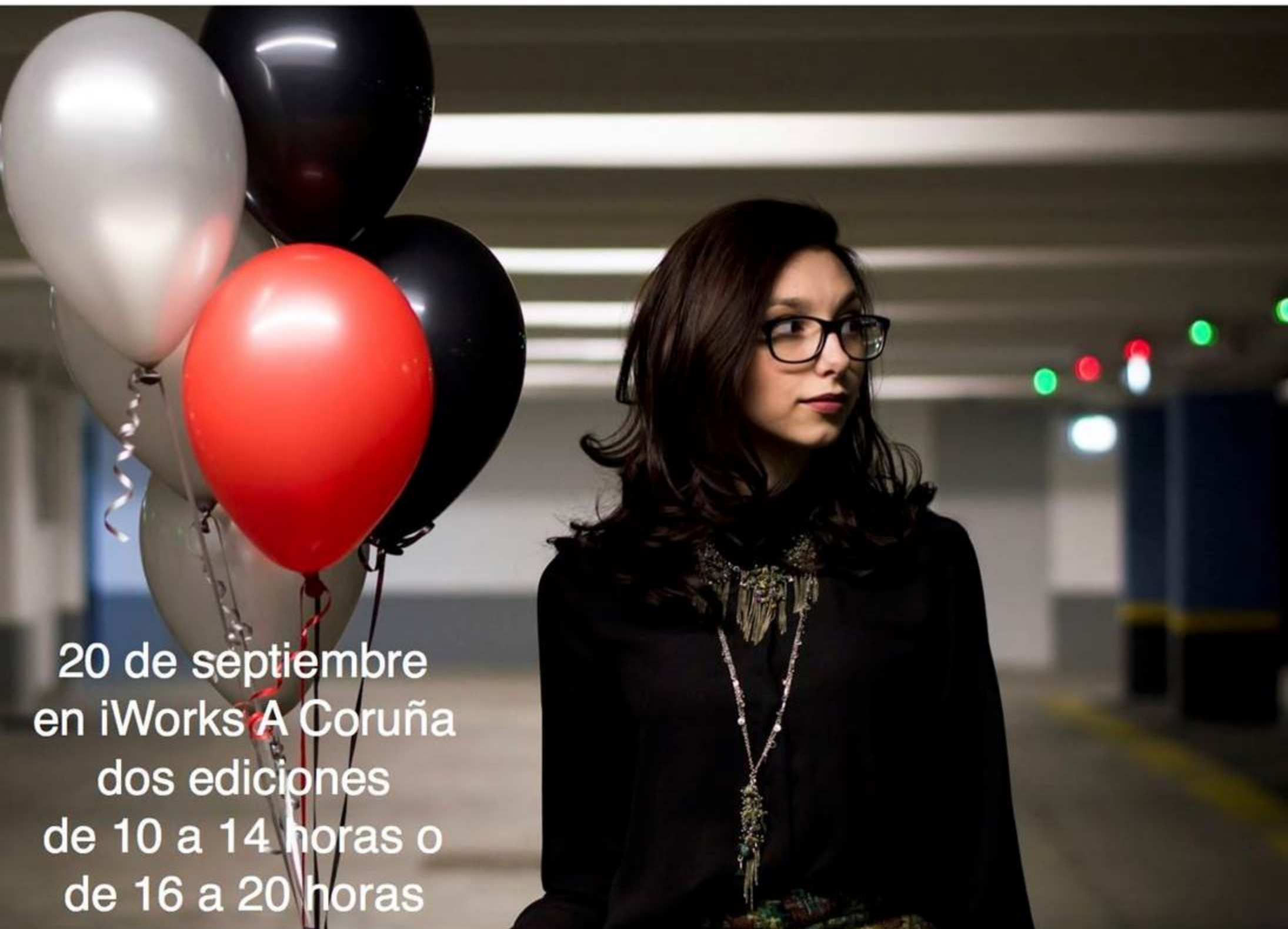


# Autoprotección en femenino

Uso eficaz de la alarma personal y del spray de defensa



20 de septiembre  
en iWorks A Coruña  
dos ediciones  
de 10 a 14 horas o  
de 16 a 20 horas

Formación dirigida a mujeres profesionales que deseen mejorar su seguridad personal. Las asistentes serán capacitadas en el uso correcto de la alarma personal y del spray de defensa en las situaciones de riesgo más habituales (como portales de edificios, aparcamientos, calles solitarias, ambiente nocturno o entornos laborales inseguros). Cada asistente recibirá sin coste un spray de defensa de uso legal en España y una alarma personal.

Precio: 100 € socias AEEO, 150€ público en general  
iWorks Space c/ Juan de la Cierva 5, A Coruña  
Tel. +34 981 297 870



## Contenido:

- La agresión a mujeres. Formas más frecuentes. Lugares donde se produce. Tipología del agresor.
- El vehículo. Como subir y bajar. Donde aparcar. Comportamiento en los aparcamientos.
- El domicilio. Como entrar y salir del portal. El ascensor. La puerta.
- El puesto de trabajo. Al público. El despacho privado. Ubicación del mobiliario, rutas de escape.
- La calle. Como caminar. Respuesta temprana a situaciones de peligro. Los medios de transporte públicos.
- Cómo pedir ayuda. Qué gritar y cómo hacerlo. Prácticas de grito.
- Agresiones en grupo o con testigos. El efecto Genovese.
- La alarma personal uso y porte.
- La defensa personal adaptada. Qué es y para qué sirve. La falsa sensación de seguridad.
- El spray de defensa. Legislación. Uso y porte eficaz. Neutralización del agresor.
- Prácticas de tiro con sprays inertes.

## Matrícula:

Enviar un correo a [team@personalsecurity.es](mailto:team@personalsecurity.es) indicando los datos que deben figurar en la factura y el nombre de la/s alumna/s que se desean matricular. A vuelta de correo se recibirá una factura, que sirve como comprobante de matrícula, que puede pagarse directamente vía paypal o con tarjeta de crédito/débito.