**Interesuje Cię samoobrona? Poznaj nowe strony o samoobronie dla kobiet**

**Co byś zrobiła, gdybyś została zaatakowana po zmroku? Głośno krzyczała, starała się uciec, kopnąć napastnika w krocze czy próbowała go obezwładnić tym, co masz pod ręką? SamoobronaDlaKobiet.edu.pl jest dla Ciebie, jeżeli chcesz się dowiedzieć w łatwy sposób, jak skutecznie obronić się w sytuacji zagrożenia i jak prostymi metodami dbać o swoje bezpieczeństwo.**

Wraz z siostrą [Skuteczna-samoobrona.pl](http://skuteczna-samoobrona.pl/) strona [SamoobronaDlaKobiet.edu.pl](http://www.samoobronadlakobiet.edu.pl/) będą dostarczały treści z zakresu szeroko pojętego bezpieczeństwa, skupiając się na samoobronie, ale pamiętając także o niebezpieczeństwach online, jak np. cyberstalking czy oszuści na portalach randkowych.

Kobietom nieustannie tłumaczy się, jakich miejsc i sytuacji powinny unikać i jak (nie) powinny się zachowywać, aby nie prowokować potencjalnego zagrożenia, ale **nie mówi się głośno o prawie kobiet do obrony koniecznej** (jednym z wyjątków są ostatnie warsztaty samoobrony z inicjatywy Ministerstwa Obrony Narodowej) **i legalnych, powszechnie dostępnych akcesoriach do samoobrony.**

**Według World Health Organisation jedna na trzy kobiety w swoim życiu może stać się ofiarą wykorzystania fizycznego, seksualnego lub innego.**

**-** Myślę, że my, kobiety, powinnyśmy przestrzegać podstawowych zasad bezpieczeństwa dla własnego dobra, czyli unikać miejsc uznawanych za niebezpieczne i samotnych, późnych powrotów do domu. Nie ma nic złego w przypominaniu o tym, ale trzeba też mówić, jak kobiety mają się bronić i jakie mają do tego prawo – wypowiada się Monika Święcka, ekspertka ds. samoobrony kobiet z Samoobronadlakobiet.edu.pl i Skuteczna-samoobrona.pl.

Zwraca uwagę na lukę w sieci. - Do tej pory **w Internecie brakowało serwisu stricte o tematyce samoobrony, zwłaszcza dla kobiet.** Nie każda z nas miała kiedyś w ręce coś więcej do obrony własnej niż torebkę, wypełnioną podręcznymi rzeczami, a o wiele więcej z nas czuło ciarki na plecach po zmroku - mówi Monika Święcka. - **Teraz wystarczą dwie strony, aby samoobrona nie była dla kobiet tematem tabu** - dodaje.

Wyobraź sobie gaz pieprzowy. **Przyszedł Ci do głowy różowy brelok czy gadżet przypominający miniaturową latarkę?** Nie wiedziałabyś, jak go użyć, albo nie byłabyś pewna, czy możesz to zrobić? Na SamoobronaDlaKobiet.edu.pl zobaczysz, czym różnią się od siebie poszczególne gazy do samoobrony i przekonasz się, że strach przed nimi ma wielkie oczy.

**Przepisy prawne kojarzą Ci się z odstręczającymi** **zawiłościami?** Na Skuteczna-samoobrona.pl przeczytasz o prawnych aspektach obrony koniecznej i dowiesz się, jak bezpiecznie bronić się przed napastnikiem, jak i agresywnym psem, a także jak rozwiązać konfliktową sytuację z ochroniarzem w sklepie.

Jeśli masz pytania, napisz do ekspertów z Skuteczna-samoobrona.pl i Samoobronadlakobiet.edu.pl. Obserwuj [fan page Skutecznej Samoobrony na Facebooku](https://www.facebook.com/Skutecznasamoobrona/).