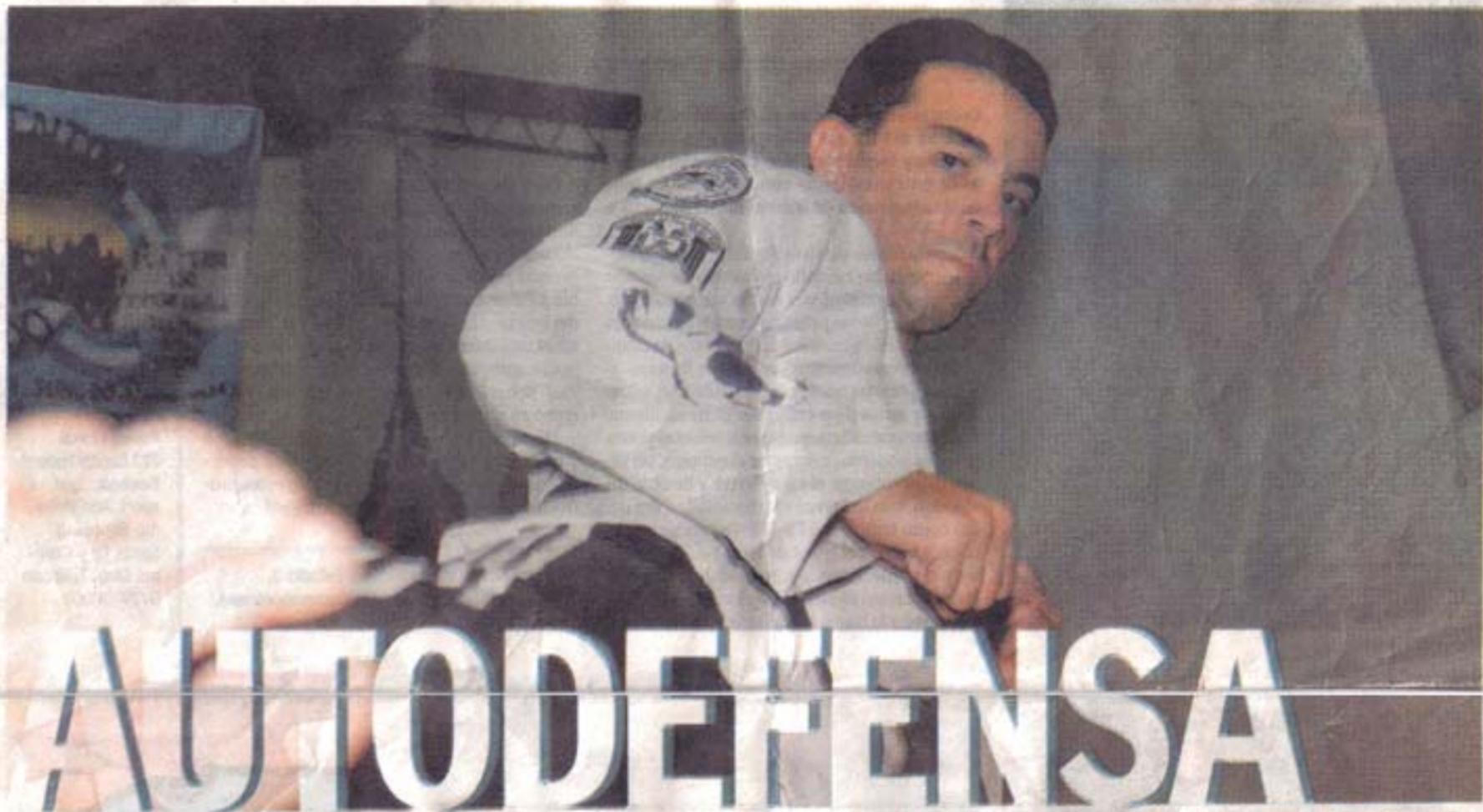


mpo
MUY PERSONAL



Alfa Romeo: la marca presentará el nuevo Brera en el Mundial del Automóvil de Ginebra

► Academias y cursos que capacitan de manera efectiva para evitar convertirse en víctima de una agresión o un asalto ► Cómo reaccionar cuando fallan las medidas de prevención más usuales



AUTODEFENSA

EL DERECHO A PROTEGERSE DEL DELITO

OSCAR MUÑOZ / ommunoz@elcomercio.com

No se trata de imitar a Rambo sino de sentirse fuera de riesgo y estar preparado para defenderse en caso de necesidad. Mucha gente se acerca a profesionales y expertos en seguridad con la idea de adquirir conocimientos al respecto.

Llegan de manera individual o respondiendo a un interés comunitario (countries, barrios cerrados) con la idea básica de evitar ser un blanco potencial de delitos o robos. Algunos se preparan para manejar armas de fuego, aun cuando no tengan ninguna en su poder. El target de los adherentes a esta tendencia

corresponde a varones de 20 a 40 años de alto poder adquisitivo.

La base de los conocimientos impartidos por los instructores es un mix de artes marciales, despojado de los aspectos místicos o ceremoniales. "Enseñamos como se las podría enseñar en un ejército", resume Fernando Pascual, director regional para Latinoamérica de Shot's Rain, un sistema táctico de defensa, que se dicta en forma de cursos y apuntan a instruir a las personas en la prevención y la seguridad personal. Llaves, palancas, golpes en zonas sensibles integran el

contenido del programa prologado por una preparación emocional para el autocontrol. "Para saber defenderse de una agresión externa, primero hay que dominar el propio cuerpo", aclara. Luego vendrá el trabajo sobre aspectos más específicos como el control de armas blancas y de fuego, hasta el ma-

nejo psicológico de situaciones de stress como un secuestro.

"La defensa o protección personal empieza con la prevención", señalan en Spad, organización dedicada desde el año 2000 a brindar entrenamiento en la especialidad. Las

pautas para la eficiencia del método, aseguran, se basan en la investigación de la realidad, que realizan de manera amplia con el asesoramiento y colaboración de profesionales de distintas disciplinas.

Su meta es simple: enseñarle a la gente a protegerse de la violencia real, la de todos los días.

DIRECCIONARIO Y PRESUPUESTOS

Shot's Rain 15 44 25 34 93 www.defensa-personal.com.ar Curso completo \$400 (tres niveles) y \$40 la clase particular.

RASTROS DE PREVENCIÓN

EN LA CALLE. No salir solo de noche ni transitar por lugares oscuros a deshoras.

INFORMACIÓN. No dar a conocer a terceros los horarios que se manejan en la casa.

EN FAMILIA. Invente y utilice códigos para tocar el timbre con una frecuencia determinada.

AYUDA. En los recorridos habituales, tener ubicada la comisaría más cercana y la manera de llegar rápidamente.

RUTINAS. Saque la basura bajo vigilancia o en horarios distintos.

IDENTIFICACIÓN. No lleve tarjetas que lo relacionen con un alto puesto laboral.

SE APRENDEN ARTES MARCIALES COMO SE HACE EN UN EJÉRCITO O EN UNA FUERZA



Para repeler un ataque se emplean técnicas que abrevan en las artes marciales clásicas, aplicadas a una nueva realidad cotidiana