NE DAM NA SEBE

Poštovani,

Krav Maga Hrvatska i Grad Rovinj-Rovigno, u zajedničkoj suradnji, organiziraju besplatnu radionicu samoobrane za žene i djevojke pod nazivom **„NE DAM NA SEBE!"**, povodom obilježavanja Međunarodnog dana borbe protiv nasilja nad ženama.

Radionica će se održati **u subotu, 21. studenoga 2026. godine, od 10:00 do 12:30 sati**, u Multimedijalnom centru Grada Rovinja, na adresi Trg brodogradilišta 5.

Cilj radionice je osnaživanje žena i djevojaka kroz stjecanje praktičnih znanja i vještina samoobrane, razvijanje samopouzdanja te podizanje svijesti o važnosti osobne sigurnosti i prevencije nasilja.

Program obuhvaća teorijski i praktični dio, tijekom kojih će sudionice imati priliku upoznati se s načinima prepoznavanja potencijalno opasnih situacija, procjene prijetnji, pravovremenog reagiranja te postavljanja osobnih granica.

Teme radionice uključuju:

- Prepoznavanje ranih pokazatelja i mogućih znakova upozorenja koji mogu prethoditi napadu.
- Profiliranje napadača, procjenu ponašanja te prepoznavanje različitih vrsta i kategorija napadača.
- Kriznu komunikaciju, postavljanje verbalnih granica te važnost govora tijela, glasa i održavanja sigurne distance.
- Prevenciju i izbjegavanje sukoba prije njihove eskalacije.
- Osnovne principe Krav Mage i tehnike samoobrane od različitih oblika napada.
- Očuvanje prisebnosti i donošenje odluka u stresnim situacijama.
- Praktične vježbe i simulacije realnih situacija.

Predavači:

Katarina Ljutić Sovulj
Pomoćnica načelnika za kriminalističku policiju Rovinj-Rovigno

Sandro Šarić
Krav Maga instruktor, Expert 2

Informacije o radionici:

Datum: 21. studenoga 2026. (subota)
Vrijeme: 10:00 – 12:30 sati
Lokacija: Multimedijalni centar
Adresa: Trg brodogradilišta 5, Rovinj - Rovigno

Prijave: pamela.budicin@gmail.com

Radionica je namijenjena ženama i djevojkama od 16 godina nadalje, a prethodno iskustvo u borilačkim vještinama nije potrebno.

Za sudjelovanje je potrebno ponijeti udobnu sportsku odjeću, sportsku obuću i bocu vode.

Sudjelovanje je besplatno, no zbog ograničenog broja mjesta prijava je obavezna.

Ljubazno Vas pozivamo da podržite ovu inicijativu te, prema mogućnosti, proslijedite poziv svim zainteresiranim ženama i djevojkama.

Vjerujemo da podizanjem svijesti, edukacijom i stjecanjem praktičnih vještina možemo zajednički pridonijeti većoj sigurnosti, osnaživanju žena i prevenciji nasilja.

Zahvaljujemo na podršci i veselimo se Vašem odazivu.

S poštovanjem,

IO NON CI STO

Gentili,

Krav Maga Hrvatska e la Città di Rovinj-Rovigno organizzano, in collaborazione, un laboratorio gratuito di autodifesa rivolto a donne e ragazze, dal titolo **«IO NON CI STO!»**, in occasione della Giornata internazionale per l'eliminazione della violenza contro le donne.

Il laboratorio si terrà **sabato 21 novembre 2026, dalle ore 10:00 alle 12:30**, presso il Centro multimediale (Piazza dei Cantieri 5) a Rovinj-Rovigno.

L'obiettivo dell'iniziativa è promuovere l'autonomia e la sicurezza delle donne e delle ragazze attraverso l'acquisizione di conoscenze e competenze pratiche di autodifesa, il rafforzamento della fiducia in sé stesse e una maggiore consapevolezza dell'importanza della sicurezza personale e della prevenzione della violenza.

Il programma prevede una parte teorica e una pratica, durante le quali le partecipanti avranno l'opportunità di apprendere come riconoscere situazioni potenzialmente pericolose, valutare le minacce, reagire tempestivamente e stabilire i propri limiti personali.

Gli argomenti del laboratorio comprendono:

- Il riconoscimento dei segnali premonitori e dei possibili indicatori di un'aggressione.
- L'analisi del profilo dell'aggressore, la valutazione del comportamento e il riconoscimento delle diverse tipologie di aggressori.
- La comunicazione nelle situazioni di crisi, la definizione di limiti verbali chiari e l'importanza del linguaggio del corpo, della voce e del mantenimento della distanza di sicurezza.
- La prevenzione e l'evitamento dei conflitti prima che si verifichi un'escalation.
- I principi fondamentali del Krav Maga e le tecniche di autodifesa contro diverse forme di aggressione.
- Il mantenimento della lucidità e la capacità di prendere decisioni in situazioni di stress.
- Esercitazioni pratiche e simulazioni di situazioni realistiche.

Relatori:

Katarina Ljutić Sovulj
Vice responsabile della polizia criminale Rovinj-Rovigno

Sandro Šarić
Istruttore di Krav Maga, Expert 2

Informazioni sul laboratorio:

Data: sabato 21 novembre 2026
Orario: 10:00 – 12:30
Luogo: Centro multimediale
Indirizzo: Piazza dei Cantieri 5, Rovinj - Rovigno

Iscrizioni: pamela.budicin@gmail.com

Il laboratorio è rivolto a donne e ragazze dai 16 anni in su e non richiede alcuna esperienza precedente nelle arti marziali.

Per partecipare è necessario indossare abbigliamento sportivo comodo, scarpe da ginnastica e portare una bottiglia d'acqua.

La partecipazione è gratuita, ma l'iscrizione è obbligatoria a causa del numero limitato di posti disponibili.

Vi invitiamo cordialmente a sostenere questa iniziativa e, ove possibile, a condividere l'invito con tutte le donne e le ragazze potenzialmente interessate.

Siamo convinti che, attraverso la sensibilizzazione, la formazione e l'acquisizione di competenze pratiche, sia possibile contribuire insieme a una maggiore sicurezza, all'autonomia delle donne e alla prevenzione della violenza.

RingraziandoVi per l'attenzione e il sostegno, porgiamo cordiali saluti.