



ALL ABOUT SAFETY AND SECURITY για Γυναίκες – SaS-W

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα **ALL ABOUT SAFETY AND SECURITY – SaS-W** περιλαμβάνει:

❖ **SECURITY**

- Αυτοπροστασία (πρόληψη) θεωρία & πρακτική εφαρμογή
- Αυτοάμυνα (καταστολή) θεωρία & πρακτική εφαρμογή

❖ **SAFETY**

- Πρώτες Βοήθειες: Επείγουσες Πρώτες Βοήθειες για ενήλικες, παιδιά και βρέφη & χρήση Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδωτή (BLS-D-EPFA) θεωρία & πρακτική εφαρμογή.

Το πρόγραμμα απευθύνεται αποκλειστικά σε γυναίκες ηλικίας 16+, χωρίς προϋποθέσεις προηγούμενης ενασχόλησης/πείρας, οι οποίες επιθυμούν να εκπαιδευτούν σε ότι αφορά την δική τους προστασία και των συνανθρώπων τους από δύσκολες καταστάσεις τις οποίες ενδέχεται να κληθούν να αντιμετωπίσουν, εκπαίδευση σε θέματα προστασίας και ασφάλειας.

Στόχοι του εκπαιδευτικού προγράμματος SaS-W:

Με σεβασμό στην ανθρώπινη ύπαρξη και προτεραιότητα την εξασφάλιση της ακεραιότητάς της, το πρόγραμμα έχει διαμορφωθεί κατάλληλα ώστε:

- Να κτίσουμε στην γυναίκα ωφέλιμες συνήθειες για την αυτοπροστασία του και σχέδιο δράσης για την αυτοάμυνα του, μέσα από το **σύστημα Ασφάλειας, Αυτοπροστασίας και Αυτοάμυνας του Combatives Group**. Κατά την εκπαίδευση, δίνεται έμφαση στο νομικό πλαίσιο της αυτοάμυνας, ώστε η γυναίκα να δρα πάντα εντός αυτού.
- Να βοηθήσουμε την εκπαιδευόμενη να αποβάλει τάσεις – στάσεις που επικρατούν και, δυστυχώς, οδηγούν σε έκθεση σε μεγαλύτερο κίνδυνο.
- Να προσφέρουμε στην εκπαιδευόμενη γνώσεις ώστε να μπορεί να βοηθήσει τον συνάνθρωπό της σε μία επικίνδυνη κατάσταση, μία κατάσταση που υπονομεύει την ασφάλειά του και την υγεία του.

Αναλυτικά Περιεχόμενα Προγράμματος:

A) Βασικές έννοιες

- Στρες και τρόποι διαχείρισης του
- Πανικός – ένα εμπόδιο που θα πρέπει να ξεπεράσουμε
- Πρωτόκολλα αυτοπροστασίας
- Λόγοι συμπλοκής
- Κίνητρα βίας
- Είδη βίας
- Αυτοάμυνα – Αυτοπροστασία Διαφορές
- Ο Νόμος και η Αυτοάμυνα
- Security levels
- Εγκληματική πράξη – Ορισμός

B) Αυτοπροστασία

- Ο ρόλος του σωματότυπου και της φυσικής κατάστασης
- Βία – Βιασμός – Bullying
- Πρωτόκολλα Αυτοπροστασίας
- Εγρήγορη και έγκαιρος εντοπισμός απειλής
- Έλεγχος αποστάσεων
- Αποκλιμάκωση – Κλιμάκωση απειλής
- Προστασία στο δρόμο, στην εργασία, στο αυτοκίνητο
- Προστασία οικογένειας και οικίας
- Πρακτική εφαρμογή της θεωρίας

Γ) Αυτοάμυνα

- Αρχές και Εφαρμογές του Combatives
- Άοπλη – Ένοπλη Αυτοάμυνα
- Ευκαιριακά όπλα
- Η δυναμική της βίας
- Στάδια συμπλοκής
- Ψυχοφυσική αντίδραση

- Ψυχοφυσική επίδραση
- Διαδικασία επίγνωσης
- Απόσταση (ο φίλος μας)
- Πρωτόκολλα Αυτοάμυνας
- Αρχές και Τακτικές Αυτοάμυνας
- Τεχνικές και Πρακτική άσκηση με ρεαλιστικές επιθέσεις

Δ) Πρώτες Βοήθειες

Βασική Υποστήριξη Ζωής & Επείγουσες Παιδιατρικές Πρώτες Βοήθειες & Α.Ε.Α., με την πιστοποίηση της **Rescue Training International**

Βασική Υποστήριξη Ζωής:

- Βασική φυσιολογία του ανθρώπου
- Αναπνευστική παύση
- Έμφραγμα του μυοκαρδίου
- Κοιλιακή μαρμαρυγή (αιφνίδια καρδιακή ανακοπή)
- Έμφραξη αναπνευστικής οδού
- Σοβαρή αιμορραγία
- Σωματική καταπληξία
- Εγκεφαλικό επεισόδιο
- Σοκ αναφυλαξίας
- Τραυματισμοί σπονδυλικής στήλης
- Αναίσθητος πάσχοντας
- Κλήση Υπηρεσιών Υγείας
- Πρωτοβάθμια εκτίμηση (αναγνώριση επειγόντος)
- Καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση
- Θέση ανάνηψης

Επείγουσα Παιδιατρική Βοήθεια

- Πλάνο Εκτάκτου Ανάγκης
- Φροντίδα του παιδιού
- Βασική Υποστήριξη Ζωής – Παιδί
- Βασική Υποστήριξη Ζωής – Βρέφος
- Θέση ανάνηψης
- Πνιγμονή σε παιδί
- Πνιγμονή σε βρέφος
- Σωματική καταπληξία
- Σοβαρή αιμορραγία
- Τραυματισμοί καταβύθισης
- Σοκ αναφυλαξίας
- Κρίσεις με σπασμούς
- Αναφορά ατυχήματος
- Κουτί πρώτων βοηθειών
- Ενεργοποίηση Υπηρεσιών Υγείας

Αυτόματος Εξωτερικός Απινιδωτής

- Αυτόματη Εξωτερική Απινίδωση (Α.Ε.Α.) για ενήλικα, παιδί, βρέφος
- Περιγραφή του Α.Ε.Α.
- Φωνητικές εντολές του Α.Ε.Α.
- Ασφάλεια και συντήρηση του Α.Ε.Α.
- Τα αποτελέσματα της χρήσης του Α.Ε.Α.

Με την παρακολούθηση και ολοκλήρωση της εκπαίδευσης δίδονται:

- Από την Safety And Security: **Βεβαίωση παρακολούθησης** για το πρόγραμμα **SaS-W**
- Από την Rescue Training International: **Πιστοποίηση εκπαίδευσης Πρώτων Βοηθειών** για το πρόγραμμα **BLS-D-EPFA**

Δίδονται ακόμα

- Εκπαιδευτικό κττ,
- Εγχειρίδια πρώτων βοηθειών,
- Προστατευτικό Διάφραγμα Διασωστικών Αναπνοών,
- Μπρελόκ αναζωογόνησης,
- Στυλό
- Μπλοκ σημειώσεων,
- Καρτέλα σύνοψης βασικών βημάτων πρώτων βοηθειών.

Διάρκεια Εκπαίδευσης: 14 ώρες

Κόστος εκπαίδευσης: 190 ευρώ (περιλαμβάνεται το κόστος πιστοποίησης από την RTI)