



LUSO DOJANG

Escola de
Hapkimudo

5 DICAS RÁPIDAS

Segurança Pessoal Essencial



1. CONSCIÊNCIA SITUACIONAL

Mantém sempre atenção ao ambiente à tua volta. Confia na tua intuição quando algo não parece certo.



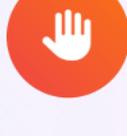
2. PLANIFICA AS TUAS ROTAS

Conhece sempre rotas alternativas para casa e trabalho. Evita caminhos isolados, especialmente à noite.



3. COMUNICA A TUA LOCALIZAÇÃO

Informa sempre alguém de confiança sobre os teus planos e localização. Mantém o telemóvel carregado.



4. ESTABELECE LIMITES CLAROS

Aprende a dizer "NÃO" com firmeza. A tua segurança é mais importante que a educação social.



5. TREINA REGULARMENTE

A autodefesa é uma competência que se desenvolve. Treina corpo e mente para situações imprevistas.

★ Queres Desenvolver Verdadeiras Competências de Autodefesa?

Junta-te à Luso Dojang e aprende Hapkimudo com o Instrutor João Castro

 929 111 755

 lusodojang@gmail.com

"A verdadeira força vem da preparação, não da força física"

- Filosofia Luso Dojang

 Partilha estas dicas e ajuda a manter mais pessoas seguras!

