

Prevenzione e autodifesa in discoteca

Quando si parla di Difesa Personale, è importante non dimenticare che **la vera Difesa inizia con la Prevenzione**. Solo prevenendo le situazioni di rischio e conoscendo le potenziali situazioni di pericolo, è possibile ridurre in modo significativo la probabilità di trovarsi in una realtà dove la nostra incolumità fisica sia a rischio.

In un mio precedente articolo, ho indicato quali sono i punti su cui si fonda la prevenzione.

Li riassumo brevemente:

- 1 – Definizione e conoscenza della **tipologia dell'ambiente**
- 2 – Conoscenza delle possibili **Difese Attive** e **Difese Passive** e dei potenziali Rischi
- 3 – Conoscenza delle **Vie di Fuga** e di Salvezza
- 4 – **Come comportarsi** in base al livello di rischio della situazione
- 5 – **Tecniche di autodifesa** applicabili

Studiamo e valutiamo in base ai criteri sopra accennati l'ambiente della **discoteca**.

1 – Definizione e conoscenza della tipologia dell'ambiente

La discoteca è un luogo, solitamente affollato, dove possono trovarsi certamente moltissime persone oneste ma anche alcune persone che vivono di espedienti e che considerano la discoteca non come un ambiente dove poter ballare e trascorrere una serata in serena e felice compagnia ma **lo intendono come un “terreno di caccia” per rubare o per approfittarsi delle persone e delle situazioni**. La probabilità di trovare qualche balordo che non ha nulla da perdere o qualche persona alterata dall'alcool o dal consumo di stupefacenti sono effettivamente più elevate.

In discoteca, anche se ci sono altre persone presenti, non speriamo troppo nell'aiuto spontaneo e soprattutto disinteressato di qualcuno; **l'unico aiuto valido ci potrebbe essere dato da chi è preposto alla sicurezza del luogo**: servizio d'ordine privato e forze di polizia eventualmente presenti.

La luce soffusa, i giochi di luce colorata, i lampi e la musica dal volume molto forte diminuiscono la sensibilità dei nostri sensi principali (udito e vista) e pertanto riducono la nostra capacità percettiva dell'ambiente e anche degli eventuali pericoli. **Le nostre reazioni potrebbero essere anche rallentate ed essere indotto uno stato di leggera confusione;** questo è il momento ideale per approfittare della situazione da parte di qualche persona malintenzionata.

2 – Conoscenza delle possibili Difese Attive e Difese Passive e dei potenziali Rischi

La prima forma di prevenzione è Difesa Passiva, consiste nel non avere borse con molto denaro o oggetti di valore per evitare il rischio di essere borseggiati in un momento di disattenzione o confusione. **Il portafoglio e il denaro** (quando si tratta di una somma abbastanza elevata) **non va tenuto in un unico portafoglio ma, se possibile, suddiviso in più tasche che non siano facilmente raggiungibili da terzi.** Se per caso, con le amiche si appoggiano a terra le borse insieme, fare in modo che siano vicine, chiuse e bene in vista e non dare per scontato che qualcuno del gruppo le tenga costantemente d'occhio.

Se si avvicinano degli sconosciuti che hanno intenzione di “essere simpatici” parlando o con un pretesto qualsiasi, **bisogna evitare sempre di rimanere isolati** e circondati da questi. Non fidarsi di eventuali persone “troppo intraprendenti” o disponibili e non allontanarsi o isolarsi da sole con questi.

Tra le Difese Attive, è molto importante **prestare attenzione a quello che si beve e dove si beve; qualche malintenzionato potrebbe mettere nel nostro bicchiere delle sostanze inodori** (droghe – sonniferi) per offuscarci la mente, renderci incapaci di intendere e metterci nelle condizioni di essere in loro completa balia; bisogna sempre custodire molto bene il nostro bicchiere e se c'è un dubbio, evitare di continuare a bere e chiederne uno pulito. Suggesto anche di controllare quando il barman prepara il nostro drink perché purtroppo è successo anche (per fortuna raramente!) che era il barman stesso ad aggiungere alla bevanda delle sostanze tossiche. **Non lasciare quindi mai il vostro bicchiere appoggiato da qualche parte mezzo pieno, senza controllarlo per centellinare un drink ogni tanto; tenetelo piuttosto in mano fino a quando non avrete finito di bere.**

Specie per le ragazze, se vi sentite confuse, avete dei giramenti di testa rivolgervi subito ad amiche o al personale della sicurezza per far chiamare un medico e non fidatevi di aiuti improvvisi e stranamente repentini di altri clienti presenti: potrebbe trattarsi di una trappola. **Non andate in giro**

da sole in mezzo a gente sconosciuta per "prendere una boccata d'aria fresca o ai bagni" ma chiedete ad un'amica o ad una ragazza di cui vi fidate la cortesia di accompagnarvi.

Anche per questo, **evitate sempre di andare in discoteca da sole ma cercate di organizzarvi insieme ad una o più amiche o amici veramente fidati e non separatevi a lungo da loro all'interno del locale.** In questo modo è meno probabile diventare oggetto di molestie o aggressioni e, in caso i necessità, sarete facilitate nel difendervi. All'uscita dal locale, se siete in tanti, è più difficile che qualcuno abbia l'idea e il coraggio di aggredirvi.

Non date mai il vostro cognome, l'indirizzo o il numero di telefono a persone appena conosciute; se queste persone veramente vi interessano ed insistono, fatevi dare voi le loro generalità e cercate di capire bene le reali intenzioni. Se ci sono delle mischie o degli assembramenti, restare lontani per evitare di essere coinvolti in qualche zuffa tra gruppi di giovani.

Se "scegliamo di allontanarci momentaneamente assieme a qualcuno", è importante avvisare sempre gli amici con chi si va e dove.

3 – Conoscenza delle Vie di Fuga e di Salvezza

Come regola generale, quando si frequentano sia i luoghi affollati che quelli isolati, **è buona abitudine imparare a conoscere dove sono le vie di fuga "naturali" previste,** le uscite di sicurezza, avere la cognizione dello spazio in cui ci si trova e saper dove si possono trovare eventuali persone amiche. Nelle discoteche esiste un servizio d'ordine e di security; è importante seguire le raccomandazioni delle persone preposte e, in caso di bisogno, avvicinarsi e rivolgersi a queste per chiedere aiuto.

Se si va in discoteca in compagnia di amiche e/o amici, è importante sapere sempre dove si trovano all'interno del locale, specie se è molto grande e affollato. Per le giovani, il bagno delle ragazze può essere un luogo dove rifugiarsi se qualche giovanotto, magari un po' troppo intraprendente e alterato dal fumo, dall'alcool o da qualche pasticca, avesse un comportamento che sospettiamo pericoloso; attenzione però che lo stesso bagno non sia "vuoto" perché potrebbe diventare una trappola. Il telefonino ci permette di chiamare poi un amico in aiuto e avvisare chi ci può aiutare.

Se le cose si mettessero male e ci fossero dei tafferugli tra i clienti, bisogna allontanarsi subito dal luogo, cercando di stare vicino alle amiche e amici con cui si è arrivati, verificando che non manchi nessuno e cercando di non essere coinvolti.

4 – Come comportarsi in base al livello di rischio della situazione

In molti casi, quando succedono i fatti sopra accennati, **la situazione si risolve allontanandosi dal luogo e dalle persone che manifestano ed esercitano la loro aggressività**. Bisogna anche stare attenti agli oggetti disponibili sui tavoli (bicchieri, portaceneri, piattini, posate...) che potrebbero essere presi da loro e lanciati; gli stessi oggetti in mano alle persone potrebbero essere usati come “armi improprie” per colpire qualcuno.

Evitare nel modo piu' assoluto di discutere con questi o di contrastare verbalmente i loro atteggiamenti; è compito del gestore del locale garantire un comportamento civile e rispettoso all'interno del suo ambiente. In molti casi, andare al banco bar o da una persona della security può essere sufficiente per essere al sicuro, senza fare troppo clamore. Se ci si rende conto che il posto è comunque insicuro e frequentato da persone incivili, la cosa più saggia è quella di andare via da quel posto, segnalando eventualmente il disappunto al gestore ma senza polemiche o scenate: non ne vale la pena e potrebbe essere tempo sprecato.

Quando si esce dal locale, bisogna prestare molta attenzione a non essere seguiti. Quando ci si trova in luoghi affollati e succede che qualcuno si comporta in modo provocatorio e cerca il litigio o un pretesto per prendersela con qualcuno, il comportamento migliore da tenere per la propria sicurezza personale e quella degli amici è quella di **cercare di passare inosservati** e di non “fare commenti” voce alta su quello che sta succedendo.

Se purtroppo si restasse coinvolti in una rissa e sono più persone contro uno solo, **bisogna stare molto attenti a non essere trascinati per terra**; infatti una volta che ci si trova a terra, anche se si conoscono alcune tecniche di autodifesa, è molto difficile riuscire a difendersi dall'assalto di molti che ci circondano e che potrebbero tentare di calpestarci e prenderci a calci. In questo caso il rischio di riportare lesioni molto gravi è sicuramente elevato.

5 – Tecniche di autodifesa applicabili

Nel caso di tentativo di furto, trovandosi in luogo pubblico e frequentato da molte persone, **il mettersi a gridare contro il malintenzionato “preso con le mani nel sacco” ha un effetto deterrente**, attira l'attenzione di altri e quindi rende difficile al ladruncolo proseguire nel suo intento.

Se si è vittima di aggressione fisica, probabilmente **è necessario sapersi divincolare dalle prese o dai bloccaggi ai polsi e al corpo**; i movimenti di liberazione devono essere decisi, secchi e l'aggressore non deve aspettarsi una reazione di difesa immediata.

Eventuali oggetti che si trovano a portata di mano possono essere usati come arma impropria e per aiutarci nella difesa effettiva (un bicchiere di vetro, una bottiglia, una sedia, una borsetta, un mazzo di chiavi, un piatto, un posacenere...).

Nei casi più gravi, le dita negli occhi, i colpi a mano aperta sulle orecchie dell'aggressore o il lanciare una bevanda alcolica in faccia, provoca in lui un momento di smarrimento (e l'alcool negli occhi brucia moltissimo impedendo di tenerli aperti).

E' importante che la reazione sia sempre immediata, proporzionata all'offesa e applicata con il solo scopo di permettervi di scappare dall'aggressore e andare in un luogo sicuro.

Alcune precisazioni importanti sono da fare in riferimento ad eventuali spray al peperoncino attulamente in commercio, venduti nelle armerie come strumento di autodifesa e portati con sè da alcune donne per sentirsi più sicure:

- la normativa non è ancora ben definita e non tutti i prodotti in commercio sono ammessi dalla legge italiana (molti non ammessi sono pubblicizzati e venduti via internet)
- non è raccomandabile avere con sè tali prodotti se non si è capaci di utilizzarli e se non si è mai fatto un corso per imparare il loro utilizzo integrato con l'autodifesa

Questa è prevenzione! Quando andate in discoteca, cercate di ricordare le raccomandazioni ed i consigli appena descritti e condividete le informazioni con gli amici e le amiche a cui volete bene; la sicurezza dalla violenza si costruisce e si previene collaborando tutti insieme!

(Liberamente tratto dal libro: **“Difesa Personale”** di Alberto Barbieri – Bruno Editore 2008)