

# 5 enesekaitse printsiipi

## Röögi

Kasuta häält, et seista nii enda kui ka teiste eest. Ole rahulik või tee end nii kuuldavaks, kui vähegi võimalik.

## Jookse

Eemaldu olukorrast. Sinul on võim otsustada, millal lahkuda ebameeldivast situatsioonist.

## Võitle

Kasuta füüsilist vastupanu. Rakenda oma kõige tugevamaid kehaosi ja ründa vastase haavatavaid

## Mõtle

Ole kohal. Kuula oma intuitsiooni. Pane tähele sinu ümber toimuvat ning tea, kuidas reageerida.

## Räägi

Taastu ja jaga juhtunut turvalises keskkonnas usaldusväärse inimesega.