



Movimiento

Fundamentos	
Equilibrio de pie	<i>Evite pararse en sus talones. Trate de usar las bolas de los pies para obtener más equilibrio y control</i>
Centro de gravedad bajo	<i>Mantenga su centro de masa de su cuerpo bajo para evitar que lo tiren.</i>
Dinámico e interactivo	<i>Muévase. No se quede en un solo lugar por mucho tiempo.</i>
Considerar los mejores lugares para pararse, como moverse	<i>Piense en los lugares más seguros para estar de pie. Manténgase fuera del camino de los peatones.</i>

Distancia	
Maneje la distancia alrededor de la gente y cosas	<i>Este atento a los obstáculos de la calle. Trate de no chocar con otros, o pisar o patear sus cosas.</i>
Defina límites	<i>Conozca sus límites cuando se trata de interacciones físicas y psicológicas.</i>
Burbuja de seguridad	<i>Que tan cerca es “demasiado cerca” cuando se trata de sentirse seguro?</i>
Quédese fuera de alcance	<i>Recuerde, usted está en control.</i>
Este preparado para moverse	
Retroceda	
Pivote	

Este preparado	
Mantenga una mano disponible	<i>No hagas malabarismo con muchas cosas. Está bien darle algo a tu compañero.</i>
Visualice una reacción	<i>Haga una pausa, piense que hará si una situación escala</i>
Visualice un escape	<i>Salir rápidamente de una situación es frecuentemente lo mejor.</i>
Postura de Seguridad	<i>Use palabras tranquilas, ambas manos a nivel medio.</i>
Bloque, Bloqueo invisible	<i>Sus manos a nivel medio pueden levantarse para proteger su cabeza o cara si es necesario.</i>
So sobre reaccione	<i>Manténgase calmado.</i>