

específicamente para este entrenamiento. Las mujeres tienen la oportunidad de usar sus competencias en un entorno seguro de entrenamiento monitoreado por instructores.

### COSTO

La clase es **GRATIS** solo para mujeres, de 13 años o más. Las mujeres menores de 18 años necesitan permiso de los padres para participar.

*Tenga en cuenta: Aceptaremos niñas de 11 y 12 años si las acompaña una familiar femenina adulta.*

Las ofertas de clases se publican en nuestro sitio web <https://acso.us>. Para obtener más información o inscribirse, comuníquese connosotros al 352.374.1800 o envíe por correo electrónico su nombre e información de contacto en el día, junto con la clase en la que se quiere inscribir, a [rad@acso.us](mailto:rad@acso.us).



## COMUNÍQUESE CON NOSOTROS:

### 9-1-1 PARA EMERGENCIAS

352-955-1818 FOR NON-EMERGENCIES

### Números de teléfono importales de la ACSO

Administración principal de la ACSO	352.367.4000
Unidad de Prevención del Delito	352.374.1800
Agentes de prevención de delitos y recompensas por armas	352.372.7867
Departamento de la Cárcel	352.491.4444
Sección de evidencias	352.367-4076
Recursos Humanos	352.367.4040
Línea de información de narcóticos	352.374.1849
Patrulla	352.367.4101
Oficina de información pública	352.367.4050
Unidad de Propiedad	352.367.4078
Oficina de registros	352.367.4006
Unidad de Defensa de Víctimas	352.367.4193



TRAÍDO A USTED POR:

### Sheriff Chad D. Scott

P.O. Box 5489, Gainesville, FL 32627  
2621 SE Hawthorne Road, Gainesville, FL 32641  
<https://www.acso.us>



SÍGANOS EN LAS  
REDES SOCIALES  
[@AlachuaSheriff](https://www.facebook.com/AlachuaSheriff)

*"To develop and enhance the options of self-defense, so they may become viable considerations to the woman who is attacked."*

### R.A.D. OBJECTIVE



## OFICINA DEL SHERIFF DEL CONDADO DE ALACHUA

# RAPE AGGRESSION DEFENSE



## RAPE AGGRESSION DEFENSE

Los Sistemas R.A.D. son el programa de autodefensa para mujeres más grande y de rápido crecimiento en el país. El Sistema R.A.D. se enseña en universidades, departamentos de policía, empresas de tránsito locales, bases militares, centros para mujeres, centros de crisis por violación y lugares independientes en todo Estados Unidos y Canadá. El curso cumple o supera todas las directrices para elegir un programa de autodefensa. Lo desarrolló la Coalición nacional contra la agresión sexual (NCASA) y es el único programa de autodefensa respaldado por la Asociación internacional de administradores de policía del campus (IACLEA). Dado que es una alianza internacional, cualquier graduada de R.A.D. de cualquier clase de EE.UU. o Canadá puede asistir a la clase de otro instructor para practicar, **GRATIS**, por el resto de su vida.

## ¿POR QUÉ NECESITO R.A.D.?

Estas son estadísticas del National Sexual Violence Resource Center. ([www.nsvrc.org](http://www.nsvrc.org))

- Una de cada cinco mujeres es víctima de agresión sexual durante su vida.
- Aproximadamente 1 de cada 10 mujeres ha sido violada por una pareja íntima en su vida.
- El 91% de las víctimas de violaciones y agresiones sexuales son mujeres.
- En 8 de cada 10 casos, la víctima conoce al agresor.
- La violación es el delito que menos se

denuncia: cerca del 63% de las víctimas no informan la agresión a la policía.

## ¿QUÉ ES R.A.D.?

El sistema Defensa contra la agresión por violación es un programa de tácticas y técnicas realistas de autodefensa. El Sistema R.A.D. es un curso completo para mujeres que comienza con concientización, prevención, reducción del riesgo y evitación, para luego avanzar a los puntos básicos del entrenamiento práctico de defensa. R.A.D. no es un programa de artes marciales. Los cursos están a cargo de instructores de R.A.D. certificados e incluyen un cuaderno/manual de referencia. Este manual describe el programa de defensa física completo para consulta y crecimiento personal continuo. El Sistema R.A.D. de defensa física se enseña actualmente en muchos lugares. La aceptación generalizada y creciente de este sistema se debe principalmente a la facilidad, simplicidad y eficacia de nuestras tácticas, sólida investigación, defensa legal y metodología de enseñanza única.

El Sistema Rape Aggression Defense enseña a las mujeres conceptos y técnicas defensivas contra varios tipos de agresión, mediante tácticas de autodefensa/artes marciales fáciles, eficaces y comprobadas. Nuestro sistema de defensa realista entrega a las mujeres el conocimiento para tomar una decisión informada sobre la resistencia.

Nos basamos en que un ataque violento espontáneo estimulará en la víctima un deseo natural de resistirse. Educamos a las mujeres sobre el "síndrome de lucha o escape" y les mostramos que mejorar sus opciones de defensa física no solo

es prudente, sino necesario para que la resistencia natural sea eficaz.

## DESCRIPCIÓN DEL CURSO

**Noche uno (horas 1-4):** Con el manual del estudiante de R.A.D., las mujeres analizarán las estrategias de reducción del riesgo, la violación en una cita, el continuo de sobrevivencia, estrategias defensivas y los principios básicos de defensa. También examinamos los pros y contras de las armas de defensa, cómo desarrollar una mentalidad de defensa, conocer las posturas ofensivas y defensivas, reconocer los lugares vulnerables y usar armas personales.

**Noche dos (horas 5-8):** Los participantes comenzarán el proceso de entrenamiento práctico. Las técnicas utilizadas por los Sistemas R.A.D. se basan en competencias motoras gruesas simples, que desarrollamos hasta el punto en que se vuelven instintivas a través de la repetición. Las estudiantes tendrán la oportunidad de usar estas técnicas en un entrenamiento de impacto dinámico en el que golpean equipo acolchado sostenido por los instructores. Todas las técnicas se centran en un solo atacante.

Las estudiantes también aprenderán técnicas de defensa en el suelo y luego perfeccionarán las competencias aprendidas anteriormente con práctica, práctica práctica, práctica."

**Noche cuatro (horas 9-12):** Las estudiantes participarán en situaciones de "ataque simulado" a contacto pleno con instructores de R.A.D. certificados, que usan equipo de protección moderno diseñado