

# PRIJEMI ZA SAMOOBRAMBO

z Adrianom Gombocem

Izberite modro.  
Izberite okna  
ARCONT!

**NAJ BO VAŠA  
VARNOST  
NA #1  
MESTU!**



**Adrian Gomboc**  
Evropski prvak v judu 2018



**ARCONT**  
OKNA & VRATA

# BODITE VARNI!

## DOMA IN NA POTI

Varnost je pomemben vidik, tako v objemu vašega doma, kot tudi v vašem prostem času. Na Arcontu smo za nasvet kako se ubraniti pred "nepripravili" povprašali Adriana, evropskega prvaka v borilni veščini judo.

Za varnost vašega doma Adrian v prvi vrsti priporoča [varnostna okna Arcont](#). Da boste varni tudi v vašem prostem času, pa smo vam pripravili nekaj njegovih [nasvetov za enostavne in učinkovite prijeme samoobrambe](#).

### 1. DVIG NOGE



- ✓ Če vas napadalec preseneti "izza hrbta", razširite noge in postavite stopala navzven.
- ✓ Upognite se v kolenih, nagnite naprej in navzdol ter z obema rokama zgrabite njegov gleženj.
- ✓ Povlecite naprej in navzgor, ter mu tako spodnesite tla pod nogami.

## 2. ZVIN MEZINČKA

- ✓ S palci zgrabite oba mezinčka napadalca.
- ✓ Z ostalimi prsti napadalca primite na zgornji strani dlani.
- ✓ Premaknite zapestje s krožnim gibom navzdol proti bokom.
- ✓ Uporabljeni pritisk bo napadalca zagotovo spravil na kolena.



## 3. OBRAMBA PRED NAPADOM



- ✓ Prepletite prste na obeh rokah.
- ✓ Močno zanihajte z rokami od pasu navzgor v zrak in razprite napadalčev prijem.
- ✓ Ko se vaše roke dvignejo nad glavo napadalca, z močjo zanihajte nazaj proti njegovemu obrazu.

Obstajajo pa še enostavnejši načini samoobrambe - varnostna okna Arccont! 😊

**Adrian Gomboc, evropski prvak  
v judu, za popolno varnost v  
objemu svojega doma priporoča  
varnostna okna Arcont!**



[www.okna-vrata.si/katalogi](http://www.okna-vrata.si/katalogi)

*modra* izbira  
za **ZELENO** okolje!