

# GAZ PIEPRZOWY W SAMOOBRONIE

PRAKTYCZNIE, BEZPIECZNIE, ZGODNIE Z PRAWEM



**KOSZELA**  
KAROLINA

- 🌐 [WWW.MAMTEMOC.PL](http://WWW.MAMTEMOC.PL)
- 📘 [WWW.FACEBOOK.COM/KAROLINAKOSZELAPL](https://WWW.FACEBOOK.COM/KAROLINAKOSZELAPL)
- 📷 [WWW.INSTAGRAM.COM/KAROLAZDDA](https://WWW.INSTAGRAM.COM/KAROLAZDDA)



**KAROLINA KOSZELA**

**#SILAJESTKOBIETA**



# ZANIM ZACZNIEMY

## **Cel książki:**

dla kogo i dlaczego (*samoobrona, świadomość, odpowiedzialność*).

## **Ostrzeżenie etyczne i prawne:**

nie nawołujemy do przemocy; *gaz to środek ucieczki i tworzenia przewagi czasowej.*

## **Jak korzystać z tego e-booka?**





# Prawo i regulacje w Polsce (i krótkie porównanie z innymi krajami)

## Status prawny gazu pieprzowego w Polsce.

(dopuszczalność do posiadania, ograniczenia wiekowe, użycie w samoobronie)  
rozdział ma formę opisową; zwróć uwagę, że przed publikacją sprawdzimy aktualne przepisy.

## Granice legalnego użycia.

kiedy użycie może być uznane za obronę konieczną, kiedy za przekroczenie granic obrony.

## Konsekwencje prawne.

odpowiedzialność cywilna i karna.

## Jak dokumentować zdarzenie.



# Co to jest gaz pieprzowy?

## Definicja i skład.

OC, kapsaicyna - ogólny opis, bez receptur.

## Różnice: spray vs. żel vs. aerozol.

kiedy który typ ma sens, praktyczne plusy/minusy.

## Jak działa?

krótkie, medyczne wyjaśnienie efektów na oczy i drogi oddechowe  
(bez szczegółów medycznych będących instrukcją).



# Wybór odpowiedniego środka

## Kryteria wyboru.

zasięg, pojemność, forma (spray/żel), mechanizm aktywacji, zabezpieczenia przed przypadkowym użyciem.

## Co oznaczają etykiety i parametry?

(np. zasięg podawany przez producenta, stężenie - opis ogólny).

## Jak dopasować środek do stylu życia?

(miasto, wieś, praca wieczorna, bieganie).

## Marki i źródła.

jak wybierać zaufany sklep (weryfikacja produktu), uwagi dotyczące zakupów online.



# Bezpieczeństwo i przechowywanie

## Zasady bezpiecznego noszenia.

*(miejsce w torbie, kaburze, ubraniu).*

## Zabezpieczenia przed dziećmi i dostępem osób nieuprawnionych.

## Warunki przechowywania.

*(temperatura, data ważności, wymogi producenta).*

## Co robić przy przypadkowym rozpyleniu?

*(krótkie, praktyczne wskazówki; rozdział nie zastępuje poradymedycznej).*



# Użycie w sytuacji realnej - zasady

## Filozofia: minimalizacja szkody, deeskalacja, ucieczka jako cel.

## Ocena zagrożenia.

*kiedy rozważyć użycie gazu, a kiedy szukać innego wyjścia.*

## Prosty schemat decyzji.

*(bez instrukcji technicznych, raczej "co brać pod uwagę": dystans, liczba napastników, przeszkody, możliwość pomocy).*

## Po użyciu: natychmiastowe kroki.

*(oddalenie się, zawiadomienie służb, udzielenie informacji świadkom).*



# Trening i ćwiczenia

## Jak trenować legalnie i bezpiecznie.

*(symulacje, ćwiczenia sytuacyjne, partner treningowy).*

## Ćwiczenia świadomości przestrzennej i pracy na dystansie.

*(ogólny opis, bez szczegółowych instrukcji technicznych).*

## Scenariusze "co robić".

*(psychologia reakcji, jak kontrolować adrenalinę).*

## Rola instruktora.

*kiedy warto iść na kurs samoobrony.*



## Emocje, stres i panika

Co się dzieje w ciele?

Strach to nie wróg

Jak ćwiczyć odporność na stres?

Jak działa panika?

*(i jak ją zatrzymać)*

Co potem? - emocje po obronie

Jak pomóc innym kobietom po zdarzeniu?

Zapamiętaj



## Najczęstsze błędy i mity

**Mity.**

*(np. "gaz zawsze działa na wszystkich", "nie ma skutków ubocznych" itd.) i wyjaśnienia.*

**Błędy w przechowywaniu, użyciu i reakcji po zdarzeniu.**

**Jak unikać pułapek.**

*praktyczne porady i "czego nie robić".*



## Zakończenie

**Inne środki nielekarskie.**

*(gwizdek, alarm osobisty, urządzenia oświetleniowe, żelobojcze) - krótkie porównanie.*

**Rola świadomości sytuacyjnej, technik ucieczki, komunikacji.**

*(wezwanie pomocy).*

**Plan bezpieczeństwa osobistego.**

*jak zintegrować gaz z szerszym planem (np. trasy biegu, godziny, znajomi "check-in").*



# WSTĘP

*Kilka słów o mnie*

# Cześć, jestem Karolina Koszela.

znana w sieci jako @karolazdda.

Przez 26 lat trenowałam sporty walki - boks to moja pierwsza miłość i narzędzie do budowania siły; przez ponad 15 lat reprezentowałam Polskę na zawodach, zdobywając medale i tytuły. Dziś prowadzę Dynamic Strong Gniezno, szkolę kobiety i młodzież w samoobronie, organizuję wydarzenia (m.in. Bieg Królika) i tworzę praktyczne produkty oraz warsztaty, które realnie podnoszą bezpieczeństwo na ulicy i w życiu. Piszę ten e-book, bo widzę przepaść między wiedzą teoretyczną a tym, co trafia do ludzi - między tym, co powinnaś wiedzieć, by dobrze się zabezpieczyć, a tym, co jest dostępne w internecie (czasem mylne, niepełne, wręcz niebezpieczne). Chcę, żebyś wyszła z tego tekstu nie tylko ze świadomością, ale z narzędziami - żebyś mogła podejmować decyzje z przekonaniem, a nie w ciemno.

Piszę ten e-book, bo widzę przepaść między wiedzą teoretyczną a tym, co trafia do ludzi - między tym, co powinnaś wiedzieć, by dobrze się zabezpieczyć, a tym, co jest dostępne w internecie (czasem mylne, niepełne, wręcz niebezpieczne). Chcę, żebyś wyszła z tego tekstu nie tylko ze świadomością, ale z narzędziami - żebyś mogła podejmować decyzje



@KAROLINAKOSZELAPL



@KAROLAZDDA

## Dlaczego możesz mi zaufać?



### **NIE OPIERAM SIĘ TYLKO NA TEORIACH.**

Mam 26 lat praktyki, setki godzin prowadzenia zajęć i tysiące rozmów z kobietami, które potrzebowały szybkiej, realnej pomocy.

### **ŁĄCZĘ TRENING FIZYCZNY Z WIEDZĄ PRAWNĄ I ZDROWOTNĄ.**

Uczę, jak działać tak, żeby zwiększyć swoje szanse i jednocześnie minimalizować ryzyko prawne.

### **ROBIĘ TO LOKALNIE I PRAKTYCZNIE.**

szkolenia, warsztaty, eventy i produkty, które testuję w realnych warunkach.

## Co zyskasz, czytając dalej?

### **JASNE ZASADY:**

co wolno, a co już jest ryzykowne z punktu widzenia prawa.

### **PRAKTYCZNE KRYTERIA WYBORU ŚRODKA OBRONNEGO.**

(spray/żel/portfele z alarmem itp.).

### **SCHEMATY REAKCJI.**

jak ocenić sytuację i co zrobić zaraz po użyciu gazu.

### **CHECKLISTA:**

jak zabezpieczyć dowody, zgłosić zdarzenie i zadbać o siebie po fakcie.



## Uwaga i granice.



### **NIE JESTEM PRAWNIKIEM ANI LEKARZEM.**

tekst ma charakter praktyczny i edukacyjny. Gdy sytuacja wymaga, odsyłam do specjalistów.

### **NIE PODAJĘ TU RECEPT CHEMICZNYCH ANI INSTRUKCJI TWORZENIA SUBSTANCJI.**

to jest e-book o odpowiedzialnym użyciu, nie o tworzeniu środków.

### **PRAWO SIĘ ZMIENIA.**

zawsze warto sprawdzić aktualne przepisy lub skonsultować się z prawnikiem przed publikacją materiałów.