

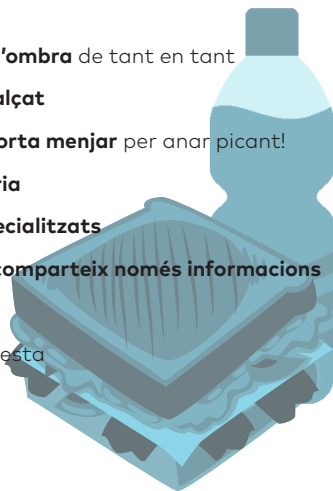
# GUIA D'ACCIÓ NOVIOLENTA

"Mucha gente pequeña, en lugares pequeños, haciendo cosas pequeñas, puede cambiar el mundo"

Eduardo Galeano

### Breus consells:

1. **Avisa al teu entorn** d'on aniràs a manifestar-te o concentrar-te
2. Intenta anar-hi amb colla i **marqueu un punt de trobada** per si us perdeu
3. No et deshidratis! **Beu aigua** molt sovint!
4. Si no et vols fondre ni tenir mal de cap, **situa't a l'ombra** de tant en tant
5. Evita trepitjades i mals d'esquena amb **un bon calçat**
6. Amb la panxa plena estem de més bon humor, **porta menjar** per anar picant!
7. Mantingues sempre una **actitud pacífica i solidària**
8. **Informa** de qualsevol agressió **als col·lectius especialitzats**
9. No difonguis informacions incendiàries o falses, **comparteix només informacions oficials**
10. **Evita marxar sol/a** a casa un cop s'acabi la protesta



**Avisa el teu entorn** d'on aniràs a manifestar-te o concentrar-te

Intenta anar-hi amb colla i marqueu un **punt de trobada** per si us perdeu



No et deshidratis!  
**Beu aigua** molt sovint!

Si no et vols fondre ni tenir mal de cap, **situa't a l'ombra** de tant en tant



Evita trepitjades i mals d'esquena amb **un bon calçat**

Amb la panxa plena estem de més bon humor, porta **menjar per anar picant!**



Mantingues sempre una **actitud pacífica i solidària**

**Informa** de qualsevol agressió als **col·lectius especialitzats**



No difonguis informacions incendiàries o falses, comparteix **només informacions oficials**

**Evita marxar sol/a** a casa un cop s'acabi la protesta



**Cuidar-nos entre nosaltres** és un dels mecanismes de defensa més poderosos que tenim, per això, en contextos de mobilització no podem oblidar **posar les cures al centre**. Els moments de resistència no violenta requereixen de la serenitat i la calma, no l'escalfament. A continuació us deixem quatre consells bàsics per cuidar-nos entre totes:

- 1.** Qui et regarà les plantes? **La desobediència civil pot comportar repressió**, has d'acordar amb el teu entorn **mecanismes de suport** en cas de detenció!
- 2.** Tinc por! Abans de manifestar-nos o de fer una acció, **parla amb el teu entorn** de les teves necessitats, reaccions en situació d'estrès, pors i **marca els teus límits**.
- 3.** Busquem **moments per desconnectar**. Calen moments per a compartir les emocions en **espais segurs amb persones de confiança**. Així podrem estar serenes i analitzar les situacions que haguem d'afrontar amb el màxim d'objectivitat possible.
- 4. Descansem i ens cuidem!** Després d'actuar tindrem reaccions físiques i emocionals. Respectem i acceptem les nostres necessitats, **creem espais de confiança** per expressar-les i donem-nos suport sense jutjar.



Qui et regarà les plantes?  
La desobediència civil pot comportar **repressió**,  
has d'acordar amb el teu entorn **mecanismes de suport** en cas de detenció!



Tinc por! Abans de manifestar-nos o de fer una acció  
**parla amb el teu entorn** de les teves necessitats,  
reaccions en situació d'estrès, pors i **marca els teus límits**.



**Descansem i ens cuidem!** Després d'actuar tindrem reaccions físiques i emocionals.  
**Respectem i acceptem les nostres necessitats**, creem **espais de confiança**  
per expressar-les i donem-nos suport sense jutjar.

### Què és l'acció no violenta?

Actitud activa, valenta, compromesa i solidària que busca l'acció contra les injustícies. L'acció no violenta té les etapes següents: diàleg, denúncia, no cooperació, desobediència civil i construcció d'alternatives.

### Consells per mobilitzar-nos des de la no violència?

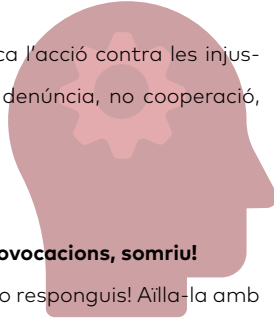
#### 1. No responguis violentament a possibles amenaces o provocacions, somriu!

Si veus alguna persona provocar o actuar violentament, no responguis! Aïlla-la amb recolzament d'altra gent!

#### 2. Una imatge val més que mil manifestants

Allò que fas compromet tot el moviment, tant si dones una flor com si dones una empenta o si insultes. Hem de ser impecables contra les provocacions i els actes violents!

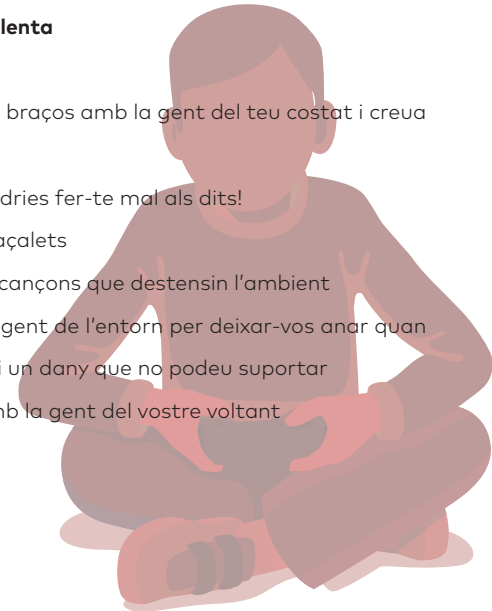
**3. Entre el seny i la rauxa:** no et deixis portar per les emocions i evita expressar violència verbal, en les teves actituds i comportaments. Rebutgem els discursos incendiaris, els insults i les actituds d'arrogància i prepotència. Malgrat la ràbia, volem guanyar persones aliades!



**4. Aprenem a gestionar la por.** En qualsevol situació, evita que la por et paralizzi, respira profundament, envolta't de gent coneguda, cuideu-vos col·lectivament i no marxeu mai sols/es!

### 5. Les assegudes com a estratègia no violenta

- a) Seu a terra, agafa't pels canells o braços amb la gent del teu costat i creua les cames
- b) No creuïs mai les mans perquè podries fer-te mal als dits!
- c) Evita dur arracades, collarets i braçalets
- d) Per acompanyar l'espera, canteu cançons que destensin l'ambient
- e) Establiu una contrasenya amb la gent de l'entorn per deixar-vos anar quan la intervenció dels agents us provoqui un dany que no podeu suportar
- f) Establiu confiança i solidaritat amb la gent del vostre voltant



## 6. El pes mort com a resistència

- a) Si t'agafen, deixa el pes mort i intenta no deixar mai el cap penjant enrere
- b) En cas d'agressió, protegeix el clatell amb els punys tancats i els colzes cobrint la cara
- c) Amaga els polzes dins dels palmells perquè no els estirin
- d) No tanquis els ulls, has de saber el que està passant en tot moment

## 7. Tota acció de desobediència civil implica riscos de repressió

- a) Actua sempre amb un grup de suport clar: amistats, família, membres del teu col·lectiu
- b) Localitza a persones conegudes en l'espai de la protesta
- c) Porta el telèfon carregat i estigues sempre localitzable
- d) Busca aplicacions que permetin enviar missatges sense dades, a través de wifi i/o bluetooth
- e) Apunta't els telèfons de les organitzacions de recolzament legal davant la violència policial



**No responguis violentament a possibles amenaces o provocacions, somriu!**  
Aïlla-la amb recolzament d'altra gent!

**Les assegudes com a estratègia noviolenta:**  
Seu a terra, agafa't amb la gent del teu costat i creua les cames.



**Una imatge val més que mil manifestants.**  
Una acció individual pot comprometre tot el moviment, siguem impecables contra les provocacions i els actes violents!

**El pes mort com a resistència:**  
Si t'agafen, deixa el pes mort i no deixis el cap penjant enrere.



**Entre el seny i la rauxa:** no et deixis portar per les emocions i evita expressar violència verbal, en les teves actituds i comportaments.

La desobediència civil **implica riscos de repressió!** Actua amb un grup de suport i apunta't els telèfons de les organitzacions de recolzament legal.



**Aprenem a gestionar la por.**  
Evita que et paralitzi, respira i cuideu-vos col·lectivament.

### Accions de resistència no violenta:

Atenció, per més que totes les accions de protesta que es llisten a continuació són no violentes, la reacció del grup davant el qual ens estem mobilitzant pot ser violenta. Cal valorar bé aquest aspecte i assegurar-nos que tot el grup n'està assabentat. També cal que analitzem si cada una de nosaltres estem capacitades i disposades a afrontar possibles agressions. En cas que no, no ho fem! Hi ha moltes altres maneres de mobilitzar-nos i fer-nos sentir sense exposar-nos a ser agredides. Totes són vàlides i importants!

#### 1. Entorpiment. Ens plantem i no deixem passar els opositors

- És una acció de protecció, no de confrontació
- És una acció de grup, no individual
- Farem una resistència lleugera i tranquil·la per no ser desallotjats/des
- Si ens fan fora, intentarem tornar a recuperar la posició inicial
- Amb alegria i humor, somriu



#### 2. Barrera d'obstaculització. Avancem fins als opositors, ens plantem i no els deixem passar

- És una acció de confrontació passiva
- És una acció de grup, no individual
- Conscients i amb compromís assumim un risc de repressió física o jurídica
- Ens mantenim com en la barrera d'entorpiment, però sense fer-nos enrere
- Si cal, avancem en grup amb els braços mig alçats i mirada serena fins a plantar-nos molt a prop dels opositors, gairebé envaint el seu espai.
- En cas d'agressió, mantén-te ferm/a i en silenci, entoma els cops d'esquena protegint-te cara i cap amb els braços
- Si no és possible resistir més, ens retirarem en grup, caminant enrere sense girar-nos, amb calma i ordre

#### 3. Cordó d'interposició

- Agafats de la mà o amb els colzes entrelaçats, de cara als agressors, separats uns 40 cm, en silenci, expressió serena i mirada inexpressiva però d'inequívoca determinació
- Si agredeixen amb cops corporals o objectes, entomar-los d'esquena protegint la cara i el cap amb els braços, punys tancats a la base del crani i colzes plegats protegint les temples i la cara
- Cal repartir-se prèviament els rols. Qui tingui més capacitat de diàleg intentarà parlar amb els opositors per mirar de calmar i aturar l'agressió.

### Vulneracions de drets de la persona manifestant

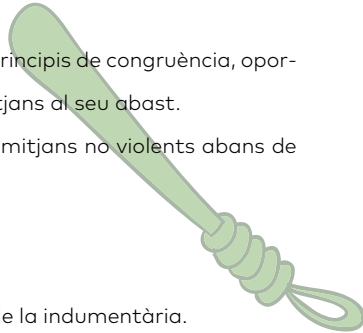
#### 1. Violència física

- Les actuacions policials han d'estar regides pels principis de congruència, oportunitat i proporcionalitat en la utilització dels mitjans al seu abast.
- En la mesura del que sigui possible, s'utilitzaran mitjans no violents abans de recórrer a l'ús de la força.

#### 2. Violència sexual

En situacions d'escorcolls a la via pública:

- No poden obligar-te a treure cap dels elements de la indumentària.
- No poden suposar un escorcoll en profunditat, és a dir, una inspecció dels orificis corporals, a excepció de l'existència d'una ordre judicial.
- S'han de realitzar en un lloc el més discret possible.
- S'han de dur a terme per personal del mateix sexe que la persona escorcollada, a excepció de situacions d'urgència. El criteri a seguir serà sempre el del màxim respecte de la identitat sexual de la persona escorcollada.
- S'han d'evitar postures o situacions degradants i humiliants per la persona detinguda.



### 3. Violència amb objectes

#### • Porres:

- Es poden utilitzar com a element de contenció i/o immobilització o com a arma de defensa.
- La seva utilització ha de limitar-se a un o dos cops curts i secs, amb la defensa en paral·lel al terra i en parts muscularment protegides del tren inferior del cos.
- En cap cas s'ha de fer servir de dalt a baix ni en zones vitals del cos, com ara el cap.

• **Pilotes de goma:** Des d'abril de 2014 està prohibit el seu ús a Catalunya per part dels Mossos d'Esquadra. No obstant, el seu ús segueix permès per part del cos d'antiavalots de la Policia Nacional.

• **Projectils de precisió (llançadores de foam):** Previstes per al control de masses o per actuacions amb un nivell de risc alt. Els projectils només es poden dirigir de la cintura en avall.



### Consells:

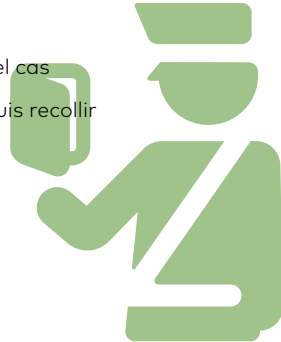
Conèixer els teus drets et pot convertir en un subjecte actiu davant possibles vulneracions. A continuació et deixem consells per si t'identifiquen, presencies una agressió, reps una agressió policial o et detenen.

#### 1. Si t'identifiquen

- a) Demana a l'agent policial que també s'identifiqui
- b) Si et fan un escorcoll corporal, ha de ser curós i has de saber-ne el motiu

#### 2. Si veus una agressió

- a) Fes fotografies i vídeos i envia-te'ls per correu per tenir proves, penjar-ho a les xarxes pot ser contraproductiu!
- b) Truca a entitats especialitzades per informar del cas
- c) Ofereix el màxim d'informació possible que puguis recollir



#### 3. Si reps una agressió policial

- a) Intenta mantenir la calma
- b) Recopila el lloc i hora de l'agressió
- c) Busca vídeos i fotografies de gent propera o de càmeres de videovigilància
- d) Busca testimonis que hagin presenciat l'agressió
- e) Si pots, recull informació de l'agent que t'ha agredit (detalls facials/corporals i número de placa)
- f) Si tens lesions, fes-ne fotografies on se't reconegui, ves a l'hospital i demana un informe mèdic



#### 4. Si et detenen

- a) No declaris mai a comissaria, fes-ho al Jutjat amb el teu advocat/da
- b) Recorda les dades del teu advocat/da
- c) No toquis cap objecte que t'ofereixin els agents ni firmis el document d'efectes personals si hi indiquen objectes que no són teus
- d) Evita que et facin fotografies amb roba que no és la teva o en postures específiques
- e) Si tens lesions, demana una visita mèdica i la medicació que necessitis





### Si t'identifiquen:

- Demana a l'agent policial que també s'identifiqui
- Si et fan un escorcoll corporal, ha de ser curós i has de saber-ne el motiu



### Si veus una agressió:

- Fes fotos i vídeos i envia-te'ls per correu per tenir proves, penjar-ho a les xarxes pot ser contraproductiu!
- Comprova si la persona està sola o no, presenta't i acompanya-la a un lloc segur
- Truca a entitats especialitzades per informar del cas amb la màxima precisió



### Si reps una agressió policial:

- Intenta mantenir la calma
- Busca vídeos, fotografies i/o testimonis de l'agressió
- Recull informació de l'agent que t'ha agredit (detalls facials/corporals, número de placa i matrícula dels vehicles)
- Si tens lesions: fes-ne una foto on se't reconegui, vés a l'hospital i demana un informe



### Si et detenen:

- No declaris mai a comissaria
- Fes-ho al jutjat amb el teu advocat/da
- No toquis res que t'ofereixin els agents ni firmis el document d'efectes personals si hi indiquen objectes que no són teus
- Evita que et facin fotos amb roba que no és teva o en postures específiques
- Si tens lesions, demana una visita mèdica i la medicació que necessitis



