Niezwykle istotne jest przyswojenie sobie kilku prostych zasad postępowania, które pozwolą Ci przeciwdziałać aktom napaści lub odpowiednio radzić sobie w trakcie ich zaistnienia. Jeśli już stosujesz te zasady, to dobrze. Jeśli stosujesz podobne, postaraj się je zmodyfikować.
Pamiętaj, że żadna zasada nie daje 100% szansy uniknięcia zagrożeń, ale z pewnością zmniejsza i to znacznie, możliwość ich wystąpienia.

ZASADA 1
Zawsze bądź ostrożny w swoim postępowaniu. Bądź zorientowany, co się wokół Ciebie dzieje. Dbaj o swoją sprawność fizyczną. Sprawiaj wrażenie pewnego siebie i ufaj we własne siły. Istotne jest, aby w kontakcie - zarówno wzrokowym jak i werbalnym - z napastnikiem, nie okazywać strachu. Im bardziej będziesz wyglądać na pewnego siebie, tym mniej pewny sukcesu będzie napastnik.

ZASADA 2
Jeśli coś lub ktoś budzi Twój niepokój, powinniśmy trzymać się od tego możliwie jak najdalej. Jeśli napastnik Cię obserwuje, powinniśmy unikać zbyt natarczywego spoglądania w jego kierunku - czasami bywa to powodem agresji. Nie należy przy tym unikać całkowicie kontaktu wzrokowego, ponieważ może to zostać odczytane jako strach.

ZASADA 3
Unikaj przebywania i poruszania się w miejscach odludnych i nieoświetlonych oraz tych, w których łatwo mógłby się schować napastnik.
Jeśli istnieje bezpieczniejsza, choć dłuższa droga, skorzystaj z niej. Jeśli nie ma innej możliwości, postaraj się dokładnie sprawdzić, czy będzie można bezpiecznie przejść. Nigdy nie wchodź do żadnych miejsc nieroztropnie, bez zorientowania się w sytuacji. Napastnik z pewnością zauważy Twój sposób postępowania szacując swoją szansę. Jeśli będziesz wystarczająco ostrożny, nie uda mu się Ciebie zaskoczyć. Czasami to wystarczy - napastnik woli zaatakować, kiedy ma większą szansę powodzenia. Naucz się zatem ostrożności w swoim postępowaniu.

ZASADA 4
Unikaj pustych przystanków autobusowych. Poproś przyjaciół, aby Cię odprowadzili.
Nie korzystaj z ofert podwiezienia przez obcych.
Nigdy nie próbuj łapać "okazji".

ZASADA 5

Kiedy ktoś Cię zaczepia, nie wdawaj się w rozmowy; czasami lepiej udać, iż się nie słyszy i iść dalej. Kiedy zaczepki się nasilą, odpowiadaj pewnie, krótko bez wdawania się w dyskusję. Krótkie riposty nie powinny mieć negatywnego zabarwienia, aby nie podsycać agresji napastnika. Nie obrażaj napastnika. Kiedy ktoś Cię celowo potrąci, nie odwracaj się i idź dalej. Można również, dla własnego dobra, przeprosić.

ZASADA 6

Przebywając w tłumie uważaj na swoją torebkę, portfel oraz telefon komórkowy. Nie noś portfela i dokumentów razem i nigdy nie wkładaj ich do tylnej kieszeni. Torebki nie trzymaj za pasek, lecz obejmując ją całą od spodu pamiętając przy tym, aby zawsze była zamknięta. Dokładnie zapinaj plecaki i torby, zaś wartościowe rzeczy noś tylko w zamykanych kieszeniach.

ZASADA 7

Wchodząc do klatki schodowej, na której znajdują się podejrzani osobnicy, w sposób zupełnie naturalny zrezygnuj z windy. Niech to wygląda tak, jakbyś mieszkał nie wyżej niż na pierwszym piętrze. Taka reakcja będzie sygnałem, że dotrzesz do drzwi jako pierwszy.

ZASADA 8

Nie afiszuj się zbytnio posiadanymi dobrami - nigdy nie wiesz, kto może Cię wtedy obserwować. Zwykle lepiej schować odtwarzacz mp3, wyłączyć telefon i ukryć portfel. Staraj się podczas płacenia nie pokazywać zawartości portfela. Dobrym wyjściem jest noszenie tylko drobnych sum. Sposobem na zastraszających Cię "wyłudzaczy" jest posiadanie w kieszeni drobnych na odczepne. Korzystaj z takiego rozwiązania w momencie, kiedy sytuacja staje się napięta. Dobrze jest się wtedy oddalić obserwując, czy napastnik nie podąża za nami.

ZASADA 9

W lokalu, autobusie siadaj raczej pod ścianą, aby móc obserwować to, co się dzieje w pojeździe.

ZASADA 10

W autobusie, tramwaju lub pociągu zawsze zajmuj miejsce z dala od podejrzanych osób i - jeśli jest to możliwe - blisko kierowcy, motorniczego, konduktora lub służby ochrony kolei. Napastnik lub złodziej zawsze korzysta z okazji, dlatego nie siadaj samotnie w przedziałach i trzymaj się

możliwie blisko innych ludzi. To często jest wystarczającym czynnikiem odstraszającym potencjalnego napastnika.

ZASADA 11

Kiedy stoisz na przystanku, czekasz na autobus lub kogoś lub rozmawiasz przez telefon komórkowy, postaraj się tak stanąć, abyś miał możliwość obserwacji otoczenia; najlepiej stanąć plecami do ściany, wiaty przestankowej, muru itp. Napastnik będzie musiał podejść do Ciebie z boku lub z przodu. Jeśli zachowasz czujność, nie uda mu się atak z zaskoczenia - przewaga będzie po Twojej stronie.

ZASADA 12

Jeśli bawisz się na imprezie, nigdy nie pozostawiaj swoich rzeczy bez opieki - kradzieże torebek, portfeli i telefonów komórkowych zdarzają się w klubach niezwykle często. Złodziej prowadzi wnikliwą obserwację wybierając ofiary.

Nigdy nie przyjmuj napojów od nieznanych lub mało znanych Ci osób. Jeśli idziesz na parkiet, napoje zostaw pod opieką osoby znanej i zaufanej.

ZASADA 13

Jeśli jesteś szykanowany przez kolegów lub koleżanki z klasy, zgłoś ten fakt odpowiednim osobom - nauczycielom, wychowawcy, rodzicom - nie bój się prosić dorosłych o pomoc. Jeśli dzieje się to na przerwach postaraj się unikać miejsc, w których oprawcy mogliby bezkarnie się nad Tobą pastwić.

Jeśli zdarzenia te dzieją się w drodze ze szkoły do domu, zawsze wracaj inną drogą.

Jeśli napastnicy będą czekać pod domem, pójdź odwiedzić znajomego lub kogoś z rodziny mieszkającego w pobliżu. Możesz też poprosić kogoś znajomego lub wzbudzającego zaufanie o odprowadzenie do domu.

ZASADA 14

Bierz udział w różnego rodzaju kursach samoobrony bądź trenuj sztuki walki. Pozwoli Ci to nabrać pewności siebie, a także wyuczy wielu nawyków, pomocnych w przypadku zagrożenia.