



CHAMBERLAIN STUDIOS OF SELF DEFENSE

"EXTENDED TOP TEN LIST"

IMPORTANT POINTS

1. Prevention is always the best form of defense. Keep intruders out by having good locks on all doors and windows. Drive with doors locked. Stay away from deserted areas (day or night) and travel with friends.
2. Train yourself to be alert and aware of potential dangers. Learn to notice things out of place (someone following, for example.)
3. Surprise is a valuable weapon. Your attacker does not know that you are capable of fighting back. Striking first without delay will give you a definite advantage.
4. Be sure and aggressive in your response. Don't worry about injuring your attacker, they have made a commitment to do you harm so you must make a commitment to stop them - whatever it takes!
5. Remember, the attacker is not looking for a fight. He preys on the easy target. Learn to walk tall and be confident in everything you do. If you are confident, assertive and determined they may well look for easier prey.



SELF-DEFENSE "IN THE CAR"

1. Let someone know where you are going and how long you will be.
2. "Car Jacking" is on the increase. It is important to keep all doors locked and windows within 2cm of being closed.
3. Be wary of strangers at intersections. Be ready to sound your horn or make an emergency exit, through a red light if necessary.
4. Keep a torch, pen, paper and coins for emergency situations in the glove box.
5. Keep a street directory handy and know where you are going. Keep the car fueled, oiled and watered. Avoid filling up late at night.
6. If your car breaks down, use care and discretion. Phone a friend for help. Do not accept a ride from a stranger. It may be your last.
7. If you have an accident (especially at night) assess the situation before you get out of your car ("Bumping"). If you are worried, stay in your car or if possible drive to a police station, service station or other populated area.
8. Never leave valuables in full view.
9. Have your keys in hand when approaching your car.
10. At night always park under a street light or close to shops.
11. Always check under the car and the rear seat before getting into your car.

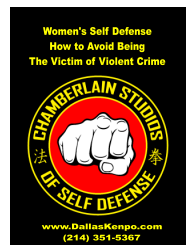


SELF-DEFENSE "AT HOME"

1. Have good locks on all doors and windows.
2. Install a "peep hole" in your front door.
3. Consider installing a security door or an alarm with a panic switch.
4. A dog can alert you to an intruder and also makes a great deterrent.
5. Always keep doors and windows locked when out and especially when home alone. Avoid sleeping with windows open on hot nights.
6. Garages and carports should be well lit and free of easy hiding places.
7. Be careful to whom you tell what. Do not "advertise" if you are going to be home alone.
8. You do not have to open the door for anyone.
9. Never let anyone into your home you are unsure of. Don't be fooled. Ask for identification, phone their employer or refuse access. If it is legitimate, it will soon be sorted out. It is always better to be safe than sorry.
10. Never admit to being home alone. "Stay there, I'll get it!"
11. If you suspect your house has been broken into, do not enter. Call the police and wait for them.
12. Have emergency phone numbers handy. Including your local police station and whether it is open 24 hours.

SELF-DEFENSE "OUT AND ABOUT"

1. Travel with a friend or friends whenever possible, day or night.
2. Ask for an escort from the shop or building.
3. Be aware of what is going on around you and alert to any possible dangers.
4. If you carry mace/pepper spray, it needs to be in your hand!
5. Always walk in busy, well lit areas, even if it makes the trip a little longer.
6. Avoid taking short cuts through parks, parking lots or alleys.
7. If someone asks you for a light, the time or directions, etc., avoid getting too close or distracted.
8. Do not accept rides from strangers or hitchhike. No matter how "innocent" the person looks.
9. If you are worried about someone following on foot, cross the street or change direction. Head for a shop, office building or where there are people.
10. If someone is following in a car, turn and run in the opposite direction, they'll have to make a U turn before following.
11. Wait for public transport in well lit areas.
12. Whenever possible, wear clothing and shoes you can run in if you have to.
13. Remember to walk tall and be confident in everything you do. Take one of our Self Defense classes!





CHAMBERLAIN STUDIOS OF SELF DEFENSE

“LISTA DE DIEZ EXTENDIDA”

PUNTOS IMPORTANTES

1. Prevención es siempre la mejor forma de defensa. Manteinga a los intrusos fuera con buenos candados en todas las puertas y ventanas. Majeje con las puertas atrancadas. Alejese de los lugares solos o oscuros (día o noche) y viaje con amistades.
2. Entrenese a ser alerta y consiente de peligros posibles. Aprenda a fijarse cuales cosas estan fuera de lugar (si algien esta persigiendo, por ejemplo.)
3. La sorpresa es arma valuosa. Su agresor no sabe que usted es capaz de luchar. Golpear Primero y sin demora le dará una vetaja definitiva.
4. Ser segura y agresiva en su respuesta. No se preocupe por lastimar a su agresor, ellos han comprometido a hacerle daño y usted debe comprometerse a pararlos- lo que sea necesario!
5. Acuerden, el agresor no esta buscando una pelea. El busca un objeto facil. Aprenda a caminar con confianza y ser segura en todo lo que haga. Si usted tiene confianza, es segura, y determinada el tal ves busque algo mas facil.



DEFENSA PROPIA “EN EL CARRO”

1. Digale a algien adonde va y cuanto se tardará.
2. "Robo de Carro" va en aumento. Es importante atrancar todas las puertas y ventanas y cerrarlascon 2cm de espacio.
3. Teinga cuidado de desconosidos en las intersecciones. Esté lista a pitar o hacer una salida de emergencia, por la luz roja si sea necesario.
4. Teinga una linterna, pluma, y monedas para situaciones de emergencia en la guantera.
5. Teinga a la mano una mapa y conosca su destino. Manteinga el coche con gasoline, aseite, y agua. Evite llenar el tanque en la noche.
6. Si su auto se descompone, use cuidado y discreción. Llame a una amistad por ayuda. No acepte que la lleve un desconosido. Puede ser la ultima ves.
7. Si tiene un accidente, (especialmente en la noche) evalúe la situación antes de salir de su auto. (“Bumping”). Si esta preocupada, manteingase en su carro, o si es posible, maneje a un estación de policia, gasolinera, o un lugar bien populado.
8. Nunca deje cosas de valor a la vista.
9. Teinga las llaves en mano al acercarse a su auto.
10. En la noche siempre estacionese bajo una luz o serca a las tiendas.
11. Siempre fijese bajo del auto y en el asiento de atras antes de entrar su auto.

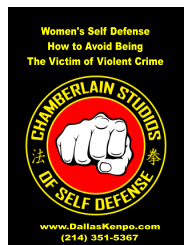
DEFENSA PROPIA “EN CASA”

1. Teinga buenos candados en todas las puertas y ventanas.
2. Instale una mirilla en su puerta de enfrente.
3. Considere instalar una puerta de sugeuridad o una alarma con un boton “panic”.
4. Una mascota la alerta a un intruso y tambien hace un buen disuasivo.
5. Siempre manteinga sus puertas y ventanas atrancadas cuando fuera de casa y especialmente cuando en casa sola. Evite dormer con las ventanas aviertas en noches calientes.
6. Garajes y cocheras deben ser bien aluzados y libres de escondites faciles.
7. Cuidado que le dice a quien. No "anuncie" si va a estar en casa sola.
8. No tiene que abrir la puerta para nadie.
9. Si no esta segura de algien, no lo deje entrar a su casa. No se deje engañar. Pida identificacion, telefono de su empleador, o no lo deje entrar. Si es legitimo, pronto debe de resolverse la situación. Siempre es mejor ser segura que arrepentida.
10. Nunca admita estar en casa sola. Diga “Quedate alli, yo contesto!”
11. Si sospecha que se han metido a su casa, no entre. Llame a la policia y esperelos.
12. Tienga numeros de emergencia a la mano. Incluya su estacion de policia local y si esta abierta las 24 horas.



DEFENSA PROPIA “ FUERA DE CASA”

1. Viaje con amistades cuando sea posible, dia o noche.
2. Pida que la encaminen de la tienda o el edificio.
3. Ser consiente de lo que pase a sus alrededores y alerta a cualquier peligro posible.
4. Si carga spray de pimienta , necesita estar en su mano!
5. Siempre camine en lugares ocupados, bien aluzados, aunque se tarde un poco mas.
6. Evite cortar por parques, parqueaderos, o callejones.
7. Si algien le pide una mecha, el tiempo o direcciones, etc., evite asercarse demasiado o distraerse.
8. No acepte un raite de un desconosido o pida aventon. No importa que “inocente” se ve la persona.
9. Si esta procupada que algien la sigue a pie, cruze la calle o cambie dirección. Vaya hacía una tienda, edificio o adonde haiga jente.
10. Si algien la sige en un carro, regrese por la dirección opuesta, tendrán que hacer lo mismo antes de seguir.
11. Espere transportes publicos en areas bien aluzadas.
12. Cuando sea posible, use ropa y zapatos en los que pueda corer si es necesario.
13. Acuerdese de caminar alta y con confianza en todo lo que hace. Tome una de nuestras clases de Defensa Propia. clases!



21ST CENTURY CHIROPRACTIC AND REHAB

- AUTO ACCIDENTS -

DR. CHAMBERLAIN'S TOP TEN LIST



Auto accidents are unexpected and stressful. Even the most careful drivers may be involved. If you are in an accident there are certain steps that will help speed your recovery, as well as help prevent any legal or insurance issues. Below is helpful information from insurance companies, doctors and attorneys.

- 1. Call the police to the accident scene.** A police report contains critical information gathered by an impartial person. Trained police officers know what questions to ask and what evidence to look for when assessing an accident.
- 2. If the police don't show up, use your cell phone** to take pictures of the scene, cars involved, drivers license, and insurance cards etc., of all those involved, including passengers.
- 3. Make note of everything.** While things are fresh in your mind, write down facts regarding the accident and what was said by the other drivers or witnesses. If there is a witness, get their contact information so your case doesn't end up as a "he said, she said" mess. Keep an ongoing journal to record details about your medical problems and your treatment.
- 4. Go to the emergency room or to the doctor right away. Tell the doctor about all of your medical concerns.** This ensures that you get the treatment you need. It also helps your case because the doctor's records can be used to show the severity of your injuries. Frequently, symptoms increase over the first few days and it is important to initiate care as soon as possible to speed your recovery. Don't use heat on any new injury, always ice first. Resist the temptation to take a hot bath, massage and a vigorous workout!
- 5. Follow your doctor's orders.** If you do not, you may be held responsible for your slow recovery.
- 6. Get work excuses from your doctor.** These records can support your claim for lost earnings because they will show that you were medically unable to work on the days you missed.
- 7. Take pictures of your injury, the accident scene, and the vehicles involved in the accident (if it's safe to do so).** Pictures can be powerful evidence.
- 8. Don't exaggerate your injuries.** Never stretch the truth, either when you are testifying or simply relaying information to your doctor. If it is discovered that you exaggerated your injuries, no one will be able to determine the true extent of your injuries.
- 9. Don't discuss the details of the accident with the other driver's insurance company without talking to an attorney first.**
- 10. Call Dr. Chamberlain to answer any questions or to begin care and get you back on the road to feeling great again!**

2739 Bachman Drive, Dallas, TX 75220 (214) 366 - 1133

21ST CENTURY CHIROPRACTIC AND REHAB

- AUTO ACCIDENTS -

DR. CHAMBERLAIN'S TOP TEN LIST



Accidentes de auto son inesperados y estresantes. Hasta los choferes mas cuidadosos pueden tomar parte. Si usted tiene un accidente, hay ciertos pasos que ayudan apresurar su recuperación, y a la vez ayudar a prevenir problemas legales o de aseguranza. Al siguiente hay información útil de compañías de aseguranza, doctors, y abogados.

1. **Llame a la policía al sitio del accidente.** Un reporte de policía contiene información critica tomada por una persona imparcial. Un policía entrenado sabe las cuales preguntas hacer y que evidencia buscar cuando asesorando un accidente.
2. **Si la policía no llega, use su celular personal para tomar fotos de la escena, los carros involucrados, licencias de manejar, tarjetas de aseguranza, etc., de todos los involucrados, incluyendo pasajeros.**
3. **Haga nota de todo.** Mientras estén frescas en su mente, escriba todos los hechos sobre el accidente, y qué dijo el otro chofer o testigos. Si hay un testigo, tome sus datos para que su caso no se vuelva en un problema de “el dijo, ella dijo”. Manteinga un diario para recordar los detalles de sus problemas medicas y tratamientos.
4. **Vaya a la clinica de emergencia o al doctor de inmediato. Platíquele al doctor sobre sus preocupaciones medicas.** Esto asegura que reciba el tratamiento que necesita. Tambien ayuda su caso porque las notas del doctor se pueden usar para enseñar la severidad de sus lesions. Frequentemente, los sintomas aumentan sobre los primeros dias y es importante iniciar cuidado lo mas pronto posible para asegurar su recuperación. Nunca use calor en una lesión nueva, siempre use el frio primero. Resista la tentacion de tomar un baño caliente, masaje, o un entrenamiento vigoroso!
5. **Siga las instuciones de su doctor.** Si no lo hace, usted será responsable por su recuperación delatado.
6. **Obteinga escusas medicas de su doctor.** Estos pueden ayudar su reclamación para perdida de ingresos porque esto enseñara que estába medicamente incapaz de trabajar los dias que falto.
7. **Tome fotos de sus lesiones, la escena del accidente, y los autos involucrados en el accidente (si es seguro hecerlo).** Fotos pueden ser evidencia poderosa.
8. **No exajere sus lesiones.** Nunca estire la verdad, ni cuando este testificando o simplemente platicandole la información a su doctor. Si es descubierto que exajero sus lesiones, nadie podra saber la seriedad de sus lesions en realidad.
9. **No hable sobre los detalles de su accidente con la compania de aseguranza del otro chofer antes de hablar con un abogado.**
10. **Llame al Dr. Chamberlain para que responda cualquier pregunta o para empesar su tratamiento y regresar en el camino hacia la buena salud de nuevo!**

2739 Bachman Drive, Dallas, TX 75220 (214) 366 - 1133