

Strona znajduje się w archiwum.



## „BEZPIECZNA W SWOIM MIEŚCIE” – ZAKOŃCZENIE II EDYCJI KURSU SAMOBRONY DLA KOBIET

**W powiecie jeleniogórskim odbyło się zakończenie II edycji kursu samoobrony dla kobiet realizowanego w ramach programu prewencyjnego „Bezpieczna w swoim mieście”. Organizatorem kursu była policja jeleniogórska oraz Międzynarodowe Stowarzyszenie Policji - IPA Region Jelenia Góra. Zajęcia trwały od 16 kwietnia do 14 maja na sali sportowej w Karpaczu. Panie, które dotrwały do końca kursu, otrzymały certyfikaty.**

Zajęcia dla pań na sali prowadził policyjny instruktor samoobrony wspólnie z policjantką z Wydziału Prewencji Komendy Miejskiej w Jeleniej Górze. Uczestniczki ćwiczyły podstawowe techniki samoobrony, a także zdobywały wiedzę, jak bronić się w przypadku ataku sprawcy, bądź w przypadku kradzieży torebki na tzw. „wyrwę”.

W trakcie kursu odbyły się również zajęcia, które prowadziła psycholog oraz specjalista ds. prewencji kryminalnej wydziału prewencji jeleniogórskiej komendy. Zajęcia dotyczyły psychologicznych aspektów samoobrony, sprawców agresywnych zachowań wobec kobiet, sposobów radzenia sobie w sytuacjach trudnych i zagrożenia bez użycia siły. Podczas zajęć każda z jego uczestniczek miała również możliwość uczestniczenia w zajęciach, które prowadził ratownik medyczny. Panie dowiedziały się, jak prawidłowo udzielić pierwszej pomocy osobie poszkodowanej, w jakich sytuacjach stosuje się pozycje ratownicze oraz zapoznać się z resuscytacją krążeniowo - oddechową. Ponadto omawiano sposoby reagowania i powiadamiania w konkretnych sytuacjach zagrożenia życia i zdrowia.

Głównym celem kursu samoobrony jest przygotowanie mentalne i fizyczne jego uczestniczek do uniknięcia, lub w razie potrzeby odparcia bezpośredniego ataku na życie lub zdrowie.

Uczestniczki, które dotrwały do końca kursu otrzymały certyfikaty potwierdzające jego ukończenie. W imieniu Komendanta Miejskiego Policji w Jeleniej Górze wręczył je Naczelnik Wydziału Prewencji podinsp. Dariusz Szkubiel.

KWP we Wrocławiu/ek





Ocena: 0/5 (0)

[Tweetnij](#)

[samobrona](#)