

Strona znajduje się w archiwum.



## NAPADY I ROZBOJE NA ZAKOŃCZENIE SZKOLENIA

**Przez trzy miesiące ponad 30 kobiet brało udział w szkoleniu samoobrony „Bądź bezpieczna”. Uczyły się pod okiem ekspertów sportów walki. Na zakończenie przyszła pora na egzamin. Polegał on na symulowanych napadach. Śmiało można napisać, że treningi przyniosły bardzo dobry rezultat.**

Pod koniec listopada 2015 roku 36 kobiet wzięło udział w pierwszych treningach XI już edycji szkolenia samoobrony „Bądź bezpieczna”. Pierwsze zajęcia były niezwykle ciężkie, dla wielu kursantek było to bowiem pierwsze spotkanie ze sportami walki. Z każdym kolejnym treningiem widać było wzrost umiejętności. Zajęcia realizowane były przez policyjnych instruktorów technik i taktyk interwencji asp. Roberta Stypińskiego i mł.asp. Jacka Glinkę, instruktora sportów walki Arkadiusza Ludwiczaka oraz byłego Mistrza Polski i wielokrotnego reprezentanta kraju w boksie Marka Pietruczuka. Wachlarz technik obrony był bardzo szeroki.

By jednak sprawdzić umiejętności nabyte podczas trzech miesięcy treningu, niezbędny był egzamin praktyczny. Tradycyjnie już odbył się on w piwnicach Szkoły Podstawowej nr 10 w Ostrołęce, które odgrywały rolę ciemnych uliczek. Podczas zajęć kursantki miały możliwość skorzystać ze wskazówek ekspertów tj. specjalisty w zakresie samoobrony, koordynatora samoobrony asp. Roberta Stypińskiego, psychologa Komendy Wojewódzkiej z siedzibą w Radomiu st.asp. Anny Szymańskiej oraz specjalisty ds. wiktymologii mł.asp. Tomasza Żerańskiego.

Egzamin polegał na symulacjach najpoważniejszych zdarzeń, np. rozbojów. Reakcje kobiet były bardzo dobre. Szybkie wezwanie pomocy połączone z wykorzystaniem technik obrony okazały się niezwykle bolesne dla pozorantów. Przed uczestniczkami szkolenia już tylko podsumowanie kursu.

Zapisy na kolejną, już XII edycję kursu, ruszą w marcu.

(KWP w Radomiu / ms)



