

Informacja

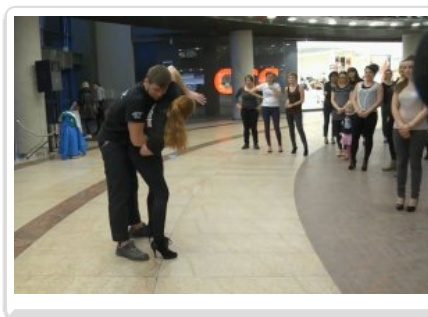
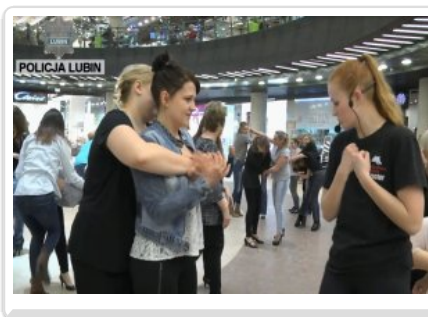
Strona znajduje się w archiwum.



KURS SAMOBRONY DLA KOBIET ZAKOŃCZONY

Data publikacji 05.04.2016

W ramach akcji prewencyjnej zorganizowanej przez lubińską policję pn. "Bezpieczna kobieta", panie uczyły się pod okiem instruktorów Krav Maga, jak skutecznie radzić sobie w sytuacjach zagrożenia oraz bronić się przed atakiem napastnika. Kolejny już kurs, odbył się dzięki wsparciu Starosty Powiatu Lubińskiego, który sfinansował zajęcia i po raz siódmy objął akcję honorowym patronatem. Do działań przyłączyły się również Przedsiębiorstwo Komunikacji Miejskiej w Lubinie, galeria handlowa oraz jeden z lokali gastronomicznych.



Policjantki z Zespołu Profilaktyki Społecznej KPP w Lubinie już po raz siódmy zorganizowały kurs samoobrony dla Pań. Dwa razy w tygodniu, przez cały marzec, kobiety z powiatu lubińskiego mogły uczyć się samoobrony pod okiem instruktorów z lubińskiej szkoły Krav Maga. Sytuacje zagrożenia, w jakich mogą znaleźć się potencjalne ofiary, występują przeważnie w miejscach, w których najmniej się tego spodziewają. Nikt nie jest w stanie przewidzieć, kiedy i gdzie mogą one wystąpić. Aby temu zapobiec i nauczyć uczestniczki kursu przewidywania realnej oceny zagrożeń oraz prawidłowych zachowań w przypadku ich wystąpienia, instruktorzy starali się w czasie kursu stworzyć jak najbardziej realne warunki. Z tego też względu panie uczestniczyły w zajęciach, które odbywały się nie tylko w zaciszu sali gimnastycznej, ale także w lokalu, a więc w miejscu, gdzie istnieje mała przestrzeń, tłum ludzi, krzesła i brak możliwości szybkiego oddalenia się od sprawcy. Dalsze odciski kursu odbyły się w środkach komunikacji miejskiej. Był także trening na szpilkach.

Umiejętności nabyte podczas tych spotkań, panie będą mogły wykorzystać w każdym momencie. Jednak bardzo ważnym i istotnym aspektem tego kursu jest uświadomienie jego uczestniczkom, że to, czy staniemy się ofiarą przestępstwa, może zależeć również od nas. Mogą na to wpływać czynniki dotyczące sposobu naszego zachowania, przebywania lub przechodzenia w miejscach potencjalnych zagrożeń.

Kursantki nauczyły się nie tylko reagować szybko, ale prawidłowo oceniać zagrożenie, bronić się adekwatnie do ataku,

stosować skuteczne techniki w bliskim kontakcie z przeciwnikiem, w tym aktywowanie wrażliwych punktów na ciele człowieka.

W tym roku na zajęcia „na szpilkach” specjalnie przyjechały dwie panie z Wrocławia. Kobiety tłumaczyły swoją wizytę tym, iż uczęszczają na co dzień na zajęcia z samoobrony, jednakże tylko na sali gimnastycznej i tylko w butach sportowych. Chciały tym razem sprawdzić, jak obroniłyby się, będąc w butach na obcasach.

(KWP Wrocław / mm)

Film Kurs samoobrony dla kobiet zakończony

Aby obejrzeć film włącz obsługę JavaScript w swojej przeglądarce.

[Pobierz plik Kurs samoobrony dla kobiet zakończony](#) (format mp4 - rozmiar 25.61 MB)