

Informacja

Strona znajduje się w archiwum.



UCZESTNICZKI KURSU SAMOBRONY JUŻ WIEDZĄ JAK OBRONIĆ SIĘ PRZED ATAKIEM

Data publikacji 14.01.2018

Raz w tygodniu matę w Zespole Szkół Ponadgimnazjalnych nr 3 w Zamościu zajmują Panie uczestniczące w organizowanym przez zamojską Policję kursie samoobrony. Ponad trzydzieści uczestniczek intensywnie ćwiczy poznając techniki obrony przed napastnikiem. Są już na półmetku kursu, jednak ich zapał nie ustaje i chcą w dalszym ciągu poznawać nowe techniki, które pozwolą im poczuć się bezpiecznie.

Za nami już ósme spotkanie pań w ramach organizowanego przez zamojską komendę kursu samoobrony. Frekwencja dopisuje – w kursie od początku uczestniczy ponad trzydzieści kobiet. Wśród uczestniczek są uczennice, studentki, opiekunki osób starszych, czy urzędniczki. Są również kobiety prowadzące własne firmy oraz takie, które nie pracują zawodowo zajmując się domem i wychowaniem dzieci.

Uczestniczki do każdego zadania podchodzą z wielkim zaangażowaniem, wkładając wiele wysiłku w nauczenie się nowych technik obrony. Z pełnym skupieniem ćwiczą poznawane techniki. Panie zdążyły już poznać zasady obrony przed atakiem, gdy napastnik chwyta za ręce lub za ubranie ofiary. Nauczyły się w jaki sposób reagować, gdy agresor chce wyrwać torebkę oraz w jaki sposób torebka może posłużyć nam do obrony. Przerobiły również techniki obrony przed duszeniem oraz sposoby wykonywania skutecznych duszeń i kopnięć. Bardzo ważną zasadą podczas ataku jest postawa ciała, dlatego też Panie bardzo intensywnie trenowały stabilność postawy, aby nie dać się przewrócić i móc uderzać. Instruktorzy pokazywali również obronę w pozycji leżącej, jak pomimo przewrócenia bronić się przed uderzeniami i jednocześnie odpychać napastnika.

Podczas kolejnych spotkań uczestniczki czeka utrwalanie poznanych dotychczas technik samoobrony. Poznają również inne ciekawe sposoby obrony i walki z napastnikiem.

Kurs prowadzą mundurowi z zamojskiej policji asp. szt. Piotr Nowicki, st. sierż. Paweł Bajwoluk i sierż. Łukasz Detko. Instruktorzy taktyk i technik interwencji w sposób ciekawy przedstawiają Paniom sytuacje, z którymi spotykają się podczas codziennych służb, a z którymi Panie same mogą spotkać się w codziennym życiu.

Uczestniczki zapytane o wrażenia jednym głosem mówią, że treningi są intensywne i wymagają dużego wysiłku fizycznego. Jednak Panie są zmotywowane i nie ustają w trenowaniu, ponieważ wiedzą, że wysiłek się opłaca – czują się bezpiecznie i wiedzą, że jeśli wystąpi zagrożenie będą wiedziały jak skutecznie zareagować.

(KWP w Lublinie / mg)

