

# KOMENDA MIEJSKA POLICJI W OLSZTYNIE

<http://olsztyn.policja.gov.pl/o02/aktualnosci/42649,Olsztyn-Silna-Plec-bezplatne-zajecia-samoobrony-nie-tylko-dla-kobiet.html>  
2018-11-15, 15:53

Strona znajduje się w archiwum.

## OLSZTYN: „SILNA PŁEĆ” – BEZPŁATNE ZAJĘCIA SAMOOBRONY, NIE TYLKO DLA KOBIET

**Zapraszamy mieszkańców regionu do wzięcia udziału w bezpłatnych zajęciach samoobrony prowadzonych przez policyjnego instruktora z Zespołu Kadr i Szkolenia Komendy Miejskiej Policji w Olsztynie. Uczestnicy szkolenia dowiedzą się co zrobić, żeby nie doszło do ataku i jak zareagować, jeśli jednak do niego dojdzie. Zajęcia realizowane są w ramach autorskiego projektu profilaktycznego „Silna Płeć”.**

Przedstawiciele Zespołu Kadr i Szkolenia oraz Zespołu ds. Profilaktyki Społecznej olsztyńskiej Komendy zapraszają do udziału w bezpłatnych zajęciach, podczas których kursanci będą mieli okazję poznać podstawowe techniki samoobrony.

Założeniem organizatorów jest dążenie do podniesienia u uczestników zajęć, przede wszystkim kobiet, pewności siebie, zwłaszcza w sytuacjach trudnych, które mogą zdarzyć się w ich życiu.

Zajęcia praktyczne prowadzi policyjny instruktor, mł. asp. Rafał Czerniewski, funkcjonariusz Zespołu Kadr i Szkolenia Komendy Miejskiej Policji w Olsztynie – prywatnie wieloletni zawodnik karate kyokushin.

### **Program zawiera takie zagadnienia jak:**

- rozpoznawanie zagrożeń, unikanie miejsc niebezpiecznych, wczesna reakcja;
- znajomość miejsc wrażliwych na ciele człowieka;
- postawy i pozycje ciała w sytuacji zagrożenia;
- nauka technik obrony przed: uderzeniami, kopnięciami, chwytami, atakami na osobę leżącą oraz innymi sytuacjami, które mogą się zdarzyć np. podczas spacerów, w windzie, na schodach;
- wykorzystanie do obrony przedmiotów, które znajdują się w pobliżu;
- działające podczas sytuacji stresowej mechanizmy psychologiczne;
- poprawa ogólnej sprawności fizycznej.

Dla zainteresowanych grup zawodowych (pracownicy socjalni, pośrednicy pracy, kuratorzy, nauczyciele i in.) i społecznych (seniorzy, osoby pokrzywdzone przestępstwem i in.) istnieje możliwość zorganizowania również panelu teoretycznego, zawierającego aspekty prawne związane z obroną konieczną, ochroną prawną funkcjonariuszy publicznych, przemocą w rodzinie itp.

**Zajęcia odbywać się będą w każdy drugi poniedziałek miesiąca (z wyjątkiem wakacji) w godzinach 13:30 - 15:00 na sali sportowej przy ul. Piłsudskiego 5.**

**Obowiązuje strój sportowy.**

Dokładnie terminy zajęć:

**12 marca; 9 kwietnia; 14 maja; 11 czerwca; 10 września; 8 października; 12 listopada i 10 grudnia 2018 roku.**

Ze względów organizacyjnych związanych z ograniczoną liczbą osób mogących wziąć udział w zajęciach (około 15 - 20) osoby i instytucje zainteresowane udziałem w zajęciach w którymś ze wskazanych terminów lub zorganizowaniem dodatkowych zajęć prosimy o kontakt z koordynatorem projektu, Lidią Cynt z Wydziału Prewencji, pod numerem telefonu: 0 89 522 47 69 lub drogą mailową [lidia.cynt@olsztyn.ol.policja.gov.pl](mailto:lidia.cynt@olsztyn.ol.policja.gov.pl)

lc



Policyjne zajęcia z samoobrony dla kobiet



Policyjne zajęcia z samoobrony dla kobiet



Policyjne zajęcia z samoobrony dla kobiet

Ładowanie odtwarzacza...

Ocena: 3,4/5 (5)

[Tweetnij](#)