

KOMENDA MIEJSKA POLICJI W OLSZTYNIE

<http://olsztyn.policja.gov.pl/o02/aktualnosci/58218,Silna-Plec-policyjne-zajecia-z-samoobrony-dla-kazdego.html>
2020-09-25, 15:55

Strona znajduje się w archiwum.

„SILNA PŁEĆ” – POLICYJNE ZAJĘCIA Z SAMOOBRONY DLA KAŻDEGO

Komendant Miejski Policji w Olsztynie, insp. Piotr Zabuski wraz z przedstawicielem ZT NSZZ Policjantów KMP w Olsztynie, asp. szt. Mariuszem Szandrowskim, zapraszają na bezpłatne zajęcia z samoobrony skierowane do osób dotkniętych lub zagrożonych przemocą, które realizowane są przez policyjnego instruktora z Zespołu Kadr i Szkolenia. Projekt realizowany jest w ramach programu autorskiego Komendanta Miejskiego Policji pn. „Silna Płeć”. Szkolenia, których celem jest zwiększenie poczucia bezpieczeństwa uczestników, które olsztyńska jednostka policji organizuje systematycznie cieszą się dużym zainteresowaniem.

Komendant Miejski Policji w Olsztynie, insp. Piotr Zabuski wraz z przedstawicielem ZT NSZZ Policjantów KMP w Olsztynie, asp. szt. Mariuszem Szandrowskim 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.

Ładowanie odtwarzacza...

Dla zainteresowanych grup zawodowych (pracownicy socjalni, pośrednicy pracy, kuratorzy, nauczyciele i inni.) i społecznych (seniorzy, osoby pokrzywdzone przestępstwem) przewiduje się kompleksowe szkolenie obejmujące m. in. niżej wymienione zagadnienia:

- rozpoznawanie zagrożeń, unikanie miejsc niebezpiecznych, wczesna reakcja;
- odpieranie ataku agresora w oparciu o 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 oraz koordynacji ruchowej;

Jednocześnie zapraszamy funkcjonariuszki oraz funkcjonariuszy Policji na cotygodniowe treningi obejmujące naukę

skutecznych technik samoobrony i technik interwencji. Intensywny charakter ćwiczeń gwarantuje poprawę kondycji i sprawności fizycznej. Treningi odbywają się w każdy poniedziałek w sali sportowej KWP w Olsztynie na ul. Piłsudskiego 5 w godzinach: 17:00-18:00 -grupa początkująca oraz 18:00-19:00- grupa zaawansowana.

Informacji udziela koordynator projektu z ramienia Zespołu Kadr i Szkolenia KMP w Olsztynie, mł. asp. Rafał Czerniewski tel. 89 522 48 19 e-mail. rafal.czerniewski@olsztyn.ol.policja.gov.pl

rc