

Informacja

Strona znajduje się w archiwum.



## WROCŁAWSKI POLICJANT - INSTRUKTOR SZTUK WALKI POPROWADZIŁ ZAJĘCIA Z SAMOBRONY DLA KOBIEC

**Wrocławscy policjanci przeprowadzili zajęcia z samoobrony dla Pań. To już szósta edycja przedsięwzięcia profilaktycznego pod nazwą „Bezpieczna Kobieta w bezpiecznym otoczeniu”. Tym razem w szkoleniu udział wzięły kobiety zrzeszone w Dolnośląskim Stowarzyszeniu Pośredników w Obrocie Nieruchomościami i Zarządców Nieruchomości. Panie uczyły się m.in. technik obrony przed napastnikiem.**

We Wrocławiu 10 maja br. odbyły drugie z czterech zaplanowanych zajęć w ramach programu „Bezpieczna Kobieta w bezpiecznym otoczeniu”. Tym razem swoje umiejętności samoobrony z policjantami trenowało 30 kobiet. Zajęcia obejmowały naukę podstawowych technik obrony przed napastnikiem. Z każdą uwagą policyjnego instruktora, wyprowadzane przez uczestniczki ciosy, były coraz bardziej precyzyjne i skuteczne.

Mł. asp. Michał Kawalec z Wydziału Prewencji i Patrolowego Komendy Miejskiej Policji we Wrocławiu objaśniał m. in. jak prawidłowo zareagować, gdy na ulicy kobietę zaczepi nachalny mężczyzna, będzie agresywny lub wywiąże się szarpanina. Kobiety pod okiem policyjnego instruktora uczyły się co zrobić w sytuacji, gdy nie będzie czasu na wyciągnięcie telefonu i wybranie numeru 997. Praca odbywała się w parach, również przy użyciu tarcz do treningu sztuk walki.

Kobiety pracujące w pośrednictwie nieruchomości wykonując swoje obowiązki służbowe, odwiedzają wiele lokalizacji na terenie miasta, często muszą przechodzić przez ciemne podwórka i wchodzić do starych kamienic, gdzie nie zawsze jest sprawne oświetlenie.

Jak wiemy, czasami prawidłowa reakcja może dać kilkanaście sekund na ucieczkę lub wezwanie pomocy. Uczestniczki uczyły się w jaki sposób można uniknąć zagrożenia np. wyrwania z uścisku, gdy ktoś złapie je za nadgarstek lub za szyję.

Na kolejnych szkoleniach kobiety dowiedzą się też, jak skuteczna w samoobronie może być zwykła damska torebka. Spotkania z policjantami mają na celu uczyć przede wszystkim unikania sytuacji niebezpiecznych, a także szybkich i odpowiednich reakcji na zagrożenie, a także wyrobienie odruchu obserwacji otoczenia pod względem jego bezpieczeństwa.

(KWP we Wrocławiu / mg)

