

KOMENDA POWIATOWA POLICJI W BARTOSZYCACH

<http://bartoszyce.policja.gov.pl/o03/aktualnosci/67145,Bartoszyce-Dzien-Kobiet-z-policjantami-w-jednej-z-bartoszyckich-silowni.html>

2020-10-21, 06:45

Strona znajduje się w archiwum.

BARTOSZYCE: DZIEŃ KOBIET Z POLICJANTAMI W JEDNEJ Z BARTOSZYCKICH SIŁOWNI

Kilkanaście kobiet wzięło udział w szkoleniu z zakresu samoobrony. Zajęcia pn. „Silne i bezpieczne” zorganizowano z okazji obchodów Dnia Kobiet w jednej z bartoszyckich siłowni. Kobiety, pod okiem policyjnego instruktora taktyk i technik interwencji uczyły się jak skutecznie obronić się przed napastnikiem. Uczestniczki usłyszały też jak unikać różnego rodzaju zagrożeń, aby nie paść ofiarą przestępstwa.

Wczorajsze, (9.03.20 r.), zajęcia pn. „Silne i bezpieczne”, które odbyły się z inicjatywy menadżerki jednej z bartoszyckich siłowni były dedykowane kobietom, a zorganizowano je z okazji obchodów Dnia Kobiet. Zajęcia składały się z dwóch modułów. Pierwszy - teoretyczny, dotyczył zagrożeń z jakimi mogą spotkać się kobiety, drugi - praktyczny, w czasie którego kobiety ćwiczyły techniki samoobrony. Doświadczony policjant, który przez wiele lat służył w ogniu patrolowo - interwencyjnym miejscowej komendy policji wyjaśnił paniom jak unikać zagrożeń, aby nie paść ofiarą przestępstwa. Opowiedział o stanie bezpieczeństwa w naszym powiecie wskazując na ilość przestępstw, w których pokrzywdzonymi były kobiety.

W trakcie drugiej części zajęć, ten sam policjant, który jest instruktorem taktyk i technik interwencji demonstrował techniki obrony przed atakiem. Policjant pokazał jak wyrwać się z uchwytu za rękę, jak uwolnić się z obchwytu od tyłu i od przodu, od szarpania za włosy, czy duszenia, a instrukcje były udzielane kobietom w oparciu o ich sugestie i potrzeby.

Kobiety były zainteresowane obiema częściami zajęć i brały w nich czynny udział.



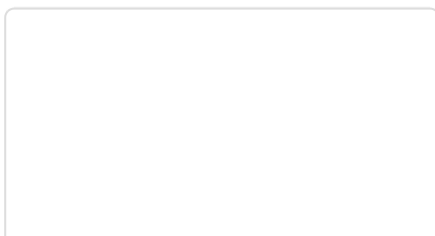
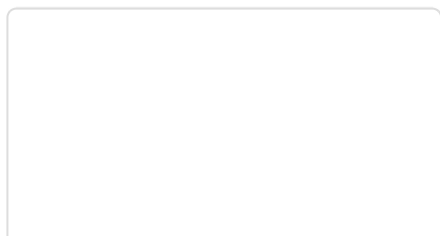
zajęcia z samoobrony dla kobiet



zajęcia z samoobrony dla kobiet



zajęcia z samoobrony dla kobiet





zajęcia z samoobrony dla kobiet



zajęcia z samoobrony dla kobiet