

BEZPŁATNY Kurs Samoobrony Kobiet/Dziewcząt



Fundacja K2, Burmistrz Grodkowa oraz Straż Miejska w Grodkowie zapraszają zainteresowane kobiety i dziewczęta do udziału w bezpłatnym kursie samoobrony.

Kurs odbędzie się w dn. **8 luty 2024r. w godz. 15.45-19.45** - 4 godziny intensywnych zajęć prostej i skutecznej samoobrony.

Ofiarą napadu może stać się każdy. Jednak o wiele trudniej jest się przed tym ustrzec, będąc kobietą, niż mężczyzną. Chcemy to zmienić poprzez organizację Kursów Bezpieczeństwa Osobistego i Samoobrony, których głównym celem, jest uświadomienie kobietom potencjalnych zagrożeń i sposobów ich neutralizowania. Pragniemy również uczynić krok w kierunku przełamania obojętności naszego społeczeństwa na przemoc, agresję i problemy szeroko pojętego bezpieczeństwa. Kursy nasze adresujemy do wszystkich Pań bez względu na wiek, wykształcenie czy wykonywany zawód, gdyż każda z Pań może być potencjalną ofiarą.

Bezpieczeństwo Osobiste - w nagłym wypadku zastosowanie odpowiednich procedur pomoże załagodzić sytuację. Nauczymy jak unikać takich sytuacji i jak nie stać się ofiarą. Trzeba rozwijać umiejętności profilaktycznych zachowań, aby nie dać się pokonać losowi, ani tym, którzy usiłują stosować wobec nas jakąkolwiek przemoc lub agresję. Zasadzki dzisiejszego świata stają się coraz bardziej podstępne. Jeśli nawet lekkomyślnie wykluczamy, że kiedyś sami możemy w nie wpaść, to jednak mimo wszystko powinniśmy być na to przygotowani.

Aby żyć bezpiecznie wystarczy tylko przestrzegać trzech podstawowych zasad:

1. Potrafić przewidzieć niebezpieczeństwo.
2. Stosować działania zapobiegawcze.
3. Umieć reagować w czasie zagrożenia.

Samoobrona Kobiet - to łatwe i skuteczne metody samoobrony przydatne kobietom niećwiczącym żadnych sportów i sztuk walki.

Samoobrona Kobiet to obrona samego siebie, odparcie bezpośredniego zamachu na dobro własne przed osobą (lub osobami), która ma zamiar Nas skrzywdzić, okraść, zranić lub zabić.

Pewnie myślisz, że samoobrona kobiet to jakaś tajemna sztuka walki dla silnych, odważnych, sprawnych fizycznie i młodych kobiet, które jednym ciosem potrafią pokonać napastnika. W rzeczywistości jednak samoobrona kobiet nie jest w żadnym razie domeną zarezerwowaną dla super kobiet. Samoobrona Kobiet oznacza to, co wynika z tych dwóch słów dosłownie, czyli jest to umiejętność bronięcia siebie samej. A to potrafi przecież każda kobieta! My tylko w trakcie kursu uporządkujemy tę wiedzę. Nauczymy Cię prostych i skutecznych technik obronnych, pierwszej

pomocy przedmedycznej, podstaw prawnych samoobrony oraz omówimy psychologiczne podstawy samoobrony kobiet.

Kobiety z racji psychicznych uwarunkowań nie potrafią zapewnić sobie wystarczającej bariery bezpieczeństwa, a jako słabsze fizycznie od napastnika, wydają się być zdecydowanie łatwiejszym celem.

Ten stereotyp można jednak zmienić. Kobieta przygotowana psychicznie na atak już swoim zachowaniem, sposobem poruszania się po ulicy i obserwowania innych przechodniów będzie wysyłać w kierunku potencjalnego napastnika wyraźny sygnał - nie będę łatwą zdobyczą.

Posiadając niezbędne umiejętności techniczne będzie w stanie skutecznie odeprzeć atak, a nawet obezwładnić napastnika, który zignoruje te sygnały.

Instruktorzy prowadzący kurs:

Aleksander Pietryka - specjalista ds. Bezpieczeństwa Osobistego, Instruktor Samoobrony (uprawnienia państwowe nr 17679/I/R/2006, ESDS - Explosive Self Defence System, pałki teleskopowej, kubotan, yawara, tactical pen, stinger), Instruktor walki wręcz Fairbairn WWII Close Quarters Combat (Fairbairn Fighting System), Instruktor Obrony Cywilnej oraz Instruktor Pierwszej Pomocy Przedmedycznej BLS/AED. Członek oraz instruktor International Police Defensive Tactics Association.

Agnieszka Pawlus - Instruktor Samoobrony (pałki teleskopowej, kubotan, yawara, tactical pen, stinger), Instruktor Pierwszej Pomocy Przedmedycznej oraz Ratownik Medyczny (uprawnienia państwowe do wykonywania zawodu nr T/20005681/10). Członek International Police Defensive Tactics Association.

Wszyscy uczestnicy, którzy pomyślnie ukończą cały kurs (zaliczą ćwiczenia) dostaną zaświadczenia ukończenia Kursu Bezpieczeństwa Osobistego i Samoobrony.

Uczestniczki:

Osoby powyżej 13 roku życia (w przypadku osób niepełnoletnich wymagana pisemna zgoda opiekunów prawnych na udział w zajęciach).

Miejsce szkolenia:

Sala gimnastyczna Zespołu Szkół Ponadpodstawowych w Grodkowie ul. Krakowska 20

Zapisy:

Straż Miejska w Grodkowie ul. Warszawska 44/9 (tel.: 774157126, e-mail: strazmiejska@grodkow.pl)

Dane do zgłoszenia - Imię i Nazwisko oraz numer telefonu.

Informacje dodatkowe:

Aleksander Pietryka - tel. 604-814-332 (proszę wysłać SMS oddzwonimy w wolnej chwili)