

Nauka samoobrony zakończona



[1]

Zakończyła się XXI edycja kursu samoobrony dla kobiet „Jestem Bezpieczna”. W ramach 10-tygodniowego szkolenia instruktor samoobrony Straży Miejskiej w Toruniu uczył kobiety podstawowych technik i chwytów samoobrony.

Panie dowiedziały się między innymi, jak zapobiegać niebezpiecznym sytuacjom oraz jak postępować, gdy dojdzie do ewentualnej napaści.

- Ponadto uczestniczki szkolenia wzięły udział w warsztacie prowadzonym przez psychologa Straży Miejskiej. Ich celem było przekazanie informacji na temat sposobów unikania ewentualnego zagrożenia: w mieszkaniu, w środkach komunikacji publicznej czy samochodzie. Kursantki zapoznały się również z tzw. psychologicznym aspektem samoobrony dla kobiet - mówi Anna Wiśniewska z Zespołu ds. Profilaktyki i Komunikacji Społecznej Straży Miejskiej w Toruniu.

Zajęcia były realizowane w trzech grupach. Łącznie do kursu przystąpiły 52 kobiety, z czego 40 ukończyło go z wynikiem pozytywnym. Na zakończenie szkolenia każda z uczestniczek otrzymała pamiątkowy dyplom.

Odnosiniki:

[1] https://www.torun.pl/sites/default/files/samoobrona_2016_0.jpg