

SZKOŁA POLICJI W PILE

<http://pila.szkołapolicji.gov.pl/spp/aktualnosci/2018/83037,Samoobrona-kobiet.html>
2022-01-16, 23:19

SAMOOBRONA KOBIET

W minioną środę w Szkole Policji w Pile rozpoczęła się pierwsza w historii Szkoły edycja warsztatów samoobrony tylko dla kobiet. Przez najbliższe dwa miesiące panie pracujące w naszej Szkole będą nabywały wiedzę i umiejętności praktyczne związane obroną przed napastnikiem.



Historyczne warsztaty z samoobrony tylko dla kobiet w Szkole, w których udział wzięły wszystkie chętne panie pracujące w naszej Szkole, rozpoczęły się 7 lutego. Zajęcia będą odbywały się cyklicznie, w każdą środę, przez najbliższe dwa miesiące. Warsztaty składać się będą z trzech bloków tematycznych: wykładów z psychologiem, zajęć praktycznych z samoobrony oraz zajęć z pierwszej pomocy.

Pierwsze zajęcia odbyły się w formie wykładu i ćwiczeń poprowadzonych przez wykładowców Wydziału Organizacji Szkolenia i Dowodzenia - asp. szt. Alicję Baranowską oraz nadkom. Ewę Strug-Polewską. Blok ten poświęcony był komunikacji werbalnej i pozawerbalnej, poruszone zostały aspekty wskaźników gotowości do zachowań agresywnych oraz przeprowadzone zostały ćwiczenia dotyczące dystansu psychologicznego.

Kolejne zajęcia przybiorą formę zajęć praktycznych prowadzonych przez asp. Tomasza Ptaka podczas których panie uzyskają wiedzę i umiejętności w zakresie sprawnego i szybkiego obezwładnienia napastnika za pomocą siły fizycznej, np: jak uwolnić się z różnego rodzajów chwytów, ucisków oraz duszeń. Ważnym elementem szkolenia będzie obrona przed napastnikiem uzbrojonym w niebezpieczne narzędzie takie jak nóż, pałka czy kij. Omówione zostaną również aspekty związane z zachowaniem się w różnego rodzaju sytuacjach stresowych oraz wykorzystaniem w celu obrony przedmiotów codziennego użytku.

Ostatnią część warsztatów stanowić będzie kurs pierwszej pomocy przedmedycznej, który przeprowadzi kom. Radosław Spychalski. Na zajęciach poruszane będą tematy takie jak: postępowanie z osobą nieprzytomną, czy resuscytacja

krążeniowo-oddechowa z wykorzystaniem AED.

ZPiTI/Paulina Politowska

