


# SZKOŁA POLICJI W PILE

<https://pila.szkołapolicji.gov.pl/spp/aktualnosci/2015/3279,Szkolenie-z-samoobrony.html>  
2021-12-04, 14:56

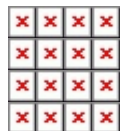
## SZKOLENIE Z SAMOOBRONY

Data publikacji 01.12.2015

**Zakończył się kolejny kurs zorganizowany przez Szkołę Policji w Pile dla pracowników Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Pile. Dwanaście pań uczestniczyło w ...**

 Zakończył się kolejny kurs zorganizowany przez Szkołę Policji w Pile dla pracowników Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Pile. Dwanaście pań uczestniczyło w szkoleniu z samoobrony, które przeprowadził instruktor Zakładu Prewencji i Technik Interwencyjnych mł. asp. Tomasz Ptak.

Podczas czterech 2-godzinnych zajęć podzielonych na kilka bloków tematycznych, panie uzyskiwały wiedzę i ćwiczyły umiejętności, w jaki sposób sprawnie i szybko obezwładnić napastnika za pomocą siły fizycznej, uwolnić się z różnego rodzajów chwytów, ucisków i duszeń. Ważnym elementem szkolenia była obrona przed napastnikiem uzbrojonym w niebezpieczne narzędzie takie jak nóż, pałka czy kij. Omówione zostały również aspekty związane z zachowaniem się w różnego rodzaju sytuacjach stresowych oraz wykorzystaniem w celu obrony przedmiotów codziennego użytku. W ostatnim dniu szkolenia odbyło się spotkanie z psychologiem, podczas którego asp. Alicja Baranowska poruszyła zagadnienia z zakresu relacji międzyludzkich i zachowań w sytuacjach stresowych, po którym nastąpiło uroczyste zakończenie szkolenia oraz wręczenie pamiątkowych dyplomów przez zastępcę komendanta szkoły insp. Piotra Gacę.



autor: Tomasz Ptak

(30.11.15)