

Wpisany przez Administrator

piątek, 16 listopada 2018 14:10 - Poprawiony piątek, 16 listopada 2018 14:22

---



Kolejny raz w Kłodawie zorganizowano kurs samoobrony dla kobiet w ramach Kampanii Profilaktycznej. Była to już III edycja zajęć. Program realizowany był nieodpłatnie dzięki partnerskiej współpracy Urzędu Miasta i Gminy w Kłodawie wraz z Gminną Komisją Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Kłodawie z Turkowskim Klubem Karate OYAMA, Szkołą Podstawową nr 2 w Kłodawie oraz Komisariatem Policji w Kłodawie. Kurs był prowadzony przez wykwalifikowanych instruktorów samoobrony i karate- Sensei Włodzimierza Rygierta Włodzimierza Rygierta 4 Dan, Sensei Marka Kruka 2 Dan, przy współpracy z sensei Pawłem Wasiakiem 1 Dan. Wszyscy Panowie to doświadczeni trenerzy Karate, Kickboxingu i Muay Thai reprezentujący Turkowski Klub Karate OYAMA.

W tym roku lista uczestników Kursu obejmowała 40 Pań oraz 17 dzieci. Oprócz omówienia podstawowych zasad bezpieczeństwa, uczestniczki uczyły się podstawowych technik samoobrony, a dzięki nieskomplikowanym, ale efektywnym ćwiczeniom, podniosły ogólną sprawność fizyczną. Tematyka kursu obejmowała wzbudzenie poczucia bezpieczeństwa grupy uczestniczek, ćwiczenie wybranych elementów samoobrony, kształtowanie właściwych postaw i zachowań w sytuacjach zagrożenia oraz minimalizacja strachu w stanach zagrożenia. Kobiety podczas zajęć poznały zasady panowania nad emocjami w sytuacji zagrożenia a także umiejętnego dopasowania środków obrony do rodzaju agresji. Podczas kursu uczestniczki nauczyły się także stosowania prostych, a równocześnie bardzo skutecznych technik obezwładniania napastnika. Tegoroczny kurs podstawowy trwał 6 tygodni a planowane są dalsze zajęcia na wiosnę 2019 r. Dla dzieci uczestniczek kursu zapewniono opiekę, podczas której organizowane były odrębne zajęcia o charakterze profilaktycznym. Opiekę nad dziećmi sprawowała Pani Malwina Zawada, koordynator lokalnej Placówki Wsparcia Dziennego - Świetlicy Środowiskowej w Kłodawie. Dzięki współpracy z funkcjonariuszami kłodawskiej Policji projekt miał również na celu zwiększenie świadomości prawnej. Na zajęciach obecna była st. sierż. Małgorzata Kubajka, reprezentująca Komisariat Policji w Kłodawie, która udzielała informacji i porad kursantom.

Wpisany przez Administrator

piątek, 16 listopada 2018 14:10 - Poprawiony piątek, 16 listopada 2018 14:22

---

Uroczyste zakończenie Kursu odbyło się 14 listopada, gdzie przy kawie i herbacie oraz słodkim poczęstunku, po podsumowaniu zajęć, każda z uczestniczek otrzymała Certyfikat oraz drobne pamiątkowe upominki. Dzieci Uczestniczek Kursu otrzymały pamiątkowe medale, książki i odblaskowe zawieszki dla zwiększenia bezpieczeństwa na drodze. Uroczystość uświetniła prezentacja multimedialna zdjęć z Kursu. Uczestniczki III edycji Zajęć Samoobrony, dziękując organizatorom za Kampanię, złożyły jednocześnie prośbę o organizację edycji Kursu w 2019 r.

### Galeria:

{gallery}galeria/2018/bezpieczna\_kobieta{/gallery}