

## ROZPOCZĘŁY SIĘ ZAJĘCIA Z SAMOOBRONY

**Ruszyła pierwsza edycja warsztatów z samoobrony, których organizatorem są funkcjonariusze z Komendy Powiatowej Policji w Mońkach. Wczoraj 20 kobiet przyszło na pierwsze zajęcia, które prowadził instruktor sztuk walki i wielokrotny mistrz Polski w Brazylijskim Jiu Jitsu - podkom. Radosław Bakun.**

Policjanci z Komendy Powiatowej Policji dostrzegając aktualne zagrożenia oraz chcąc, aby mieszkańcy naszego powiatu czuli się bezpieczniej, wyszli naprzeciw potrzebom i w ramach promocji zawodu policjanta zorganizowali bezpłatny cykl spotkań z samoobrony. Wczoraj moniecczanki rozpoczęły pierwsze zajęcia z samoobrony. Kurs będzie trwał przez cały listopad. Zajęcia będą odbywać się dwa razy w tygodniu po 60 minut. Zajęcia prowadzi funkcjonariusz Policji - instruktor sztuk walki i wielokrotny mistrz Polski w Brazylijskim Jiu Jitsu - podkom. Radosław Bakun. Celem zajęć jest przede wszystkim wykształcenie zachowań, które pomogą prawidłowo zareagować w sytuacji zagrożenia. Uczestniczki podczas zajęć będą się uczyć reakcji w sytuacji napadu, poznają techniki samoobrony. Ponadto, podczas zajęć profilaktycznych z uczestniczkami omówione zostaną podstawy z przemocy domowej, wiktymologii oraz pierwszej pomocy. Monieckim funkcjonariuszom zależy, aby pokazać kobietom, że mogą obronić się, bez względu na to, czy agresor jest duży czy mały, a najważniejsza jest szybka reakcja. Wczorajsze zajęcia praktyczne zostały poprzedzone prelekcją dotyczącą bezpiecznych zachowań, zasad postępowania w sytuacji zagrożenia. Na zakończenie wszystkie Panie otrzymają zaświadczenie ukończenia warsztatów z samoobrony.





Ocena: 5/5 (3)

[Tweetnij](#)