



**Straż Miejska w Toruniu podsumowała XI edycję kursu samoobrony dla kobiet pod nazwą „Jestem Bezpieczna”. Szkolenie ukończyły łącznie 43 panie.**

Kurs obejmował 24 godziny praktyczno – teoretyczne, które były realizowane od 3 stycznia do 7 marca 2013 roku. W ramach 20 godzinnego szkolenia praktycznego instruktor samoobrony Straży Miejskiej uczył kobiety podstawowych technik i chwytów samoobrony. Panie dowiedziały się między innymi, jak zapobiegać niebezpiecznym sytuacjom oraz jak postępować, gdy dojdzie do ewentualnej napaści. Uczestniczki kursu poznały także, jak wykorzystać do samoobrony przedmioty codziennego użytku, np. torebkę, klucze czy też parasolkę.

Ponadto wzięły udział w trzygodzinnych warsztatach prowadzonych przez psychologa Straży Miejskiej. Celem zajęć było przekazanie informacji na temat sposobów unikania ewentualnego zagrożenia w mieszkaniu, w środkach komunikacji publicznej, samochodzie czy na prywatce. Kursantki zapoznały się również z tzw. psychologicznym aspektem samoobrony dla kobiet.



Łącznie do kursu przystąpiło 47 pań, z czego 43 ukończyło szkolenie z wynikiem pozytywnym. Na zakończenie szkolenia każda z uczestniczek otrzymała pamiątkowy dyplom.

- [Go back](#)
- [Share on: X](#)
- [Share on: FB](#)
- [Print](#)
- [PDF](#)