



Już jutro, 9 marca 2013 roku o godz. 9.30 w X Liceum Ogólnokształcącym rozpoczynają się bezpłatne warsztaty samoobrony dla pań "Nie bój się bronić". Są one skierowane do torunianek uczących się, pracujących lub mieszkających na terenie Zespołu Staromiejskiego.

Zajęcia będą miały przede wszystkim charakter warsztatowy.

*- W ramach szkolenia z samoobrony instruktor samoobrony oraz taktyk i technik interwencji Straży Miejskiej będzie uczył płeć piękną podstawowych technik i chwytów samoobrony - **mówi rzecznik Straży Miejskiej w Toruniu Jarosław Paralusz**. - Panie dowiedzą się również, jak zapobiegać niebezpiecznym sytuacjom oraz jak postępować, gdy dojdzie do ewentualnej napaści. Uczestniczki kursu poznają także, jak wykorzystać do samoobrony przedmioty codziennego użytku np. torebkę, klucze czy też parasolkę. Osoby biorące udział w szkoleniu będą mogły również skorzystać z porad psychologa oraz prawnika Biura ds. Polityki Prorodzinnej i Przeciwdziałania Przemocy Urzędu Marszałkowskiego Województwa Kujawsko Pomorskiego.*

Dodatkowo każda z pań otrzyma poradnik z zakresu psychologicznych i prewencyjnych aspektów samoobrony przygotowany przez psychologa Straży Miejskiej.

Ważnym elementem planowanego działania będzie wykorzystanie podczas ćwiczeń specjalnego stroju ochronnego dla instruktora, dzięki któremu ćwiczące panie będą mogły przełamać barierę psychologiczną, jaką jest obawa przed uderzeniem napastnika, co bardzo często w sytuacji zagrożenia skutkuje tym, iż napadnięta ofiara nie jest w stanie się obronić.

Organizatorem bezpłatnych warsztatów z samoobrony są Biuro Toruńskiego Centrum Miasta Urzędu Miasta Torunia oraz Straż Miejska.

- [Powrót](#)
- [Udostępnij na: X](#)
- [Udostępnij na: FB](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)