

# KMP WE WŁOCŁAWKU

<http://wloclawek.kujawsko-pomorska.policja.gov.pl/kb4/prewencja/dzialania-prewencyjne/kobieta-bezpieczna-201/645,KOBIE TA-BEZPIECZNA-2012.html>  
2018-04-20, 23:53

## KOBIETA BEZPIECZNA 2012

**Komenda Miejska Policji we Włocławku kolejny, trzeci już raz przeprowadziła zajęcia w ramach prewencyjnego programu „Kobieta Bezpieczna”. Działania trwały od marca do 12 czerwca 2012 roku**

*„Za trud, serdeczność, cierpliwość, przekazaną wiedzę i umiejętności, za umocnienie wiary we własne siły oraz za najhojniejszy z darów- poświęcony czas”- takimi słowami uczestniczki programu „Kobieta Bezpieczna” podziękowały za przeprowadzenie zajęć.*



Komenda Miejska Policji we Włocławku kolejny, trzeci już raz przeprowadziła zajęcia w ramach prewencyjnego programu „Kobieta Bezpieczna”. Od marca do 12 czerwca bieżącego roku kobiety, które zechciały uczestniczyć w realizacji przedsięwzięć aktywnie uczestniczyły we wszystkich zajęciach.

A było ich sporo... Elementy psychologii, pierwszej pomocy przedmedycznej, zagadnienia prewencji kryminalnej, ale przede wszystkim trening samoobrony i techniki interwencyjne, były przedmiotami wiodącymi prowadzonych działań.

Przez trzy miesiące dwie grupy szkoleniowe realizowały program.

W realizacji działań policjanci nie pozostali sami. Dzielnie wspomagali nas nasi przyjaciele z Poradni Psychologicznej i Straży Miejskiej we Włocławku.

Zajęcia z zakresu psychologii poprowadziła Pani Aneta Sokołowska. Zajęcia praktyczne poprowadził nasz kolega- asp.sztab. Mariusz Miłkowski, którego dzielnie wspomagał przedstawiciel Straży Miejskiej- Krzysztof Urbański.

Niezwykle ważne zagadnienia z zakresu ratownictwa medycznego poprowadziła Pani Teresa Miłkowska. Przybliżeniem tematyki prewencji kryminalnej zajęła się przedstawicielka Wydziału Prewencji- Edyta Olszewska.

Poprzednie edycje skierowane były do kobiet reprezentujących konkretne grupy zawodowe, m.in.pedagogzy, pracownicy socjalni. Tym razem uczestniczki reprezentowały różne zawody.

Co przyświecało naszemu przedsięwzięciu?- chodziło przede wszystkim o zwiększenie poczucia bezpieczeństwa, wskazanie wzorców postępowania, zwłaszcza w dziedzinach związanych ze zdrowym i aktywnym trybem życia oraz nabyciem praktycznej wiedzy, która mogłaby okazać się zbawienna w sytuacji bezpośredniego zagrożenia. Program szkolenia nie ograniczał się jedynie do nauki samoobrony. Ogromną rolę spełniały zajęcia warsztatowe, które umożliwiły aktywny udział wszystkich Pań, wpływając jednocześnie na stopień integracji grupy.

Czego nasze uczestniczki uczyły się w czasie trwania zajęć?-

- Ø jak unikać sytuacji trudnych;
- Ø jak przygotować się do nich fizycznie i psychicznie;
- Ø jak odblokować swoje naturalne reakcje obronne;
- Ø wyćwiczenia skutecznych i sprawdzonych technik negocjacji w sytuacjach zagrożenia;
- Ø poznania sposobów zwalczania stresu i wzmacniania poczucia pewności siebie;
- Ø nauki skutecznych i sprawdzonych metod wzywania pomocy;

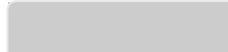
- Ø nauczyły się też się głośno krzyczeć;
- Ø rozpoznawania różnego rodzaju agresorów, skutecznych metod postępowania z nimi;
- Ø wczesnego rozpoznawania potencjalnych sytuacji zagrożenia;
- Ø wytrenowania reakcji obronnych, poznania i wyćwiczenia sposobów uwalniania się z uchwytów;
- Ø zasad udzielania pomocy przedlekarskiej.

Tyle informacji ważnych i poważnych.

Nie zabrakło także wielu zabawnych sytuacji, kiedy np. trzeba było wziąć się za bary z groźnym przeciwnikiem- instruktorem technik samoobrony. Niemniej wszystkie Panie podchodziły do ćwiczeń bardzo rzetelnie i solidnie. Same wielokrotnie leżały powalone na macie, ale mamy nadzieję, że umiejętności zdobyte w ten sposób pozwolą na zwiększenie poczucia własnego bezpieczeństwa.

Wczoraj każda z 37 Pań, które dzielnie przeszły przez wszystkie godziny zajęć, otrzymała certyfikat uczestnictwa w warsztatach „Kobieta Bezpieczna”.

Mamy nadzieję, że Paniom przyświecać będzie idea- „Nie wystarczy mieć umiejętności, trzeba też je znać” (Jerzy Pilch)



Ocena: 0/5 (0)

[Tweetnij](#)