

# Kurz sebeobrany absolvovalo 30 žen

21.12.2015 09:07

(Aktualizováno: 21.12.2015 09:21)

**Ignorovat možná rizika není rozumné ani chytré..... Znáte ten pocit úzkosti, když se vracíte večer domů? Ten nepříjemný pocit, že jde možná někdo za Vámi? Od září již 30 dívek a žen absolvovalo kurz sebeobrany pod vedením zkušených policistů. Kritériem při výběru nebyla kondice ani tělesné proporce. Zmíněných 30 dívek a žen, bylo vybráno z velkého počtu přihlášených na základě předem určených podmínek. Instruktoři se v hodinách zaměřovali na to, jak zhodnotit rizika a jak se zachovat v neočekávaných situacích. Každé možné nebezpečí bylo rozebíráno do detailů, každá situace byla vytvářena tak, aby absolventky kurzu získaly skutečnou představu o rizicích a reakcích na ně.**

**Prevence a správné zhodnocení situace je pro Vaše bezpečí to nejdůležitější.**

Lekce byly věnovány předcházení sebeobranným situacím, úplným základům sebeobrany, použití běžných i improvizovaných obranných prostředků. Hlavním výstupem byla manipulace a použití vybraného obranného spreje.

Posláním kurzu nebylo naučit se fyzicky ubránit nebo zlikvidovat protivníka. Důležité bylo naučit ženy „sebeochranné myšlení“. Tedy jak identifikovat nebezpečné situace, místa a lidi tak, aby se mohly případnému nebezpečí vyhnout. Takto uvažující žena, je na situaci lépe připravena, dokáže aktivovat taktické myšlení a má mnohem více času reagovat, ať už sebeobrannými dovednostmi nebo jinými prostředky.

Slavnostní ukončení kurzu proběhlo dne 3.11.2015 v prostorách Městského úřadu Kolín. Každá z účastnic obdržela z rukou instruktora certifikát o absolvování jednotlivých lekcí sebeobrany a pepřový obranný sprej.

**Všem dívkám a ženám, které kurz sebeobrany absolvovaly, gratulujeme a vyslovuje obdiv nad jejich pílí a odvahou.**

Tento kurz se realizoval za podpory Městského úřadu Kolín v rámci projektu Bezpečný Kolín a díky podpoře ze strany Ministerstva vnitra (program Prevence kriminality) byl zcela ZDARMA. Děkujeme Masarykově Univerzitě v Brně Fakultě sportovních studií oddělení úpolů za zapůjčení speciálního úderového obleku.

Videoreportáž naleznete na [youtube kanálu města Kolína](#)

K článku je připojeno celkem 1 obrázků.

odkaz na článek: