

# Již šestý kurz sebeobranu pro ženy ukončen

27.4.2018 13:37

**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? A proto dalších 25 žen absolvovalo kurz sebeobranu pod vedením zkušených policistů.**

Zkušení instruktoři Policie ČR 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 sebeobraným situacím, úplným základům sebeobranu, 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 „sebeochrannému 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 sebeobranými dovednostmi nebo jinými prostředky.

Slavnostní ukončení kurzu proběhlo dne 26. dubna 2018 v prostorách Městského úřadu Kolín. Každá z účastnic obdržela certifikát o absolvování kurzu sebeobranu a pepřový obranný sprej. Všem dívkám a ženám, které kurz sebeobranu absolvovaly, gratulujeme a vyslovuje obdiv nad jejich pílí a odvahou.

Tento kurz pořádalo opět město Kolín s Policií ČR v rámci projektu Bezpečný Kolín a díky podpoře ze strany Ministerstva vnitra (program Prevence kriminality) byl zcela ZDARMA.

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

K článku je připojeno celkem 3 obrázků.

odkaz na článek: