



„Kobieta świadoma zagrożeń i potrafiąca się obronić”

W Centrum Szkół Mundurowych w Zamościu odbywały się zajęcia piątej edycji kursu samoobrony zorganizowanego dla Pań przez Komendę Miejską Policji w Zamościu.

Zajęcia przybliżyły Paniom sposoby skutecznej obrony przed napastnikiem, reagowania w sytuacji zagrożenia.

Na zaproszenie Komendy Miejskiej Policji w kursie jako prowadzący zajęcia znaleźli się również trenerzy Zamojskiego Klubu Karate Kyokushin. Sensei Krzysztof Policha, Bogdan Gwiazdowski, senpai Cezary Policha

przedstawili uczestniczkom jak w sposób prosty i naturalny opanować strach wywołany brutalnością napadu, kształtowali podstawowe nawyki obronne, uczyli neutralizować działania potencjalnych napastników.

Uczestniczki uczyły się rozpoznawania sytuacji zagrożenia i unikania ich, treningu pewności siebie i zachowania przy spotkaniu z napastnikiem, reagowania stosownie do poziomu zagrożenia.

Asp. szt. Piotrowi Nowickiemu z KMP dziękujemy za zaproszenie a wszystkim Paniom za samozaparcie, poświęcenie i zaangażowanie podczas treningów.

[Galeria](#)