

Informacja

Strona znajduje się w archiwum.

SAMOOBRONA NA DZIEŃ KOBIET

Data publikacji 10.03.2017

Z okazji Dnia kobiet oraz w ramach działań akcji "Bezpieczny Senior" sierż. szt. Aneta Ścisłowska w świetlicy Komisariatu Policji w Warce zorganizowała pokaz z możliwością przeciwiczenia elementów samoobrony dla seniorów z Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Warce.

Spotkanie zorganizowano przy współpracy Przemysława Żak - żołnierza zawodowego jednostek powietrzno - desantowych, uczestnika wielu kursów walki wręcz - obecnie żołnierza Pułku Ochrony DGW Warszawa instruktora sportów walki ze specjalnością kickboxing. Instruktor zaprezentował proste elementy samoobrony ze szczególnym uwzględnieniem umiejętności uwolnienia się od uścisku napastnika, stosowania uników. Następnie seniorki pod okiem instruktora same aktywnie ćwiczyły jak reagować w sytuacji gdy dojdzie do konfrontacji z potencjalnym sprawcą.

Dzielnicowi sierż. sztab. Aneta Ścisłowska oraz st. asp. Andrzej Duda przez cały czas trwania spotkania poruszyli tematykę szeroko rozumianego bezpieczeństwa. Informowali jak zachować się w przypadku zaatakowania przez przestępcę posługującym się niebezpiecznym narzędziem, w jaki sposób wzywać pomocy, odwrócić uwagę sprawcy i przede wszystkim zadbać o własne bezpieczeństwo.

Na zakończenie spotkania dzielnicowy Andrzej Duda z okazji dnia kobiet wręczył każdej z senierek symbolicznego tulipana.

AS/AW



