

Kurz sebeobrany pro ženy odstartoval

18.9.2024 - Iva Nasadošová | Policie ČR

Ve čtvrtek 12. září proběhla úvodní hodina kurzu sebeobrany pro ženy, který se koná v rámci projektu Bezpečný Kolín. Tento oblíbený kurz, který se koná již po jedenácté, je občanům města nabídnut zdarma a je určen ženám ve věku 20 až 50 let. O popularitě svědčí i skutečnost, že kapacita 30 míst byla opět naplněna. Kurz zahrnuje úvodní hodinu, 10 dvouhodinových praktických lekcí a závěrečnou hodinu spojenou s vyhodnocením a předáním osvědčení absolventkám.

Úvodní hodina byla věnována především teorii. Představeni byli lektoři, kteří budou kurz vést: ppor. Petr Zlatohlávek, nprap. Martin Vlasák a nprap. Jakub Štolba – všichni jsou příslušníci Policie ČR a mají s výukou sebeobrany bohaté zkušenosti. Přítomné ženy byly seznámeny s teoretickými základy sebeobrany a podrobnou náplní nadcházejících praktických hodin. Ty budou náročné, ale velmi přínosné – účastnice čeká tvrdá práce na žíněnkách, kde se naučí praktické techniky sebeobrany, posílí své sebevědomí a získají schopnost efektivně reagovat na krizové situace.

V rámci úvodní hodiny se ženy také dozvěděly o důležitosti přiměřené obrany vůči agresorovi. Bylo jim vysvětleno, že při sebeobraně je klíčové nejen fyzické nasazení, ale i schopnost odhadnout situaci a správně reagovat. Nejdůležitější je však prevence, tedy předcházení nebezpečným situacím, které mohou ohrozit bezpečnost.

Mezi základní pravidla, která byla účastnicím představena, patří pětkrát "NE". Tato jednoduchá, ale velmi důležitá pravidla mohou výrazně snížit riziko ohrožení a jsou nepostradatelná pro každou ženu, která dbá na svou bezpečnost.

Pětkrát „NE“:

NEprovokovat

Oblečení by nemělo být vyzývavé ani provokativní. Sebeobrana začíná prevencí, což zahrnuje i to, jak se žena prezentuje na veřejnosti. Je důležité myslet na to, že oblečení může přitahovat nežádoucí pozornost, což může zvýšit riziko nebezpečné situace.

NEchodit sama

Pokud je to možné, je lepší vyhnout se neznámým a rizikovým místům, zejména večer nebo v noci, a to i tehdy, když se jedná o krátké vzdálenosti. Společnost přátel nebo známých může být významným prvkem prevence, protože útočníci obvykle hledají osamocené oběti.

NEvolit nebezpečnou trasu

Vždy je lepší zvolit delší, ale osvětlenou a frekventovanou cestu. Vyhněte se temným a odlehlým místům, jako jsou parky, opuštěné ulice nebo podchody, které mohou skýtat potenciálním útočníkům příležitost k útoku.

NEzamlčovat informace o cestě domů

Informujte někoho blízkého o tom, kde se nacházíte a jakou trasou se chystáte jít domů. Tento jednoduchý krok může výrazně zvýšit vaši bezpečnost, protože v případě ohrožení budou mít blízcí jasnou představu, kde vás hledat.

NEztrácet kontrolu nad okolím (např. nasazením sluchátek)

Je důležité být stále vnímavý k tomu, co se kolem vás děje. Nasazení sluchátek nebo přílišné soustředění na mobilní telefon může odlákat vaši pozornost a útočníkům poskytnout snadnější

příležitost k přiblížení.

Kurz sebeobrany pro ženy má za cíl nejen naučit techniky fyzické obrany, ale především posílit sebevědomí účastnic a jejich schopnost krizovou situaci správně vyhodnotit. Získané dovednosti jim mohou jednou zachránit život a jsou nepochybně tím nejlépe investovaným časem. Všem dámám přejeme, aby si kurz užily a odnesly si z něj maximum nejen praktických zkušeností, ale i posíleného pocitu bezpečí.

<https://www.policie.cz/clanek/kurz-sebeobrany-pro-zeny-odstartoval.aspx>