

Městská policie nabízí kurz sebeobranu pro ženy

15.8.2025 - Aleš Levý | Město Kralupy nad Vltavou

V rámci Programu prevence kriminality nabízí Městská policie Kralupy nad Vltavou od 25. září 2025 další kurz sebeobranu vymezený pro ženy a dívky z Kralup nad Vltavou ve věku od 18 let. Kurz je zdarma a bude probíhat v rozsahu 10 lekcí v trvání 1,5 hod. každý čtvrtek v době 18:00 - 19:30 hod. v tělocvičně DDM na sídl. V Zátíší. Uchazečky si mohou zajistit rezervaci prostřednictvím webu [Bezpecnekralupy.cz](https://www.bezpecnekralupy.cz) Bezpečně Kralupy - Kurz sebeobranu pro ženy

Rezervační systém bude spuštěn v pondělí 18. srpna 2025 v 8 hodin ráno. Z kapacitních důvodů je počet účastnic omezen na 14 osob.

Před zahájením kurzu budou přihlášené ženy a dívky seznámy na informační a koordinační schůzku, na které se dozvědí podrobnosti k průběhu kurzu a zároveň budou zodpovězeny případné dotazy.

Obsahem kurzu budou základní vzorce bezpečného jednání na veřejnosti, ale i v domácím prostředí, uvědomění si potencionálních hrozeb, vyhýbání se rizikovým místům a situacím, předcházení útokům a deeskalaci napětí včetně verbální sebeobranu. Kurz bude zaměřen na reálnou sebeobranu, kterou může potenciální oběť použít v praxi. Během jednotlivých lekcí se účastnice naučí základy taktiky a technik, které mohou využít k aktivní sebeobraně při fyzickém útoku, zejména v případech blízkého až těsného kontaktu s útočníkem. Součástí tak budou i praktická cvičení s figuranty - lektory. Cílem je připravit ženy a dívky na reálné krizové situace, ve kterých se mohou ocitnout. Přidanou hodnotu pak představuje nácvik manipulace s prostředky určenými k osobní ochraně a obraně jako jsou např. obranné spreje.

<https://www.mestokralupy.cz/aktuality/4026>