



#### SENIORZY UCZYLI SIĘ I DOSKONALILI SAMOOBRONĘ

Wczoraj odbyły się kolejne zajęcia z samoobrony zorganizowane przez chojnickich policjantów w ramach programu: „Akademia Bezpiecznego Seniora”. Podstawowe chwytty oraz techniki obrony ćwiczyli z uczestnikami instruktorzy taktyk i technik interwencji. Celem tego typu zajęć jest zwiększenie poczucia bezpieczeństwa osób starszych, a także zaktywizowanie ruchowe. Wszyscy seniorzy chętnie i aktywnie uczestniczyli w zajęciach.

Chojnicka Policja jako jeden ze współorganizatorów już na przestrzeni dwóch lat bierze udział w programie pn. „ Akademia Bezpiecznego Seniora”. Spotkania w formie warsztatów mają na celu przygotowanie ludzi w starszym wieku na wszelkiego rodzaju zagrożenia. Podczas wczorajszego spotkania uczestnicy kolejny raz poznawali doskonallii podstawowe techniki obrony oraz metody wyswobodzenia się z uchwytów oraz samoobrony przed duszeniem. Seniorzy ćwiczyli również uderzenia i kopnięcia oraz obronę przed atakiem przy użyciu otwórka. W trakcie zajęć okazało się, że dopiero praktyka daje pełen obraz przekazanej na poprzednich zajęciach z samoobrony wiedzy. Uczestnicy zgodnie stwierdzili, że umiejętność obrony przed niespodziewanym atakiem daje komfort psychiczny, jednak szkolący policjant st.asp. Tomasz Szczepański- instruktor sztuk walki karate i Roman Wieszeń- mistrz Kempo i ju-jitsu, emerytowany policjant informowali, że w sytuacji zagrożenia należy oszacować swoje siły by ocenić czy podejmowane przez niego kroki nie narażą go na dodatkowe niebezpieczeństwo. Głównym celem prowadzonej „Akademii” jest przede wszystkim zwiększenie poczucia bezpieczeństwa wśród osób w wieku senioralnym oraz przekazanie umiejętności jak zachować się w sytuacjach zagrożenia. Na zakończenie każdy z uczestników zajęć aby podnieść energię organizmu otrzymał słodką niespodziankę, którą ufundował -Carryfour. Uśmiechnięci seniorzy już czekają na kolejne spotkanie które odbędzie się za miesiąc.

Data publikacji:2018-04-13  
Rzecznik Prasowy Komendanta Wojewódzkiego Policji w Gdańsku