

## Program szkolenia z samoobrony i reagowania w sytuacjach kryzysowych

- prawne podstawy samoobrony - definicje, obrona konieczna, stan wyższej konieczności,
- psychologiczne i fizyczne podejście do sytuacji zagrożenia – reakcje człowieka, mechanizmy obronne, zdolność oceny sytuacji - holistyczne podejście do zaistniałego problemu,
- sposoby radzenia sobie ze stresem w sytuacji naruszenia przestrzeni osobistej,
- potencjalnie niebezpieczne sytuacje - rozpoznawanie sytuacji zagrożenia, zachowanie w wypadku napotkania napastnika - przykładowe kazusy (praca indywidualna, podsumowanie),
- unikanie zagrożeń - jak nie sprowokować ataku, jak nie paść ofiarą kradzieży kieszonkowej,
- jak zachować się w wypadku ataku psa, jak uniknąć niebezpiecznych sytuacji w trakcie przebywania
- w samochodzie - przykładowe kazusy (praca grupowa, podsumowanie),
- sposoby obrony pozawerbalnej (wyraz twarzy, kontakt wzrokowy, postawa ciała, odległość od napastnika, gesty, ruchy ciała),
- podstawy zachowań podczas napadu – zasady przetrwania ataku grupy napastników, ucieczka jako element obrony,
- podejmowanie interwencji wobec osób pod wpływem środków psychoaktywnych oraz z zaburzeniami psychicznymi,
- pozycja stabilna, postawa obronna, utrzymywanie bezpiecznego dystansu,
- odgrywanie scenek, ćwiczenie reakcji na zaczepki, zachowania niedozwolone w sytuacji zagrożenia
- podstawowe elementy wprowadzające do sztuk walki (postawa walki, poruszanie się w postawie walki, uniki),
- sposoby radzenia sobie w sytuacji naruszenia przestrzeni osobistej – ćwiczenia praktyczne,
- uderzenia i kopnięcia (ciosy proste, kopnięcia kolanem),
- sposoby uwalniania się z duszeń, obchwyków, trzymań (za ubranie, głowę itp.),
- zasady stosowania uników, odchyłeń, bloków, zejść i załom,
- chwytów i dźwignie obezwładniające,
- wrażliwe punkty na ciele człowieka - możliwości wykorzystania ich przy samoobronie (uderzenia i oddziaływanie na punkty vitalne),
- obrona przed agresorem uzbrojonym w nóż lub pałkę,
- reagowanie w sytuacji zagrożenia (pod presją).