



ZWIĄZEK NAUCZYCIELSTWA POLSKIEGO ZG

OUPiS

OŚRODEK USŁUG PEDAGOGICZNYCH I SOCJALNYCH - PLACÓWKA

40-015 Katowice, ul. Starowiejska 11

tel./fax: 32/ 253-88-02

www.oupiskat.znp.edu.pl

e-mail: oupiskat@znp.edu.pl

SAMOOBRONA DLA NAUCZYCIELI

Planowane spotkania raz w tygodniu po 2 godz. dydaktyczne

na szkolenie - 18 godz. dydaktycznych

Szkolenie adresowane jest do nauczycieli, pedagogów i psychologów -
ma na celu doskonalenia umiejętności zachowania się w sytuacjach kryzysowych

w programie:

1. Pady i przewroty w samoobronie.

Nauka padów i przewrotów w celu zapewnienia bezpieczeństwa podczas treningów a także w życiu codziennym. Poznanie miejsc wrażliwych na ciele człowieka, umiejętność przyjmowania postaw obronnych, umiejętność wyprowadzania ciosów i kopnięć- czas realizacji 6 h

2. Obrona przed nieuzbrojonym napastnikiem.

Obrona przed chwytami za ręce, ubranie, włosy, głowę, duszeniem w pozycji stojącej i leżącej. Obrona przed uderzeniami i kopnięciami. Wykorzystanie w samoobronie sprzętu podręcznego (torebki, teczki, parasola) - czas realizacji 6 h

3. Obrona przed uzbrojonym przeciwnikiem.

Obrona przed napastnikiem uzbrojonym w pałkę, nóż, zbitą butelką. Umiejętność zachowania się podczas aktu terroru (nóż, butelka przy szyi, klatce piersiowej. Wykorzystanie sprzętu codziennego użytku (torebki, teczki, parasolki), jako tarczy, zasłony – czas realizacji 6 h

Odpłatność od uczestnika,*(dla grupy 20 osobowej)

**gotówką lub przelewem na wskazane konto po otrzymaniu faktury.*

Kartę zgłoszenia prosimy przesłać e-mailem, lub tel./fax.: 32 253 88 02, w. 33
dostępna w załączniku lub na stronie [www.oupiskat.znp.edu.pl/](http://www.oupiskat.znp.edu.pl)

Zapraszamy do korespondencji: oupiskat@znp.edu.pl