

**XIII edycja programu Bezpieczna Kobieta  
w dniach 13.02 – 20.03.2023 r.**

**Organizator szkolenia:**

Akademia Kaliska im. Prezydenta Stanisława Wojciechowskiego w Kaliszu, Wydział Nauk Społecznych.

Koło Naukowe Komandos przy Wydziale Nauk Społecznych.

Organizacja Terenowa Niezależnego Samorządnego Związku Zawodowego Policjantów przy KMP w Kaliszu

Organizacja Terenowa Niezależnego Samorządnego Związku Zawodowego Funkcjonariuszy i Pracowników Więziennictwa przy AŚ w Ostrowie Wlkp.

**Komitet Honorowy:**

Rektor Akademii Kaliskiej prof. dr hab. n. med. Andrzej Wojtyła.

Prezydent Miasta Kalisza Krystian Kinastowski

Dziekan Wydziału Nauk Społecznych - prof. Akademii Kaliskiej dr Beata Wenerska

Przewodniczący Zarządu Głównego Niezależnego Samorządnego Związku Zawodowego Funkcjonariuszy i Pracowników Więziennictwa w Warszawie Czesław Tuła

Przewodniczący Niezależnego Samorządnego Związku Zawodowego Policjantów województwa wielkopolskiego nadinsp. Andrzej Szary.

**Założenia organizacyjno - programowe**

**1. Cele szkolenia to:**

- 1) kształtowanie podstawowych umiejętności i zachowań z zakresu samoobrony,
- 2) poprawa kondycji fizycznej i sprawności psychomotorycznej,
- 3) udzielenie pierwszej pomocy przedmedycznej,
- 4) zapoznanie z przepisami prawnymi dotyczącymi obrony koniecznej,
- 5) zapoznanie z prawnymi i psychologicznymi aspektami samoobrony kobiet,
- 6) zapoznanie z zasadami w ruchu drogowym,
- 7) zapoznanie z przeciwdziałaniem przestępczości internetowej.

## 2. Uczestnicy szkolenia

Szkolenie adresowane jest do grupy kobiet czynnych zawodowo, odczuwających potrzebę dokonania zmian w swoim stylu życia.

W szkoleniu mogą uczestniczyć kobiety, które czują się zagrożone fizycznie, kobiety chcące podnieść swoją sprawność fizyczną oraz kobiety pracujące w różnych sytuacjach stresowych.

Udział w programie jest dobrowolny, bezpłatny dla osób zainteresowanych.

## 3. Metodyka

Program realizowany będzie następującymi metodami:

- 1) wykłady,
- 2) warsztaty,
- 3) ćwiczenia praktyczne:
  - ćwiczenia umożliwiające zachowanie i umacnianie zdrowia fizycznego,
  - ćwiczenia poprawiające kondycję fizyczną i wzmacniające wszystkie grupy mięśni,
  - ćwiczenia kształtujące podstawowe umiejętności z zakresu samoobrony (w sytuacjach zagrożenia przemocą domową, zagrożenia agresją fizyczną na ulicy oraz w pomieszczeniach z wykorzystaniem różnych dostępnych przedmiotów do obrony własnej).

## 4. Ramowy program warsztatów

Lp.	Zagadnienia	Wykład	Ćwiczenia	Warsztaty	Liczba godzin
1.	Samoobrona		8		
2.	Pierwsza pomoc przedmedyczna		2		
3.	Aspekty prawne	2			
4.	Bezpieczeństwo w ruchu drogowym	2			
5.	Zajęcia z psychologiem			2	
6.	Przestępstwa internetowe	2			
7.	Zagrożenia życia codziennego	2			
	Razem	8	10	2	20

Miejsce: Akademia Kaliska im. Prezydenta Stanisława Wojciechowskiego przy ul. Nowy Świat 4a.

Termin: 13.02 - 20.03.2023 roku.

Czas: 2 x 45 min.

Liczba uczestników: 50 – 150 kobiet,

Ubiór: dowolny, strój sportowy.

Zajęcia z samoobrony: ppłk w st. sp. dr inż. Mirosław Kuświk

Zajęcia pomocy przedmedycznej: Dominik Kołaski

Zajęcia prawne: ppłk w st. sp. dr inż. Mirosław Kuświk

Zajęcia z psychologiem: dr Iwona Michniewicz

Zajęcia z bezpieczeństwa w ruchu drogowym: dr Wiesław Jaszczur

Zagrożenie życia codziennego: dr Paweł Kamiński

Przestępstwa internetowe: asp. szt. Przemysław Wiączek

Program kończy się wydaniem stosownych dyplomów dla wszystkich uczestniczek oraz gazu pieprzowego.

### **Uwagi**

1. Zgłoszenie uczestnictwa w dniu 13.02.2023 roku podczas spotkania organizacyjnego w Akademii Kaliskiej przy ul. Nowy Świat 4 (sala zielona) lub telefonicznie tel. kom: 604 505 830
2. Zajęcia będą się odbywać w godzinach popołudniowych i będą trwały 2x45 min.
3. Każdy uczestnik ubezpiecza się we własnym zakresie.
4. Szczegółowe informacje udziela ppłk w st. sp. dr inż. Mirosław Kuświk

### **Program autorski, opracował:**

ppłk w st. sp. dr inż. Mirosław Kuświk

10 Dan

**tel. kom: 604 505 830**