

**XII edycja programu Bezpieczna Kobieta  
w dniach 10.03 – 14.04.2022 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 Funkcjonariuszy i Pracowników Więziennictwa przy AŚ w Ostrowie Wlkp.

**Patronat Honorowy:**

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

Prezydent Miasta Kalisza Krystian Kinastowski

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

Przewodniczący Niezależnego Samorządnego Związku Zawodowego Policjantów województwa wielkopolskiego mł.insp. 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.

**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	4			
5.	Zajęcia z psychologiem			2	
6.	Fitness		2		
7.	Zagrożenia życia codziennego	2			
	Razem	8	12	2	22

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

Termin: 10.03 - 14.04.2022 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: Błażej Piękny

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

Fitness: dr Iwona Michniewicz

Program kończy się wydaniem stosownych dyplomów dla wszystkich uczestniczek programu Bezpieczna Kobieta.

### **Uwagi**

1. Każdy uczestnik ubezpiecza się we własnym zakresie.
2. Posiada aktualne i ważne badania lekarskie.

### **Program autorski, opracował:**

ppłk w st. sp. dr inż. Mirosław Kuświk

tel. kom: 604 505 830