

tygodnik
czytelnicтво: 13090
powierzchnia: 499 cm²
AVE: 4991 zł



Panie, brońcie się same

WYDARZENIA Kobieta nie ma szans w starciu z silniejszym teoretycznie napastnikiem? Ma, jeśli nauczy się bronić. Samobrona to sztuka

► **str. 4**



tygodnik
czytelnicтво: 13090
powierzchnia: 499 cm²
AVE: 4991 zł



Dziewczyny, brońcie się same

Kobieta nie ma szans w starciu z silniejszym teoretycznie napastnikiem? Ma, jeśli nauczy się bronić

Anna Mizera-Nowicka
redakcja.trojmiasto@echomiasta.pl

Prawie czterdzieści studentek powalających się na podłogę, momentami celowo sprawiających sobie cierpienie i z uśmiechem skręcających się z bólu. Ten niecodzienny widok można było zobaczyć w sali gimnastycznej Uniwersytetu Gdańskiego. Choć studentki były różne - jedne chude jak patyk, drugie słusznych rozmiarów, część w makijażu i tipsach, inne w kitku na głowie i adidasach, tamtego dnia miały ten sam cel - nauczyć się od fachowców, jak się obronić przed potencjalnym gwałcicielem. Na twarzach przyszłych nauczycielek, fizjoterapeutek czy neurobiolożek rysował się też podobny grymas - zawziętość. Mimo że próbowały go ukryć pod uśmiechami, każda wiedziała, że czym więcej nauczy się podczas warsztatów samoobrony „**Obroń się sama**”, tym bezpieczniej będzie się czuć po ich zakończeniu.

O treningach samoobrony

dla studentek słyszałam kilka tygodni temu, bo odbywały się

już w wielu innych miastach w Polsce - mówi jedna z uczestniczek warsztatów. - Przyszłam raczej z ciekawości i trochę też po to, by się powygłupiać z koleżanką. Dopiero podczas warsztatów do mnie dotarło, jak bardzo czasami jestem narażona na niebezpieczeństwo i jak łatwo mogę je zminimalizować - dodaje.

Słowa studentki V roku fizjoterapii świadczą o tym, że kurs samoobrony osiągnął rezultat, bo jak przekonują jego organizatorzy, to właśnie rozbudzenie świadomości kobiet jest najistotniejsze. - Najbardziej zagrożone są te dziewczyny, które żyją w przeświadczeniu, że ich to nie dotyczy - przekonuje Robert Moskwa, aktor i karateka, instruktor podczas warsztatów.

- Bo jeśli niestety okaże się, że staną przed niebezpieczeństwem, będą w szoku.

Szok wywołuje panikę

A panika często powoduje, że robimy dokładnie to, czego nie powinniśmy - tłumaczył Robert Moskwa podczas zajęć.

Drugi prowadzący dodaje natomiast: - Zdając sobie sprawę z zagrożenia, będąc w stanie ocenić sytuację i znając swoje umiejętności, łatwiej w momencie napadnięcia czy próby gwałtu zachować głowę i zaskoczyć przeciwnika. Napastnik będzie się bać jeszcze bardziej niż ofiara! - podkreśla.



Robert Moskwa i Maciej Grubski pokazywali m. in., jak stosować obezwładniające chwytty

FOT. TOMASZ BOŁT

Choć studentki początkowo z dużym dystansem przyjmowały wskazówki instruktorów, można było odnieść wrażenie, że z minuty na minuty wierzą im coraz bardziej.

- Instruktorzy pokazali nam, jak sparaliżować przeciwnika i zyskać czas na ucieczkę. Początkowo nie wierzyłam, że drobna kobieta jest w stanie zadać napastnikowi taki ból, żeby nie mógł się skupić na niczym innym - opowiada Iwona z II roku neurobiopsychologii. - Po kilku próbach z koleżanką przekonałam się, że rzeczywiście, nie używając wiele siły, można tego do-

konać i nie jest to żadna wielka filozofia.

Czułe punkty

Choć to na części praktycznej studentki poznawały czułe punkty napastnika oraz różne techniki oswobodzenia się podczas duszenia czy szarpania za włosy, spore zaskoczenie i emocje wywołała wśród nich również część teoretyczna.

- Nie miałam pojęcia, że jest coś takiego jak gaz w żelu. W życiu bym nie pomyślała, że nie można go ścierać, bo działa to jeszcze gorzej. Dzięki kursowi wiem, że należy go strzepać - mó-

Kim są prowadzący warsztaty

To wyspecjalizowani fachowcy:

- **Robert Moskwa, znany głównie z serialu „M jak Miłość” czy programu „Jak oni śpiewają!”, jest wielokrotnym medalistą mistrzostw Polski w karate. Tę dyscyplinę sportu trenuje od 17 roku życia. Jest też wiceprezesem Związku Sportowego Karate Shotokan NSKF Polska.**
- **Maciej Grubski sporty walki trenuje od 32 lat. Jest siedmiokrotnym medalistą mistrzostw świata. Prawie sto razy stawał na podiach zawodów rangi mistrzostw świata, Europy i Polski. W latach 1984-85 był też zawodnikiem kadry narodowej w boksie. Wystąpił i ustawił sceny walki w filmie „Skorumpowani” oraz w serialu „M jak Miłość”.**

wiła studentka V roku psychologii. Zdziwienie wywołała też np. informacja, że istnieje gaz w długopisie czy pomadce. Wiele z nich deklarowało, że w ich torebkach znajdzie się miejsce na ten element samoobrony.

Okazało się również, że nawet te kobiety, które na co dzień w swoich torebkach noszą gaz, po raz pierwszy usłyszały, jak powinny go użyć.

- Czułam się bezpiecznie, bo zawsze mam przy sobie gaz. Ale dopiero tu dowiedziałam się, jak go odblokować i jakie ma działanie. Wcześniej po prostu myślałam, że jeśli zajdzie taka potrzeba,

to jakoś sobie poradzę. Dobrze, że taka potrzeba nie zaszła - mówi z uśmiechem Ania, studentka IV roku psychologii.

Techniki samoobrony

Mimo że warsztaty trwały ponad cztery godziny uczestniczki przyznają, że jeszcze po wyjściu ćwiczyły na sobie przyswojone techniki samo-obrony.

- Tym, czego się tutaj dowiedziałam, na pewno podzielę się z siostrą i koleżankami - zapowiadała jedna z uczestniczek. - Ale nie ma mowy, bym chwaliła się tym facetom. Jak się tu dowiedziałam, większość gwałcicieli to dalecy znajomi - mówi. Na pytanie, co oznacza samoobrona telefonem czy szpilkami, Ola odpowiada, ale prosi, żeby jednak nie ukazało się to w prasie.

- Niech to zostanie naszą kobiecą tajemnicą - mówi. - Najważniejsze, to zaskoczyć napastnika - dodaje z uśmiechem.

Nie tylko dla studentek

Program warsztatów jest oparty o dane z policyjnych statystyk oraz opowieści samych kobiet. To na ich podstawie prowadzący wybierają, czego przede wszystkim trzeba nauczyć uczestniczki kursu. Warsztaty „**Obroń się sama**” cieszyły się dużym zainteresowaniem. Organizatorzy zapowiadają, że będą kolejne edycje - nie tylko dla studentek.