

dziennik  
czytelnicтво: 82400  
powierzchnia: 241 cm<sup>2</sup>  
AVE: 4102 zł



## Studentki **obronią się same**

**Anna Mizera-Nowicka**  
**Gdańsk**

Prawie czterdzieści gdańskich studentek od wczoraj może czuć się bezpieczniej. Tyle kobiet wzięło bowiem udział w warsztatach samoobrony „**Obronę się sama**”, które odbyły się w Studium Wychowania Fizycznego na Uniwersytecie Gdańskim.

- Usłyszałam wiele cennych wskazówek, np. jak w obronie mogą mi pomóc obcasy, a jak telefon komórkowy - opowiada Ola, studentka III roku psychologii. - Samo przekonanie, że w razie zagrożenia nie jestem zupełnie bezbronna, bardzo dużo mi daje.

Ponadczterogodzinne warsztaty poprowadzili Maciej Grubski, siedmiokrotny mistrz świata w karate, oraz Robert Moskwa, medalista mistrzostw Europy w karate oraz aktor znany m.in. z serialu „M jak miłość”.

- Zależy nam przede wszystkim, by dziewczyny uwierzyły,



**Każda kobieta jest w stanie obezwładnić napastnika**

że nie ma sytuacji bez wyjścia. A proszę wierzyć, że nawet jeśli dojdzie do aktu gwałtu, który tak naprawdę bardziej okalecza duszę kobiety niż ciało, ważna dla ofiary jest świadomość, że zrobiła wszystko co mogła, aby się

obronić - przekonywał Maciej Grubski.

Studentki wzięły udział najpierw w zajęciach teoretycznych, podczas których dowiedziały się m.in., jak obronić się przed tzw. pigułką gwałtu, jak rozpoznać



potencjalnego gwałtciela i jak go zniechęcić do napaści. Z kolei podczas drugiej części zajęć, czyli treningu samoobrony, uczyły się chwytów pozwalających oswobodzić się z uścisku napastnika.

- W większości wypadków kobiety nie są atakowane przez mistrzów sztuk walki. A każdego innego napastnika można w łatwy sposób sparaliżować na kilka sekund. To czas, który pozwoli na ucieczkę lub wezwanie pomocy - tłumaczył Maciej Grubski.

Choć ćwiczące w parach dziewczyny niejednokrotnie sprawiły sobie ból, twierdziły, że warto było przyjść na warsztaty. - Na co dzień boję się bólu, ale tu jest on trochę potrzebny, bo przynajmniej widzę, że choć jestem raczej skromnej postury, potrafię zadać cios, który naprawdę paraliżuje - mówiła Iwona z II roku fizjoterapii.

Podobne warsztaty odbyły się też w wielu innych miastach, np. Toruniu, Krakowie czy Wrocławiu. Organizatorzy zapowiadają kolejne edycje.

FOT. TOMASZ BOŁT