Polska Dziennik Bałtycki Magazyn Rodzinny
19.11.11 nr: 46 str. 1 nakład: 52600 egz.
dodatek tygodniowy
czytelnictwo: 123600
powierzchnia: 818 cm2
AVE: 13899 zł

Obroń się sama - chwytami, telefonem albo szpilkami

Kobieta nie ma szans w starciu z silniejszym teoretycznie napastnikiem? Ma, jeśli nauczy się bronić. I bynajmniej nie polega to na drapaniu agresora, bo samoobrona to sztuka. Można w niej wykorzystać przedmioty, które się z nią wcale nie kojarzą. Studentki z Gdańska trenowali Robert Moskwa i Maciej Grubski - pisze o tym **Anna Mizera-Nowicka**

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 ubiegły weekend 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.

Robert Moskwa i Maciej Grubski pokazywali m.in., jak stosować obezwładniające chwyty, by sparaliżować napastnika

FOT. TOMASZ BOLT

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

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 dokonać i nie jest to żadna wielka filozofia - dodaje.

Uczestniczki kursu zainteresowane były gazem w długopisie lub... pomadce. Takie rzeczy łatwo się mieszczą w damskiej torebce

Choć to na części praktycznej studentki poznawały czułe punkty napastnika oraz różne techniki oswobodzania 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 - mówiła 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.

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

- 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.

Anna Mizera-Nowicka

PROWADZĄCY WARSZTATY

Prowadzący warsztaty „Obroń się sama" to wyspecjalizowani fachowcy:

- **Robert Moskwa, znany głównie z serialu „M jak Miłość" czy programu rozrywkowego „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 ustawiał sceny walki w filmie „Skorumpowani" oraz w serialu „M jak Miłość".

NIE TYLKO DLA STUDENTEK

Pomysł na kurs pojawił się na początku 2010 roku. 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. W tym roku „Obroń się sama" odbyło się m.in. na uczelniach wyższych w Warszawie, Krakowie, Lublinie i Toruniu. Warsztaty cieszyły się dużym zainteresowaniem. Na większości zajęć pojawiało się blisko 100 uczestniczek. Organizatorzy zapowiadają, że będą kolejne edycje - nie tylko dla studentek.