



Згідно зі статистикою, щорічно тисячі жінок в нашій країні постійно зазнають фізичних нападів у різних ситуаціях: на вулиці, в транспорті, у під'їзді, ліфті та навіть вдома – здавалося б, найбезпечнішому місці для кожної людини. З початку повномасштабного російського вторгнення питання захисту себе та своїх рідних, без сумніву, набуло ще більшої актуальності. Тому сьогодні надзвичайно важливо для кожної дівчини знати прийоми самооборони, що збереже її життя та зробить більш впевненою та стійкішою.

Попри численні теоретичні поради в інтернеті, зокрема в різних соціальних мережах, як захистити себе у випадку нападу, справжню підготовку із самооборони зможуть надати лише фахівці та постійні практичні заняття.

Протягом трьох днів, 23, 24 та 26 травня, у Класичному фаховому коледжі СумДУ здобувачки освіти брали активну участь у заняттях із самооборони. Навчання проводили ТКАЧЕНКО Віталій, інспектор сектору озброєння управління патрульної поліції в Сумській області, та ГРИЦЕНКО Вікторія, комунікаційна менеджерка Громадської організації «Ліга сучасних жінок». Також зазначимо, що захід було організовано в межах тренінгової програми для жінок і дівчат «Обізнана і Захищена» за підтримки Міжнародного Медичного Корпусу.

Здобувачки коледжу навчалися під пильним оком професіоналів основним прийомам самозахисту, ознайомилися з особливостями самооборони в різних життєвих умовах, часто складних і майже непередбачуваних, дізналися про значення анатомічних особливостей кривдника для ефективного захисту, вчилися обирати правильний вибір позиції при захисті від нападу.

Важливо, що під час занять дівчата мали змогу відпрацьовувати прийоми у змодельованих тренерами ситуаціях.

Також варто зазначити, що і ТКАЧЕНКО Віталій, і ГРИЦЕНКО Вікторія наголосили, що ключовим завданням самооборони, про яке мають пам'ятати присутні, є збереження життя та втеча від нападника. А найкраща самооборона – це попередження самого факту появи конфліктної та ризикованої ситуації. І головне – у випадку, якщо на вас

все-таки напали, потрібно зберігати спокій, тримати себе в руках і дати той опір, якого кривдник зовсім не очікуватиме.

Після закінчення триденного тренінгу здобувачки освіти отримали відповідні сертифікати.

Висловлюємо подяку організаторам та тренерам занять із самооборони та сподіваємося, що набутий за цей час дівчатами досвід та отримані необхідні навички допоможуть їм захистити себе та своїх рідних.