



## Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej

### Samoobrona dla kadr pomocy społecznej

W dniach 5 oraz 12 grudnia b.r. Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej we współpracy z Zespołem Szkół im. KEN w Tymbarku zorganizowało praktyczne zajęcia z samoobrony dla kadr pomocy społecznej z terenu Powiatu Limanowskiego.

W zajęciach brali udział pracownicy ośrodków pomocy społecznej oraz domów pomocy społecznej z terenu Powiatu Limanowskiego. Ćwiczenia odbywały się na terenie Zespołu Szkół w Tymbarku. Poprowadził je Pan Stanisław Opach – instruktor taekwondo, samoobrony i walki wręcz, stopień mistrzowski 4 DAN; nauczyciel w Zespole Szkół im. KEN w Tymbarku w klasach mundurowych; prezes LKS Taekwondo w Tymbarku; szef szkolenia wojskowego w tymbarskim strzelcu – młodszy inspektor ZS Strzelec OSW. W realizacji zajęć pomagali uczniowie klas 2, 3 i 4 wojskowej oraz klasy 2 policyjnej Zespołu Szkół w Tymbarku.

Zajęcia rozpoczęły się od intensywnej rozgrzewki. Następnie uczestnicy ćwiczyli podstawowe techniki samoobrony, a także dowiedzieli się, jak należy się bronić w przypadku ataku napastnika. Głównym celem zajęć z samoobrony było przygotowanie uczestników do uniknięcia, lub, w razie potrzeby, odparcia bezpośredniego ataku na życie lub zdrowie.

Zajęcia odbyły się w ramach szkolenia kadr pomocy społecznej Powiatu Limanowskiego.







