

Pracownicy socjalni trenują samoobronę

Kopią po izraelsku

Gryzienia, kopania i uciezki w momencie zagrożenia życia uczą się pracownicy Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Kaliszu. Blisko 50 osób bierze udział w kursie krav maga - izraelskiego systemu walki. Ćwiczenia mają zwiększyć poczucie bezpieczeństwa wśród pracowników ośrodka - zarówno tych „terenowych”, jak i urzędników. W swojej pracy często bowiem są narażeni na akty agresji czy udział w rodzinnych konfliktach.



Większość pracowników zapewnia kontynuację kursu.

Z propozycją przeprowadzenia zajęć z samoobrony wyszedł Robert Jędrzejewski, instruktor krav maga. - Stało się to po tym, gdy dowiedziałem się, że do podobnej placówki w Łodzi przyszedł mężczyzna z siekierą. Ci pracownicy mają do czynienia z różnym środowiskiem, zajmują się problemami rodzinnymi i poruszają się często po niebezpiecznych ulicach. Dlatego podstawowa lekcja samoobrony bardzo im się przyda - uważa Robert Jędrzejewski.

Tę ofertę zarówno dyrektorka MOPS, jak i sami pracownicy przyjęli z wielkim entuzjazmem. - Jakoś wcześniej nie pomyśleliśmy o kursie samoobrony, ale jak dostałam tę propozycję, od razu wiedziałam, że to dobry pomysł - mówi Eugenia Jahura, dyrektor MOPS. - Często mamy do czynienia z osobami agresywnymi oraz takimi, które nadużywają alkoholu, dlatego mam nadzieję, że dzięki treningom pracownicy będą czuli się bezpieczniej. Dyrektorka MOPS przyznaje, że będąc kiedyś pracownikiem socjalnym wielokrotnie została kopnięta przez podopiecznych. - Pamiętam, jak kiedyś wszedłam do jakiegoś mieszkania i zobaczyłam leżącą i kompletnie pijaną kobietę, przy której stało kilku mężczyzn. Kiedy powiedziałam im, żeby dali tej kobiecie jakąś bułkę, oni krzyknęli, że chcą mnie zgwałcić. Jakoś na szczęście udało mi się wtedy z tego wybronić i uciec, ale wiele podobnych sytuacji zdarza się na co dzień - mówi Jahura - Ostatnio jedna z pracowniczek terenowych idąc na wizytę do jednej z rodzin, została napadnięta na ul. Cmentarnej, na szczęście udało jej się uciec do pobliskiego sklepu. Do udziału w kursie samoobrony zgłosiło się większość pracowników, bo aż 50 z 84 osób. - Oprócz wiedzy, jaką zdobędą, z pewnością poprawią też swoją kondycję fizyczną, bo pracując w terenie trzeba być przecież w dobrej formie - dodaje Jahura.

Wystarczy kilka lekcji

Dwugodzinne lekcje odbywają się od poniedziałku do piątku. Każdy uczestnik przechodzi 20 godzin treningu. - Trudno byłoby w tak krótkim czasie nauczyć kogoś stu procentowej samoobrony. Jednak oprócz fizycznych technik, krav maga uczy obser-

wacji otoczenia, reagowania na niebezpieczne ruchy, wyczerzenia na potencjalne zagrożenia, a także tego jak i dokąd uciekać w niebezpiecznej sytuacji - zapewnia Robert Jędrzejewski. - Zatem na zapoznanie się z podstawami tej sztuki wystarczy nawet kilka lekcji. Krav maga nie jest dyscypliną sportową ukierunkowaną na walkę z jednym partnerem i zdobywanie medali, jak np. boks, tylko uczy zachowania się w brutalnej rzeczywistości na ulicy, gdzie nie ma żadnych zasad.

Zaatakowane osoby reagują różnie: jedne uciekają, jeszcze inne paraliżuje strach. Zajęcia krav maga mają wyrobić w uczestnikach odruchowe zachowania obronne. - Gdy w rzeczywistości dojdzie do sytuacji, które wcześniej zaaranżowaliśmy na zajęciach zareagujemy odruchem obronnym, bo nie będzie to dla nas coś nowego - mówi Krystyna Nowak, pracownik administracji MOPS. - Poza tym każdy z nas wie, że w samoobronie napastnika można np. kopnąć, ale tak naprawdę nie potrafimy skutecznie zastosować tych zachowań. Ćwiczenia na pewno nam w tym pomogą.

Na zajęciach pracownicy uczą się również łagodzenia potencjalnych zagrożeń słowami i gestami, a także zapobiegania konfrontacji swoją postawą. Wiedzą już, że aby nie wpaść bandycie „w oko”, należy przede wszystkim poruszać się pewnym, „wojskowym” chodem i rozglądać się dookoła, uważając przy tym, by swą postawą nie zgrywać cwaniaka i nie starać się niktogo prowokować. Należy się też wystrzegać postawy szarej myszki, która daje sprawcy sygnał, że osoba nie będzie się przed nim bronić. Ponadto podczas zajęć pracownicy uczą się, jak skutecznie uderzyć mężczyznę w krocze i jak wykorzystywać do obrony zęby, zwłaszcza w sytuacji, gdy ruchy są ograniczone lub nie mamy siły, żeby się inaczej obronić.

Chcą uczyć się dalej

Choć ćwiczenia wymagają aktywności fizycznej, nie są zbyt forsowne, a wszyscy

pracownicy wykazują duże zaangażowanie i zadowolenie, bez względu na wiek (w zajęciach uczestniczą osoby od 30. do 60. roku życia). - Co prawda po kursie nasza kondycja trochę spadnie, jednak techniki i odruchy z kursów pozostaną w pamięci i w razie potrzeby będziemy je stosować - mówi Zdzisław Wieczorek, pracownik socjalny MOPS. - Co prawda akurat ja nigdy nie zostałam ranna ale taka wiedza z pewnością nie pójdzie w las - dodaje Krystyna Nowak.

Większość pracowników deklaruje, że po skończonym kursie będzie kontynuować

- Krav maga uczy zachowania na ulicy, gdzie nie ma żadnych zasad - mówi instruktor Robert Jędrzejewski.

zajęcia we własnym zakresie. Póki co projekt finansuje ze środków własnych Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej.

Sylwia Piestrzyńska



- Teraz już wiemy, jak się bronić - mówi Krystyna Nowak, pracownik MOPS. Na zdjęciu ze Zdzisławem Wieczorkiem.