

# Komenda Powiatowa Policji we Włodawie

---

<https://wlodawa.bip.policja.gov.pl/226/programy-prewencyjne/8289,Programy-Prewencyjne-quotBezpieczna-Kobietaquot.html>

2025-01-22, 18:31

Informacja

Strona znajduje się w archiwum.

## Programy Prewencyjne - "Bezpieczna Kobieta"

---

### **PROGRAM PREWENCYJNY**

#### **„Bezpieczna Kobieta”**

Art. 1 ust. 2 pkt 3 Ustawa z dnia 04 kwietnia 1990r. o Policji z późniejszymi zmianami nakłada na Policję obowiązek inicjowania i organizowania działań mających na celu zapobieganie popełnianiu przestępstw i wykroczeń oraz zjawiskom kryminogennym i współdziałanie w tym zakresie z organami państwowymi, samorządowymi i organizacjami społecznymi. Jednym ze sposobów realizowania przedmiotowego obowiązku jest organizowanie przez jednostki Policji programów prewencyjnych ukierunkowanych na przeciwdziałanie zjawiskom patologicznym.

Zachowania agresywne są jednym z rodzajów zjawisk patologicznych. Szczególnie narażone na ten rodzaj zachowań są kobiety, które stanowią bardzo duży odsetek pokrzywdzonych w wyniku różnego rodzaju przestępstw. W celu ograniczenia negatywnych skutków zachowań agresywnych wobec kobiet Komenda Powiatowa Policji we Włodawie przeprowadzi program prewencyjny pod nazwą „Bezpieczna kobieta”.

Głównym założeniem programu jest wyuczenie u kobiet zachowań obronnych przed wszelkimi formami przemocy oraz promocja aktywnego trybu życia. Program realizowany będzie w formie zajęć teoretycznych, na których omawiane będą min. przepisy prawa, zagadnienia prewencyjne i psychologiczne oraz zajęć praktycznych – rozgrzewki w formie aerobiku oraz ćwiczeń z zakresu samoobrony. Prowadzone przez profesjonalnie przygotowaną kadrę zajęcia pozwolą rozwijać ideę samoobrony a także zdobyć umiejętności pokonywania lęku i uczyć przepisów prawa.

#### **Głównymi celami programu będą:**

zwiększenie poczucia bezpieczeństwa kobiet;

przekazanie wiedzy o najczęściej spotykanych zagrożeniach;

zmniejszenie strachu przed staniem się ofiarą przestępstwa;

redukcja sytuacji sprzyjających dokonywaniu przestępstw;

promowanie aktywnego trybu życia;

minimalizowanie skutków ewentualnych następstw czynów przestępczych;

ograniczenie ilości przestępstw, gdzie ofiarami są kobiety.

Celami dodatkowymi programu będą:

podniesienie poziomu świadomości kobiet pokrzywdzonych w wyniku przemocy,

wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego,

promowanie zdrowego stylu życia,

doskonalenie sprawności fizycznej (zdolności kondycyjnych i koordynacyjnych),

nauka zasad i sposobów udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej,

uświadomienie praw przysługujących ofierze przestępstwa oraz zapoznanie z wybranymi zagadnieniami prawnymi w odniesieniu do obrony koniecznej, stanu wyższej konieczności,

nauka asertywności, sposobów radzenia sobie ze stresem,

zaangażowanie wszelkich podmiotów w partnerską współpracę z Policją w zakresie realizacji programów prewencyjnych;

zmniejszenie liczby zachowań agresywnych poprzez uświadomienie uczestniczkom szkolenia najczęstszych zagrożeń, genezy i obszarów zachowań agresywnych,

Program będzie realizowany poprzez prowadzenie zajęć z zakresu:

samoobrony w formie wykładów teoretycznych i ćwiczeń praktycznych,

udzielania pierwszej pomocy w formie wykładów teoretycznych i ćwiczeń praktycznych,

wybranych zagadnień prawnych w odniesieniu do obrony koniecznej, stanu wyższej konieczności oraz praw ofiar w formie wykładów i pogadank,

zagrożeń jako elementu stale towarzyszącego człowiekowi od zarania wieków - rozpoznawania sygnałów zagrożenia - w formie prelekcji, symulacji, dyskusji,

wybranych zagadnień z psychologii - w formie prelekcji, dyskusji i ćwiczeń praktycznych,

każdorazowo zajęcia będą poprzedzane ćwiczeniami aerobowymi, które stanowią formę rozgrzewki przed właściwymi zajęciami z samoobrony.

Program realizowany będzie przez okres 4 miesięcy, dwa razy w tygodniu w hali Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji we Włodawie przy ul. Szkolnej. We wtorki w godz. 17,30-19,30 oraz w czwartki w godz. 18,30 - 20,30. I zajęcia odbyły się w dniu 1 października 2009 roku. Dodatkowo dwa razy w miesiącu w co drugą środę organizowane będą zajęcia w pomieszczeniach Szkoły Podstawowej nr 3 we Włodawie. Z uwagi na duże zainteresowanie programem II tura kursu rozpocznie się w lutym 2010 roku.

Zajęcia z zakresu samoobrony odbywają się w dwóch grupach. Nauka samoobrony odbywać się będzie w trakcie 16 spotkań każde po 45 minut. Zajęcia z zakresu samoobrony każdorazowo będą poprzedzone zajęciami aerobowymi po 45 minut każde w łącznej ilości 40 spotkań. Udzielanie pierwszej pomocy przedmedycznej zostanie ujęte w 4 spotkaniach- zajęcia te w formie 45 minutowych pogadank połączonych z ćwiczeniami praktycznymi poprowadzą funkcjonariusze Straży Pożarnej z Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej we Włodawie. Zajęcia te będą się odbywały w pomieszczeniach Szkoły Podstawowej nr 3 we Włodawie. Zajęcia w ramach wybranych zagadnień prawnych i psychologicznych łącznie będą obejmowały 4 spotkania po 45 minut każde.

Informacji o programie udziela asp.sztab. Andrzej Wołos oraz podkom. Bożena Chomiczewska z Komendy Powiatowej Policji we Włodawie

tel. 082 5727 277, tel.kom. 607922930

## Metryczka

---

Data publikacji : 16.10.2009  
Data modyfikacji : 16.10.2009  
[Rejestr zmian](#)

Podmiot udostępniający informację:  
Komenda Powiatowa Policji we Włodawie

Osoba wytwarzająca/odpowiadająca za informację:  
asp.sztab. Andrzej Wołos

Osoba udostępniająca informację:  
podkom.Bożena Chomiczewska Komenda Powiatowa  
Policji we Włodawie

Osoba modyfikująca informację:  
podkom.Bożena Chomiczewska