

Bűnmegelőzést és közbiztonság javítását segítő programok**Önvédelmi képzés - programsorozat****BESZÁMOLÓ**

1

Helyszín: 7900 Szigetvár, József Attila utca 17. – Szigetvári Vigadó

A helyszín kiválasztásának indoka: Az önvédelmi képzéssel foglalkozó szakemberek, és a speciálisan berendezett, felszerelt helyiség, a Szigetvári Vigadóban állt rendelkezésre az iskolaszünet időszakában.

A települések szervezeten, összehangolva vállalták a résztvevők szállítását a helyszínre.

A program költséggazdája Varga Község Önkormányzata volt.

Program célcsoportja: Gyerekek és felnőttek.

A foglalkozásra gyermekek jelentkeztek, felnőtt résztvevő nem jelezte részvételi szándékát.

Program célja: Az áldozattá válás elkerülése, a tudatosság növelése, az önvédelmi képességek fokozása.

Program: Vészhelyzet felismerés, konfliktuskezelés, technikai és taktikai megoldások oktatása.

Résztvevők száma, alkalom, csoport: Mellékelt jelenléti ívek szerint.

A program időpontjai:

2020. július 21. (kedd):

I. csoport: 10:00 – 12:00 óra

II. csoport: 14:00 – 16:00 óra

2020. július 24. (péntek):

I. csoport: 10:00 – 12:00 óra

II. csoport: 14:00 – 16:00 óra

2020. július 28. (kedd):

I. csoport: 10:00 – 12:00 óra

II. csoport: 14:00 – 16:00 óra

2020. július 31. (péntek):

I. csoport: 10:00 – 12:00 óra

II. csoport: 14:00 – 16:00 óra

2020. augusztus 4. (kedd):

I. csoport: 10:00 – 12:00 óra

II. csoport: 14:00 – 16:00 óra

2020. augusztus 7. (péntek):

I. csoport: 10:00 – 12:00 óra

II. csoport: 14:00 – 16:00 óra

SZÉCHENYI 2020

A Nemzeti Bűnmegelőzési Stratégia (NBS) alapján készült el a Helyi Cselekvési Terv, amely részletesen tartalmazza a bűnmegelőzési programokat. A Megalapozó dokumentummal került benyújtásra a Helyzetjelentés a bűncselekmények és közlekedési balesetek statisztikai adatairól című dokumentum. A projektben e dokumentumot kiegészítve és módosítva elkészített **Helyi bűnmegelőzési stratégia és végrehajtási terv részletes helyzetfeltárása** megalapozza a bűnmegelőzési programsorozat elemeinek, köztük az önvédelmi képzésnek a **TOP-5.3.1-16 Felhívás előírásainak való megfelelését**.

Az önvédelmi képzés először felnőttek számára is volt tervezve, de hamar kiderült, hogy a fiatalabb korosztály körében sokkal nagyobb az érdeklődés iránta. Felnőttek egyáltalán nem jelentkeztek a programra.

Több szempontból is nagyon szerencsés volt az, hogy számukra lett megszervezve az alábbi szempontokat figyelembe véve:

1. Fontos, hogy megtanulják felismerni a rájuk leselkedő veszélyhelyzeteket. Fontos, hogy tudják, minek mi lehet a következménye.
2. Ismerjenek meg olyan technikai és taktikai megoldásokat, amelyekkel el tudják kerülni a konfliktushelyzeteket.
3. Ha már elkerülhetetlen a konfliktushelyzet, akkor tudjanak mindenki számára kedvező technikai és taktikai megoldásokat.
4. Érvényesüljön a sport egyik legfontosabb feladata: az ifjúság erkölcsi nevelése, fejlesztése.
5. Ami még nagyon fontos, hogy mintát szerettünk volna mutatni, hogy lehet nagyon hasznosan eltölteni a szabad idejüket.
6. És nem utolsó sorban példaképet is mutattunk azzal, hogy olyanok tartották a foglalkozásokat, akiknek a családjában generációkra visszamenőleg több olimpikon is volt.

Sajnálatos módon egyre többször kerülnek gyerekek, fiatalok olyan helyzetekben, ahol a fizikai bántalmazás is jelen van. Az egymás közötti agresszió egyre gyakoribb. Kortársaik hatására hajlamosabbak a bűncselekményekbe belekeveredni és akár fizikai erőszakot alkalmazni, vagy elszenvedni. Ezért tartottuk fontosnak, hogy a sport az önvédelmi képzések alkalmával is érvényesítse azt a feladatát, hogy többek között segíti: a csoportba való beilleszkedést, egymás támogatását, a kölcsönös és egymás iránti bizalom építését, a szabályok betartását, a közös célok elérését, a hagyományok ápolását, a közösség hírnevének növelését

A bűnmegelőzés nagyon fontos eszköze a szabadidő helyes eltöltése, amelyhez kiváló eszköz lehet a sport. A NBS is kiemelt feladatának tekinti, hogy erősíteni kell a bűnmegelőzés és a sport kapcsolatát.

Ezt próbáltuk mi is megtenni ezzel a programunkkal. Nem titkolt célunk volt az, hogy utat mutassunk a sportág irányába is és a továbbiakban lehetőségük lehetne a tanulóknak a sportkörökben megismerkedni a sportággal.

Két csoportban, összesen tíz főnek tartottak önvédelmi oktatást.

Az első alkalommal elméleti oktatást tartott a tréner, amelyen prezentáció segítségével ismerkedhettek meg a résztvevők az önvédelem fogalmával, a birkózósport történetével, mely sportág az egyik alapja az önvédelmi technikák kialakulásának. Képet kaptak arról, hogy napjainkban milyen szerepe is van a küzdő sportágak között. Megismerkedtek a gyerekek a különböző népek hagyományos birkózásaival is, mint például a szumó, a török olajbirkózás, a baranta és a lovas birkózás.

Fontos a nemzettudatunk alakításához az is, hogy láthatták az összes olyan büszkeségünket, akik ebben a sportágban olimpiai aranyérmeket nyertek.

Végezetül, de nem utolsó sorban megismerhették a trénernek családját is, amelyben több generáció óta többen állhattak már az olimpiai dobogóra, szűkebb hazánk nem kis büszkeségére.

Az elméleti ráhangolódást követően a gyakorlati ismereteket elsajátítására került sor. A foglalkozásokon részt vevő gyermekek játékos mozgásfejlesztés közben sajátíthatták el az önvédelem egy-két fontosabb alapelemét. Ilyen volt például: a biztonságos, sérülésmentes eséstechnika, a veszélyhelyzet felismerése. Az emberi fejlődéstörténet folyamán az aktív testmozgás és a hozzá kapcsolódó fizikai kondíció alapvető jelentőséggel bír, amely a létfenntartásban és a kommunikációban egyaránt megnyilvánult. A jó fizikai kondíció olyan értéket képvisel, amelynek birtokában javul az életminőség és növekszik a várható élettartam.

A foglalkozások céljai:

- Az önvédelmi és küzdő feladatok során az önvédelem szerepének tudatosítása a mindennapokban.
- Az önfegyelem és önszabályozás továbbfejlesztése.
- A sportszerű küzdés iránti igény erősítése.
- A sportszerű küzdések, együttműködő feladatok végrehajtása során a társak tiszteletének erősítése.
- A taktikai gondolkodás egyre gyakoribb összekapcsolása a mozgásvégrehajtással.
- Természetes mozgásformák az önvédelmi és a küzdő jellegű feladatmegoldásokban
- Néhány önvédelmi fogás bemutatása párban.
- Előre, oldalra és hátra esés, tompítással.
- A tolások, húzások, emelések és hordások erő kifejtésének optimalizálódása.

- A sportszerű küzdés, az asszertív viselkedés betartására törekvés.
- Az saját agresszió kezelése. Törekvés az önfegyelemre és az önszabályozásra.
- Az önvédelmi feladatok céljának megértése. Annak belátása, hogy a küzdősportokat csakis önvédelemre használhatják.
- A balesetek elkerülése szempontjából elengedhetetlenül fontos alapvető eséstechnikák és önvédelmi fogások elsajátítása.
- Az alapvető önvédelmi szabályok, a leggyakoribb vészhelyzetek elkerülésének, a menekülés, a segítségkérés módjainak és lehetőségeinek ismeretei.
- Veszélyes helyzetekre, fenyegetettségre, a fenyegetettség elkerülésére vonatkozó, valamint a segítségkérésre, menekülésre vonatkozó ismeretek.

A foglalkozások felépítése:

- A megfelelő bemelegítések elengedhetetlenek a sérülések elkerülése érdekében. Különböző feladatokkal hangolódta rá a foglalkozásokra.
- Napjainkban sajnos egyre inaktívabbak a gyerekek, hiszen az idejük nagyobb részében semmiféle mozgást nem végeznek. Így a megfelelő erőnlétük kialakításához saját súlyú vagy társsal végzett gyakorlatokkal igyekeztek hozzájárulni.

Társtolások és húzások: Különböző kiinduló helyzetből, a test különböző részeivel, változó, váltakozó erő kifejtéssel.

Esések és tompításaik: Előre, hátra, oldalra, le és át.

Tolások és húzások a testi erő kihasználásával. Társas egyensúly-kibillentő gyakorlatok. Szabadulás fogásokból, birkózó jellegű küzdelmek (grundbirkózás), esések és tompításaik előre, hátra, oldalra, le, át, gurulások tompítása.

Küzdőjátékok: Szabály- és feladatjátékok önvédelmi, illetve küzdőelemekkel, küzdőjátékok, játékok kooperatív erőfejlesztő tartalommal, páros küzdelmek.

Önvédelmi fogások: Szabadulás egykezes, kétkezes lefogásból, mellső, hátsó egykezes és kétkezes átkarolásból. Alapállások, alaphelyzetek gyakorlása.

Játékos feladatmegoldások szerepe az önvédelmi és küzdőjellegű sportok elsajátításban.

Ellenfél képességeinek elismerése, együttműködés a gyakorló párral.

- A foglalkozások mindig valamilyen játékkal vagy versennyel zárultak.

A foglalkozásokon hangsúlyt kapott a technikai gyakorlati képzés mellett még minden alkalommal egy kis lelki és elméleti ismeretszerzés is. Megtudhatták többek között:

- Az egészséges életmód elvei, a rendszeres testedzés emberi szervezetre gyakorolt hatásai,

valamint a rendszeres és egészséges táplálkozás szerepe a fizikai teljesítőképesség fokozásához.

- Mivel minden ember más, így meg kell ismernünk saját szervezetünket, meg kell találnunk a számunkra legmegfelelőbb étrendet, testmozgást.
- Az egészséges életmód meghatározó része a helyes táplálkozás, hogy mit, mikor és hogyan eszünk. Fontos a megfelelő mennyiségben elfogyasztott folyadék, a különböző ásványi anyagok és nyomelemek, melyek döntő szerepet játszanak a tápanyagokban rejlő energia felszabadításában és hasznosításában.
- A rendszeres mozgás az egészséges életmód egyik meghatározója. Ezáltal kondicionáljuk testünket, karbantartjuk, erősítjük izmainkat és lazítjuk ízületeinket.

5

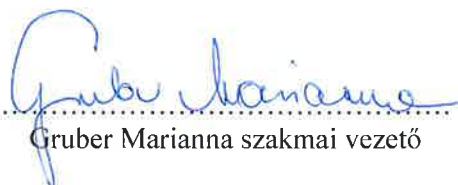
Sok játékkal, barátságos trénerekkel megtartott foglalkozásokon szívesen és lelkesen vettek részt a gyermekek. Nagy élményt jelentett mindenki számára. Mind a gyerekek, mind a trénerek csak pozitívan nyilatkoztak az együtt eltöltött időről. Több fiatalnak megjött a kedve a rendszeres sportoláshoz, és nagyon szívesen folytatná már egyesületi színekben is a továbbiakban. A trénerek fel is ajánlották számukra a lehetőséget. Mind a ketten versenysportból jöttek, edzőként és testnevelő tanárként dolgoznak, rögtön meglátják a tehetségeket. Külön öröm, hogy a lányok között is voltak nagyon tehetségesek.

Az önvédelmi képzés az elnevezéséből adódóan elsősorban az áldozattá válás megelőzése céljából fontos. A fő módszer a tudatosságnövelés, az önvédelem képességének fokozása volt mind az egyén, mind a fiatal, felnövekvő generáció korosztályának szintjén.

Az önvédelmi képzésben a hatékonyság és eredményesség érdekében tk. lakossági bemutatók és élménypedagógiai foglalkozások keveréke valósult meg azok szinte minden lehetséges pedagógiai eszköztárával. A programsorozat illeszkedik a Helyi bűnmegelőzési stratégia és végrehajtási terv III./2. Gyermekek- és ifjúságvédelem pontjához.

A programsorozat teljesítette a kitűzött célt, a résztvevők tudatossága nőtt, önvédelmi, vészhelyzet felismerési képessége fokozódott, megértették a konfliktuskerülés fontosságát. Megtanultak néhány alapvető technikát arra az esetre, ha a konfliktus elkerülése lehetetlenné válik.

Gödre, 2020. augusztus 12.


Gruber Marianna szakmai vezető