

## Самооборона для фельдшеров

*Курсы по самообороне прошли фельдшеры скорой помощи из города Тюмени.*

В начале сентября в Тюмени прошли стартовые обучающие занятия проекта «Защити себя сам». Напомним, что данная социальная инициатива, реализуемая тюменской региональной общественной организацией ветеранов десантных войск "Союз Десантников" совместно с военно-патриотическим клубом "Квазар" при поддержке Фонда Президентских грантов, Альянса социально ориентированных некоммерческих организаций и Общественной палаты Тюменской области, подразумевает проведение серии семинаров по системе самообороны Крав-мага для фельдшеров "Скорой помощи".



В рамках проекта на протяжении двух недель интенсивный курс самообороны по уникальной технике рукопашного боя уже прошли 60 с лишним работников трёх подстанций скорой медицинской помощи города. В ходе тренировок обучающиеся изучили основы психологической, физической и тактической подготовки, узнали об эффективных боевых методиках и приемах защиты с использованием подручных предметов, освоили технику правильной стойки и перемещения, а также смогли отработать полученные навыки в контактных схватках. Стоит отметить, что программа курсов, включающая выполнение упражнений, направленных на развитие выносливости, координации и силовых качеств, имеет разную сложность и адаптирована как для опытных спортсменов, так и для новичков любого пола и возраста. Занятия проекта проходят на базе Тюменского центра самообороны Крав-мага по ул. Осипенко, 81 под руководством опытного инструктора по самозащите и рукопашному бою для гражданских лиц Алексея Вячеславовича Макарова.

Семинары в Тюмени продолжатся до конца сентября, а уже в октябре команда проекта проведёт курс самообороны по системе Крав-мага для медиков, работающих на станциях скорой помощи в городе Ялуторовске.

***Пресс-служба ОПТО***