



ITSEPUOLUSTUS- JA UHKATILANNEKOULUTUS tytöille ja naisille Taivassalon liikuntahallilla la **9.3.2019** klo 13.00-17.00.

Koulutus on tarkoitettu 12-70 -vuotiaille. Etusijalla ovat nuoret. Alle 18- vuotiailla tulee olla huoltajien lupa koulutukseen osallistumiselle. Koulutukseen ei ole kuntovaatimuksia, vaan jokainen harjoittelee oman kunnon mukaan.

Iltasanomien uutinen ja video naisten itsepuolustus- ja uhkatilannekoulutuksestamme:

<http://www.is.fi/kotimaa/art-2000001106945.html>

Koulutuksen sisältö:

- Lainsäädäntö (laki hätävarjelusta)
- Uhkatilanteiden teoria
- Sanallinen ja sanaton viestintä uhkatilanteissa
- Otteista irrottautuminen
- Kuristustilanteesta vapautuminen
- Suojautuminen yleisimpiä potkuja ja lyöntejä vastaan
- Jyrkät voimakeinot tilanteissa joissa henki ja terveys on vakavasti uhattuina (törkeä pahoinpitely, raiskauksen yritys)
- Mistä ja miten saada apua uhkatilanteen jälkihoitoon?

Naisten itsepuolustus- ja uhkatilannekoulutus antaa valmiudet osallistua jatkokoulutukseen, josta tietoa myöhemmin.

Kouluttajana toimii poliisihallituksen hyväksymä voimankäytönkouluttaja Janne Ahonen sekä apukouluttajat. Lisätietoja Janne Ahonen 0409115929, janne.ahonen@xlnt-sport.fi Koulutuksen järjestää vapaa-aikatoimi yhteistyössä XLNT Sportin kanssa.

Ilmoittautumisohje ja koulutuksen hinta:

Koulutusmaksu aikuisille (39 €) sisältää kirjallisen koulutusmateriaalin. Nuorille (12-18 -vuotiaille) koulutusmaksu on 19 €.

Sitovat ilmoittautumiset vapaa-aikatoimistoon, p. 040 5580049/leila.grondahl@taivassalo.fi. Kerro ilmoittautuessa ikäsi (alle 18- vuotiaat), puhelinnumero ja tieto, että olet tulossa Taivassalossa 9.3.2019 järjestettävään koulutukseen. Jos ilmoitat samalla ystäväsi, laita myös hänen nimi, paikkakunta, ikä ja puhelinnumero. Alle 18- v laittavat ikänsä alennuksen saamiseksi. Saat paluuviestinä myöhemmin infon koulutuksesta ja ohjeen varausmaksun (19 €) maksamiseen. Koulutusmaksun loppuosa, eli 20 € maksetaan koulutuksen yhteydessä 9.3.2019 käteisellä. Maksun yhteydessä saat kuitin koulutusmaksun maksamisesta.

Koulutuksen voidaan ottaa mukaan maksimissaan 40 osallistujaa, joten kannattaa ilmoittautua nopeasti ja varmistaa paikka tähän harvoin järjestettävään koulutukseen Taivassalossa.

Peruutusehdot:

Koulutukseen osallistumisen voi perua kaksi viikkoa (14 vrk) aikaisemmin. Alle kaksi viikkoa koulutuksesta on peruutus mahdollista tehdä vain sairastapauksissa. Jos sairastut ja et pysty osallistumaan niin muista lähettää tekstiviestillä kuva sairastodistuksesta numeroon 0409115929. Tällä tavalla toimien sinulle palautetaan 19 euron varausmaksu.