

Tygodnik bezpłatny  
ukazuje się we wtorki

nakład: 21.800 egz.

**REDAKCJA  
I BIURO OGŁOSZEŃ:**  
Gliwice, Pl. Piłsudskiego 3  
zapraszamy: pon-pt: 9-16.00  
tel./fax 32 230-84-51  
tel./kom. 503 10-60-19  
[www.gazeta-miejska.pl](http://www.gazeta-miejska.pl)  
redakcja@gazeta-miejska.pl

gazeta  
**miejska**  
Gliwice Zabrze



lista gazetników:  
[www.gazeta-miejska.pl/lista.php](http://www.gazeta-miejska.pl/lista.php)

W Y D A N I E Z A B R Z A Ń S K I E

Ratownicy pogotowia ratunkowego uczą się sztuki samoobrony stosowanej przez amerykańskich i izraelskich antyterrorystów

# Ratownik nie chce być ofiarą

Niosą pomoc, ale zdarza się, że to ich życie i zdrowie bywa zagrożone. Największe niebezpieczeństwo czyha na nich ze strony pijanych lub odurzonych narkotykami pacjentów. Dlatego postanowili szkolić się z samoobrony. I to pod okiem nie byle kogo - pomagają im instruktorzy Akademii Kapap z Jaworzna, specjaliści od sztuk walki stosowanych przez siły specjalne armii USA i Izraela.

- Dziewczyny po cyklu szkoleń będą czuły się bezpieczniejsze - podkreśla **Marta Greluk**, kierownik stacji pogotowia ratunkowego w Zabrze.

Wśród załogi karetki, która właśnie przyjechała do pacjenta, są ratowniczkami: **Kasia** i **Ania**. Chory wymaga pomocy, ale najprawdopodobniej jest pijany. Staje się agresywny, nie zezwala na badanie. O tym, by znaleźć się w karetce nawet nie chce słyszeć. W pewnym momencie próbuje uderzyć jedną z ratowniczek, ale na zamiarach się kończy. Jednym chwytem zostaje obezwładniony, a ratowniczki wzywają policję. To tylko inscenizacja, ale wszystko wygląda realistycznie.

- Niestety, podobne przypadki są dla ra-

towników pogotowia niemal codziennością. My uczymy, jak do tego nie dopuścić - podkreśla **Krzysztof Ryś**, instruktor, który podczas pokazów wcielił się w rolę agresora.

Osoby pijane, odurzone narkotykami, bądź chore psychicznie stanowią dla ratowników największe zagrożenie. Choć wymagają pomocy, często nie pozwalają jej sobie udzielić. W Pile jeden z takich przypadków, zakończył się tragicznie. Pacjentka zmarła.

- O ile panowie w krytycznych sytuacjach jeszcze sobie jakoś radzą, tak panie już niekoniecznie. A kadry ratowników w 41 procentach to właśnie panie - wylicza **Jerzy Wiśniewski**, rzecznik prasowy Wojewódzkiego Pogotowia Ratunkowego w Katowicach.

Program składa się z sześciu spotkań, po dwie godziny. Podczas zajęć, instruktorzy uczą technik samoobrony i eliminacji potencjalnego zagrożenia do minimum, skutecznej negocjacji oraz najważniejsze - świadomości własnych barier w sytuacjach zagrożenia. Ratownicy uczą się, jak je przełamywać. Głównym celem systemu Kapap jest ochrona życia i zdro-

wia, przygotowanie na każdą ewentualność, nawet wtedy, gdy napastnik ma w ręku ostre narzędzie, np. nóż.

Kursy są bezpłatne.

- Każdy, kto wyjeżdża w zespołach karetek, może w nich wziąć udział. Czekamy na chętnych z Zabrze i Gliwic - zachęca **Jerzy Wiśniewski**.

**Marcin Król**



**Krzysztof Ryś,**  
instruktor Kapap

Jest to forma samoobrony, mającej za zadanie unieszkodliwienie agresywnego napastnika. W praktyce chroni życie i zdrowie.



**Ratowniczki błyskawicznie obezwładniły napastnika**

**Dla niewtajemniczonych**

**Kapap** (z hebrajskiego zwrotu „krav panim el panim”, co w tłumaczeniu oznacza „walkę twarzą w twarz”). Jest to oryginalny system walki wręcz oraz umiejętności samoobrony, zaadaptowany przez Izraelskie Siły Zbrojne, policję izraelską, jednostki specjalne i antyterrorystyczne Stanów Zjednoczonych.

**Kasia,**  
ratownik medyczny

Doświadczylam już agresji ze strony osoby, do której wezwano ambulans. Byłam brutalnie odpychana. Kurs samoobrony pozwala poczuć się pewniej. Mniej się się boję.

R E K L A M A

**C.L.A. z zieloną hebatą**  
100 kapsulek  
**HIT**  
15,99  
Pomoc w odchudzaniu!

**ZIKOAPTEKA**  
ZABRZE: ul. de Gaulle'a 111-113 • Simply Market  
pon.-pt. 7:00-21:00, sb. 8:00-20:00, nd. 8:00-16:00  
Infolinia: 801 003 330  
oficjalna CSN: 148 815 343, pon.-pt. 10:00-18:00  
**CENY HURTOWE**

centrum edukacji  
**Siódemka**  
LICEA I SZKOŁY POLICEALNE DLA DOROSŁYCH  
**DARMOWE**  
szkoły!  
Zajęcia tylko w wybrane weekendy  
- bez kolizji ze studiami lub pracą  
GLIWICE ul. Zwycięstwa 17 tel. 32 777 - 30-01  
ZABRZE ul. Wolności 293 tel. 32 777 - 30-00  
[www.ce7.pl](http://www.ce7.pl)