

SZKOLENIA Z SAMOOBRONY

WYBRANE ZAGADNIENIA SZKOLENIOWE



MIEJSCE SZKOLENIA

Polska:

- w siedzibie zamawiającego,
- w dowolnym miejscu wskazanym przez zamawiającego,
- w siedzibie Volf Camp - stacjonarna baza szkoleniowo-wypoczynkowa

FORMA SZKOLENIA

- Stacjonarna

CZAS SZKOLENIA

W zależności od wybranego zagadnienia szkoleniowego. Możliwe są indywidualne modyfikacje materiału dopasowane do potrzeb

- 8 h
- 16 h

WIELKOŚĆ GRUPY SZKOLENIOWEJ

Najwyższą efektywność treningu oraz precyzję ćwiczeń scenariuszowych osiągamy przy grupach od 15 do 30 uczestników.



ADRESACI SZKOLENIA

Szkolenie dedykowane jest każdemu pracownikowi, niezależnie od płci, wieku czy kondycji fizycznej, który chce podnieść swoje osobiste bezpieczeństwo. W szczególności polecane dla:

- Pracowników "**pierwszej linii**" (repcje, obsługa klienta, przedstawiciele handlowi, medycy, urzędy), narażonych na bezpośredni kontakt z agresorem.
- Pracowników ochrony, portierów i **osób dozorujących mienie**.
- **Kadry zarządzającej i administratorów obiektów** odpowiedzialnych za bezpieczeństwo.
- Wszystkich osób, które **chcą zdobyć realne narzędzia do obrony** w życiu zawodowym i prywatnym.



CELE SZKOLENIOWE

- **Reagowanie bezpieczne na bezpośrednie zagrożenia życia:** nabyć umiejętności ochrony siebie w realiach zawodowych i prywatnych, z uwzględnieniem realnych scenariuszy napaści i przemocy.
- **Podejmowanie trafnych decyzji pod presją stresu:** wypracować schematy logicznego działania, które pozwalają na szybką reakcję i minimalizowanie ryzyka eskalacji zagrożenia.
- **Stosowanie praktycznych technik samoobrony:** wykorzystywać dystans, komunikację oraz narzędzia improwizowane dostępne w otoczeniu do skutecznego odparcia ataku.
- **Skuteczne postępowanie wobec sprawcy uzbrojonego:** opanować metody reagowania na atak z użyciem broni białej lub palnej, kładąc najwyższy nacisk na zwiększenie szans na przeżycie.
- **Działanie zgodnie z zasadami obrony koniecznej:** rozumieć granice prawne oraz odpowiedzialność za podejmowane czynności w sytuacjach skrajnego zagrożenia.



ZAGADNIENIA SZKOLENIOWE

Od mentalności przetrwania po walkę w bliskim dystansie

Program został podzielony na moduły, które krok po kroku budują gotowość do fizycznej konfrontacji w sytuacji ostatecznej.

[1] Mindset przetrwania i granice obrony koniecznej

Zanim przejdziemy do fizyki, pracujemy nad głową. Uczymy przełączania się z trybu "pracownika" na tryb "przetrwania" w ułamku sekundy. Omawiamy psychologiczne aspekty ataku oraz kluczowe zagadnienia prawne – jak bronić się skutecznie, ale w granicach prawa (analiza art. 25 Kodeksu Karnego – obrona konieczna), aby nie stać się sprawcą przestępstwa.

[2] Fundamenty walki w bliskim kontakcie (Close Quarters Combat)

Skupiamy się na technikach bazujących na naturalnych odruchach, które działają nawet w największym stresie. Uczymy utrzymywania bezpiecznego dystansu, przyjmowania stabilnej postawy obronnej oraz identyfikacji wrażliwych punktów na ciele napastnika, których zaatakowanie pozwoli szybko zneutralizować zagrożenie.

[3] Techniki obrony i uwalniania się

Praktyczny trening reagowania na najczęstsze formy napaści fizycznej w środowisku biurowym lub publicznym. Uczestnicy ćwiczą uwalnianie się z chwytów (za rękę, ubranie, duszenia), obronę przed uderzeniami oraz techniki sprowadzania agresora do parteru w celu umożliwienia ucieczki.

ZAGADNIENIA SZKOLENIOWE

[4] Wykorzystanie otoczenia i narzędzi improwizowanych

W realnej walce wszystko może stać się bronią. Uczymy, jak wykorzystać infrastrukturę biura (wąskie korytarze, meble, drzwi) do zyskania przewagi taktycznej. Pokazujemy, jak przedmioty codziennego użytku – długopis, klucze, kubek z kawą czy krzesło – mogą stać się skutecznymi narzędziami obrony w starciu z silniejszym napastnikiem.

[5] Obrona przed ostrym narzędziem (nóż, maczeta)

Jeden z najtrudniejszych scenariuszy. Obalamy filmowe mity o łatwym rozbrajaniu nożownika. Skupiamy się na realnych technikach przetrwania: kontroli ręki uzbrojonej, tworzeniu dystansu, wykorzystaniu "tarcz" (np. plecaka, krzesła) i minimalizowaniu obrażeń. Celem jest przeżycie, a nie wygranie pojedynku.

[6] Reagowanie na szantaż bronią palną

Odróżniamy sytuację "Active Shooter" (gdzie priorytetem jest ucieczka) od bezpośredniego szantażu bronią krótką lub długą w bliskim kontakcie. Uczymy zasad zachowania, oceny ryzyka oraz – jako ostateczność – technik rozbrajania napastnika, gdy podjęta zostanie decyzja, że walka jest jedyną szansą na przeżycie.

[7] Stress test – symulacje w warunkach realnych

Finał szkolenia to sprawdzenie nabytych umiejętności w dynamicznych scenariuszach z udziałem instruktorów-pozorantów. Ćwiczenia pod presją weryfikują, czy uczestnik potrafi zastosować poznane techniki, gdy działa adrenalina, a sytuacja zmienia się dynamicznie.

W PIGUŁCE

- **Odruchy zamiast choreografii:** rezygnujemy ze skomplikowanych i efektownych technik sportowych. Stawiamy na proste ruchy bazujące na naturalnej motoryce człowieka, które są możliwe do wykonania w stanie paraliżującego stresu i wyrzutu adrenaliny.
- **Prawo jako tarcza, a nie przeszkoda:** uczymy, jak skutecznie odeprzeć atak, pozostając w granicach obrony koniecznej. Świadomość prawna uczestników pozwala im działać zdecydowanie, bez obawy o konsekwencje po zakończeniu incydentu.
- **Wykorzystanie narzędzi improwizowanych:** w realnej walce Twoją bronią staje się to, co masz pod ręką. Pokazujemy, jak zamienić przedmioty codziennego użytku — takie jak długopis, kubek z gorącą kawą, klucze czy laptop — w skuteczne narzędzia neutralizujące agresora.
- **Mindset:** przełącznik trybu przetrwania: najważniejszą bronią jest Twoja głowa. Uczymy błyskawicznej oceny sytuacji i „przełączania się” z trybu pasywnego pracownika w tryb aktywnej obrony, co pozwala przejąć inicjatywę w krytycznym momencie.
- **Realizm otoczenia:** nie trenujemy na matach w strojach sportowych. Scenariusze realizujemy w korytarzach, biurach czy na recepcjach — tam, gdzie może dojść do ataku. Uczestnicy ćwiczą w codziennym ubraniu, co pozwala realnie ocenić swoje możliwości i ograniczenia.



OBOWIĄZKI UCZESTNIKÓW

- przestrzegania przedstawionych zasad bezpieczeństwa,
- przestrzegania dyscypliny oraz obowiązującego w czasie kursu porządku dnia,
- bycie w gotowości do sprawdzenia wiedzy i umiejętności.



VOLFCAMP.COM

KONTAKT

volfcamp.com
volfdefence.com
volfdelta.com
volfevents.com
osrodekvolfcamp.pl

ADRES

Kwaszenina 1 • Ustrzyki Dolne • 38-700 • Polska

EMAIL

office@volfcamp.com
kontakt@volfdefence.com

TELEFON

+48 730 585 868 • +48 695 586 858





ELITARNIE I PROFESJONALNIE

VOLFCAMP.COM

VOLFDEFENCE.COM