



## SJÄLVSKYDD

---

Självskydd handlar inte bara om hur man försvarar sig mot övergrepp, minst lika viktigt är att vara medveten om sin miljö och undvika att hamna i utsatta situationer. En kurs i självskydd ger dig kunskap om och praktisk träning i hur du fysiskt kan skydda dig men bidrar också till ökad trygghet och mental förberedelse. Dessutom lockar kursen till många skratt - det allvarliga ämnet till trots!

### KUR SINNEHÅLL

---

#### Teori

- Dagens risker
- Miljömedvetenhet
- Preventioner
- Tecken på aggression
- Lugnande strategier

#### Praktiska övningar

- Positioner och balans
- Skydd mot slag och sparkar
- Komma loss-tekniker
- Försvar mot stryptag
- Skydd i markläge

### MÅLGRUPP

---

Kursen vänder sig till personal inom vården som arbetar med patienter och brukare som i vissa situationer kan agera aggressivt och våldsamt på grund av sin sjukdom eller sitt tillstånd. Även andra grupper som vill känna sig trygga och öka sin kunskap och sina färdigheter i självskydd.

### KUR SPLATS

---

Räddningsskolan Skövde, Timmervägen 13, 541 64 Skövde

### KURSDATUM

---

Enligt överenskommelse

### KURSKOSTNAD

---

750kr per person (fika ingår).