

# Nadodrzański Oddział Straży Granicznej

<https://nadodrzański.strazgraniczna.pl/nad/aktualnosci/72049,Szkolili-sie-z-samoobrony.html>  
18.06.2026, 04:03

## Szkolili się z samoobrony

---

Małgorzata Potoczna  
03.06.2026

---

Funkcjonariusze z Placówki Straży Granicznej w Jeleniej Górze doskonalili swoje umiejętności podczas specjalistycznego szkolenia z zakresu samoobrony. Pod okiem doświadczonych mistrzów Ju-Jitsu ćwiczyli techniki interwencyjne, które pomagają skutecznie i bezpiecznie reagować w sytuacjach zagrożenia podczas codziennej służby.



Bezpieczeństwo podczas służby wymaga nie tylko wiedzy i doświadczenia, ale także doskonałego przygotowania fizycznego. O tym doskonale wiedzą funkcjonariusze Placówki Straży Granicznej w Jeleniej Górze, którzy uczestniczyli w specjalistycznym szkoleniu z zakresu samoobrony prowadzonym przez uznanych mistrzów Ju-Jitsu.

Zajęcia poprowadzili wybitni instruktorzy sztuk walki – założyciel i Prezydent Polskiej Akademii Ju-Jitsu, Soke Eugeniusz Sikora (10 DAN), oraz Shihan Piotr Mikucki (6 DAN). Szkolenie miało na celu doskonalenie umiejętności niezbędnych podczas codziennej służby funkcjonariuszy.

W trakcie intensywnych ćwiczeń strażnicy graniczni doskonalili techniki samoobrony, uczyli się skutecznego i bezpiecznego obezwładniania osób oraz stosowania chwytów transportowych. Szczególny nacisk położono na praktyczne aspekty interwencji, które mogą mieć miejsce podczas wykonywania obowiązków służbowych.

Szkolenie pozwoliło uczestnikom przećwiczyć różnorodne scenariusze i sytuacje wymagające szybkiej reakcji oraz zachowania pełnej kontroli nad przebiegiem interwencji. Dzięki zdobytej wiedzy funkcjonariusze będą mogli jeszcze skuteczniej dbać o bezpieczeństwo własne oraz osób, wobec których podejmowane są czynności służbowe.

Praktyka, doświadczenie i ciągłe doskonalenie umiejętności – to fundamenty skutecznej służby, które funkcjonariusze z Jeleniej Góry konsekwentnie rozwijają.



Szkolenie z samoobrony w Jeleniej Górze



Szkolenie z samoobrony w Jeleniej Górze

Szkolenie z samoobrony w Jeleniej Górze



Szkolenie z samoobrony w Jeleniej Górze



Szkolenie z samoobrony w Jeleniej Górze

