

## ΙΔΡΥΣΗ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ ΔΗΜΟΥ ΦΙΛΟΘΕΗΣ-ΨΥΧΙΚΟΥ

Ανταποκρινόμενοι στις απαιτήσεις των καιρών (αυξανόμενη εγκληματικότητα, «σκλήρυνση» αυτής, ανασφάλεια) αλλά και στην, εκφρασμένη ήδη προ Ζετίας στη σχετική εκδήλωση, επιθυμία των Δημοτών-Κατοίκων, ο ΟΚΑΠΑ και η Επιτροπή Ασφαλείας & Εκτάκτων Αναγκών προβαίνουν στην ίδρυση Τμήματος Αυτοάμυνας του Δήμου Φιλοθέης-Ψυχικού.

Ζητούμενο είναι η παροχή στους συμπολίτες μας βασικών δεξιοτήτων στην αντιμετώπιση περιστατικών όπου θα κληθούν να «αμυνθούν» και παράλληλα η βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης.

### Λειτουργία

Το Τμήμα Αυτοάμυνας Φιλοθέης-Ψυχικού θα στεγάζεται στην άρτι ανακαινισθείσα Αίθουσα Ενόργανης Γυμναστικής του ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΝΕΟΥ ΨΥΧΙΚΟΥ. Προκρίθηκε αυτή ως πιο κατάλληλη λόγω της ύπαρξης στρωμάτων και του εξαιρετικού εξαερισμού της. Δύναται να καλύψει ανάγκες 30μελούς τμήματος.

Οι εκπαιδεύσεις θα γίνονται κάθε Τρίτη και Πέμπτη 20:00-22:00 και κάθε Σάββατο 18:00-20:00. Έναρξη την Τρίτη 5 Μαΐου 2015. Διακοπή τον Αύγουστο λόγω θερινών διακοπών.

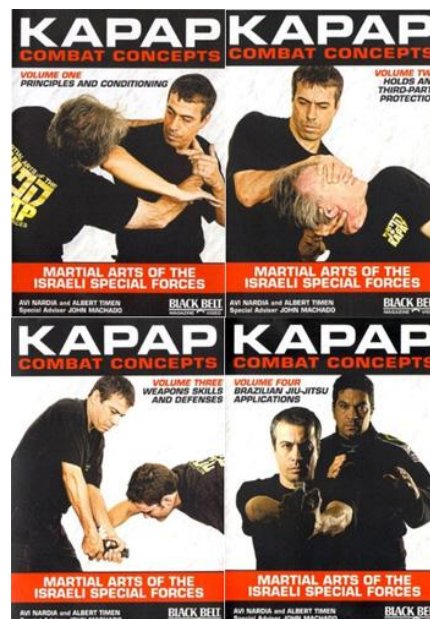
Το μηνιαίο κόστος ανέρχεται σε €20/άτομο, τιμή κάτω του 50% των ισχυουσών στο «εμπόριο» ώστε να είναι προσιτό σε κάθε δημότη. Υπάρχει δυνατότητα εγγραφής μόνο στο τμήμα του Σαββάτου προς €10/μήνα. Για μέλη οικογενειών θα παρέχεται έκπτωση 50% στο κάθε πρόσθετο μέλος του βασικού, έκπτωση που δικαιούνται και οι πολύτεκνοι, τρίτεκνοι, φοιτητές, στρατιώτες, και άτομα με αναπηρία πάνω από 67% μετά από προσκόμιση σχετικών δικαιολογητικών καθώς και οι εργαζόμενοι στο Δήμο Φιλοθέης-Ψυχικού και τα παιδιά τους. Δικαιούνται απαλλαγής του τέλους οι αθλητές εθνικών ομάδων μετά από αίτημα των Ομοσπονδιών και οι παλαίμαχοι αθλητές μετά από αίτημα και απόφαση του ΔΣ

Οι αθλούμενοι θα πρέπει να προσκομίσουν ιατρική βεβαίωση (παθολόγου/καρδιολόγου). Για την προπόνηση απαιτούνται καθαρά παπούτσια που να μη φορούνται εκτός σχολής, και πολιτικά ρούχα (παντελόνι & t-shirt) χωρίς αιχμές, με ζώνη χωρίς αγκράφα (κλείσιμο με velcro ή d-ring).

### Σύστημα

Κατόπιν ενδελεχούς έρευνας αγοράς επελέγη το σύστημα **KARAP Israeli Academy** των ειδικών δυνάμεων του Ισραήλ ως το πλέον ενδεδειγμένο, διότι:

1. Παρέχει σφαιρική αντιμετώπιση ένοπλων και άοπλων επιθέσεων.
2. Είναι παγκοσμίως πιστοποιημένο: το **KARAP** είναι το σύστημα εκγύμνασης των επίλεκτων μονάδων του Ισραηλινού Στρατού, πασίγνωστου για την αποτελεσματικότητά του.
3. Εκπροσωπείται στην Ελλάδα.
4. Απευθύνεται σε όλους, ανεξαρτήτως φύλου, ηλικίας και φυσικής κατάστασης, αφού οι τεχνικές του στοχεύουν στη μέγιστη αποτελεσματικότητα-αντιμετώπιση υπέρτερων σωματικά και αριθμητικά αντιπάλων
5. Παρέχει γρήγορα αποτελέσματα: χωρίς το φερμαλισμό και την τυποποίηση των πολεμικών οδών, επιτυγχάνει σε ελάχιστο χρόνο την εκμάθηση των βασικών αρχών αυτοάμυνας.



### Εκπαιδευτής

Από τους υποψήφιους προεκρίθη ο κος Ελευθέριος Ξυδός. Βασικά κριτήρια που συνέτειναν στην επιλογή του ήταν:

1. Είναι πιστοποιημένος εκπαιδευτής **KARAP** και προτάθηκε με εξαιρετικές **συστάσεις** από τον Αρχηγό του συστήματος κο Στέφανο Λιατόπουλο
2. Είναι πολυμαθής στο θέμα αυτοάμυνας, έχοντας περγαμηνές και από το DRCS και από το BJJ (Brazilian JuJitsu - Πάλη υποταγής)
3. Είναι εκπαιδευτής της ΕΛ.ΑΣ. και **μάχιμος αστυνομικός**, γεγονός που του παρέχει μια άμεση γνώση των νεοεμφανιζόμενων μορφών εγκληματικότητας, των αυτοσχέδιων επιθετικών όπλων και της γενικότερης κατάστασης «στο δρόμο»
4. Έχει υπάρξει διακεκριμένος **αθλητής** του Στίβου και **προπονητής** κολύμβησης, οπότε είναι σε θέση να εκτιμήσει και να αναβαθμίσει τη φυσική κατάσταση των αθλουμένων δημοτών

**Ελάτε λοιπόν να γνωρίσετε το σύστημα και τους συναθλούμενούς σας  
κάθε Τρίτη-Πέμπτη 20:00-22:00 & κάθε Σάββατο 18:00-20:00 στο**

**ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΝΕΟΥ ΨΥΧΙΚΟΥ**  
**Ρ. Φεραίου & Μπουμπουλίνας, Νέο Ψυχικό**

**Πληροφορίες: Δευτέρα-Παρασκευή 08.00-22.00 & Σάββατο 08.00-14.00**

**Ώρες εγγραφών & πληρωμών καθημερινά: 08.00-12.00 & 16.00-20.00**

**Τηλ: 210 6728043**

**Email: [okapasport1@0177.syzefxis.gov.gr](mailto:okapasport1@0177.syzefxis.gov.gr)**

[www.okapa.gr](http://www.okapa.gr)

[www.facebook.com/okapasport](https://www.facebook.com/okapasport)