

SAMOOBRONA KOBIET - ZAUF AJ WOJSKU

Autor: Artur Kurcoń Data publikacji: 20.06.2023

„Samoobrona kobiet – zaufaj wojsku” – ruszają zapisy na bezpłatne treningi

Ministerstwo Obrony Narodowej wraz z Centralnym Wojskowym Centrum Rekrutacji i Dowództwem Generalnym Rodzajów Sił Zbrojnych organizuje bezpłatne szkolenia z samoobrony dla dorosłych Polek.

Szkolenia z doświadczonymi żołnierzami – instruktorami odbywać się będą w wybrane soboty i niedziele wiosną i latem w parkach miejskich, na plażach, w ośrodkach sportu i rekreacji na terenie całej Polski.

W 16 miastach wszystkie chętne pełnoletnie panie mogą wziąć udział w blisko 4-godzinny, bezpłatny, praktyczny trening z technik samoobrony, prowadzonym przez wykwalifikowanych żołnierzy – instruktorów.

Projekt realizowany jest w każdym województwie w wybrane weekendy od 27 maja do 20 sierpnia. Żołnierze – instruktorzy nauczą podstawowych zasad codziennego bezpieczeństwa, sposobów wykrywania oraz unikania zagrożeń. Pokażą techniki walki wręcz przydatne w niebezpiecznych sytuacjach. To okazja dla wszystkich chętnych pań, aby pod okiem doświadczonych instruktorów nauczyć się podstaw umiejętności zachowania się w sytuacjach zagrażających życiu lub zdrowiu, zwłaszcza wynikających z zastosowanej wobec nich przemocy fizycznej. Uczestniczki będą miały także okazję zapoznać się z zasadami zdrowego stylu życia oraz odświeżyć praktyczną wiedzę nt. zasad udzielania pierwszej pomocy.

Zapraszamy Brzozów 19-20 sierpień (stadion MOSiR) ul. Legionistów 3

Celem projektu jest promowanie obronności oraz budowanie pewności siebie w sytuacji kryzysowej. Każda z uczestniczek szkolenia po jego ukończeniu otrzyma pamiątkowy certyfikat.

W każdym z miejsc, w czasie szkolenia ochotniczek, ich bliscy, osoby towarzyszące, mogą odwiedzić punkty promocyjno-informacyjne lokalnych jednostek wojskowych oraz Wojskowych Centrów Rekrutacji. Każdy zainteresowany służbą w wojsku będzie mógł znaleźć kompleksową informację o rekrutacji do Sił Zbrojnych i porozmawiać z przedstawicielami Wojskowych Centrów Rekrutacji. Na zakończenie szkolenia nie zabraknie kulinarnego hitu, jakim jest wojskowa grochówka.

Bliższe informacje nt. projektu „Samoobrona kobiet – zaufaj wojsku”, można uzyskać od osób prowadzących zapisy do projektu na naszym terenie:

19-20.08.2023 r. - Brzozów - ppor. Piotr FLOREK, tel.: 727028390, 533548268, e-mail: [p.florek@ron.mil.](mailto:p.florek@ron.mil.pl)

pl

Załączniki

[Plakat samoobrona kobiet \(jpg, 862 KB\)](#)