

„Samoobrona kobiet-zaufaj wojsku”

PUP Świętochłowice Data publikacji: 15.05.2023

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.

Już w sobotę 27 maja w 16 miastach wszystkie chętne pełnoletnie panie mogą wziąć udział w blisko 4-godzinny, bezpłatny, praktyczny treningu 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 par, 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.

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. Każdy zainteresowany służbą w wojsku będzie mógł znaleźć kompleksową informację o rekrutacji do Sił Zbrojnych i porozmawiać z przedstawicielami Wojskowego Centrum Rekrutacji. Na zakończenie szkolenia nie zabraknie kulinarnego hitu, jakim jest wojskowa grochówka.

Informacje o możliwości zapisu do projektu, w niżej wymienionych terminach i lokalizacjach, poprzez WCR w Chorzowie.

Terminy :

22- 23.07.2023r. w OSiR „SKAŁKA” , ul. Bytomska 40 w Świętochłowicach

05-06.08.2023r. w MOSiR, ul. Olimpijska 3 w Piekarach Śląskich

Zapisy pod numerem telefonu i adresem email:

261 124 593

505 652 299

rekrutacja.wcrchorzow@ron.mil.pl



 **BEZPŁATNE ZAJĘCIA Z WOJSKOWYMI INSTRUKTORAMI**

SAMOOBRONA Kobiet ZAUFAJ WOJSKU

**ĆWICZ
W SOBOTĘ LUB W NIEDZIELĘ
OD 27 MAJA**

W PROGRAMIE:

- TRENING PODSTAW SAMOBRONY
- ROZMOWA O ZDROWYM ODŻYWIANIU
- ZASADY UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY
- WOJSKOWA GROCHÓWKA Z ŻOŁNIERSKIM CHLEBEM

SKOŃCZYŁAŚ 18 LAT? ZGŁOŚ SIĘ!

PRZYJDŹ SAMO LUB Z MAMĄ, BABCIĄ, WNUCZKĄ, ZABIERZ RODZINĘ!

SZCZEGÓŁY NA WWW.MON.GOV.PL I WWW.WOJSKO-POLSKIE.PL

Załączniki

[Wykaz Samoobrona kobiet \(pdf, 224 KB\)](#)