

„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.

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 27maja do 20 sierpnia
w godz. 10:00-13:30

Na terenie administrowanym przez Wojskowe Centrum Rekrutacji w Sandomierzu szkolenia odbędą się w następujących miejscowościach:

- **17-18.06.2023 r. Promenada Żołnierzy Wyklętych, ul. Jana Kilińskiego 18, 27-500 OPATÓW;**
- **08-09.07.2023 r. Park Miejski im. Adama Bienia , ul. Stanisława Staszica , 28-200 STASZÓW;**
- **19-20.08.2023 r. Rynek w Ożarowie, 27-530 OŻARÓW.**

Zgłoszenia należy przesłać na adres: k.oszczudlowski@ron.mil.pl lub telefonicznie nr: 519 039 375, 505 939 439 od poniedziałku do piątku w godz. 8:00 - 15:30

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.

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.

Zapraszamy do śledzenia stron internetowych i mediów społecznościowych Wojskowych Centrów Rekrutacji w Sandomierzu oraz jednostek wojskowych Centrum Przygotowań do Misji Zagranicznych i 10 Świętokrzyskiej Brygady Obrony Terytorialnej.

[Regulamin-ws.-rejestracji-uczestniczek-projektu-Samoobrona-kobiet](#)

[Formularz-zgłoszeniowy-uczestniczki-szkolenia-pn.-Samoobrona-kobiet-zaufaj-wojsku](#)

[Klauzula-informacyjna-pn.-Samoobrona-kobiet---zaufaj-wojsku](#)

[Oświadczenie-uczestniczki-szkolenia-pn.-Samoobrona-kobiet-zaufaj-wojsku](#)

Źródło: <https://gminaolesnica.pl/?p=11574>