

## „Samoobrona kobiet - zaufaj wojsku” - zapisy na bezpłatne treningi



„Samoobrona kobiet - zaufaj wojsku”  
- zapisy na bezpłatne treningi

Serdecznie zachęcamy do wzięcia udziału w bezpłatnych treningach z samoobrony dla dorosłych Polek. **W Kolbuszowej kurs samoobrony kobiet odbędzie się w dniach 22 i 23 lipca 2023 roku.**

**Zapisy do projektu na terenie powiatu kolbuszowskiego prowadzą:** szer. Jarosław MACIOŁEK, kpr. Jeremiasz WRÓBLEWSKI, tel. 694 426 087, 693 368 532, e-mail: j.maciolek@ron.mil.pl, [jere.wroblewski@ron.mil.pl](mailto:jere.wroblewski@ron.mil.pl)

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

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.

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 kulinarnej hitu, jakim jest wojskowa grochówka.

Regulamin oraz formularz zgłoszeniowy znajdują się na stronie: <https://wcrmielec.wp.mil.pl/pl/articles/6-aktualnosci/samoobrona-kobiet-zaufaj-wojsku-ruszaja-zapisy-na-bezplatne-treningi/>.