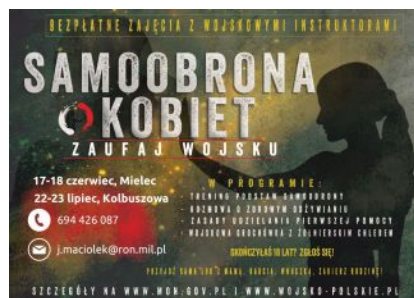


## „Samoobrona Kobiet - Zaufaj Wojsku”



Samoobrona Kobiet - Zaufaj Wojsku

22 i 23 lipca 2023 roku na placu przy Krytej Pływalni „Fregata” w Kolbuszowej odbędą się bezpłatne szkolenia z samoobrony dla kobiet, organizowane przez Ministerstwo Obrony Narodowej wraz z Centralnym Wojskowym Centrum Rekrutacji i Dowództwem Generalnym Rodzajów Sił Zbrojnych. Celem szkoleń zaadresowanych do wszystkich pełnoletnich Pań, jest promowanie obronności oraz budowanie pewności siebie w sytuacji kryzysowej.

Szkolenie trwające od 10:00 do 13:30 poprowadzą wykwalifikowani instruktorzy z 18 Pułku Artylerii, którzy nauczą ochotniczki podstawowych zasad codziennego bezpieczeństwa, sposobów wykrywania oraz unikania zagrożeń. Pokażą techniki walki wręcz przydatne w niebezpiecznych sytuacjach, 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.

Podczas szkolenia ochotniczek ich bliscy i osoby towarzyszące będą mogli odwiedzić punkty promocyjno-informacyjne 18 Pułku Artylerii, 3 Podkarpackiej Brygady Obrony Terytorialnej oraz Wojskowego Centrum Rekrutacji w Mielcu. Każdy zainteresowany służbą w wojsku będzie mógł znaleźć kompleksową informację o rekrutacji do Sił Zbrojnych i porozmawiać z przedstawicielami Wojskowego Centrum Rekrutacji. Nie zabraknie kulinarnego hitu, jakim jest wojskowa grochówka. Każda z uczestniczek szkolenia po jego ukończeniu otrzyma pamiątkowy certyfikat.

Zapraszamy wszystkie Panie, które chcą zapisać się na szkolenie, do kontaktu pod numerem 694426087 oraz email [j.macielek@ron.mil.pl](mailto:j.macielek@ron.mil.pl).