

## W Kolbuszowej wojsko nauczyło kobiety samoobrony



fot. Wojskowe Centrum Rekrutacji w Mielcu

**Bezpłatne szkolenia realizowane w ramach akcji „Samoobrona Kobiet - Zaufaj Wojsku” odbyły się tym razem w Kolbuszowej. Celem kursu przeznaczanego do wszystkich pełnoletnich pań, było promowanie obronności oraz budowanie pewności siebie w sytuacji kryzysowej.**

W dniach 22 i 23 lipca na placu przy Krytej Pływalni „Fregata” w Kolbuszowej odbyły 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, było promowanie obronności oraz budowanie pewności siebie w sytuacji kryzysowej.

Szkolenia trwały od godziny 10.00 do 13.30 poprowadzili je wykwalifikowani instruktorzy z 18. Pułku Artylerii, którzy nauczyli ochotniczki podstawowych zasad codziennego bezpieczeństwa, sposobów wykrywania oraz unikania zagrożeń. Pokazali techniki walki przydatne w niebezpiecznych sytuacjach, zwłaszcza wynikających z zastosowanej wobec nich przemocy fizycznej.

Uczestniczki 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 odwiedzili punkty promocyjno-informacyjne 18. Pułku Artylerii, 3. Podkarpackiej Brygady Obrony Terytorialnej oraz Wojskowego Centrum Rekrutacji w Mielcu. Każdy zainteresowany służbą w wojsku mógł znaleźć kompleksową informację o rekrutacji do Sił Zbrojnych i porozmawiać z przedstawicielami Wojskowego Centrum Rekrutacji.

**Nie zabrakło również kulinarnego hitu, jakim jest wojskowa grochówka. Każda z uczestniczek szkolenia po jego ukończeniu otrzymała pamiątkowy certyfikat.**