

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



 **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

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 trening z technik samoobrony, prowadzony 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 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.

Regulamin, wykaz dat i miejsc szkolenia oraz lista osób prowadzących zapisy znajduje się w załącznikach poniżej.

Urząd Gminy i Miasta w Ulanowie

Zapraszamy do śledzenia stron internetowych i mediów społecznościowych lokalnych Wojskowych Centrów Rekrutacji oraz jednostek wojskowych.

[Regulamin ws. rejestracji uczestniczek](#)

[Załącznik nr 1 - Wykaz miejscowości i terminów realizacji szkolenia](#)

[Załącznik nr 2 - Oświadczenie uczestniczki szkolenia](#)

[Załącznik nr 3 - Lista osób wyznaczonych do rejestracji](#)

[Załącznik nr 4 - Formularz zgłoszeniowy](#)

[Załącznik nr 5 - Klauzula informacyjna](#)
