

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



BEZPŁATNE ZAJĘCIA Z WOJSKOWYMI INSTRUKTORAMI

SAMOOBRONA KOBIECI

ZAUFAJ WOJSKU

22 i 23 lipca 2023r
GODZINA SZKOLENIA 10:00 - 13:30
KOMPLEKS BOISK PRZY UL. LUBELSKIEJ
W ZŁOTORYI
SZCZEGÓŁOWE INFORMACJE
NA STRONIE
wcrboleslawiec.wp.mil.pl
ZAPISY:
telefon: 507 195 707
721 221 901
e-mail: wcrboleslawiec.rekrutacja@ron.mil.pl

W PROGRAMIE:

- TRENING PODSTAW SAMOOBRONY
- ROZMOWA O ZDROWYM ODŻYWIANIU
- ZASADY UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY
- WOJSKOWA GROCHÓWKA Z ŻOŁNIERSKIM CHŁEBEM

SKOŃCZYŁAŚ 18 LAT? ZGŁOŚ SIĘ!

PRZYJDŹ SAMĄ LUB Z MAMĄ, BABCIĄ, WNUCZKĄ, ZABIERZ RODZINĘ!

SZCZEGÓŁY NA WWW.MON.GOV.PL I WWW.WOJSKO-POLSKIE.PL

Projekt „Samoobrona Kobieta - Zaufaj Wojsku” to bezpłatne szkolenia z samoobrony dla dorosłych Polek, których głównymi organizatorami są: Ministerstwo Obrony Narodowej, Centralne Wojskowe Centrum Rekrutacji oraz Dowództwo Generalne Rodzajów Sił Zbrojnych.

Szkolenia z doświadczonymi żołnierzami – instruktorami odbędzie się 22 i 23 lipca 2023 r. (sobota i niedziele) na Kompleksie Boisk przy ul. Lubelskiej w Złotoryi przy brzydkiej pogodzie Hala Sportowa "Tęcza".

Wszystkie chętne i pełnoletnie panie mogą wziąć udział w blisko 4-godzinnym, bezpłatnym, praktycznym treningu z technik samoobrony, prowadzonym przez wykwalifikowanych żołnierzy – instruktorów.

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 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.

- **szczegółowe informacje na stronie:** [Wojskowe Centrum Rekrutacji w Bolesławcu \(wp.mil.pl\)](http://Wojskowe_Centrum_Rekrutacji_w_Boleslawcu.wp.mil.pl)
- **zapisy:** 507 195 707 lub 721 221 901
- **email:** wcrboleslawiec.rekrutacja@ron.mil.pl

Bliższych informacji nt. projektu "Samoobrona kobiet - zaufaj wojsku" udzielają:
kpt. Łukasz Bronowicki tel. 721 221 901, e-mail: l.bronowicki@ron.mil.pl
oraz por. Jan Dziamba tel. 507 195 707, e-mail: j.dziamba@ron.mil.pl