

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

**BEZPŁATNE ZAJĘCIA Z WOJSKOWYMI INSTRUKTORAMI**

# SAMOOBRONA KOBIECI

**ZAUFAJ WOJSKU**

**ĆWICZ  
W SOBOTĘ LUB W NIEDZIELĘ  
OD 27 MAJA**

**W PROGRAMIE :**

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

**SKOŃCZYŁAŚ 18 LAT? ZGŁOŚ SIĘ!**

**PRZYJDŹ SAMO LUB Z MAMĄ, BABCIA, WNUCZKĄ, ZABIERZ RODZINĘ!**

**SZCZEGÓŁY NA [WWW.MON.GOV.PL](http://WWW.MON.GOV.PL) I [WWW.WOJSKO-POLSKIE.PL](http://WWW.WOJSKO-POLSKIE.PL)**

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

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-godzinnym, bezpłatnym, praktycznym treningu z technik samoobrony, prowadzonym 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

Link poniżej:

<https://tiny.pl/wzbp7>

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

Bliższych informacji nt. projektu „Samoobrona kobiet - zaufaj wojsku” udziela rzecznik prasowy CWCR

ppłk Justyna Balik (tel. 571 221 001; e-mail: jbalik@mon.gov.pl )