

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

PUP Brzozów Data publikacji: 20.06.2023

BEZPŁATNE ZAJĘCIA Z WOJSKOWYMI INSTRUKTORAMI

# SAMOOBRONA KOBIECI

ZAUFAJ WOJSKU

**19-20 sierpnia 2023 r.**

**Stadion Brzozów**

**Ul. Legionistów 3**

**tel. 727028390**

**W PROGRAMIE:**

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

**SKOŃCZYŁAŚ 18 LAT? ZGŁOŚ SIĘ!**

**PRZYJDŹ SAMO LUB Z MAMĄ, BABCIĄ, WNUCZKĄ, ZABIERZ RODZINĘ**

SZCZEGÓŁY NA [WWW.MON.GOV.PL](http://WWW.MON.GOV.PL) I [WWW.WOJSKO-POLSKA.PL](http://WWW.WOJSKO-POLSKA.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. W 16 miastach wszystkie chętne pełnoletnie panie mogą wziąć udział w blisko 4-godzinny, bezpłatny, praktyczny 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

zagrożających 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.

- **Zapraszamy Brzozów 19-20 sierpień (stadion mosir) ul. Legionistów 3**

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 oraz Wojskowych Centrów Rekrutacji. Każdy zainteresowany służbą w wojsku będzie mógł znaleźć kompleksową informację o rekrutacji do Sił Zbrojnych i porozmawiać z przedstawicielami Wojskowych Centrów Rekrutacji. Na zakończenie szkolenia nie zabraknie kulinarnego hitu, jakim jest wojskowa grochówka .

Bliższe informacje nt. projektu „Samoobrona kobiet – zaufaj wojsku”, można uzyskać od osób prowadzących zapisy do projektu na naszym terenie :

**19-20.08.2023 r. - Brzozów - ppor. Piotr FLOREK, tel.727 028 390 , 533548268, e-mail: [p.florek@ron.mil.pl](mailto:p.florek@ron.mil.pl)**