

„SAMOOBRONA KOBIET - ZAUFAM WOJSKU”

Data publikacji: 16.05.2023

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, 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.

Wojskowe Centrum Rekrutacji w Tychach zajęcia z przedmiotowego programu przeprowadzi w dniach 27-28 maja w godzinach 10.00- 13.30 w obiektach sportowych na bazie Szkoły Podstawowej nr 12 przy ul. Szkolnej 1 w Mikołowie. Zgłoszenia prosimy przysyłać na dedykowaną skrzynkę e-mail: rekrutacja.wcrtychy@ron.mil.pl. Zachęcamy do odwiedzenia Naszej strony internetowej wcrtychy.wp.mil.pl gdzie znajdą Państwo szczegółowe informacje i dokumenty. Bardzo prosimy o udostępnienie informacji o przedmiotowym projekcie w Social Mediach i na Państwa stronach internetowych.

Pozostałe lokalizacje Samoobrony dla kobiet w woj. śląskim to:

1. 17-18.06.2023 r. Park Miejski w Zawierciu, ul. Piastowska 6, 42-400 Zawiercie;

2. 24-25.06.2023 r. Liceum Ogólnokształcące im. Marii Skłodowskiej-Curie, ul. Marii Konopnickiej 9, 43-502 Czechowice-Dziedzice;
3. 08-09.07.2023 r. Ośrodek Żeglarski Politechniki Krakowskiej, ul. Świętego Wita 73, 34-300 Żywiec;
4. 22-23.07.2023 r. Ośrodek Sportu i Rekreacji „Skałka”, ul. Bytomska 40, 41-608 Świętochłowice;
5. 05-06.08.2023 r. Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Olimpijska 3, 41-943 Piekary Śląskie;
6. 19-20.08.2023 r. Dom Kultury w Knurowie, ul. Górnicza 1, 44-193 Knurów

Bliższych informacji nt. projektu „Samoobrona kobiet – zaufam wojsku” w województwie śląskim udzielają:

- ppłk Małgorzata KOBRYŃ-KRÓL (tel. 508799302, e-mail: m.kobryn-krol@ron.mil.pl),
- por. Adam BAWTREL (tel. 697082 287; e-mail: a.bawtrel@ron.mil.pl).

Załączniki

- [Regulamin ws. rejestracji uczestniczek projektu Samoobrona kobiet.pdf \(pdf, 174 KB\)](#)
- [Załącznik 1 Wykaz miejscowości i terminów realizacji szkolenia pn. Samoobrona kobiet - zaufam wojsku.pdf \(pdf, 224 KB\)](#)
- [Załącznik 3 Lista osób wyznaczonych do rejestracji uczestniczek szkolenia pn. Samoobrona kobiet – zaufam wojsku.pdf \(pdf, 331 KB\)](#)
- [Załącznik 4 Formularz zgłoszeniowy uczestniczki szkolenia pn. Samoobrona kobiet- zaufam wojsku. pdf \(pdf, 82 KB\)](#)
- [Załącznik 5 Klauzula informacyjna pn. Samoobrona kobiet – zaufam wojsku.pdf \(pdf, 117 KB\)](#)