

Samoobrona kobiet - zaufaj wojsku" - bezpłatnie szkolenia dla kobiet

Dominik Mieszka Data publikacji: 15.05.2023



Powiatowy Urząd Pracy w Skierniewicach informuje, iż z 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.

Wszystkie chętne pełnoletnie panie mogą wziąć udział w blisko 4-godzinny, bezpłatny, praktyczny 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.

Lokalizacje szkoleń na terenie województwa łódzkiego:

- 27-28.05.2023r. – RADOMSKO;
- 17-18.06.2023r. – UNIEJÓW;
- 24-25.06.2023r. – SIERADZ;
- 08-09.07.2023r. – TOMASZÓW MAZOWIECKI;
- 22-23.07.2023r. – BRZEZINY;
- 05-06.08.2023r. – RAWA MAZOWIECKA;
- 19-20.08.2023r. – WIELUŃ.

Dla terminu 05-06.08.2023 r. – RAWA MAZOWIECKA - zapisy prowadzi WCR w Skierniewicach
Pani Malwina Szeliga, tel. 504-402-293 lub 727-028-154;
e-mail: m.szeliga@ron.mil.pl

Informacji nt. projektu „Samoobrona kobiet – zaufaj wojsku” udziela:
nieetatowy rzecznik prasowy OZ w Łodzi CWCR:
por. Tomasz Jóźwiak, tel. 608-571-567 lub 261-444-429;
e-mail: t.jozwiak@ron.mil.pl

Więcej informacji na [stronie Ministerstwa Obrony Narodowej](#).