



30.05.2023

„SAMOBRONA 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 pełnoletnich Polek. Szkolenia poprowadzą doświadczeni i wykwalifikowani żołnierze - instruktorzy i 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.

8 i 9 lipca w Ośrodku Szkolenie Żeglarskiego w Żywcu panie będą mogły wziąć udział w blisko czterogodzinnych, bezpłatnych treningach z technik samoobrony. Żołnierze - instruktorzy z 18. Batalionu Powietrznodesantowego nauczą podstawowych zasad codziennego bezpieczeństwa, sposobów wykrywania oraz unikania zagrożeń. Pokażą techniki walki wręcz przydatne w niebezpiecznych sytuacjach. To okazja dla wszystkich zainteresowanych pań, aby pod okiem profesjonalistów nauczyć się podstaw umiejętności zachowania się w sytuacjach zagrażających życiu lub zdrowiu, zwłaszcza wynikających z zastosowanej wobec nich przemocy fizycznej.

Uczestniczki będą także miały okazję zapoznać się z zasadami zdrowego stylu życia oraz odświeżyć praktyczną wiedzę dotyczącą zasad udzielania pierwszej pomocy.

Każda z uczestniczek szkolenia po jego ukończeniu otrzyma pamiątkowy certyfikat.

W czasie szkolenia ochotniczek, ich bliscy oraz osoby towarzyszące mogą odwiedzić punkty promocyjno - informacyjne 18 batalionu powietrzno-desantowego, 133 batalionu lekkiej piechoty WOT oraz Wojskowego Centrum Rekrutacji. Każdy zainteresowany służbą w wojsku będzie mógł znaleźć kompleksową informację o rekrutacji do Sił Zbrojnych, porozmawiać z żołnierzami, a nawet sprawdzić swoją sprawność bojową.

Na zakończenie szkolenia nie zabraknie kulinarnego hitu, jakim jest wojskowa grochówka.

ZAPRASZAMY

Bliższych informacji nt. projektu „Samoobrona kobiet - zaufaj wojsku” udzielą:

- kpr. Sara SŁOWIK (tel. 504-401931; e-mail:wcrbielskobiala.rekrutacja@ron.mil.pl)

- ppłk rez. Robert KRUZ (tel. 887-882-065; e-mail: wcrbielskobiala.rekrutacja@ron.mil.pl).

