

SAMOOBRONA KOBIET

PUP w Jaworznie Data publikacji: 01.06.2023

Powiatowy Urząd Pracy w Jaworznie informuje, że 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.

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.

Najbliższe szkolenie odbędzie się 17 – 18 maja w 16 miastach (poniżej wykaz dat i miejsc szkolenia), na które zapraszamy wszystkie chętne i pełnoletnie panie.

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)

HARMONORGAM SZKOLEŃ

17-18.06

- Stronie Śląskie
- Wąbrzeźno
- Janów Lubelski
- Sulechów
- Uniejów
- Wadowice
- Pruszków
- Krapkowice
- Mielec
- Kolno
- Ustka
- Zawiercie
- Opatów
- Ostróda
- Opalenica
- Choszczno

24-25.06

- Chojnów
- Chełmża
- Tomaszów Lubelski
- Szprotawa
- Sieradz
- Myślenice
- Sochaczew
- Głogówek
- Łańcut
- Siemiatycze
- Malbork
- Czechowice Dziedzice
- Pińczów
- Gołdap
- Złotów
- Gryfino

08-09.07

- Chocianów
- Szubin
- Krasnystaw
- Dobiegniew
- Tomaszów Mazowiecki
- Skawina
- Ostrów Mazowiecka
- Namysłów
- Stalowa Wola
- Wysokie Mazowieckie
- Człuchów
- Żywiec
- Staszów
- Ełk
- Luboń
- Myślibórz

22-23.07

- Złotoryja
- Mogilno
- Międzyrzec Podlaski
- Lubsko
- Brzeziny
- Rabka Zdrój
- Otwock
- Leśnica
- Kolbuszowa
- Sokółka
- Władysławowo
- Świętochłowice
- Busko-Zdrój
- Orneta
- Jarocin
- Gryfice

05-06.08

- Bielawa
- Rypin
- Nałęczów
- Zielona Góra - Zatonie
- Rawa Mazowiecka
- Muszyna
- Łochów
- Prudnik
- Nisko
- Sejny
- Wejherowo
- Piekary Śląskie
- Jędrzejów
- Lidzbark Warmiński
- Rawicz
- Łobez

19-20.08

- Oleśnica
- Kowalewo Pomorskie
- Ryki
- Żagań
- Wieluń
- Nowy Targ
- Pionki
- Olesno
- Brzozów
- Lipsk
- Kobylnica
- Knurów
- Ożarów
- Olecko
- Środa Wielkopolska
- Chociwel

BEZPŁATNE ZAJĘCIA Z WOJSKOWYMI I

SAMOOBRONA KOBIEĆ

ZAUFAJ WOJSKU

ĆWICZ
W SOBOTĘ LUB NIEDZIELĘ
OD 17.06

WWW.MON.GOV.PL
WWW.WOJSKO-POLSKIE.PL

W PROGRAMIE

- TRENING PODSTAW SAM
- ROZMOWA O ZDROWYM O
- ZASADY UDZIELANIA P
- WOJSKOWA GROCHÓWKA Z

SKOŃCZYŁAŚ 18 LAT?

PRZYJDŹ SAMO LUB Z MAMĄ, BABCIĄ, WNUC

SZCZEGÓŁY NA WWW.MON.GOV.PL I WWW.WOJ

Źródło materiału:

<https://www.wojsko-polskie.pl/articles/tym-zyjemy-v/samoobrona-kobiet-zaufaj-wojsku-ruszaja-zapisy-na-bezplatne-treningi/>