

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

BEZPŁATNE ZAJĘCIA Z WOJSKOWYMI INSTRUKTORAMI

# SAMOOBRONA KOBIET

ZAUFAJ  
WOJSKU

W PROGRAMIE :

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

ĆWICZ  
W SOBOTĘ LUB W NIEDZIELĘ  
OD 27 MAJA

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

SKOŃCZYŁAŚ 18 LAT? ZGŁOŚ SIĘ!  
PRZYJDŹ SAMĄ LUB Z MAMĄ, BABCIA, WNUCZKĄ, ZABIERZ RODZINĘ!

**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 i pełnoletnie panie mogą wziąć udział w blisko 4-godzinnym, bezpłatnym, praktycznym 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 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 rozmawiać 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.

Zapraszamy do śledzenia stron internetowych i mediów społecznościowych lokalnych Wojskowych Centrów Rekrutacji oraz jednostek wojskowych.

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](mailto:jbalik@mon.gov.pl))

## HARMONORGAM SZKOLEŃ

24-25.06

- Chojnów (woj. dolnośląskie)
- Chełmża (woj. kujawsko-pomorskie)
- Tomaszów Lubelski (woj. lubelskie)
- Szprotawa (woj. lubuskie)
- Sieradz (woj. łódzkie)
- Myślenice (woj. małopolskie)
- Sochaczew (woj. mazowieckie)
- Głogówek (woj. opolskie)
- Łańcut (woj. podkarpackie)
- Siemiatycze (woj. podlaskie)
- Malbork (woj. pomorskie)
- Czechowice Dziedzice (woj. śląskie)
- Pińczów (woj. świętokrzyskie)
- Gołdap (woj. warmińsko-mazurskie)
- Złotów (woj. wielkopolskie)
- Gryfino (woj. zachodniopomorskie)

08-09.07

- Chocianów (woj. dolnośląskie)
- Szubin (woj. kujawsko-pomorskie)
- Krasnystaw (woj. lubelskie)
- Dobiegniew (woj. lubuskie)
- Tomaszów Mazowiecki (woj. łódzkie)
- Skawina (woj. małopolskie)
- Ostrów Mazowiecka (woj. mazowieckie)
- Namysłów (woj. opolskie)
- Stalowa Wola (woj. podkarpackie)
- Wysokie Mazowieckie (woj. podlaskie)
- Człuchów (woj. pomorskie)
- Żywiec (woj. śląskie)
- Staszów (woj. świętokrzyskie)
- Ełk (woj. warmińsko-mazurskie)
- Luboń (woj. wielkopolskie)
- Myślibórz (woj. zachodniopomorskie)

22-23.07

- Złotoryja (woj. dolnośląskie)
- Mogilno (woj. kujawsko-pomorskie)

- Międzyrzec Podlaski (woj. lubelskie)
- Lubsko (woj. lubuskie)
- Brzeziny (woj. łódzkie)
- Rabka Zdrój (woj. małopolskie)
- Otwock (woj. mazowieckie)
- Leśnica (woj. opolskie)
- Kolbuszowa (woj. podkarpackie)
- Sokółka (woj. podlaskie)
- Władysławowo (woj. pomorskie)
- Świętochłowice (woj. śląskie)
- Busko-Zdrój (woj. świętokrzyskie)
- Orneta (woj. warmińsko-mazurskie)
- Jarocin (woj. wielkopolskie)
- Gryfice (woj. zachodniopomorskie)

05-06.08

- Bielawa (woj. dolnośląskie)
- Rypin (woj. kujawsko-pomorskie)
- Nałęczów - (woj. lubelskie)
- Zielona Góra - Zatonie (woj. lubuskie)
- Rawa Mazowiecka (woj. łódzkie)

- Muszyna (woj. małopolskie)
- Łochów (woj. mazowieckie)
- Prudnik (woj. opolskie)
- Nisko (woj. podkarpackie)
- Sejny (woj. podlaskie)
- Wejherowo (woj. pomorskie)
- Piekary Śląskie (woj. śląskie)
- Jędrzejów (woj. świętokrzyskie)
- Lidzbark Warmiński (woj. warmińsko-mazurskie)
- Rawicz (woj. wielkopolskie)
- Łobez (woj. zachodniopomorskie)

19-20.08

- Oleśnica (woj. dolnośląskie)
- Kowalewo Pomorskie (woj. kujawsko-pomorskie)
- Ryki (woj. lubelskie)
- Żagań (woj. lubuskie)
- Wieluń (woj. łódzkie)
- Nowy Targ (woj. małopolskie)
- Pionki (woj. mazowieckie)
- Olesno (woj. opolskie)

- Brzozów (woj. podkarpackie)
- Lipsk (woj. podlaskie)
- Kobylnica (woj. pomorskie)
- Knurów (woj. śląskie)
- Ożarów (woj. świętokrzyskie)
- Olecko (woj. warmińsko-mazurskie)
- Środa Wielkopolska (woj. wielkopolskie)
- Chociwel (woj. zachodniopomorskie)