

„Samoobrona kobiet - zaufaj wojsku” - ruszają zapisy na bezpłatne treningi

Autor: Michał Marciniak Data publikacji: 16.05.2023

Powiatowy Urząd Pracy w Kutnie 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.

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

Szczegółowych informacji nt. projektu „Samoobrona kobiet – zaufaj wojsku” udziela por. Tomasz JÓŹWIAK (tel. 608 571 567 te. 261 444 429) lub pod wskazanym, adresem e-mail: t.jozwiak@ron.mil.pl).