

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 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. W naszym województwie szkolenie rozpoczynamy w **Parku Miejskim w Chęcinach**.

Kolejno weekendowe szkolenia odbędą się w następujących miejscowościach:

17-18.06.2023 r. Promenada Żołnierzy Wyklętych, ul. Jana Kilińskiego 18, 27-500 OPATÓW;

24-25.06.2023 r. Zalew Pińczowski, Pałęki 26, 28-400 PIŃCZÓW;

08-09.07.2023 r. Park Miejski im. Adama Bienia , ul. Stanisława Staszica , 28-200 STASZÓW;

22-23.07.2023 r. Nowy Park Zdrojowy, ul. Ludwika Waryńskiego , 28-100 Busko-Zdrój;

05-06.08.2023 r. Park Miejski w Jędrzejowie, 28-300 JĘDRZEJÓW;

19-20.08.2023 r. Rynek w Ożarowie, 27-530 OŻARÓW.

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.

Regulamin, wykaz dat i miejsc szkolenia oraz lista osób prowadzących zapisy znajduje się w załącznikach poniżej.

Zapraszamy do śledzenia stron internetowych i mediów społecznościowych Wojskowych Centrów Rekrutacji w Busku-Zdroju, w Kielcach, w Sandomierzu oraz jednostek wojskowych Centrum Przygotowań do Misji Zagranicznych i 10 Świętokrzyskiej Brygady Obrony Terytorialnej.

Zainteresowane osoby mogą rejestrować się w godz. od 8 do 16.00 po nr telefonów:

609 924 602 – koordynator OZ CWCR Kielce,

727 028 209 - WCR w Kielcach,

519 038 866 – WCR w Sandomierzu,

573 958 741 – WCR w Busku – Zdroju.