

---

# „Samoobrona kobiet – zaufaj wojsku”

Ministerstwo Obrony Narodowej wraz z Centralnym Wojskowym Centrum Rekrutacji i Dowództwem Generalnym Rodzajów Sił Zbrojnych organizuje bezpłatne szkolenia z samoobrony dla dorosłych Polek. W sobotę 24 czerwca 2023r. i w niedzielę 25 czerwca 2023r. od godz. 10:00 do godz. 13:30 na terenie przepięknych Mazurskich Tęśni Solankowych w Gołdapi, pełnoletnie panie mogą wziąć udział w blisko 4-godzinny, bezpłatny, praktyczny trening z technik samoobrony, prowadzony przez wykwalifikowanych żołnierzy – instruktorów.

---

Żołnierze – instruktorzy nauczą Panie 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 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 w Giżycku, 41. batalionu lekkiej piechoty Giżycko z 4. Warmińsko-Mazurskiej BWOT, 15. Pułku Przeciwlotniczego z Gołdapi, Regionalnego Centrum Informatyki z Olsztyna, Oddziału Żandarmerii Wojskowej w Elblągu.

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

ZAPISY przyjmuje oraz udziela informacji o projekcie „Samoobrona kobiet – zaufaj wojsku” codziennie: Szef Sekcji Promocji WCR w Giżycku e-mail: [ja.furman@ron.mil.pl](mailto:ja.furman@ron.mil.pl), tel. 727-013-514 oraz e-mail: [pr.litwin@ron.mil.pl](mailto:pr.litwin@ron.mil.pl), tel. 727-013-510.

Uczestniczki zobowiązane są do punktualnego przybycia do punktu rejestracyjnego (oznaczony namiot) w miejscu szkolenia, nie później niż 30 minut przed rozpoczęciem szkolenia z dokumentem tożsamości.

Informujemy, że ilość miejsc jest ograniczona, na każdy dzień przewidziano 40 miejsc, decyduje kolejność zgłoszeń

Regulamin projektu znajduje się na stronie internetowej:

<https://www.wojsko-polskie.pl>