



Gmina Mielec

ul. Głowackiego 5, 39-300 Mielec

Godziny pracy Urzędu: pon.: 7:30 - 17:00, Wt. - Czw.: 7:30 - 15:30, Pt.: 7:30 - 14:00

Telefon: 17 773 05 90 Fax: 17 773 05 91 Email: sekretariat@ug.mielec.pl

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

2023-05-29 14:27:53



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-godzinny, bezpłatny, praktyczny treningu z technik samoobrony, prowadzonym przez wykwalifikowanych żołnierzy - instruktorów.

W Powiecie Mieleckim szkolenie zostanie przeprowadzone 17 i 18 czerwca, a w Powiecie Kolbuszowskim 22- 23 lipca.

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.

Regulamin, wykaz dat i miejsc szkolenia oraz lista osób prowadzących zapisy znajduje się [na stronie Wojskowego Centrum Rekrutacji w Mielcu](#).

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



Dziękujemy za odwiedzinę i zapraszamy ponownie

[bezpośredni link do strony www](#)