

WCR zaprasza: „Samoobrona kobiet - zaufaj wojsku”



26.05.2023

Informacja Wojskowego Centrum Rekrutacji w Sieradzu:

Szanowni Państwo,

niezmiernie miło jest nam poinformować, iż 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-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 porozmawiać z przedstawicielami Wojskowego Centrum Rekrutacji. Na zakończenie szkolenia nie zabraknie kulinarnego hitu, jakim jest wojskowa grochówka.

Zapraszamy wszystkie zainteresowane Panie na szkolenie, które odbędzie się w dniach 24-25.06.2023 r. w Sieradzu!!!

Szczegółowe informacje oraz regulamin znajdują się na stronie WCR w Sieradzu:

<https://wcrsieradz.wp.mil.pl/pl/articles/6-aktualnosci/projekt-pn-samoobrona-kobiet-zaufaj-wojsku/>

Zapraszamy również do śledzenia mediów społecznościowych Wojskowego Centrum Rekrutacji w Sieradzu.

Bliższych informacji nt. projektu „Samoobrona kobiet – zaufaj wojsku” odbywającego się w dniach 24-25.06.2023 r. w Sieradzu udziela: kpt. Dominika Kwaczyńska 261 611 730/661 050 346 (pon.-pt. godz. 7.30-15.30)

- [Drukuj](#)
- [PDF](#)