

# Bezpłatne szkolenia - Samoobrona kobiet.

Powiatowy Urząd Pracy w Sokółce Data publikacji: 22.05.2023

Ministerstwo Obrony Narodowej wraz z Centralnym Wojskowym Centrum Rekrutacji i Dowództwem Generalnym Rodzajów Sił Zbrojnych organizuje bezpłatne szkolenia z samoobrony dla dorosłych Polek na terenie całej Polski.

W naszym regionie szkolenia z doświadczonymi żołnierzami – instruktorami odbędą się w dn. **22 i 23 lipca 2023r., w Sokółce.**

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 czasie szkolenia ochotniczek, ich bliscy, osoby towarzyszące, mogą odwiedzić punkt promocyjno – informacyjny 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.

## ZAPISY

WCR Białystok ul. Lipowa 35 889 590 443, 887 704 312

[wcrbialystok.rekrutacja@ron.mil.pl](mailto:wcrbialystok.rekrutacja@ron.mil.pl)