**„Samoobrona kobiet – zaufaj wojsku” – ruszają zapisy na bezpłatne treningi**

**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 27maja do 20 sierpnia  **w godz. 10:00-13:30**

Na terenie administrowanym przez Wojskowe Centrum Rekrutacji  
w Sandomierzu szkolenia odbędą się w następujących miejscowościach:

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

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

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

**Zgłoszenia pod nr tel. 519 039 375 od poniedziałku do piątku w godz. 8:00 – 15:30,**

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