



Published on *Gmina Potęgowo* (<https://potegowo.pl>)

Strona główna > Samoobrona kobiet – zaufaj wojsku

---

## **Samoobrona kobiet – zaufaj wojsku**

24.05.2023

Szanowne mieszkanki Gminy Potęgowo.

Ruszą zapisy na bezpłatne treningi „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. Szkolenia z doświadczonymi żołnierzami – instruktorami odbywać się będą między innymi w dniach:

- 17-18.06.2023 r. – Ośrodek Sportu i Rozwoju w Ustce, ul. Grunwaldzka 35 (teren od strony ul. Rybackiej) oraz
- 19-20.08.2023 r. – Plac przy Gminnym Centrum Kultury i Promocji w Kobylnicy, ul. Wodna 20/4.

Wszystkie chętne pełnoletnie panie mogą wziąć udział w blisko 4-godzinny, bezpłatny, praktyczny trening z technik samoobrony, w którym 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 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.

Rejestracja uczestniczek rozpoczęła się 12 maja i potrwa do 17 czerwca 2023 roku. Zapisów do uczestnictwa w szkoleniu w Ustce i Kobylnicy można dokonać bezpośrednio w siedzibie Wojskowego Centrum Rekrutacji w Słupsku ul. Westerplatte 8, mailowo na adres: s.sitko@ron.mil.pl lub telefonicznie na numer telefonu: 723 681 971 lub 723 631 210.

Wszystkie szczegółowe informacje tj. regulamin, oświadczenie, formularz zgłoszeniowy, wykaz dat i miejsc szkolenia oraz lista osób prowadzących zapisy znajduje się w linku poniżej:

<https://wcrslupsk.wp.mil.pl/pl/articles/wazne-4/samoobrona-kobiet/> [1]

---

**Source URL:** <https://potegowo.pl/pl/aktualnosc/samoobrona-kobiet-%E2%80%93-zaufaj-wojsku?date=2025-12>

#### **Odnośniki**

[1] <https://wcrslupsk.wp.mil.pl/pl/articles/wazne-4/samoobrona-kobiet/>