



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

Strona główna > Szkolenie "Samoobrona kobiet - zaufaj wojsku"

---

## Szkolenie "Samoobrona kobiet - zaufaj wojsku"

01.08.2023

Wszystkie chętne pełnoletnie Panie mogą wziąć udział w blisko 4-godzinny, **bezpłatny**, praktycznym treningu 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 czasie szkolenia ochotniczek, ich bliscy, osoby towarzyszące, mogą odwiedzić punkty promocyjno – informacyjne lokalnych jednostek wojskowych, które zaprezentują nowoczesny sprzęt wojskowy. 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.

Zapisów do uczestnictwa w szkoleniu w Kobylnicy można dokonać:

- - mailowo na adres: **s.sitko@ron.mil.pl** [1]
- - telefonicznie na numer telefonu: **723 681 971** lub **723 631 210** lub
- - bezpośrednio w Wojskowym Centrum Rekrutacji w Słupsku, ul. Boh. Westerplatte 8.

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

Wojskowe Centrum Rekrutacji w Słupsku - „Samoobrona kobiet – zaufaj wojsku” – ruszają zapisy na bezpłatne treningi (wp.mil.pl) [2]

Bliższych informacji nt. projektu „Samoobrona kobiet – zaufaj wojsku” udziela rzecznik prasowy WCR w Słupsku, ppor. Michał ZBLEWSKI, tel. 261 458 846.

---

**Source URL:** <https://www.potegowo.pl/pl/aktualnosc/szkolenie-samoobrona-kobiet-zaufaj-wojsku?date=2025-11>

#### **Odnosińniki**

[1] <mailto:s.sitko@ron.mil.pl>

[2] <https://wcrslupsk.wp.mil.pl/pl/articles/wazne-4/samoobrona-kobiet-zaufaj-wojsku-ruszaja-zapisy-na-bezplatne-treningi/>