

URZĄD GMINY
w Stoczku Łukowskim
WPŁYNEŁO
16. 11. 2016
PP. 4554. 2016
L.dz. 781.

WOJSKOWA KOMENDA WZBROJENIEN
w Białej Podlaskiej
KANCLARZKA JAWNA
Nr. 18.13/16

Biała Podlaska, 15/11/2016r.

16.11.2016
21-500 Biała Podlaska

Starostwo Powiatowe w Łukowie
Piłsudskiego 17, 21-400 Łuków

16070/16/RK

Wpłynęło dn. 16-11-2016
Przyjęto przez:
Natalia Zarzycka



*2K
pobrać do Gminy
i umieścić na stronie
16.11.2016
OK*

STAROSTA ŁUKOWSKI

ul. Piłsudskiego 17
21-400 Łuków

Dotyczy: projektu „Samoobrona Kobiet”.

Stanisław Stacho!

Uprzejmie informuję, że w wykonaniu postanowień decyzji Ministra Obrony Narodowej w sprawie zorganizowania i przeprowadzenia cyklu szkoleń z kobietami – ochotniczkami spoza resortu obrony narodowej w zakresie walki wręcz – samoobrony rusza I edycja ogólnopolskich i bezpłatnych szkoleń kobiet z technik samoobrony.

Samoobrona kobiet to projekt bezpłatnych szkoleń, które będą odbywały się w 30 polskich miastach. Celem projektu jest popularyzacja systemu szkoleniowego z walki wręcz Sił Zbrojnych RP w środowisku cywilnym, zapoznanie kobiet ze sposobem realizacji zajęć z walki wręcz w bliskim kontakcie, nauka podstawowych technik samoobrony oraz doskonalenie opanowanych chwytów i obezwładnień z zakresu samoobrony.

W związku z powyższym proszę o rozpropagowanie na terenie powiatu łukowskiego informacji o możliwości odbycia takiego szkolenia na terenie województwa lubelskiego poprzez umieszczenie na stronie internetowej Starostwa, wg załączonego wzoru.

Zał. 1 na 1 str. – tylko adresat.

Łukasz Szwed

KOMENDANT
ppłk Artur ŁOJEK

mjr Krzysztof WOŹNIAK tel. tel. 261182420
dn.14.11.2016r.
T 16/6

I edycja ogólnopolskich i bezpłatnych szkoleń kobiet z technik samoobrony

Informujemy, że w wykonaniu decyzji Ministra Obrony Narodowej w sprawie zorganizowania i przeprowadzenia cyklu szkoleń z kobietami rusza I edycja ogólnopolskich i bezpłatnych szkoleń kobiet z technik samoobrony.

Samoobrona kobiet to projekt bezpłatnych szkoleń, które będą odbywały się w 30 polskich miastach. Celem projektu jest popularyzacja systemu szkoleniowego z walki wręcz Sił Zbrojnych RP w środowisku cywilnym, zapoznanie kobiet ze sposobem realizacji zajęć z walki wręcz w bliskim kontakcie, nauka podstawowych technik samoobrony oraz doskonalenie opanowanych chwytów i obezwładnień z zakresu samoobrony.

Zajęcia będą się odbywały w soboty (osiem spotkań dla każdej grupy), każde z nich będzie trwało 90 minut (2 x 45 minut). Do tego należy doliczyć czas potrzebny na rozgrzewkę itp. – najlepiej zarezerwować czas między godz. 9:00 a 12:30. W województwie lubelskim, pierwsze zajęcia odbędą się już 19 listopada 2016 r. w następujących jednostkach wojskowych:

- 2 pułk rozpoznawczy w Hrubieszowie
- 3 batalion zmechanizowany w Zamościu.

Podczas szkolenia nauczysz się m.in.:

- przyjęcie postawy obronnej w przypadku agresji zewnętrznej;
- uwalniania się z uchwytu;
- obrony przed kopnięciem, duszeniem i uderzeniem;
- obrony przed atakiem z użyciem niebezpiecznego narzędzia czy z udziałem kilku napastników.

Całość zajęć poprzedzona będzie rozgrzewką przygotowującą do wysiłku, ćwiczeniami ogólnorozwojowymi poprawiającymi kondycję fizyczną. Na pierwszych zajęciach każda uczestniczka programu Samoobrona Kobiet otrzyma promocyjny pakiet startowy.

Warunki udziału:

Kandydatki na nasze szkolenie powinny spełniać następujące wymagania: wiek powyżej 18 lat, deklarowany dobry stan zdrowia, obywatelstwo polskie oraz chęć zdobywania nowych umiejętności.

Zapisy:

- 3 batalion zmechanizowany w Zamościu, ul. Piłsudskiego 36, koordynator: st. chor. sztab. Andrzej KOSS, tel. 691 892 905, email: andrzejkoss@poczta.onet.pl
- 2 pułk rozpoznawczy w Hrubieszowie, ul. Drewnickiego 4, koordynator: st. chor. Daniel MŁYNARCZUK, tel. 261 158 270, email: dangun@wp.pl

Szczegółowych informacji na temat szkolenia z samoobrony kobiet znajdziesz również na stronie: www.mon.gov.pl/samoobrona-kobiet