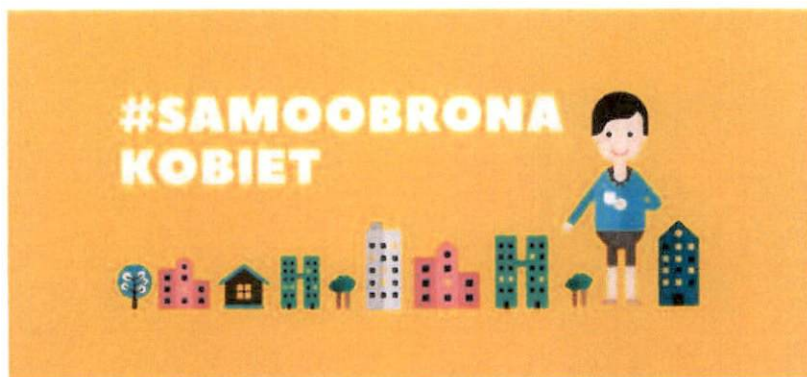


## INFORMACJA WOJSKOWEJ KOMENDY UZUPEŁNIEŃ W TORUNIU



Informuję, że Ministerstwo Obrony Narodowej w ramach Projektu Samoobrona Kobiet organizuje od 19 listopada 2016 r. do 3 czerwca 2017 r. w 30 obiektach wojskowych w Polsce I-szą edycję ogólnopolskich i bezpłatnych szkoleń dla kobiet z technik samoobrony. Samoobrona Kobiet to program 8 bezpłatnych, kilkugodzinnych szkoleń praktycznych dla **pełnoletnich kobiet**, które chcą nauczyć się i rozwijać umiejętności zachowania się w sytuacjach zagrażających ich życiu lub zdrowiu, zwłaszcza wynikających z zastosowanej wobec nich przemocy fizycznej. Celem projektu Samoobrona Kobiet 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 poprowadzą najlepsi instruktorzy Wojska Polskiego w zakresie walki wręcz i samoobrony.

**Na terenie administrowanym przez Wojskową Komendę Uzupełnień w Toruniu szkolenia odbywać się będą na bazie:**

**Centrum Szkolenia Artylerii i Uzbrojenia  
w Toruniu  
ul. Sobieskiego 36**

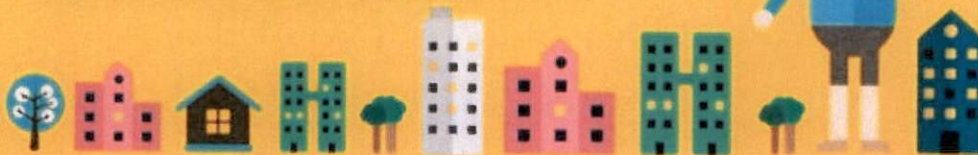
**w dniach: 19.11.2016 r., 03.12.2016 r., 14.01.2017 r., 04.02.2017 r.,  
04.03.2017 r., 01.04.2017 r., 06.05.2017 r., 03.06.2017 r.**

Szczegółowe informacje dotyczące organizacji i możliwości uczestnictwa w szkoleniach znajdują się na stronie internetowej Ministerstwa Obrony Narodowej: [www.mon.gov.pl/samoobrona-kobiet/](http://www.mon.gov.pl/samoobrona-kobiet/).

Osoby zainteresowane mogą zgłaszać swój akces do wyznaczonego w CSAiU w Toruniu koordynatora szkolenia **kpt. Roberta Wysockiego (tel. 261 432 426, kom. 696 479 890, email: cwfis@wp.pl)**.

# WARUNKI UDZIAŁU

#SamoObronaKobiet



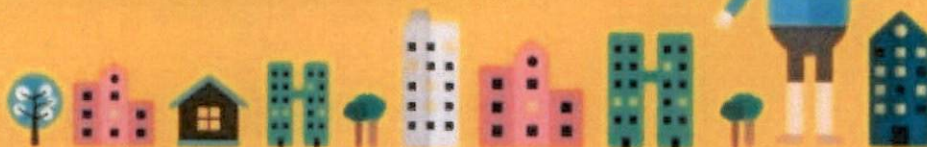
## UCZESTNICY SZKOLENIA ZOBLIGOWANI SĄ DO:

1. Posiadania i przedstawienia (jest zasadne i wskazane) aktualnego zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do udziału w praktycznych zajęciach walki wręcz (samoobrony);
2. Złożenia pisemnego akcesu o odstąpieniu od roszczeń w stosunku do Ministerstwa Obrony Narodowej (instruktorów prowadzących zajęcia) w przypadku powstania kontuzji lub trwałego uszczerbku na zdrowiu powstałego (ewentualnie) podczas prowadzenia przez przedstawicieli MON praktycznych zajęć z walki wręcz (samoobrona);
3. Posiadania indywidualnego ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków obejmującego okres planowanego szkolenia i przekazania kopii tego dokumentu organizatorowi zajęć;
4. Posiadania strojów sportowych do realizacji zajęć (dres i halowe obuwie sportowe);
5. Przestrzegania ogólnodostępnych zasad i regulaminów korzystania z wojskowych obiektów sportowych;
6. Podporządkowania się poleceniom żołnierzy prowadzących zajęcia;
7. Poruszania się w grupach zorganizowanych po terenie koszar pod nadzorem osób do tego upoważnionych;
8. Przyjęcia systemu kontaktowego prowadzenia zajęć przez instruktora;
9. Korzystania z pomocy na zasadach określonych przez Narodowy Fundusz Zdrowia, w przypadku powstania ewentualnych urazów fizycznych;
10. Przestrzegania zasad ustawy o wychowaniu w trzeźwości i niepalenia tytoniu w miejscach do tego niedostosowanych;
11. Przyjęcia zasady, że zgłoszenie się na zajęcia z walki wręcz (samoobrona) jest jednocześnie potwierdzeniem i akceptacją obowiązującego regulaminu.

**Zapraszamy !**

# KONTAKT

#SamoObronaKobiet



## kujawsko - pomorskie

1. Brygada Logistyczna  
w Bydgoszczy

Centrum Szkolenia Artylerii  
i Uzbrojenia w Toruniu

## adres i kontakt

ul. Powstańców Warszawy 2  
koordynator: kpt Natalia DELIŃSKA  
tel. 605 738 499  
email: 1blog.press@ron.mil.pl

ul. Sobieskiego 36  
koordynator: kpt. Robert WYSOCKI  
tel. 696 479 890, 261 432 426  
email: cwfis@wp.pl

**Zapraszamy !**

[www.mon.gov.pl](http://www.mon.gov.pl)