

Szkolenie z zakresu technik samoobrony

Gmina Stawiguda zaprasza kobiety i mężczyzn do udziału w bezpłatnym szkoleniu z zakresu technik samoobrony.

Termin i miejsce szkolenia:

- każdy czwartek od 6 lutego do 26 marca 2020 r. w godz. 17:00 – 18:30

Zespół Szkolno-Przedszkolny w Stawigudzie, ul. Warszawska 5 (hala sportowa).

Więcej informacji na załączonym plakacie.

**POWSZECHNA SAMOBRONA
W GMINIE STAWIGUDA**

**ZAPRASZAMY KOBIECY I MĘŻCZYŹN
DO UDZIAŁU W BEZPŁATNYM SZKOLENIU
Z ZAKRESU TECHNIK SAMOBRONY**

PROGRAM SZKOLENIA:

- Zapoznanie z miejscami ewakuacyjnymi na obszarze osiedla.
- Podstawy i zasady stażu w sytuacji zagrożenia.
- Nauka technik obrony przed: soborzeniem, kopnięciami, chwytami, atakami na osobę ledzącą oraz innymi sytuacjami, które mogą się zdarzyć np. podczas spaceru, w windzie, na schodach.
- Wykorzystanie do słowny przeciwnika, które angażują się w podwórku.
- Działające podczas sytuacji stresowej mechanizmy psychologiczne.
- Udział w planowaniu pomocy.
- Poprawa ogólnej sprawności fizycznej.

Termin i miejsce szkolenia
Każdy czwartek od 6 lutego do 26 marca 2020 r.
w godz. 17:00 – 18:30
Zespół Szkolno-Przedszkolny w Stawigudzie
ul. Warszawska 5 (hala sportowa).

REGULAMIN:

- Organizatorem szkolenia jest Między Gminy Stawiguda – Sołt Obronny Czynny Gminy.
- Kierownikiem projektu jest Zespół Kadr i Szkolenia KMP w Olsztynie.
- Udział w szkoleniu jest bezpłatny.
- Zapisy odbywają się tylko w kancelarii (z aplikacją).
- Zgłoszenia przyjmuje Jacek Kubala tel. 508 037 854.
- W ogłoszeniu należy podać: [imię i nazwisko](#), [nr telefonu](#).
- Termin zgłoszeń upływa w dniu 4 lutego 2020 r.

ZAPRASZAMY

Drukuj