



MINISTERSTWO OBRONY NARODOWEJ

DOWÓDZTWO GENERALNE RODZAJÓW SIŁ ZBROJNYCH



"ZATWIERDZAM"

I ZASTĘPCA

DOWÓDCA GENERALNEGO

RODZAJÓW SIŁ ZBROJNYCH

gen. dyw. Marek ~~SOKOŁOWSKI~~

dn. ~~11.08~~ 2023 roku

REGULAMIN

SZKOLENIA DLA KOBIET „SAMOOBRONA KOBIET – ZAUFANIE WOJSKU”

INSPEKTOR SZKOLENIA

gen. bryg. Piotr ~~KRIESE~~

W a r s z a w a 2 0 2 3 r .

I. TEMAT: Nauczanie technik walki wręcz przydatnych w przypadku zaistnienia niebezpiecznych sytuacji w życiu codziennym kobiet.

II. CELE:

- 1) Promowanie obronności oraz kształtowanie świadomości obronnej kobiet.
- 2) Budowanie pewności kobiet w sytuacji kryzysowej oraz nauka jak zapobiegania i unikania zagrożeń.
- 3) Popularyzacja systemu szkoleniowego z samoobrony kobiet w środowisku cywilnym.
- 4) Nauka podstawowych technik samoobrony, zgodnie z programem szkolenia dla kobiet – „Samoobrona kobiet – zaufaj wojsku” (załącznik nr 1).
- 5) Nauczanie kobiet szybkiego i zręcznego działania w walce, rozwijania śmiałości, inicjatywy oraz woli zwyciężania.

III. TERMINY: Cykl szkoleń z zostanie realizowany w terminach: **27-28.05.2023 r.; 17-18.06.2023 r.; 24-25.06.2023 r.; 08-09.07.2023 r.; 22-23.07.2023 r.; 05-06.08.2023 r.; 19-20.08.2023 r.**

IV. MIEJSKA: parki miejskie, ośrodki sportu i rekreacji zgodnie z załącznikiem nr 2.

V. CZAS: Zajęcia praktyczne 4 x 45 minut ok. godz. 10.00-13.30, w tym 30 min przerwy na zapoznanie z materiałami nt. zdrowego stylu życia, a także szkolenie z udzielania pierwszej pomocy.

VI. UCZESTNICY:

- 1) Zajęcia skierowane są do kobiet, które w dniu szkolenia mają ukończone co najmniej 18 oraz zapoznały się z Regulaminem szkolenia dla kobiet – „Samoobrona kobiet – zaufaj wojsku”.
- 2) Warunkiem dopuszczenia uczestniczek do szkolenia będzie własnoręcznie podpisane oświadczenie zawierającego: akceptację warunków regulaminu, deklarację dobrowolnego uczestnictwa w szkoleniu oraz deklarację o braku przeciwwskazań medycznych do udziału w szkoleniu. Oświadczenie i jego druk znajdować się będzie w punkcie rejestracyjnym w dniu szkolenia.
- 3) Grupa szkoleniowa do 40 osób.

VII. PODSTAWY PRAWNE:

- 1) Rozporządzenie Ministra Obrony Narodowej z dnia 16 czerwca 2014 roku w sprawie zajęć z zakresu wychowania fizycznego i sportu realizowanych w komórkach organizacyjnych Ministra Obrony Narodowej oraz jednostkach organizacyjnych podległych Ministrowi Obrony Narodowej lub przez niego nadzorowanych (Dz. U. poz. 890).
- 2) „Podręcznik metodyczny walki w bliskim kontakcie dla żołnierzy Sił Zbrojnych RP” Warszawa 2012 (Szkol. 858/2021 Ministerstwo Obrony narodowej – SGWP).

VIII. USTALENIA ORGANIZACYJNE:

- 1) Projekt „Samoobrona kobiet – zaufaj wojsku”, zwany dalej szkoleniem z samoobrony, realizowany w parkach miejskich, ośrodkach sportu i rekreacji w całej Polsce organizowany jest w 2023 roku przez Centralne Wojskowe Centrum Rekrutacji oraz Dowództwo Generalne Rodzajów Sił Zbrojnych (zwanym w dalszej treści regulaminu „Organizatorem”).

- 2) Dowódcy mają prawo do modyfikacji programu zajęć zamieszczonego w załączniku nr 1 po uwzględnieniu możliwości oraz predyspozycji dydaktycznych kadry instruktorskiej oraz do zatwierdzenia planów – konspektów zajęć prowadzonych przez swoich podwładnych (wzór planu konspektu zamieszczony w załączniku nr 3).
- 3) Za wyznaczenie osób koordynujących przedsięwzięcie (KOORDYNATORÓW) odpowiedzialni są dowódcy jednostek wymienieni w załączniku nr 2.
- 4) Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany terminu, godziny i miejsca odbywania się zajęć oraz ich odwołania bez podawania przyczyny.
- 5) Zajęcia z walki wręcz prowadzić z osobami, które zostaną zarejestrowane przez właściwe jednostki CWCR i przedstawiają dokument umożliwiający potwierdzenie ich tożsamości oraz oświadczenie o braku przeciwwskazań do udziału w zajęciach samoobrony.
- 6) Uczestniczka zobowiązana jest do punktualnego przybycia do punktu rejestracyjnego w miejscu szkolenia, nie później niż 30 minut przed rozpoczęciem szkolenia. Spóźnienie wyklucza możliwość uczestnictwa w zajęciach.
- 7) Podczas weryfikacji uczestniczki muszą okazać aktualny dokument tożsamości ze zdjęciem.
- 8) Za przeprowadzenie praktyczne zajęć zgodnych z programem szkolenia wyznaczonym w załączniku nr 1 odpowiedzialni są wyznaczeni przez dowódców jednostek wojskowych instruktorzy wymienieni w załączniku nr 2.
- 9) Za ubezpieczenie od odpowiedzialności cywilnej instruktorów szkolenia odpowiada Inspektorat Wsparcia Sił Zbrojnych.
- 10) Do organizacji szkolenia i prowadzenia zajęć włączyć żołnierzy-kobiety.
- 11) Instruktorzy zobowiązani są do przygotowania oraz uzyskania zatwierdzenia przez dowódcę jednostki planów konspektów zgodnych z program szkolenia z walki wręcz „Samoobrona kobiet – zaufaj wojsku”, będącym załącznikiem do niniejszego regulaminu oraz Decyzją Nr 85/Szkol./SG WP Ministra Obrony Narodowej z dnia 15 grudnia 2020 r. w sprawie wprowadzenia do użytku w resorcie obrony narodowej dokumentu uzupełniającego Wychowanie fizyczne i sport w resorcie obrony narodowej – DU 7.3.1 (A) – wzór przykładowego konspektu zamieszczono w załączniku nr 3.
- 12) W czasie przerwy, zostaną rozdane materiały informacyjne na temat zdrowego trybu życia oraz przeprowadzone zajęcia z udzielania pierwszej pomocy.
- 13) Zajęcia prowadzone będą w plenerze. Za pozostawione (zgubione, skradzione) przedmioty uczestników szkolenia organizatorzy nie ponoszą odpowiedzialności.
- 14) Grupa szkoleniowa w przeliczeniu na jednego instruktora nie powinna liczyć więcej niż 15 osób, maksymalna liczba szkolonych do 40 osób.
- 15) Zajęcia dedykowane wyłącznie dla kobiet.
- 16) Każdorazowo przed zajęciami należy zweryfikować zakwalifikowane osoby, a zajęcia poprzedzić dokładnym instruktażem związanym z warunkami bezpieczeństwa.

17) Osoby wykazujące agresję, będąc pod wpływem alkoholu lub środków odurzających bezwzględnie wykluczać z zajęć.

IX. WSKAZÓWKI METODYCZNE:

1) Realizację szkolenia podporządkować osiągnięciu założonych celów. Każde zajęcie i przedsięwzięcie traktować jako celowy, przemyślany i metodycznie usystematyzowany ciąg oddziaływań dydaktycznych.

2) W procesie szkolenia ekspozować podstawowe treści, które mogą pojawić się w sytuacji bezpośredniego zagrożenia oraz jak sobie radzić w takich sytuacjach;

3) Cele dydaktyczne osiągnąć poprzez:

- a) właściwy dobór treści szkolenia oraz zapewnienie wysokiego poziomu metodycznego prowadzonych zajęć,
- b) zapewnienie wysokiego poziomu organizacyjnego i merytorycznego zajęć,
- c) kształtowanie aktywności i zaangażowania uczestników w procesie szkolenia i samokształcenia,
- d) pełne zabezpieczenie materiałowo-techniczne procesu szkolenia.

4) W zajęciach stosować strategie szkolenia rozwijające u uczestników twórcze myślenie, pobudzające do aktywności i inicjatywy, kształtujące ich sprawność intelektualną i fizyczną.

5) Ekspozować treści kształtujące właściwe postawy obywatelskie.

6) Różnicować formy i metody szkolenia, stosownie do możliwości i predyspozycji instruktorów.

X. UCZESTNICY SZKOLENIA ZOBOWIĄZANI SĄ DO:

1) Przedstawienia oświadczenia o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w praktycznych zajęciach z samoobrony;

2) Złożenia deklaracji (potwierdzonego własnoręcznym podpisem) o odstąpieniu od roszczeń w stosunku do MON lub instruktorów prowadzących zajęcia w przypadku wystąpienia kontuzji, urazu lub uszczerbku na zdrowiu podczas udziału w zajęciach.

3) Posiadania odpowiedniego stroju oraz obuwia do realizacji zajęć w plenerze (za uszkodzenia rzeczzonego stroju organizatorzy zajęć nie ponoszą odpowiedzialności).

4) Podporządkowania się do zaleceń instruktorów prowadzących zajęcia.

5) Korzystania z pomocy na ogólnie przyjętych zasadach określonych przez Narodowy Fundusz Zdrowia (w przypadku powstania ewentualnych urazów, kontuzji).

6) Przestrzegania zasad ustawy o wychowaniu w trzeźwości i nie paleniu tytoniu w miejscach do tego niedostosowanych oraz nie stosowaniu środków odurzających.

7) Przyjęcia zasady, że zgłoszenie się na przedmiotowe zajęcia z samoobrony oznacza akceptację zapisów regulaminu.

8) Organizator nie ponosi odpowiedzialności za urazy powstałe podczas szkolenia.

9) Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione bez opieki.

XI. PLAN REALIZACJI PRZEDSIĘWZIĘCIA:

Lp.	Czas	Przedsięwzięcia organizacyjne	Odpowiedzialny	Uwagi
1	9.30 – 10.00	Przybycie uczestników szkolenia we wskazane miejsce. Czynności organizacyjne: sprawdzenie obecności, weryfikacja tożsamości, złożenie podpisów pod informacją o nie wnoszeniu roszczeń w przypadku urazów, kontuzji itp.	Koordynator przedsięwzięcia	
2	10.00 – 11.30	Realizacja zagadnienia 1 i 2	Instruktor / Instruktorzy samoobrony	
3	11.30 – 12.00	Zapoznanie uczestników z materiałami nt. zdrowego stylu życia i ich wydanie a także szkolenie z udzielania pierwszej pomocy”	Instruktor oraz ratownik medyczny z JW. Za materiały szkoleniowe dotyczące zdrowego stylu życia odpowiedzialny jest przedstawiciel wojskowej służby zdrowia	
4	12.00 – 13.30	Realizacja zagadnienia 3 i 4	Instruktor WFIS / Instruktorzy samoobrony	
5	13.30 – 13.45	Zakończenie i podsumowanie zajęć szkolenia.	Koordynator przedsięwzięcia	

Załączniki 3 na 30 str.

SZEF
ODDZIAŁU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU
Dowództwa Wojska Polskiego RSZ

Płk Mirosław BEMBENOWICZ

PROGRAM SZKOLENIA Z SAMOOBRONY DLA KOBIEŃ – „SAMOOBRONA KOBIEŃ – ZAUFAM WOJSKU”

A. Cele szkolenia:

W wyniku opanowania treści programowych samoobrony uczestnik szkolenia powinien:

- skutecznie rozwiązywać problemy w czasie zaistnienia sytuacji kryzysowej (bezpośredniego zagrożenia życia i zdrowia),
- nabyć pewności siebie w sytuacji kryzysowej oraz nauczyć się jak zapobiegać i unikać zagrożeń,
- posiadać śmiałość, inicjatywę oraz wolę zwyciężania.

B. Cele wychowawcze i zdrowotne:

- promowanie obronności oraz kształtowanie świadomości obronnej kobiet,
- nabyć wiedzę nt. zdrowego stylu życia oraz umiejętności udzielania pierwszej pomocy.

B. Rozliczenie godzin na tematy i zajęcia

NUMER		TEMATY ZAJĘĆ	LICZBA GODZIN			UWAGI
TEMATU	ZAJĘĆ		RAZEM	Z TEGO NA ZAJĘCIA		
				TEORETYCZNE	PRAKTYCZNE	
4	1	Samoobrona. Postawy do walki, sposoby poruszania się w walce, podstawowe ciosy i kopnięcia. Obrona przed kopnięciami i ciosami. Obrona przed duszeniami i obchwykami. Obrona przed atakami nożem.	4		1	
	2				1	
	3				1	
	4				1	
OGÓŁEM GODZIN			4		4	

SZEF
ODDZIAŁU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU
Dowództwo Powiatowego Związku Ratownego RSZ

plk Mirosław ZEMBNOWICZ