



GMINA STAWIGUDA



GMINA STAWIGUDA

ZAPRASZA NA BEZPŁATNE SZKOLENIE

BEZPIECZEŃSTWO OSOBISTE I SAMOOBRONA

PROGRAM SZKOLENIA:

- Podstawy prawne obrony koniecznej.
- Znajomość miejsc wrażliwych na ciele człowieka.
- Postawy i pozycje ciała w sytuacji zagrożenia.
- Nauka technik obrony przed: uderzeniami, kopnięciami, chwytami, atakami na osobę leżącą oraz innymi sytuacjami, które mogą się zdarzyć np. podczas spacerów, w windzie, na schodach.
- Wykorzystanie do obrony przedmiotów, które znajdują się w pobliżu.
- Mechanizmy psychologiczne działające podczas sytuacji stresowej.
- Poprawa ogólnej sprawności fizycznej.

ZDOBĄDŹ WIEDZĘ JAK POSTĘPOWAĆ KIEDY OGARNIA CIĘ STRACH

TERMIN I MIEJSCE SZKOLENIA

w dniach: 5, 12, 19 i 26 października 2023 r.
w godz. 18:00 - 20:00

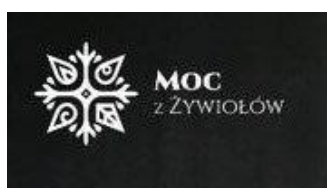
Zespół Szkolno-Przedszkolny w Stawiguda
ul. Warszawska 5 - hala sportowa (ubiór sportowy).

INFORMACJE / WARUNKI UCZESTNICTWA:

- Organizatorem szkolenia jest Gmina Stawiguda.
- Zajęcia poprowadzi MOC z Żywiołów - Rafał Czerniewski.
- Koszty szkolenia ponosi organizator. Udział uczestników w szkoleniu jest bezpłatny.
- Ilość miejsc jest ograniczona. O udziale w szkoleniu decyduje kolejność zgłoszeń. Udział osób niepełnoletnich od lat 16 jest możliwy tylko z opiekunem.
- Chęć udziału w szkoleniu należy zgłosić pod nr tel. **508 017 654** podając: imię i nazwisko, nr telefonu kontaktowego. Termin zgłoszeń upływa w dniu 3 października 2023 r. lub do wyczerpania się miejsc na liście.
- Administratorem danych osobowych przetwarzanych w Urzędzie Gminy Stawiguda jest Wójt Gminy Stawiguda, 11-034 Stawiguda, ul. Olsztyńska 10, adres e-mail: stawiguda@stawiguda.pl Pełna treść obowiązku informacyjnego znajduje się na stronie internetowej urzędu pod linkiem: <http://bip.stawiguda.pl/cms/11873/rodo>. Dane osobowe przetwarzane będą w związku z organizacją szkolenia na podstawie art. 6 ust. 1 lit. b RODO.
- W przypadku rezygnacji z udziału w szkoleniu należy niezwłocznie powiadomić koordynatora tel. **508 017 654**. Wtedy do udziału w szkoleniu zostanie zakwalifikowana osoba z listy rezerwowej wg kolejności zgłoszeń.
- Uczestnik szkolenia akceptuje warunki uczestnictwa oraz wyraża zgodę na publikację swojego wizerunku (zdjęć) w mediach.
- Koordynator Jacek Kubala.



GMINA STAWIGUDA



MOC Z ŻYWIOŁÓW
Rafał Czerniewski

ZESPÓŁ SZKOLNO-PRZEDSZKOLNY IM. OLIMPIJCZYKÓW POLSKICH W STAWIGUDZIE

