

**Przewodniczący Rady i Zarządu
Dzielnicy V Krowodrza
Maciej Żmuda
zaprasza na**

KURS

SAMO-

OBRONY

FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW DZIELNICY V KROWODRZA

Rozpoczęcie od **maja 2022 r.**

Liczba miejsc ograniczona, liczy się kolejność zgłoszeń.

Każda edycja kursu to około **20 godzin lekcyjnych – 10 spotkań.**

Zapisy mailowo: **samoobrona.smmk@gmail.com**

Liczy się frekwencja!

**Koordynator projektu
Przewodniczący Komisji Praworządności i Bezpieczeństwa
Rady Dzielnicy V Krowodrza
Tomasz Friediger**

ABC

bezpieczeństwa osobistego



Unikaj miejsc
grupowania się osób



Zwracaj uwagę
na otoczenie,
w którym się
znajdujesz



Unikaj nieoświetlonych
miejsc w godzinach
nocnych



Nie noś przy sobie
dużej ilości gotówki,
nie obnoś się
z wartościowymi
rzeczami



Nie wahaj się
wzywać pomocy



Poznaj podstawy
pierwszej pomocy



Pamiętaj, że w sytuacji
zagrożenia priorytetem
jest twoje życie i zdrowie