



Ministerstwo  
Obrony Narodowej



Lp. 69...../Płn.-Wsch.OR/2026

Olsztyn, dnia 18.05.2026r.

**SZEF**  
**Centralnego Wojskowego Centrum Rekrutacji**  
**Ośrodka Zamiejscowego w Olsztynie**  
**Pan płk Krzysztof PISKORSKI**

Aleja Warszawska 96  
10 – 702 Olsztyn

Dotyczy: Szkolenia strzeleckiego oraz proobronnego.

Informuję, że zgodnie z podpisaną umową z Ministerstwem Obrony Narodowej Północno-Wschodnia Organizacja Regionalna Ligi Obrony Kraju w Olsztynie przy współudziale z Warmińsko-Mazurskiego Centrum Szkolenia Strzeleckiego w Olsztynie przeprowadzi w dniach **19.05.2026 do 30.11.2026r.** szkolenie kurs proobronny *pn.* „**Powszechne szkolenie proobronne – kurs szkoleniowy w zakresie Medycyna.**

Ramowy program będzie obejmował przeprowadzenie 4 kursów maksymalnie dla min. 96 osób w 4 modułach edukacyjnych zajęć teoretycznych i praktycznych w ciągu **8 godzin** (cykl jednodniowy) tj.:

Szczegółowy program szkolenia:

**Blok tematyczny nr 1 - czas 2 godziny lekcyjne**

**1. Podstawowe zabiegi resuscytacyjne wg wytycznych ERC 2025:**

- a. Rozpoznanie zatrzymania krążenia u osoby dorosłej;
- b. Prowadzenie resuscytacji krążeniowo-oddechowej.

**Blok tematyczny nr 2 - czas 1 godzina lekcyjna**

**2. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa z wykorzystaniem AED:**

- a. Prowadzenie resuscytacji krążeniowo-oddechowej z wykorzystaniem AED

**Blok tematyczny nr 3 - czas 1 godzina lekcyjna**

**3. Postępowanie w stanach nagłych:**

- a. Poszkodowany i nieprzytomny;

- b. Drgawki;
- c. Omdlenia;
- d. Zadławienia;

**Blok tematyczny nr 4 - czas 4 godziny lekcyjne**

**Zaopatrywanie obrażeń występujących na polu walki:**

- a. Zaopatrywanie krwotoków;
- b. Postępowanie z ranami klatki piersiowej;
- c. Zaopatrywanie złamań i oparzeń.

Cześć teoretyczna szkolenia odbywać się będzie w Olsztynie przy ul. Westerplatte 1, a cześć praktyczna na strzelnicy LOK przy Al. Wojska Polskiego 32A.

Do kontaktów roboczych upoważniam st:chor.szt./r/ Marcina WOŁOWSKIEGO tel. 661 556 681.

Serdecznie zapraszam do udziału w przedmiotowym szkoleniu.

Załącznik: 1 na 3 ark. – Szczegółowy program przebiegu szkolenia.



DYREKTOR BIURA  
Północno-Wschodniego  
Zarządu Regionalnego  
Ligi Obrony Kraju w Olsztynie

ppik /r/ Andrzej Zuba



Ministerstwo  
Obrony Narodowej



Lp. ....71.../Płn.-Wsch.OR/2026

Olsztyn, dnia 18.05.2026r.

**SZEF**  
**Centralnego Wojskowego Centrum Rekrutacji**  
**Ośrodka Zamiejscowego w Białymstoku**  
**Pan płk Dariusz SZORC**

ul. Kawaleryjska 70/3  
15 – 601 Białystok

Dotyczy: Szkolenia strzeleckiego oraz proobronnego.

Informuję, że zgodnie z podpisaną umową z Ministerstwem Obrony Narodowej Północno-Wschodnia Organizacja Regionalna Ligi Obrony Kraju w Olsztynie przy współudziale z Warmińsko-Mazurskiego Centrum Szkolenia Strzeleckiego w Olsztynie przeprowadzi w dniach **19.05.2026 do 30.11.2026r.** szkolenie kurs proobronny *pn.* „**Powszechne szkolenie proobronne – kurs szkoleniowy w zakresie Medycyna.**

Ramowy program będzie obejmował przeprowadzenie 4 kursów maksymalnie dla min. 96 osób w 4 modułach edukacyjnych zajęć teoretycznych i praktycznych w ciągu **8 godzin** (cykl jednodniowy) tj.:

Szczegółowy program szkolenia:

**Blok tematyczny nr 1 - czas 2 godziny lekcyjne**

**1. Podstawowe zabiegi resuscytacyjne wg wytycznych ERC 2025:**

- a. Rozpoznanie zatrzymania krążenia u osoby dorosłej;
- b. Prowadzenie resuscytacji krążeniowo-oddechowej.

**Blok tematyczny nr 2 - czas 1 godzina lekcyjna**

**2. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa z wykorzystaniem AED:**

- a. Prowadzenie resuscytacji krążeniowo-oddechowej z wykorzystaniem AED

**Blok tematyczny nr 3 - czas 1 godzina lekcyjna**

**3. Postępowanie w stanach nagłych:**

- a. Poszkodowany i nieprzytomny;

- b. Drgawki;
- c. Omdlenia;
- d. Zadławienia;

**Blok tematyczny nr 4 - czas 4 godziny lekcyjne**

**Zaopatrywanie obrażeń występujących na polu walki:**

- a. Zaopatrywanie krwotoków;
- b. Postępowanie z ranami klatki piersiowej;
- c. Zaopatrywanie złamań i oparzeń.

Cześć teoretyczna i praktyczna szkolenia może odbyć się w Olsztynie przy ul. Westerplatte 1, a cześć praktyczna na strzelnicy LOK przy Al. Wojska Polskiego 32A.

Do kontaktów roboczych upoważniam st.chor.szt./r/ Marcina WOŁOWSKIEGO tel. 661 556 681.

Serdecznie zapraszam do udziału w przedmiotowym szkoleniu.

Załącznik: 1 na 3 ark. – Szczegółowy program przebiegu szkolenia.



DYREKTOR BIURA  
Północno-Wschodniego  
Zarządu Regionalnego  
Ligi Obrony Kraju w Olsztynie  
ppik Andrzej Zuha



Ministerstwo  
Obrony Narodowej



Lp. 69A.../Płn.-Wsch.OR/2026

Olsztyn, dnia 18.05.2026r.

**SZEF**  
**Wojskowego Centrum Rekrutacji**  
**w Olsztynie**  
**Pan ppłk Adam BASAK**

Al. Warszawska 96  
10 – 702 Olsztyn

Dotyczy: Szkolenia strzeleckiego oraz proobronnego.

Informuję, że zgodnie z podpisaną umową z Ministerstwem Obrony Narodowej Północno-Wschodnia Organizacja Regionalna Ligi Obrony Kraju w Olsztynie przy współudziale z Warmińsko-Mazurskiego Centrum Szkolenia Strzeleckiego w Olsztynie przeprowadzi w dniach **19.05.2026 do 30.11.2026r.** szkolenie kurs proobronny *pn.* „**Powszechnie szkolenie proobronne – kurs szkoleniowy w zakresie Medycyna.**

Ramowy program będzie obejmował przeprowadzenie 4 kursów maksymalnie dla min. 96 osób w 4 modułach edukacyjnych zajęć teoretycznych i praktycznych w ciągu **8 godzin** (cykl jednodniowy) tj.:

**Szczegółowy program szkolenia:**

**Blok tematyczny nr 1 - czas 2 godziny lekcyjne**

**1. Podstawowe zabiegi resuscytacyjne wg wytycznych ERC 2025:**

- a. Rozpoznanie zatrzymania krążenia u osoby dorosłej;
- b. Prowadzenie resuscytacji krążeniowo-oddechowej.

**Blok tematyczny nr 2 - czas 1 godzina lekcyjna**

**2. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa z wykorzystaniem AED:**

- a. Prowadzenie resuscytacji krążeniowo-oddechowej z wykorzystaniem AED

**Blok tematyczny nr 3 - czas 1 godzina lekcyjna**

**3. Postępowanie w stanach nagłych:**

- a. Poszkodowany i nieprzytomny;

- b. Drgawki;
- c. Omdlenia;
- d. Zadławienia;

**Blok tematyczny nr 4 - czas 4 godziny lekcyjne**

**Zaopatrywanie obrażeń występujących na polu walki:**

- a. Zaopatrywanie krwotoków;
- b. Postępowanie z ranami klatki piersiowej;
- c. Zaopatrywanie złamań i oparzeń.

Cześć teoretyczna szkolenia odbywać się będzie w Olsztynie przy ul. Westerplatte 1, a cześć praktyczna na strzelnicy LOK przy Al. Wojska Polskiego 32A.

Do kontaktów roboczych upoważniam st.chor.szt./r/ Marcina WOŁOWSKIEGO tel. 661 556 681.

Serdecznie zapraszam do udziału w przedmiotowym szkoleniu.

Załącznik: 1 na 3 ark. – Szczegółowy program przebiegu szkolenia.



DYREKTOR BIURA  
Północno-Wschodniego  
Zarządu Regionalnego  
Ligi Obrony Kraju w Olsztynie

*ppłk /r/ Andrzej Zuba*



**SZCZEGÓŁOWY PROGRAM PRZEBIEGU KURSU**  
**pn. „Powszechne szkolenie obronne – kurs szkoleniowy w zakresie Medycyna”**  
**w dniach od 14.04. - do 30.11.2026r.**  
**w systemie jednodniowym**

Lp.	Wyszczególnienie	Godz.	Miejsce Zajęcia teoretyczne/ praktyczne	W wyniku opanowanych treści tematu szkoleny powinien znać:	Uwagi
1.	<b>Temat 1:</b> <b>Podstawowe zabiegi resuscytacyjne wg wytycznych ERC 2025:</b> <b>2 x 45 min.</b> a. Rozpoznanie zatrzymania krążenia u osoby dorosłej; b. Prowadzenie resuscytacji krążeniowo-oddechowej.	08.00 – 09.40	<u>Zajęcia teoretyczne</u> Sala wykładowa LOK szkołach, placówkach, zakładach pracy  <u>Zajęcia praktyczne</u> Strzelnica LOK, Szkoły, placówki, zakłady pracy	1. Zasady zapewnienia bezpieczeństwa sobie i poszkodowanym w czasie udzielania pomocy; 2. Potrafi przeprowadzić wywiad ratowniczy; 3. Potrafi dokonać oceny podstawowych czynności życiowych; 4. Potrafi wezwać na pomoc służby; 5. Potrafi prowadzić resuscytację krążeniowo-oddechową u osoby dorosłej	Ćwiczenia praktyczne w punktach nauczania: - z wykorzystaniem fantomów do RKO wg standardu BLS oraz BLS-AED; - urządzeń automatycznej defibrylacji zewnętrznej (AED) - nosze; - opatrunki
2.	<b>Temat 2:</b> <b>Resuscytacja krążeniowo-oddechowa z wykorzystaniem AED: 1 x 45 min</b> a. Prowadzenie resuscytacji krążeniowo-oddechowej z wykorzystaniem AED;	09.50 – 10.35		1. Umieć posługiwać się defibrylatorem zautomatyzowanym w sposób bezpieczny.	

3.	<p><b>Temat 3:</b>  <b>Postępowanie w stanach nagłych: 1 x 45 min</b></p> <p>a. Poszkodowany i nieprzytomny;  b. Drgawki;  c. Omdlenia;  d. Zadławienia;</p>	10.45 – 11.30	<p><u>Zajęcia teoretyczne</u>  Sala wykładowa LOK  szkołach, placówkach,  zakładach pracy</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Znać przyczyny utraty przytomności jako stan bezpośredniego zagrożenia życia;</li> <li>2. Dokonać oceny stanu poszkodowanego w zakresie podstawowych funkcji życiowych;</li> <li>3. Ułożyć poszkodowanego w pozycji bocznej ustalonej;</li> <li>4. Reagować w przypadku wystąpienia drgawek;</li> <li>5. Udzielać pierwszą pomoc w przypadku ciała obcego w drogach oddechowych.</li> </ol>	<p>Ćwiczenia praktyczne w punktach nauczania:  - z wykorzystaniem fantomów do RKO wg standardu BLS oraz BLS-AED;  - urządzeń automatycznej defibrylacji zewnętrznej (AED)  - nosze;  - opatrunki</p>
4.	<p><b>Temat 4:</b>  <b>Zaopatrywanie obrażeń występujących na polu walki: 4 x 45 min</b></p> <p>a. Zaopatrywanie krwotoków;  b. Postępowanie z ranami klatki piersiowej;  c. Zaopatrywanie złamań i oparzeń.</p>	11.40 – 15.20	<p><u>Zajęcia praktyczne</u>  Strzelnica LOK,  Szkoły, placówki,  zakłady pracy</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zabezpieczać krwotoki z kończyn i miejsc trudnodostępnych;</li> <li>2. Zaopatrywać rany klatki piersiowej poszkodowanego;</li> <li>3. Zabezpieczać złamania zgodnie z reguła Potta;</li> <li>4. Sposoby zaopatrywania oparzeń;</li> </ol>	

Uwaga:

1. Zgodnie z Otwartym konkursem ofert nr ew.04/2026/WD/DEKiD: pkt 8 pkt 3 - odbiorcami zadania (uczestnikami) mogą być wyłącznie osoby powyżej 14 roku życia.
2. Zgodnie z „Otwartym konkursem ofert nr ew. 04/2026/WD/DEKiD pkt 8 ppkt 4 - grupa szkoleniowa w ramach jednego turnusu nie powinna przekraczać 30 osób, a w przypadku zajęć praktycznych liczebność grupy nie powinna przekraczać 10 osób.
3. Zgodnie z „Otwartym konkursem ofert nr ew. 04/2026/WD/DEKiD pkt 8 ppkt 5 – przeprowadzi 4 kursy z ilością nie mniejszą niż 96 osób.
4. Treści „Programu kursu” zgodne z Otwartym konkursem ofert nr ew. 04/2026/WD/DEKiD – załącznik nr 8 oraz „Poradnikiem bezpieczeństwa” wydanym przez Ministerstwo Obrony Narodowej oraz Ministerstwo Spraw wewnętrznych i Administracji.
5. Zgodnie z Regulaminem Otwartego Konkursu Ofert nr ew. 04/2026/WD/DEKiD – rozdz. III pkt 6 ppkt 3 w zabezpieczeniu osobowym szkolenia będzie brało udział 3 instruktorów ekspertów/specjalistów, 2 pomocników instruktora ekspertów/specjalistów „wolontariuszy” oraz 2 osoby w zabezpieczeniu administracyjno/pomocniczym.

Wykaz godzin lekcyjnych:

- |    |               |
|----|---------------|
| 1. | 8.00 – 8.45   |
| 2. | 8.55 – 9.40   |
| 3. | 9.50 – 10.35  |
| 4. | 10.45 – 11.30 |
| 5. | 11.40 – 12.25 |
| 6. | 12.45 – 13.20 |
| 7. | 13.30 – 14.15 |
| 8. | 14.25 – 15.20 |
| 9. | 15.30 – 16.15 |



DYREKTOR BIURA  
Północno-Wschodniego  
Zarządu Regionalnego  
Ligi Obrony Kraju w Olsztynie

*pptk / Andrzej Zuba*

