



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
ppłk Andrzej Zuba



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.* „**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.

Część teoretyczna szkolenia odbywać się będzie w Olsztynie przy ul. Westerplatte 1, a część 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



Ministerstwo
Obroń Narodowej



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.	Temat 1: Podstawowe zabiegi resuscytacyjne wg wytycznych ERC 2025: 2 x 45 min. a. Rozpoznanie zatrzymania krążenia u osoby dorosłej; b. Prowadzenie resuscytacji krążeniowo-oddechowej.	08.00 – 09.40	Zajęcia teoretyczne Sala wykładowa LOK szkółach, placówkach, zakładach pracy Zajęcia praktyczne Strzeżnica 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	Cwiczenia praktyczne w punktach nauczania: - z wykorzystaniem fantomów do RKO wg standardu BLS oraz BLS-AED; - urządzeń automatycznej defibrylacji zewnętrznej (AED) - nosze; - opatrunki
2.	Temat 2: Resuscytacja krążeniowo-oddechowa z wykorzystaniem AED: 1 x 45 min a. Prowadzenie resuscytacji krążeniowo-oddechowej z wykorzystaniem AED;	09.50 – 10.35		1. Umieć posługiwać się defibrylatorem zautomatyzowanym w sposób bezpieczny.	

<p>3.</p> <p>Temat 3: Postępowanie w stanach nagłych: 1 x 45 min</p> <p>a. Poszkodowany i nieprzytomny; b. Drgawki; c. Omdlenia; d. Zadławienia;</p>	<p>10.45 – 11.30</p>	<p>Zajęcia teoretyczne Sala wykładowa LOK szkółach, placówkach, zakładach pracy</p>	<p>1. Znać przyczyny utraty przytomności jako stan bezpośredniego zagrożenia życia; 2. Dokonać oceny stanu poszkodowanego w zakresie podstawowych funkcji życiowych; 3. Ułożyć poszkodowanego w pozycji bocznej ustalonej; 4. Reagować w przypadku wystąpienia drgawek; 5. Udzielać pierwszej pomocy w przypadku ciała obcego w drogach oddechowych.</p>	<p>Cwiczenia praktyczne w punktach nauczania: - z wykorzystaniem fantomów do RKO wg standardu BLS oraz BLS-AED; - urządzeń automatycznej defibrylacji zewnętrznej (AED) - nosze; - opatrunki</p>
<p>4.</p> <p>Temat 4: Zaopatrywanie obrażeń występujących na polu walki: 4 x 45 min</p> <p>a. Zaopatrywanie krwotoków; b. Postępowanie z ranami klatki piersiowej; c. Zaopatrywanie złamań i oparzeń.</p>	<p>11.40 – 15.20</p>	<p>Zajęcia praktyczne Strzelnica LOK, Szkoły, placówki, zakłady pracy</p>	<p>1. Zabezpieczać krwotoki z kończyn i miejsc trudnodostępnych; 2. Zaopatrywać rany klatki piersiowej poszkodowanego; 3. Zabezpieczać złamania zgodnie z reguła Potta; 4. Sposoby zaopatrywania oparzeń;</p>	<p>Cwiczenia praktyczne w punktach nauczania: - z wykorzystaniem fantomów do RKO wg standardu BLS oraz BLS-AED; - urządzeń automatycznej defibrylacji zewnętrznej (AED) - nosze; - opatrunki</p>

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 BILURA
Północno-Wschodniego
Zarządu Regionalnego
Ligi Obrony Kraju w Olsztynie
pptk Andrzej Zuba

LIGA OBRONY KRAJU

Olsztyn



Ministerstwo
Obrony Narodowej



Szanowni Państwo

Minister Obrony Narodowej ogłosił otwarty konkurs

nr ewid. 04/2026/WD/DEKiD pod nazwą:

„Powszechne szkolenie obronne – kurs szkoleniowy w zakresie Medycyna”

Zagadnienia szkoleniowe:

- podstawowe zabiegi resuscytacyjne wg wytycznych ERC 2025 ;
- resuscytacja krążeniowo - oddechowa z wykorzystaniem AED;
- postępowanie w stanach nagłych;
- zaopatrywanie obrażeń występujących na polu walki.

W związku z wygraniem konkursu, Liga Obrony Kraju otrzymała dotację na realizację przedmiotowego zadania i planuje przeprowadzić **BEZPŁATNIE** edycje szkolenia w zakresie Medycyna

W szkoleniu udział mogą brać min. następujące osoby w wieku powyżej 14 roku życia:

- osoby pełnoletnie;
- studenci;
- uczniowie i nauczyciele klas mundurowych.

Terminy realizacji zadania:

od 14.04. do 30.11.2026r.

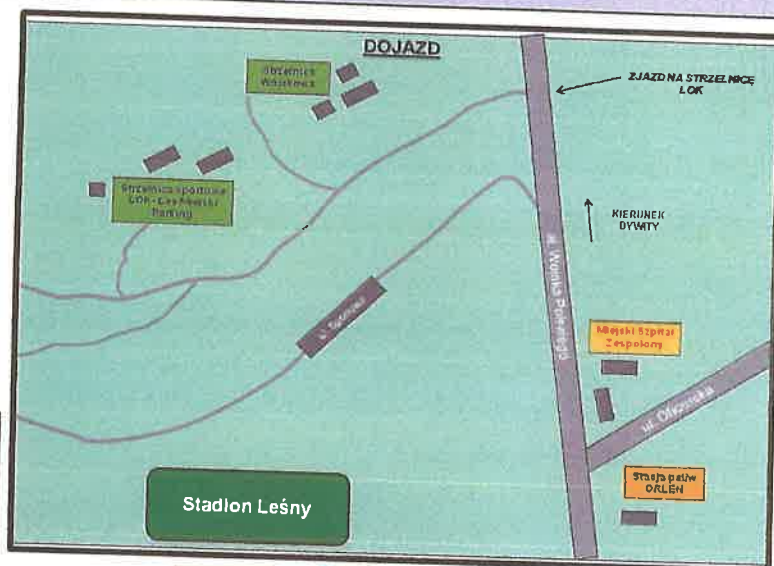
W systemie jednodniowym

Płn.-Wsch.ZR LOK Olsztyn

ul. Westerplatte 1

10-446 Olsztyn

Zajęcia prowadzone będą przez doświadczonych instruktorów Ligi Obrony Kraju



Kontakt:

tel. 661 556 651 lub 661 556 681

e-mail: biurolokolsztyn@gmail.com

