



Ministerstwo  
Obrony Narodowej



Lp. ...26.../Płn.-Wsch.OR/2026

Olsztyn, dnia 18.05.2026r.

**DYREKTOR**  
**I Liceum Ogólnokształcące**  
**w Zespole Szkół Ogólnokształcących im. M. Skłodowskiej - Curie**

ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego 7  
17 – 200 Hajnówka

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 Przetrwanie.**

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

#### Ramowy program szkolenia

##### **1. Podstawy terenoznawstwa:**

- a. Określenie stron świata za pomocą kompasu i mapy;
- b. Określenie swojego położenia w terenie;
- c. Wyznaczenie azymutu (określenie azymutu);
- d. Wykonanie obejścia terenu nieprzekraczalnego (niebezpiecznego).

##### **2. Podstawy przygotowania do działania w sytuacjach kryzysowych:**

- a. Reakcja na stan pożarowy i wykorzystanie podręcznych środków gaśniczych – gaśnice proszkowe (pokaz);
- b. Reakcja na stan przeciwlotniczy – zachowanie się w schronie;
- c. Reakcja na komunikat o zagrożeniu chemicznym – użycie maski pgaz.;

### 3. Pierwsza pomoc:

- a. Algorytm resuscytacji krążeniowo-oddechowej (RKO);
- b. Postępowanie z AED;
- c. Zaopatrywanie zranień;
- d. Zasady użycia opaski zaciskowej;

### 4. Elementy przetrwania w środowisku naturalnym:

- a. Przygotowanie plecaka ewakuacyjnego;
- b. Plan działania na wypadek kryzysu;
- c. Pozyskiwanie i uzdatnianie wody;
- d. Rozpalanie ogniska;
- e. Schronienia i ukrycia doraźne.

Zajęcia praktyczne i teoretyczne mogą się odbyć w Zespole Szkół w Hajnówce. 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  
*pptk /r/ Andrzej Zuba*

Wykonał: A.Z (Płn.-Wsch.OR LOK) tel. 661 556 673



Ministerstwo  
Obrony Narodowej



Lp. 75 /Płn.-Wsch.OR/2026

Olsztyn, dnia 18.05.2026r.

**DYREKTOR**  
**Zespołu Szkół im. gen. Nikodema Sulika**

ul. 1000-lecia Państwa Polskiego 24  
16 – 200 Dąbrowa Białostocka

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 Przetrawianie.**

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

**Ramowy program szkolenia**

**1. Podstawy terenoznawstwa:**

- a. Określenie stron świata za pomocą kompasu i mapy;
- b. Określenie swojego położenia w terenie;
- c. Wyznaczenie azymutu (określenie azymutu);
- d. Wykonanie obejścia terenu nieprzekraczalnego (niebezpiecznego).

**2. Podstawy przygotowania do działania w sytuacjach kryzysowych:**

- a. Reakcja na stan pożarowy i wykorzystanie podręcznych środków gaśniczych – gaśnice proszkowe (pokaz);
- b. Reakcja na stan przeciwlotniczy – zachowanie się w schronie;
- c. Reakcja na komunikat o zagrożeniu chemicznym – użycie maski pgaz.;

### 3. Pierwsza pomoc:

- a. Algorytm resuscytacji krążeniowo-oddechowej (RKO);
- b. Postępowanie z AED;
- c. Zaopatrywanie zranień;
- d. Zasady użycia opaski zaciskowej;

### 4. Elementy przetrwania w środowisku naturalnym:

- a. Przygotowanie plecaka ewakuacyjnego;
- b. Plan działania na wypadek kryzysu;
- c. Pozyskiwanie i uzdatnianie wody;
- d. Rozpalanie ogniska;
- e. Schronienia i ukrycia doraźne.

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



Ministerstwo  
Obrony Narodowej



Lp. ...77.../Płn.-Wsch.OR/2026

Olsztyn, dnia 18.05.2026r.

**DYREKTOR**  
**Liceum Ogólnokształcącego Zakładu**  
**Doskonalenia Zawodowego**  
**w Białymstoku z siedzibą w Suwałkach**

ul. T. Kościuszki 23  
16 – 400 Suwałki

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 Przetrvanie.**

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

**Ramowy program szkolenia**

**1. Podstawy terenoznawstwa:**

- a. Określenie stron świata za pomocą kompasu i mapy;
- b. Określenie swojego położenia w terenie;
- c. Wyznaczenie azymutu (określenie azymutu);
- d. Wykonanie obejścia terenu nieprzekraczalnego (niebezpiecznego).

**2. Podstawy przygotowania do działania w sytuacjach kryzysowych:**

- a. Reakcja na stan pożarowy i wykorzystanie podręcznych środków gaśniczych – gaśnice proszkowe (pokaz);
- b. Reakcja na stan przeciwlotniczy – zachowanie się w schronie;
- c. Reakcja na komunikat o zagrożeniu chemicznym – użycie maski pgaz.;

### 3. Pierwsza pomoc:

- a. Algorytm resuscytacji krążeniowo-oddechowej (RKO);
- b. Postępowanie z AED;
- c. Zaopatrywanie zranień;
- d. Zasady użycia opaski zaciskowej;

### 4. Elementy przetrwania w środowisku naturalnym:

- a. Przygotowanie plecaka ewakuacyjnego;
- b. Plan działania na wypadek kryzysu;
- c. Pozyskiwanie i uzdatnianie wody;
- d. Rozpalanie ogniska;
- e. Schronienia i ukrycia doraźne.

Cześć 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 Andrzej Zuba



**SZCZEGÓŁOWY PROGRAM PRZEBIEGU KURSU**  
**pn. „Powszechne szkolenie obronne – kurs szkoleniowy w zakresie Przetrawianie”**  
**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>Podstawy terenoznawstwa: 2 x 45 min.</b> a. Określenie stron świata za pomocą kompasu i mapy; b. Określenie swojego położenia w terenie; c. Wyznaczenie azymutu (określenie azymutu); d. Wykonanie obejścia terenu nieprzekraczalnego (niebezpiecznego).	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. Określić swoje położenie w terenie i wskazać strony świata; 2. Wykorzystać kompas do nawigacji w terenie; 3. Wykonać obejście terenu nieprzekraczalnego (niebezpiecznego);	Ćwiczenia praktyczne w punktach nauczania: - mapy; - kompasy; - busole
2.	<b>Temat 2: Podstawy przygotowania do działania w sytuacjach kryzysowych: 2 x 45 min</b> a. Reakcja na stan pożarowy i wykorzystanie podręcznych środków gaśniczych – gaśnice proszkowe (pokaz); b. Reakcja na stan przeciwlotniczy – zachowanie się w schronie; c. Reakcja na komunikat o zagrożeniu chemicznym – użycie maski pgaz.;	09.50 – 11.30		1. Reagować na sygnały alarmowe i komunikaty ostrzegawcze.	Ćwiczenia praktyczne w punktach nauczania: - indywidualne użycie środków ochrony przed skażeniami; - praktyczne zakładanie masek przeciwgaz. MP-5, MP-6 oraz odzieży ochronnej; - Wykrywanie skażeń za pomocą przyrządu PChR.

3.	<p><b>Temat 3:</b>  <b>Pierwsza pomoc: 2 x 45 min</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Algorytm resuscytacji krążeniowo-oddechowej (RKO);</li> <li>Postępowanie z AED;</li> <li>Zaopatrywanie zranień;</li> <li>Zasady użycia opaski zaciskowej;</li> </ol>	11.40 – 13.20		<ol style="list-style-type: none"> <li>Prawidłowo udzielać pierwszej pomocy w przypadku nagłego zatrzymania krążenia;</li> <li>Zaopatrywać zranienia dostępnymi materiałami opatrunkowymi; Wykorzystywać opaskę zaciskową do zatamowania krwotoku zewnętrznego.</li> </ol>	<p>Ćwiczenia praktyczne w punktach nauczania:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- z wykorzystaniem fantomów do RKO wg standardu BLS oraz BLS-AED;</li> <li>- urządzeń automatycznej defibrylacji zewnętrznej (AED)</li> <li>- nosze;</li> <li>- opatrunki</li> </ul>
4.	<p><b>Temat 4:</b>  <b>Elementy przetrwania w środowisku naturalnym: 2 x 45 min</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Przygotowanie plecaka ewakuacyjnego;</li> <li>Plan działania na wypadek kryzysu;</li> <li>Pozyskiwanie i uzdatnianie wody;</li> <li>Rozpalanie ogniska;</li> <li>Schronienia i ukrycia dorażne.</li> </ol>	13.30 – 15.20	<p><u>Zajęcia teoretyczne</u>  Sala wykładowa LOK  szkołach, placówkach,  zakładach pracy</p> <p><u>Zajęcia praktyczne</u>  Strzelnica LOK,  Szkoły, placówki,  zakłady pracy</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Przygotować plecak ewakuacyjny;</li> <li>Przygotować plan działania na wypadek kryzysu;</li> <li>Potrafić pozyskiwać wodę i uzdatniać wodę;</li> <li>Potrafi rozpać ognisko;</li> <li>Potrafi zbudować schronienie dorażne.</li> </ol>	<p>Ćwiczenia praktyczne w punktach nauczania:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kompletowanie plecaka ewakuacyjnego;</li> <li>- budowa szałasów;</li> <li>- budowa ognisk typu: szwedzkiego, syberyjskiego, gwiazdy, typi, dakota.</li> </ul>

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 4 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 |



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

ppłk /r/ 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 Przetrawianie”

Zagadnienia szkoleniowe:

- podstawy terenoznawstwa;
- podstawy przygotowania do działania w sytuacjach kryzysowych;
- pierwsza pomoc;
- elementy przetrwania w środowisku naturalnym.

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

W szkoleniu udział mogą brać min. następujące osoby w wieku od 14 lat:

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

**Terminy realizacji zadania:**

**od 14.04. do 30.11.2026r.**

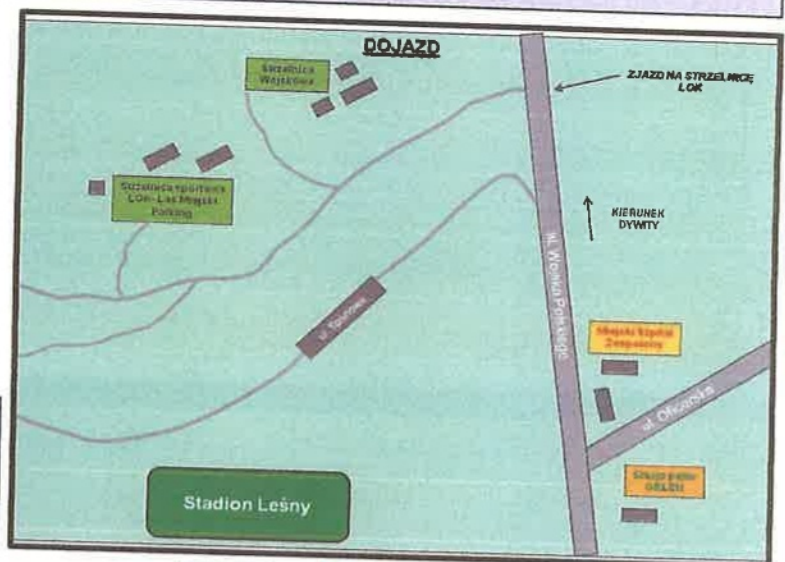
**W systemie jednodniowym**

**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](mailto:biurolokolsztyn@gmail.com)**

