



Ministerstwo
Obrony Narodowej



Lp. ...76.../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 Przetwarzanie.**

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.../Pm.-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.

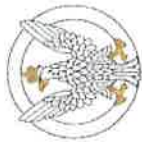
Serdecznie zapraszam do udziału w przedmiotowym szkoleniu.

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



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

ppłk Andrzej Zuba



Ministerstwo
Obrony Narodowej



SZCZEGÓŁOWY PROGRAM PRZEBIEGU KURSU

pn. „Powszechnie szkolenie obronne – kurs szkoleniowy w zakresie Przetwarzanie”

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: Podstawy terenoznawstwa: 2 x 45 min. 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	Zajęcia teoretyczne Sala wykładowa LOK szkolach, placówkach, zakładach pracy Zajęcia praktyczne Strzelnica LOK, Szkoly, 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.	Temat 2: Podstawy przygotowania do działania w sytuacjach kryzysowych: 2 x 45 min 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 ppgaz.;	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>Temat 3: Pierwsza pomoc: 2 x 45 min</p> <ol style="list-style-type: none"> Algorytm resuscytacji krążeniowo-oddechowej (RKO); Postępowanie z AED; Zaopatrywanie zranień; Zasady użycia opaski zaciskowej; 	11.40 – 13.20	<p>Zajęcia teoretyczne Sala wykładowa LOK szkoła, placówkach, zakładach pracy</p> <p>Zajęcia praktyczne Strzelnica LOK, Szkoły, placówki, zakłady pracy</p>	<p>1. Prawidłowo udzielać pierwszej pomocy w przypadku nagłego zatrzymania krążenia;</p> <p>2. Zaopatrywać zranienia dostępnymi materiałami opatrunkowymi;</p> <p>Wykorzystywać opaskę zaciskową do zatamowania krwotoku zewnętrznego.</p>	<p>Ćwiczenia praktyczne w punktach nauczania:</p> <ul style="list-style-type: none"> - z wykorzystaniem fantomów do RKO wg standardu BLS oraz BLS-AED; - urządzeń automatycznej defibrylacji zewnętrznej (AED) - nosze; - opatrunki
4.	<p>Temat 4: Elementy przetrwania w środowisku naturalnym: 2 x 45 min</p> <ol style="list-style-type: none"> Przygotowanie plecaka ewakuacyjnego; Plan działania na wypadek kryzysu; Pozyskiwanie i uzdatnianie wody; Rozpalanie ogniska; Schronienia i ukrycia dorażne. 	13.30 – 15.20	<p>Zajęcia praktyczne Sala wykładowa LOK szkoła, placówkach, zakładach pracy</p> <p>Zajęcia praktyczne Strzelnica LOK, Szkoły, placówki, zakłady pracy</p>	<p>1. Przygotować plecak ewakuacyjny;</p> <p>2. Przygotować plan działania na wypadek kryzysu;</p> <p>3. Potrafić pozyskiwać wodę i uzdatniać wodę;</p> <p>4. Potrafi rozpalic ognisko;</p> <p>5. Potrafi zbudować schronienie dorażne.</p>	<p>Ćwiczenia praktyczne w punktach nauczania:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kompletowanie plecaka ewakuacyjnego; - budowa szataś; - budowa ognisk typu: szwedzkiego, syberyjskiego, gwiadzy, typi, dakota.

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 pkt 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 pkt 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

ppk /y/ 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 Przetrwanie”

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 Przetrwanie

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.

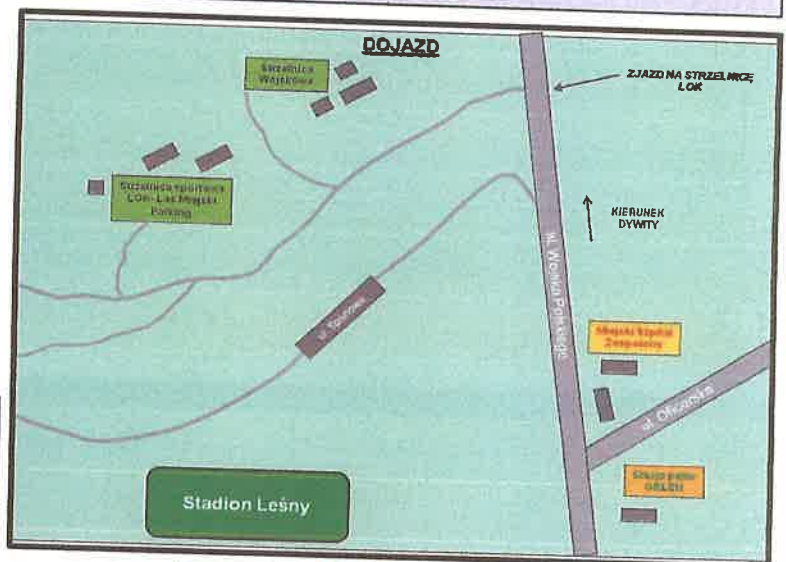
W systemie jednodniowym

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

