

SZCZEGÓŁOWY PLAN OBOZU PROOBRONNEGO



BYDGOSKI
ZAKŁAD
DOSKONALENIA
ZAWODOWEGO
STOWARZYSZENIE
OŚWIATOWO-TECHNICZNE

*od 1990 roku wspólnie tworzymy
Twoją przyszłość!*

Szkolenie w okresie 25.08.2025 - 29.08.2025

MIEJSCE: ul. Łukasiewicza 66, 87-100 Toruń.

WARUNKI BHP PODCZAS OBOZU

1. Wszyscy uczestnicy zobowiązani są do wykonywania poleceń kierownika obozu, opiekunów oraz instruktorów, a po zapoznaniu z zasadami BLOS – ścisłego ich przestrzegania.
2. Zabrania się samowolnego oddalania od grupy z miejsca prowadzonych zajęć.
3. Należy przestrzegać punktualnego stawiania się w miejscach zbiórek.
4. Wszelkie niedyspozycje należy zgłaszać opiekunowi przed zajęciami lub natychmiast w trakcie ich powstania; zabrania się przyjmowania leków bez wiedzy opiekuna grupy, na wszystkie zażywane leki uczeń powinien mieć pisemną zgodę rodzica wraz z godzinami zażywania i dawkowaniem.
5. Zabrania się spożywania i posiadania wszelkich używek (alkohol, papierosy, narkotyki); w przypadku stwierdzenia posiadania ich lub spożycia, kierownik obozu jest zobowiązany do natychmiastowego powiadomienia rodziców.
6. Należy zachowywać się stosownie do miejsca pobytu (nie krzyczeć, nie niszczyć przyrody, nie rozpalać ogniska oraz nie używać otwartego ognia w miejscach niedozwolonych).
7. Dbać o bezpieczeństwo swoje oraz innych uczestników obozu oraz porządek w rejonie obozowiska.
8. Każdy uczestnik obozu powinien być wyposażony w odpowiedni strój i ekwipunek (w zależności od okresu, w którym odbywa się obóz), z zabezpieczeniem karimaty, śpiwora i stroju sportowego (dres + adidas).
9. Przestrzegać zasad właściwego zachowania, godzin porządku dnia i ciszy nocnej.
10. Przestrzegać przepisów ruchu drogowego i zachowywać ostrożność na ulicach i w innych miejscach, w których może grozić jakiegokolwiek niebezpieczeństwo.
12. Podczas zajęć z oporządzeniem taktycznym i replikami broni wykonywać tylko i wyłącznie polecenia instruktorów, zabrania się kierowania replik broni w stronę osób postronnych, innych uczestników obozu, zwierząt, przedmiotów materiałowych i technicznych obozowiska.
13. Przed zajęciami ze szkolenia strzeleckiego wyznaczyć osoby funkcyjne w roli obserwatorów – z osób – uczestników obozu którzy aktualnie nie ćwiczą.
13. Zabrania się naciskania spustów a nawet trzymania palca na spustach podczas zajęć taktycznych, na których nie wykonuje się strzelania.
14. Nakazuje się noszenia wydanych gogli i okularów ochronnych zawsze w trakcie szkolenia taktycznego i strzeleckiego z replikami broni.
15. Uczestnicy potwierdzają własnoręcznym podpisem fakt zapoznania się z regulaminem i zobowiązują się przestrzegać zawartych w nich zasad.

PROGRAM

Dzień 1 25.08.2025	Tematyka zajęć
09:00 – 09:45 10:00 – 10:45	Przybycie na miejsce obozu - podział zakwaterowania w namiotach wojskowych typu NS. Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa i organizacji obozu.
11:00 – 11:45	BLOK SZKOLENIOWY TEORETYCZNY Zapoznanie z oporządzeniem, przygotowanie oporządzenia do zajęć taktycznych – kamizelki, hełmy, pasy, szelki, kabury, pobranie i dopasowanie oporządzenia taktycznego - teoria z pokazem sprzętu.
12:00 – 12:45 13:00 – 13:45 14:00 – 14:45	BLOK SZKOLENIOWY TEORETYCZNY Zajęcia dla wszystkich uczestników Zapoznanie z nowymi zasadami bezpieczeństwa oraz obsługi broni ABC – nowelizacja PSBS 2024 r. - pobranie replik oraz weryfikacja wiedzy pozyskanej w toku dotychczasowej nauki. Zapoznanie z uzbrojeniem występującym na wyposażeniu wojsk NATO – rodzaje broni długiej, krótkiej, gładkolufowej manipulatory, sposoby ładowania magazynków. Przeznaczenie charakterystyka broni oraz jej możliwości ogniowe.
14:45 – 16:00	Obiad – catering dwudaniowy i przerwa poobiednia
16:30 – 17:15 17:30 – 18:15	Zajęcia z podziałem na 3 grupy 12 osobowe BLOK SZKOLENIOWY PRAKTYCZNY, TRENING BEZSTRZAŁOWY - Postawa strzelecka stojąca z bronią krótką, budowanie ramy ABC, B.L.O.S., Warunki bezpieczeństwa. - Postawa strzelecka stojąca z bronią krótką, budowanie ramy ABC, B.L.O.S., Warunki bezpieczeństwa. - Postawa strzelecka stojąca z bronią długą, gładkolufową, budowanie ramy ABC, B.L.O.S., Warunki bezpieczeństwa.
18:15 – 19:00	Przerwa
19:00 – 20:30	Ognisko + kolacja
20:30 – 22:00	Zajęcia z zakresu historii wojskowości i edukacji obronnej.
22.00 – 08.00	Cisza nocna capszytk

Dzień 2 26.08.2025	Tematyka zajęć
08:00 – 08:45	Zaprawa poranna
08:45 – 09:30	Toaleta poranna. Śniadanie.
09:30 – 10:15 10:30 – 11:15	BLOK SZKOLENIOWY TEORETYCZNY Musztra - postawa swobodna, postawa zasadnicza, zwroty w miejscu, odliczanie, równanie i krycie, formowanie dwuszeregu.
11:45 – 12:30 12:45 – 13:30 13:45 – 14:30	Zajęcia z podziałem na 3 grupy 12 osobowe, każdy blok tematyczny 1h, następnie zmiana grupy BLOK SZKOLENIOWY TEORETYCZNY, TRENING BEZSTRZAŁOWY Nauka pierwszej pomocy – omdlenia, pozycja bezpieczna, opatrywanie ran, skaleczenia, RKO – resuscytacja krążeniowo oddechowa. Postawy strzeleckie ABC – zmiany postaw i kierunków kontaktu. Podstawy terenoznawstwa i topografii wojskowej – czytanie treści mapy, orientowanie się w terenie z mapą oraz bez mapy, pomiar odległości na mapie i w terenie.
14:30 – 16:00	Obiad – catering dwudaniowy i przerwa poobiednia
16:00 – 16:45 17:00 – 17:45 18:00 – 18:45	Zajęcia z podziałem na 3 grupy 12 osobowe, każdy blok tematyczny 1h, następnie zmiana grupy BLOK SZKOLENIOWY TEORETYCZNY i PRAKTYCZNY RKO – praktyka, zakładanie opaski uciskowej typu staza gen 4, 6,7, tamowanie ran trenażery ran postrzałowych. Strzelanie z replik AK-47 ASG statyczne w miejscu z postawy stojącej do tarcz sylwetkowych ze zmianą linii celowania. Wykorzystanie lunet, powiększalników celowników optoelektronicznych, laserowych wskaźników celu oraz latarek – teoria i zastosowanie praktyczne.
19:00 – 20:30	Ognisko + kolacja
20:30 – 22:00	Prezentacja na temat ścieżki kariery w wojsku. Relacje z zagranicznych misji pokojowych i bojowych
22.00 – 08.00	Cisza nocna capszyk

Dzień 3 27.08.2025	Tematyka zajęć
08:00 – 08:45	Zaprawa poranna
08:45 – 09:30	Toaleta poranna. Śniadanie (racje żywnościowe będące na wyposażeniu Sił Zbrojnych RP)
09:30 – 10:15 10:30 – 11:15	BLOK SZKOLENIOWY TEORETYCZNY Musztra - krok zwykły i krok defiladowy – parametry kroku defiladowego, formowanie kolumny czwórkowej i dwuszeregu.
11:45 – 12:30 12:45 – 13:30 13:45 – 14:30	Zajęcia z podziałem na 3 grupy 12 osobowe, każdy blok tematyczny 1h, następnie zmiana grupy BLOK SZKOLENIOWY TEORETYCZNY i PRAKTYCZNY, TRENING BEZSTRZAŁOWY Praca w parach z bronią, zmiany w parach, zmiany magazynka i awarie, zerwanie kontaktu. Pokonywanie terenu różnymi sposobami – chyłkiem, skokami, zakosami, czołganiem wysokim i niskim. Obrona przed bronią masowego rażenia w tym użycie indywidualnych środków ochrony przed skażeniami. Norma zakładania OP1 i maski MP-5.
14:30 – 16:00	Obiad (racje żywnościowe będące na wyposażeniu Sił Zbrojnych RP) i przerwa poobiednia
16:00 – 16:45 17:00 – 17:45 18:00 – 18:45	Zajęcia z podziałem na 3 grupy 12 osobowe, każdy blok tematyczny 1h, następnie zmiana grupy BLOK SZKOLENIOWY TEORETYCZNY i PRAKTYCZNY Strzelanie dzienne z replik broni ASG w ruchu i w parach w miejscu. SERE, survival – przygotowanie schronień do bytowania, różne rodzaje ognisk, rozpalanie krzesiwem. Przygotowanie „plecaka ucieczkowego”. Omówienie podziału działań taktycznych, przygotowanie do działania omówienie sekcji 12 os. i funkcji w sekcjach.
19:00 – 20:30	Ognisko + kolacja (racje żywnościowe będące na wyposażeniu Sił Zbrojnych RP)
20:30 – 22:00	Strzelanie nocne z replik ASG (kulki świecące tracer) z postawy stojącej do celów podświetlanych.
22.00 – 08.00	Cisza nocna capszyk

Dzień 4 28.08.2025	Tematyka zajęć
08:00 – 08:45	Zaprawa poranna
08:45 – 09:30	Toaleta poranna. Śniadanie.
09:30 – 10:15 10:30 – 11:15	BLOK SZKOLENIOWY TEORETYCZNY Musztra - krok zwykły i krok defiladowy – marsz w kolumnie czwórkowej i zatrzymanie, oddanie honorów pododdziałem
11:45 – 12:30 12:45 – 13:30 13:45 – 14:30	Zajęcia z podziałem na 3 grupy 12 osobowe, każdy blok tematyczny 1h, następnie zmiana grupy BLOK SZKOLENIOWY TEORETYCZNY i PRAKTYCZNY Maskowanie żołnierza, uzbrojenia, terenu. Budowa min ppanc oraz sposoby ich zakładania. Budowa granatów F-1 i Rg 42. Rzut granatem.
14:30 – 16:00	Obiad – catering dwudaniowy i przerwa poobiednia
16:00 – 16:45 17:00 – 17:45 18:00 – 18:45	Zajęcia z podziałem na 3 grupy 12 osobowe, każdy blok tematyczny 1h, następnie zmiana grupy BLOK SZKOLENIOWY TEORETYCZNY i PRAKTYCZNY Strzelanie dzienne z replik broni ASG w ruchu w parach – tor strzelecki. Strzelanie na тренаżerze WISŁA z różnych celowników – kolimator, przeziernik, muszka i szczerbinka, strzelanie z pistoletu. Techniki samoobrony i obrony: obrona przed nożem, obrona przed szantażem noże, użycie pałki teleskopowej.
19:00 – 20:30	Ognisko + kolacja
20:30 – 22:00	BLOK SZKOLENIOWY PRAKTYCZNY Strzelanie nocne z replik ASG z postawy stojącej do celów podświetlanych Samoobrona (Krav Maga, SAJN)
22.00 – 08.00	Cisza nocna capszyk

Dzień 5 29.08.2025	Tematyka zajęć
08:00 – 08:45	Zaprawa poranna
08:45 – 09:30	Toaleta poranna. Śniadanie.
09:30 – 10:15 10:30 – 11:15	BLOK SZKOLENIOWY TEORETYCZNY i POKAZ OTWARTY Pokaz otwarty dla społeczności lokalnej i mediów: musztra - krok zwykły i krok defiladowy – marsz w kolumnie czwórkowej i zatrzymanie, oddanie honorów pododdziałem.
11:45 – 12:30 12:45 – 13:30 13:45 – 14:30	Zajęcia z podziałem na 3 grupy 12 osobowe, każdy blok tematyczny 1h, następnie zmiana grupy BLOK SZKOLENIOWY TEORETYCZNY i PRAKTYCZNY, TRENING BEZSTRZAŁOWY Techniki linowe, węzły, ewakuacja rannych. Sygnały alarmowe i zasady ewakuacji. Podstawowe zasady obrony cywilnej i ochrony ludności. Postawy strzeleckie podczas strzelania z pistoletów. Procedury kontroli i przeszukiwania pomieszczeń CQB. Zasady komunikacji radiowej i łączności telefonicznej.
14:30 – 16:00	Obiad – catering dwudaniowy i przerwa poobiednia
16:00 – 16:45 17:00 – 17:45 18:00 – 18:45	Zajęcia z podziałem na 3 grupy 12 osobowe BLOK SZKOLENIOWY PRAKTYCZNY Zawody sportowo-obronne 1. Zakładanie opaski 2. Składanie i rozkładanie AK 47 – norma czasowa 3. Ładowanie magazynków 4. Rzut granatem do celu 5. Strzelanie na szybkość do celów interaktywnych 6. Strzelanie na celność WISŁA trenażer
18:45 – 19:15	Przerwa.
19:15 – 20:00	Podsumowanie obozu – rozdanie nagród i certyfikatów uczestnictwa. Zakończenie obozu