

# "Trenuj z wojskiem sam i w grupie".

Autor: Paweł Szwarocki Data publikacji: 20.09.2023

Informujemy, że w bieżącym roku, śladem czterech poprzednich lat, Ministerstwo Obrony Narodowej uruchomiło otwarty, całkowicie bezpłatny projekt "Trenuj z wojskiem sam i w grupie". Jest to program szkoleń dedykowany dla każdego chętnego spełniającego określone warunki wiekowe i narodowościowe. Szkolenia odbywają się w soboty, trwają 8 godzin, mają bardzo przystępną formułę i są prowadzone przez wojskowych instruktorów – bardzo doświadczonych żołnierzy, często weteranów misji zagranicznych.

Uczestnicy projektu poznają podstawowe umiejętności wojskowe i obronne, między innymi, podstawy posługiwania się bronią, walkę wręcz, przetrwanie w trudnych warunkach, reagowanie na sygnały alarmowe czy udzielanie pierwszej pomocy medycznej.

Jest to niezaprzeczalnie bardzo atrakcyjna propozycja szkoleniowo-rekreacyjna, którą proszę abyście Państwo rozpropagowali wśród podległego personelu.

Na szkolenie można się zapisywać w kilku, podanych w załączniku, punktach kontaktowych jednostek wojskowych zlokalizowanych na terenie całego kraju – wystarczy podać tylko: imię i nazwisko, wiek i kontakt w dowolny sposób (e-mail, telefon, komunikator, osobiście).

W szkoleniu mogą wziąć udział obywatele polscy w wieku 15-65 lat. Podczas szkoleń organizatorzy zapewniają wyżywienie i ubezpieczenie.

Do tej pory w „Trenuj z wojskiem sam i w grupie” wzięło udział prawie 20 tys. Polaków. Warto podkreślić, że ponad 98% uczestników wyraziło zadowolenie z uczestnictwa w szkoleniu i wskazało, że spełniło ono ich oczekiwania.

Projekt, dzięki swojemu unikalnemu charakterowi, jest również świetną – sobotnią przygodą i rozrywką. Można poznać wojsko i żołnierzy, ale również – oprócz profesjonalnego szkolenia – integrować się przy ognisku i grochówce. To jednocześnie doskonała okazja do poznania oraz podniesienia poziomu nawyków obronnych.

Załącznik – Harmonogram szkoleń oraz dane kontaktowe.

## Harmonogram szkoleń i punkty kontaktowe projektu „Trenuj z wojskiem sam i w grupie”.

| Termin      | Lokalizacja                            | Punkt kontaktowy                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16 września | 7 Brygada Obrony Wybrzeża w Słupsku    | sierż. Sebastian Kącik<br>261 575 151<br><a href="mailto:cswl.trenuj@ron.mil.pl">cswl.trenuj@ron.mil.pl</a>                                                                                                                                                                         |
|             | 12 Brygada Zmechanizowana w Szczecinie | mł. chor. Sebastian Anioł<br>261 458 411<br><a href="mailto:7bowoficerprasowy@ron.mil.pl">7bowoficerprasowy@ron.mil.pl</a><br>kpt. Irena Paczek-Krawczak<br>kpt. Kacper Tomala<br>261 454 320<br><a href="mailto:trenujzwojskiem12BZ@ron.mil.pl">trenujzwojskiem12BZ@ron.mil.pl</a> |
|             | 6 Batalion Logistyczny w Krakowie      | ppor. Karolina Mika<br>sierż. Marcel Kosowicz<br>261 134 201<br><a href="mailto:6blog.sekcjawaychowawcza@ron.mil.pl">6blog.sekcjawaychowawcza@ron.mil.pl</a>                                                                                                                        |
|             | 15 Brygada Zmechanizowana w Giżycku    | mjr Dariusz Maśnik<br>262 335 222<br><a href="mailto:15bz@ron.mil.pl">15bz@ron.mil.pl</a> <a href="mailto:15bz.rzecznik@ron.mil.pl">15bz.rzecznik@ron.mil.pl</a>                                                                                                                    |

|                 |                                                                   |                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 23 września     |                                                                   | <a href="mailto:cslog.poc@ron.mil.pl">mil.pl</a>                                                                                                                                                 |
|                 | Centrum Szkolenia Logistyki w Grudziądzu                          | st. chor. szt. Tomasz Wilczak<br>261 484 356; 727 012 233<br><a href="mailto:cslog.poc@ron.mil.pl">cslog.poc@ron.mil.pl</a>                                                                      |
|                 | 1 Brygada Logistyczna w Bydgoszczy                                | por. Magdalena Jaworska<br>261 411 217<br><a href="mailto:mag.jaworska@ron.mil.pl">mag.jaworska@ron.mil.pl</a>                                                                                   |
| 30 września     | 18 Pułk Logistyczny w Łomży                                       | plut. Kamil Wiszowaty<br>262 385 248<br><a href="mailto:kwiszowaty@ron.mil.pl">kwiszowaty@ron.mil.pl</a>                                                                                         |
|                 | 19 Brygada Zmechanizowana w Lublinie                              | kpr. Łukasz Zajmała<br>261 182 007; 781 682 142<br><a href="mailto:n.keska@ron.mil.pl">n.keska@ron.mil.pl</a><br><a href="mailto:19bz.rzecznik@ron.mil.pl">19bz.rzecznik@ron.mil.pl</a>          |
|                 | 10 Brygada Logistyczna w Opolu                                    | kpt. Sandra Kardas<br>sierż. Michał Dec<br>661 916 885; 261 625 217                                                                                                                              |
| 7 października  | 5 Pułk Chemiczny w Tarnowskich Górach                             | mjr Izabela Kanarska<br>261 147 510<br><a href="mailto:5pchem.sekretariat@ron.mil.pl">5pchem.sekretariat@ron.mil.pl</a>                                                                          |
|                 | Centrum Szkolenia Wojsk Inżynieryjnych i Chemicznych we Wrocławiu | ppor. Martyna Karolczuk<br>261 657 497; 725 158 497<br><a href="mailto:m.karolczuk@ron.mil.pl">m.karolczuk@ron.mil.pl</a>                                                                        |
|                 | 1 Brygada Logistyczna w Bydgoszczy                                | por. Magdalena Jaworska<br>261 411 217<br><a href="mailto:mag.jaworska@ron.mil.pl">mag.jaworska@ron.mil.pl</a>                                                                                   |
|                 | Wojskowa Akademia Techniczna w Warszawie                          | Waldemar Burdziuk<br>261 837 190; 261 837 560; 261 837 563<br><a href="mailto:trenujzwojskiem@wat.edu.pl">trenujzwojskiem@wat.edu.pl</a>                                                         |
|                 | 12 Wielkopolska Brygada Obrony Terytorialnej w Poznaniu/Biedrusku | kpt. Marcin Mrówka<br>por. Anna Jasińska-Pawlikowska<br>887 702 137<br><a href="mailto:12wbot.tzw@ron.mil.pl">12wbot.tzw@ron.mil.pl</a>                                                          |
| 14 października | 8 Koszaliński Pułk Przeciwlotniczy w Koszalinie                   | st. sierż. Karolina Muzyk<br>261 457 720<br><a href="mailto:to.mogielnicki@ron.mil.pl">to.mogielnicki@ron.mil.pl</a><br><a href="mailto:jw1223koszalin@ron.mil.pl">jw1223koszalin@ron.mil.pl</a> |
|                 | Akademia Wojsk Lądowych we Wrocławiu                              | Małgorzata Dobies<br>261 658 185<br><a href="mailto:trenujzwojskiem@awl.edu.pl">trenujzwojskiem@awl.edu.pl</a>                                                                                   |
|                 | Lotnicza Akademia Wojskowa w Dęblinie                             | mjr Dominik Sołek<br>261 517 183<br><a href="mailto:trenujzwojskiem@law.mil.pl">trenujzwojskiem@law.mil.pl</a>                                                                                   |
| 21 października | Centrum Szkolenia Marynarki Wojennej w Uście                      | kpt. Mirosław Jankowski<br>261 231 363<br><a href="mailto:mir.jankowski@ron.mil.pl">mir.jankowski@ron.mil.pl</a>                                                                                 |
|                 | Centrum Szkolenia Artylerii i Uzbrojenia                          | por. Dawid Chyła<br>261 432 596; 885 210 066<br><a href="mailto:d.chyla@ron.mil.pl">d.chyla@ron.mil.pl</a>                                                                                       |
|                 | Centrum Szkolenia Logistyki w Grudziądzu                          | st. chor. szt. Tomasz Wilczak<br>261 484 356; 727 012 233<br><a href="mailto:cslog.poc@ron.mil.pl">cslog.poc@ron.mil.pl</a>                                                                      |
|                 | 10 Brygada Logistyczna w Opolu                                    | kpt. Sandra Kardas<br>sierż. Michał Dec                                                                                                                                                          |

|                 |                                                       |                                                                                                                                               |
|-----------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 |                                                       | 661 916 885; 261 625 217                                                                                                                      |
|                 | Akademia Marynarki Wojennej w Gdyni                   | kmdr ppor. Wojciech Ligór<br>261 262 904<br><a href="mailto:tw@amw.gdynia.pl">tw@amw.gdynia.pl</a>                                            |
|                 | 9 Łódzka Brygada Obrony Terytorialnej w Łasku         | st. chor. szt. Paweł Kadłowski<br>506 343 734<br><a href="mailto:j.trawinski@ron.mil.pl">j.trawinski@ron.mil.pl</a>                           |
|                 | 13 Śląska Brygada Obrony Terytorialnej w Cieszynie    | plut. Krzysztof Niścior<br>261 123 703; 604 833 667<br><a href="mailto:krzysztof.nescior@wot.ron.mil.pl">krzysztof.nescior@wot.ron.mil.pl</a> |
| 28 października | 4 Pułk Przeciwlotniczy w Lesznie                      | por. Julia Jarecka<br>261 671 312<br><a href="mailto:j.wyszkowska@ron.mil.pl">j.wyszkowska@ron.mil.pl</a>                                     |
|                 | 1 Warszawska Brygada Pancerna w Wesolej               | kpr. Michał Konieczny<br>261 812 109<br><a href="mailto:1bpanc.rzecznik@ron.mil.pl">1bpanc.rzecznik@ron.mil.pl</a>                            |
|                 | 13 Śląska Brygada Obrony Terytorialnej w Częstochowie | plut. Krzysztof Niścior<br>261 123 703; 604 833 667<br><a href="mailto:krzysztof.nescior@wot.ron.mil.pl">krzysztof.nescior@wot.ron.mil.pl</a> |