



Pewność i Bezpieczeństwo” – Kurs reagowania w zagrożeniach (Chojnice)

Numer usługi 2026/03/09/169884/3391432

4 200,00 PLN brutto
 4 200,00 PLN netto
 123,53 PLN brutto/h
 123,53 PLN netto/h
 128,21 PLN cena rynkowa ⓘ

BYDGOSKI ZAKŁAD
 DOSKONALENIA
 ZAWODOWEGO
 STOWARZYSZENIE
 OŚWIATOWO-
 TECHNICZNE

📍 Chojnice
 🏠 Usługa szkoleniowa
 📄 stacjonarna

★★★★★ 4,6 / 5

🕒 34:00 h

21 ocen

📅 16.06.2026 do 26.06.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Identyfikatory projektów	Kierunek - Rozwój
Grupa docelowa usługi	<p>Szkolenie przeznaczone jest dla wszystkich osób pełnoletnich, w szczególności:</p> <ul style="list-style-type: none"> osób indywidualnych, pracowników firm i instytucji, kadry oświatowej, <p>osób zainteresowanych tematyką bezpieczeństwa i reagowania kryzysowego</p> <p>Usługa adresowana również do uczestników projektu "Kierunek - Rozwój", "Nastaw się na rozwój" i inne</p>
Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	02-06-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	34

Cel

Cel edukacyjny

Celem kursu jest zwiększenie gotowości uczestników do reagowania w sytuacjach kryzysowych i zagrożenia życia lub zdrowia. Szkolenie ukierunkowane jest na zdobycie praktycznych umiejętności, które mogą uratować życie własne oraz osób trzecich.

Uczestnicy:

- nauczą się rozpoznawać zagrożenia i właściwie na nie reagować,
- poznają zasady współpracy ze służbami ratunkowymi,
- zdobędą umiejętności udzielania pierwszej pomocy,
- nauczą się radzenia sobie ze stresem i presją psychiczną,
- wykształcą po

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
definiuje i wykorzystuje informacje związane z konkretnymi zagrożeniami	Definiuje podstawowe pojęcia tj. pojęcie kryzysu, zagrożenia i wojny	Test teoretyczny
	wskazuje zagrożenia infrastruktury krytycznej	Test teoretyczny
	wskazuje znaczenie określonych sygnałów alarmowych, i ostrzegawczych	Test teoretyczny
	wskazuje zasady ewakuacji i bezpieczeństwa publicznego	Test teoretyczny
	wymienia różne formy zagrożeń, tj. zagrożenie powodzią, pożarem, wybuchem, • długotrwały brak energii elektrycznej (blackout), • ataki z powietrza, • zagrożenia chemiczne, biologiczne, radiacyjne i jądrowe (CBRN), • zagrożenia terrorystyczne i inwigilacja, • zagrożenia cyfrowe i cyberbezpieczeństwo	Test teoretyczny
wskazuje zawartość zestawu ewakuacyjnego	Test teoretyczny	

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Wykazuje się odpowiedzialnością społeczną poprzez odpowiednie przygotowanie siebie, osób bliskich oraz mienia prywatnego i/lub publicznego na wypadek wystąpienia zagrożeń.</p>	<p>Opisuje znaczenie przygotowania indywidualnego i rodzinnego na wypadek zagrożenia</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>wskazuje czynności jakie należy wykonać w celu właściwego • zabezpieczenie domu i najbliższego otoczenia</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>wymienia czynności wpływające na prawidłową opiekę nad osobami wymagającymi szczególnej pomocy oraz zwierzętami</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>wskazuje sposoby rozpoznania oraz unikania manipulacji oraz dezinformacji</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>typuje działania jakie należy odjąć w celu gotowości na alarmy oraz czasu zagrożeniami</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>Właściwie reaguje w sytuacjach zagrożeń</p>	<p>wskazuje zasady bezpieczeństwa informacyjnego</p>
<p>wskazuje właściwe zachowania w czasie ostrzału i eksplozji</p>		<p>Test teoretyczny</p>
<p>wskazuje zasady postępowanie w przypadku ataku CBRN</p>		<p>Test teoretyczny</p>
<p>wskazuje właściwe reakcje na awarie infrastruktury</p>		<p>Test teoretyczny</p>
<p>wskazuje jak powinno się reagować w sytuacji obecności obcych wojsk i czasowego zajęcia terenu</p>		<p>Test teoretyczny</p>
<p>wskazuje właściwe zachowanie w sytuacjach zakładniczych</p>		<p>Test teoretyczny</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
wykorzystuje mechanizmy psychologiczne ułatwiające radzenie sobie oraz wsparcie innych w sytuacjach ekstremalnych	wskazuje sposoby radzenia sobie ze stresem	Test teoretyczny
	wskazuje reakcje psychologiczne typowe dla sytuacji kryzysowych	Test teoretyczny
	wskazuje metody antystresowe i relaksacyjne	Test teoretyczny
	wskazuje czynniki wpływające na kształtowanie właściwych zachowań	Test teoretyczny
reaguje adekwatnie do sytuacji zagrożeń	wskazuje elementy niezbędne do prawidłowego spakowania plecaka ewakuacyjnego	Test teoretyczny
	wykorzystuje techniki SERE - techniki przetrwania, unikania przeciwnika, oporu w niewoli oraz odzyskiwania (ucieczki)	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wykonuje podstawowe działania z zakresu strzelectwa z zachowaniem przepisów	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje ogólnowojskową odzież ochronną	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje działania samoobrony właściwe dla konkretnych zagrożeń	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Program

Szkolenie realizowane w godzinach dydaktycznych (1 h =45 minut). W karcie usługi zostały ujęte 32 godziny szkolenia oraz 2 h walidacji. Przerwy nie są wliczane w czas trwania zajęć

Zakres Tematyczny:

A. ZAJĘCIA TEORETYCZNE – 10 godzin

1. Informacje o sytuacjach zagrożenia

Prowadzący: instruktorzy wojskowi, psycholog

Zakres tematyczny:

- pojęcie kryzysu, zagrożenia i wojny,
- zagrożenia infrastruktury krytycznej,
- sygnały alarmowe i ostrzegawcze,
- ewakuacja i bezpieczeństwo publiczne,
- zagrożenia powodzią, pożarem, wybuchem,
- długotrwały brak energii elektrycznej (blackout),
- ataki z powietrza,
- zagrożenia chemiczne, biologiczne, radiacyjne i jądrowe (CBRN),
- zagrożenia terrorystyczne i inwigilacja,
- zagrożenia cyfrowe i cyberbezpieczeństwo,
- zestaw ewakuacyjny – higiena i bezpieczeństwo

2. Przygotowanie ma znaczenie

Zakres tematyczny:

- znaczenie przygotowania indywidualnego i rodzinnego,
- zabezpieczenie domu i najbliższego otoczenia,
- opieka nad osobami wymagającymi szczególnej pomocy oraz zwierzętami,
- dezinformacja – jak rozpoznawać i unikać manipulacji,
- gotowość na alarmy i działania w czasie zagrożenia,
- przygotowanie zdrowotne własne i bliskich

3. Reagowanie w różnych sytuacjach zagrożeń

Zakres tematyczny:

- zasady bezpieczeństwa informacyjnego („uważaj, z kim rozmawiasz”),
- zachowanie w czasie ostrzału i eksplozji,
- postępowanie w przypadku ataku CBRN,
- reakcja na awarie infrastruktury,
- obecność obcych wojsk i czasowe zajęcie terenu,
- sytuacje zakładnicze,
- najważniejsze numery alarmowe

4. Psychologiczne aspekty sytuacji ekstremalnych

Zakres tematyczny:

- radzenie sobie ze stresem,
- reakcje psychiczne w sytuacjach kryzysowych,
- metody antystresowe i relaksacyjne,
- rozmowy z dziećmi i dorosłymi w sytuacjach zagrożenia,
- kształtowanie właściwych zachowań: spokój, podporządkowanie się poleceniom, unikanie paniki i prowokacji.

B. ZAJĘCIA PRAKTYCZNE – 22 godziny

Zajęcia prowadzone są w **grupach szkoleniowych**.

1. Plecak ewakuacyjny

- przygotowanie i kompletowanie wyposażenia.

2. SERE – Survival, Evasion, Resistance, Extraction

- bytowanie w terenie,
- brak wody, prądu i gazu,
- przygotowanie odzieży i narzędzi,
- pozyskiwanie i filtracja wody,
- budowa schronień,
- rodzaje ognisk: grzewcze, kuchenne, sygnalizacyjne.

3. Pierwsza pomoc przedmedyczna

- RKO i AED,
- tamowanie krwotoków (stazy CAT, SAM),
- opatrywanie ran i złamań,
- szyny ortopedyczne i kołnierze,
- ewakuacja rannych,
- postępowanie przy omdleniach i zakrzuszeniach,
- przygotowanie IPMed i apteczki domowej.

4. Szkolenie strzeleckie (trenażer Wisła)

- podstawy strzelectwa,
- postawy strzeleckie,
- obsługa i bezpieczeństwo broni,
- praca na przyrządach celowniczych,
- strzelanie statyczne i dynamiczne,
- wykorzystanie strzelnicy laserowej i pneumatycznej.

5. Ogólnowojskowa odzież ochronna

- zakładanie oporządzenia,
- maski przeciwgazowe i środki ochrony indywidualnej.

6. Samoobrona

- obrona przed obchwytem i duszeniem,
- obrona w parterze,
- obrona przed nożem i innymi niebezpiecznymi narzędziami,

elementy ochrony przed przemocą fizyczną

W ramach szkolenia uczestnik podniesie swoje kompetencje cyfrowe głównie zarządzanie danymi, informacjami i treściami cyfrowymi w tym bezpieczeństwa cyfrowego.

Szkolenie przeznaczone jest dla **wszystkich osób pełnoletnich**, w szczególności:

- osób indywidualnych,
- pracowników firm i instytucji,
- kadry oświatowej,
- osób zainteresowanych tematyką bezpieczeństwa i reagowania kryzysowego

Usługa adresowana również do uczestników projektu "Kierunek - Rozwój", "Nastaw się na rozwój" i inne

Celem kursu jest zwiększenie gotowości uczestników do reagowania w sytuacjach kryzysowych i zagrożenia życia lub zdrowia. Szkolenie ukierunkowane jest na zdobycie praktycznych umiejętności, które mogą uratować życie własne oraz osób trzecich.

Uczestnicy:

- nauczą się rozpoznawać zagrożenia i właściwie na nie reagować,
- poznają zasady współpracy ze służbami ratunkowymi,

- zdobędą umiejętności udzielania pierwszej pomocy,
- nauczą się radzenia sobie ze stresem i presją psychiczną,
- wykształcą po

Szkolenie „**Pewność i Bezpieczeństwo**” stanowi **inwestycję w bezpieczeństwo państwa oraz lokalnych społeczności**, zwiększając odporność obywateli na sytuacje kryzysowe i zagrożenia współczesnego świata.

Wpływa również na rozwój kompetencji społecznych poprzez **inwestycję w bezpieczeństwo państwa oraz lokalnych społeczności**, zwiększając odporność obywateli na sytuacje kryzysowe i zagrożenia współczesnego świata.

Część zajęć praktycznych odbywa się w salach dydaktycznych z wykorzystaniem trenażera Wisła, część zajęć odbywa się an poligonie. każdorazowo dokładne miejsce szkolenia wskazywane jest przed rozpoczęciem szkolenia.

Istnieje możliwość realizacji szkoleń w innym miejscu, np. wskazanym przez osoby zainteresowane kursem - wymaga wcześniejszego ustalenia z Ośrodkiem Szkoleniowym (523973416) oraz zgody operatora.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 0

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	123,53 PLN
Koszt osobogodziny netto	123,53 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy kursu otrzymują skrypty, notes oraz długopis.

Warunki uczestnictwa

Kurs skierowany jest do osób pełnoletnich

Informacje dodatkowe

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek - Rozwój.

Prosimy o zapisy osób chętnych, najpóźniej przed zakończeniem rekrutacji.

Szkolenie „**Pewność i Bezpieczeństwo**” stanowi **inwestycję w bezpieczeństwo państwa oraz lokalnych społeczności**, zwiększając odporność obywateli na sytuacje kryzysowe i zagrożenia współczesnego świata.

Wpływa również na rozwój kompetencji społecznych poprzez **inwestycję w bezpieczeństwo państwa oraz lokalnych społeczności**, zwiększając odporność obywateli na sytuacje kryzysowe i zagrożenia współczesnego świata.

Szkolenie zostanie zrealizowane po zebraniu wskazanej minimalnej ilości uczestników.

Adres

ul. Lichnowska 5
89-600 Chojnice
woj. pomorskie

Miejsce realizacji szkolenia znajduje się w Chojnicach na ul. Lichnowskiej 5, na 2 piętrze. Jest to budynek Urzędu Pracy w Chojnicach wejście od tyłu budynku.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



HELENA PODJASKA-GINTER

E-mail helena.ginter@bzdz.pl

Telefon (+48) 882 830 994