



## "SZKOLENIE Z ZAKRESU BEZPIECZEŃSTWA I PRZYGOTOWANIA NA SYTUACJE KRYZYSOWE"

Numer usługi 2026/03/27/199659/3442260

3 840,00 PLN brutto  
3 840,00 PLN netto  
120,00 PLN brutto/h  
120,00 PLN netto/h  
128,21 PLN cena rynkowa ⓘ

STOWARZYSZENIE  
INICJATYW  
SPOŁECZNO-  
EKONOMICZNYCH  
"SUKCES"

Brak ocen dla tego dostawcy

📍 Włocławek  
🏢 Usługa szkoleniowa  
📄 stacjonarna  
🕒 32:00 h  
📅 29.06.2026 do 30.09.2026

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Inne / Edukacja
<b>Identyfikatory projektów</b>	Kierunek - Rozwój, Regionalny Fundusz Szkoleniowy II
<b>Grupa docelowa usługi</b>	osoby dorosłe chcące nabywać kompetencje lub kwalifikacje, które mieszkają w rozumieniu Ustawy - Kodeks cywilny lub pracują lub uczą się na obszarze województwa kujawsko - pomorskiego. W szczególności osoby które chcą zdobyć wiedzę i umiejętności pozwalające na właściwe reagowanie w sytuacjach zagrożenia, w tym osoby pełniące funkcje organizacyjne, pracownicy instytucji publicznych i firm prywatnych, osoby odpowiedzialne za bezpieczeństwo w miejscu pracy oraz osoby zainteresowane podniesieniem swojej gotowości do działania w sytuacjach kryzysowych, takich jak zagrożenia zdrowotne, pożary czy ewakuacje.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	3
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	15
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	32
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

## Cel

### Cel edukacyjny

Usługa szkoleniowa pn. "SZKOLENIE Z ZAKRESU BEZPIECZEŃSTWA I PRZYGOTOWANIA NA SYTUACJE KRYZYSOWE" przygotowuje do skutecznego reagowania w sytuacjach kryzysowych poprzez rozwinięcie umiejętności identyfikowania zagrożeń, podejmowania właściwych działań oraz stosowania procedur bezpieczeństwa.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Posługuje się wiedzą z zakresu bezpieczeństwa</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia elementy niezbędne w plecaku ewakuacyjnym i uzasadnia ich znaczenie;</li> <li>- wyjaśnia zasady minimalizmu i priorytetyzacji wyposażenia;</li> <li>- omawia zasady organizacji bezpiecznego otoczenia w zależności od rodzaju zagrożenia;</li> <li>- rozróżnia formy sygnalizacji alarmowej oraz rodzaje syren (mechaniczne, elektroniczne);</li> <li>- wyjaśnia mechanizmy stresu i paniki w sytuacjach zagrożenia;</li> <li>- omawia podstawowe metody radzenia sobie ze stresem w sytuacji kryzysowej;</li> <li>- wymienia elementy planu kryzysowego;</li> <li>- wskazuje źródła wiarygodnych informacji w sytuacji zagrożenia.</li> </ul>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Wykonuje czynności związane z przygotowaniem siebie i swojego otoczenia na sytuacje zagrożenia</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kompletują plecak ewakuacyjny zgodnie z określonymi kryteriami;</li> <li>- dokonuje szybkiej oceny zagrożeń w swoim otoczeniu;</li> <li>- wskazuje działania zwiększające bezpieczeństwo miejsca przebywania (dom, szkoła, miejsce pracy);</li> <li>- dostosowuje organizację otoczenia do rodzaju zagrożenia (np. pożar, zagrożenie chemiczne, atak);</li> <li>- prawidłowo reaguje na sygnał alarmowy (wdraża odpowiednią procedurę);</li> <li>- stosuje techniki ograniczania stresu (np. kontrola oddechu, koncentracja na zadaniu);</li> <li>- zachowuje logiczną kolejność działań w symulowanej sytuacji kryzysowej;</li> <li>- przeprowadza analizę potencjalnych zagrożeń w swoim środowisku;</li> <li>- opracowuje uproszczony plan działania na wypadek kryzysu;</li> <li>- tworzy listę rzeczy niezbędnych - adekwatnie do rodzaju zagrożenia;</li> <li>- wykorzystuje dostępne informacje do podjęcia racjonalnej decyzji (np. komunikaty ostrzegawcze, mapy ewakuacyjne).</li> </ul>	<p>Test teoretyczny</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Posługuje się wiedzą z zakresu pierwszej pomocy przedmedycznej</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśnia łańcuch przeżycia i znaczenie wczesnej RKO;</li> <li>- wymienia etapy oceny poszkodowanego;</li> <li>- definiuje zatrzymanie krążenia i wskazuje jego objawy;</li> <li>- omawia algorytm BLS u dorosłych, dzieci i niemowląt (różnice w proporcjach uciśnień i oddechów);</li> <li>- wyjaśnia działanie AED oraz zasady jego bezpiecznego użycia;</li> <li>- rozróżnia stany: nieprzytomny oddychający / nieprzytomny nieoddychający;</li> <li>- wymienia objawy i zasady postępowania przy: drgawkach, omdleniu, zadławieniu;</li> <li>- rozróżnia rodzaje krwotoków oraz zasady ich tamowania;</li> <li>- charakteryzuje rany klatki piersiowej i zagrożenia z nimi związane (np. odma);</li> <li>- wymienia rodzaje złamań i oparzeń oraz stopnie oparzeń;</li> <li>- wyjaśnia pojęcie wstrząsu hipowolemicznego i jego objawy;</li> <li>- omawia zasady bezpieczeństwa</li> </ul>	<p>Test teoretyczny</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Wykonuje czynności z zakresu pierwszej pomocy przedmedycznej</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ocenia bezpieczeństwo miejsca zdarzenia;</li> <li>- prawidłowo sprawdza przytomność i oddech;</li> <li>- rozpoznaje zatrzymanie krążenia;</li> <li>- wzywa pomoc (prawidłowo przekazuje informacje dyspozytorowi);</li> <li>- prowadzi RKO zgodnie z algorytmem BLS;</li> <li>- układa poszkodowanego oddychającego w pozycji bezpiecznej;</li> <li>- dostosowuje postępowanie do sytuacji szczególnych (dzieci, niemowlęta, warunki trudne);</li> <li>- prawidłowo uruchamia AED i postępuje zgodnie z poleceniami głosowymi;</li> <li>- zachowuje zasady bezpieczeństwa podczas analizy rytmu i defibrylacji;</li> <li>- prawidłowo reaguje w sytuacjach szczególnych (mokre podłoże, hipotermia, uraz, dziecko);</li> <li>- prawidłowo postępuje z osobą nieprzytomną w zależności od jej stanu;</li> <li>- zapewnia bezpieczeństwo podczas napadu drgawek i właściwie reaguje po ich ustaniu;</li> <li>- postępuje prawidłowo przy omdleniu;</li> <li>- rozpoznaje zadławienie częściowe i całkowite;</li> <li>- wykonuje prawidłowo rękoczynny ratunkowe przy zadławieniu (dorośli, dzieci, niemowlęta);</li> <li>- rozpoznaje rodzaj krwotoku i dobiera właściwą metodę tamowania;</li> <li>- prawidłowo zakłada opatrunek i kontroluje jego skuteczność;</li> <li>- prawidłowo postępuje przy oparzeniach;</li> <li>- rozpoznaje sytuacje wymagające natychmiastowego wezwania pomocy medycznej.</li> </ul>	<p>Test teoretyczny</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Posługuje się wiedzą z zakresu terenoznawstwa oraz przetrwania w środowisku naturalnym</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśnia zasady orientacji w terenie oraz działanie kompasu i busoli;</li> <li>- omawia rolę mapy jako narzędzia nawigacyjnego oraz zasady jej „zgrywania” z terenem;</li> <li>- definiuje pojęcia: azymut, współrzędne geograficzne, metoda DKW 1000, parokrok;</li> <li>- wskazuje sposoby określania położenia z wykorzystaniem mapy i urządzeń mobilnych;</li> <li>- omawia podstawowe zasady ochrony przeciwpożarowej oraz rodzaje alarmów;</li> <li>- opisuje procedury postępowania po ogłoszeniu alarmu pożarowego, przeciwlotniczego i chemicznego;</li> <li>- rozróżnia pojęcia: ostrzeżenie, alarm, komunikat RCB;</li> <li>- wyjaśnia zasady współpracy ze służbami ratunkowymi (np. Państwowa Straż Pożarna, Policja, Rządowe Centrum Bezpieczeństwa);</li> <li>- wymienia elementy plecaka ewakuacyjnego oraz uzasadnia ich dobór;</li> <li>- charakteryzuje metody uzdatniania wody oraz zasady jej przechowywania;</li> <li>- omawia zasady budowy ogniska i schronienia doraźnego;</li> <li>- wyjaśnia znaczenie planu działania w sytuacji kryzysowej.</li> </ul>	<p>Test teoretyczny</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Wykonuje czynności mające na celu przetrwanie w środowisku naturalnym</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- określa strony świata przy użyciu kompasu, busoli i mapy,</li> <li>- wyznacza azymut oraz porusza się według zadanego kierunku;</li> <li>- określa swoje położenie na mapie;</li> <li>- dokonuje pomiaru odległości metodą parokroku i DKW 1000;</li> <li>- odczytuje współrzędne z urządzenia mobilnego i nanosi je na mapę;</li> <li>- prawidłowo reaguje na sygnał alarmu pożarowego (wdraża procedurę ewakuacji);</li> <li>- demonstruje bezpieczne użycie gaśnicy proszkowej (z zachowaniem zasad BHP);</li> <li>- wskazuje właściwe miejsce ukrycia podczas alarmu przeciwlotniczego;</li> <li>- prawidłowo interpretuje komunikat o zagrożeniu chemicznym i wskazuje działania ochronne;</li> <li>- współpracuje w grupie podczas symulacji ewakuacji;</li> <li>- przygotowuje poprawnie skompletowany plecak ewakuacyjny zgodnie z zasadą minimalizmu i priorytetyzacji;</li> <li>- opracowuje uproszczony plan działania na wypadek kryzysu;</li> <li>- wskazuje potencjalne źródło wody i dobiera odpowiednią metodę jej uzdatniania;</li> <li>- rozpala ognisko zgodnie z zasadami bezpieczeństwa i potrafi je bezpiecznie ugasić;</li> <li>- wybiera odpowiednie miejsce pod schronienie i buduje proste schronienie improwizowane.</li> </ul>	<p>Test teoretyczny</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Posługuje się wiedzą z zakresu cyberhigieny</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśnia znaczenie silnych haseł, definiuje pojęcie silnego hasła oraz wskazuje różnice między hasłem silnym a słabym;</li> <li>- definiuje pojęcia SFA, 2FA, MFA oraz omawia ich rolę w ochronie danych;</li> <li>- charakteryzuje zagrożenia dla urządzeń mobilnych (Android, iOS, Windows) oraz systemów operacyjnych (Windows, Linux, macOS),</li> <li>- wyjaśnia pojęcia: APK, złośliwe oprogramowanie, metadane, wyciek danych, socjotechnika, pentesting, incydent cybernetyczny;</li> <li>- omawia mechanizmy gromadzenia i przetwarzania danych przez firmy z grupy Google, Apple, Facebook, Amazon, Microsoft (GAFAM);</li> <li>- wskazuje zagrożenia związane z mediami społecznościowymi (np. Facebook, Instagram, TikTok, X),</li> <li>- rozróżnia pojęcia: zagrożenie, podatność, incydent, atak;</li> <li>- wyjaśnia rolę aktualizacji, ochrony przeglądarek, sieci bezprzewodowych i narzędzi ochronnych;</li> <li>- omawia podstawowe zagrożenia związane z korzystaniem z AI.</li> </ul>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Wykonuje czynności związane z ochroną przed zagrożeniami w cyberprzestrzeni</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- tworzy silne hasła zgodnie z dobrymi praktykami i potrafi uzasadnić ich konstrukcję;</li> <li>- konfiguruje uwierzytelnianie wieloskładnikowe (MFA) na przykładowym koncie;</li> <li>- wskazuje podejrzane aplikacje i rozpoznaje symptomy złośliwego oprogramowania (Evil APK);</li> <li>- identyfikuje metadane w pliku oraz przeprowadza ich usunięcie/anonimizację;</li> <li>- konfiguruje podstawowe zabezpieczenia urządzenia mobilnego i systemu operacyjnego;</li> <li>- wskazuje bezpieczne ustawienia przeglądarki i sieci Wi-Fi;</li> <li>- analizuje studium przypadku wycieku danych i proponuje działania naprawcze;</li> <li>- rozpoznaje próbę ataku socjotechnicznego i wskazuje właściwą reakcję;</li> <li>- wskazuje sytuacje wymagające zgłoszenia incydentu i opisuje właściwą procedurę działania;</li> <li>- stosuje dobre praktyki ochrony danych w mediach społecznościowych i poczcie e-mail.</li> </ul>	<p>Test teoretyczny</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Doskonali swoje umiejętności z zakresu bezpieczeństwa, pierwszej pomocy przedmedycznej, terenoznawstwa, przetrwania w środowisku naturalnym oraz cyberhigieny</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- systematycznie doskonalili swoje kompetencje,</li> <li>- aktualizuje wiedzę i ćwiczy umiejętności;</li> <li>- analizuje własne błędy i wyciąga wnioski, dążąc do poprawy skuteczności działań;</li> <li>- promuje dobre praktyki bezpieczeństwa w swoim otoczeniu;</li> <li>- wykazuje czujność i świadomość zagrożeń w środowisku fizycznym i cyfrowym.</li> <li>- zachowuje spokój i opanowanie w sytuacjach zagrożenia;</li> <li>- przestrzega procedur i zasad bezpieczeństwa w różnych środowiskach (terenowym, cyfrowym, społecznym);</li> <li>- podejmuje działania adekwatne do sytuacji, bez nadmiernego ryzyka;</li> <li>- współpracuje w zespole, respektując role i komunikację w sytuacjach kryzysowych;</li> <li>- wykazuje gotowość do udzielania pomocy w granicach swoich kompetencji.</li> </ul>	<p>Test teoretyczny</p>

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

#### Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

# Program

## 1. Przygotowanie siebie i swojego otoczenia na sytuacje zagrożenia

- Plecak ewakuacyjny
- Przygotowanie otoczenia
- Sygnały alarmowe reakcja

## 2. Reagowanie na zagrożenia

- Zachowanie się w sytuacji kryzysowej - metody pozbycia się stresu oraz opanowanie paniki i sposoby uwalniania się z tłumu.

## 3. Planowanie swojego działania na wypadek zagrożenia

- Opracowanie planu na wypadek kryzysu
- Sporządzenie listy rzeczy niezbędnych

## 4. Podstawowe zabiegi resuscytacyjne wg wytycznych ERC 2025

- Rozpoznanie zatrzymania krążenia u osoby dorosłej;
- Prowadzenie RKO

## 5. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa z wykorzystaniem AED

- Prowadzenie resuscytacji krążeniowo – oddechowej z wykorzystaniem AED

## 6. Postępowanie w stanach nagłych

- Poszkodowany nieprzytomny
- Drgawki
- Omdlenie
- Zadławienie

## 7. Zaopatrywanie obrażeń występujących na polu walki

- Zaopatrywanie krwotoków
- Postępowanie z ranami klatki piersiowej
- Zaopatrywanie złamań i oparzeń

## 8. Podstawy terenoznawstwa

- Określenie stron świata za pomocą kompasu, busuli i mapy
- Określanie swojego położenia

## 9. Podstawy przygotowania do działania w sytuacjach kryzysowych

- Reakcja na alarm pożarowy
- Reakcja na alarm przeciwlotniczy – zachowanie się w schronie
- Reakcja na komunikat o zagrożeniu chemicznym

## 10. Elementy przetrwania w środowisku naturalnym

- Przygotowanie plecaka ewakuacyjnego:
- Plan działania na wypadek kryzysu:
- Pozyskiwanie i uzdatnianie wody:
- Rozpalanie ogniska:
- Schronienia i ukrycia doraźne:

## 11. Cyberhigiena czyli „Jak bronić się przed nowymi zagrożeniami w cyberprzestrzeni”

- Silne hasła
- Uwierzytelnianie wieloskładnikowe (SFA, 2FA, MFA)
- Bezpieczeństwo urządzeń mobilnych (Android, iOS, Windows)
- Evil, apk – jak wykryć i jak reagować

- Bezpieczeństwo systemów operacyjnych (Windows, Linux, MacOS)
- GAFAM – czyli jak firmy gromadzą i przetwarzają dane użytkowników
- Wycieki danych – jak się bronić
- Zagrożenia płynące z udostępniania danych w mediach społecznościowych
- Metadane – czyli jak zanonimizować swoje pliki
- Bezpieczeństwo i anonimowość skrzynek email
- Socjotechnika – „hakowanie ludzi” (social hacking)
- Narzędzia pentestera – nowoczesne zagrożenia w świecie fizycznym
- Bezpieczeństwo sieci bezprzewodowych
- Bezpieczeństwo przeglądarek
- Bezpieczeństwo korzystania z AI
- Wykrywanie i zgłaszanie incydentów w cyberprzestrzeni

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 0

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

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	3 840,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	3 840,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	120,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	120,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymają materiały piśmiennicze (teczka, zeszyt, długopis) oraz kopie materiałów omawianych na kursie / skrypt, pliki dokumentów przygotowanych w dowolnym formacie

## Informacje dodatkowe

- Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach projektu "Kierunek - Rozwój"
- Aby ukończyć szkolenie wymagana jest frekwencja na poziomie 80%

## Adres

ul. Młynarska 1a/3  
87-800 Włocławek  
woj. kujawsko-pomorskie

Część teoretyczna kursu realizowana będzie we Włocławku przy ul. Młynarskiej 1A/3. Budynek w ścisłym centrum miasta, blisko przystanków autobusowych. Baza szkoleniowa obejmuje w pełni wyposażone sale szkoleniowe przystosowane do prowadzenia zajęć dydaktycznych-sprzęt multimedialny, stanowiska komputerowe oraz dostęp do niezbędnych narzędzi wspierających proces nauczania (laptopy, komputery z odpowiednim oprogramowaniem, drukarki, skanery, tablice suchościeralne, projektory multimedialne, ekrany, flipcharty itp.). W całym budynku bezprzewodowy Internet.

Obiekt całkowicie dostosowany do potrzeb os. niepełnosprawnych. Przed budynkiem znajduje się parking. Wejście do budynku od parkingu, bez utrudnień. Ciągi komunikacyjne umożliwiają os. z niepełnosprawnościami poruszanie się w sposób samodzielny.

Zajęcia praktyczne-w terenie oraz w obiektach dostosowanych do specyfiki tematyki kursu.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

## Kontakt



**AGATA KWIATKOWSKA**

**E-mail** [sise.sukces@onet.eu](mailto:sise.sukces@onet.eu)

**Telefon** (+48) 798 570 252