

# Trenuj z wojskiem sam i w grupie

PUP Grodzisk Mazowiecki Data publikacji: 03.10.2023

---

Informujemy, że Ministerstwo Obrony Narodowej po raz kolejny uruchomiło otwarty i całkowicie bezpłatny projekt **„Trenuj z wojskiem - sam i w grupie”**.

Jest to program szkoleń dedykowany dla każdego chętnego obywatela polskiego w wieku 15-65 lat.

Szkolenia odbywają się w soboty i trwają 8 godzin, a ich organizator zapewnia wyżywienie oraz ubezpieczenie. Mają one przystępną formułę i są prowadzone przez wojskowych instruktorów – doświadczonych żołnierzy, często weteranów misji zagranicznych.

Projekt, dzięki swojemu unikalnemu charakterowi, jest świetną – sobotnią przygodą i rozrywką.

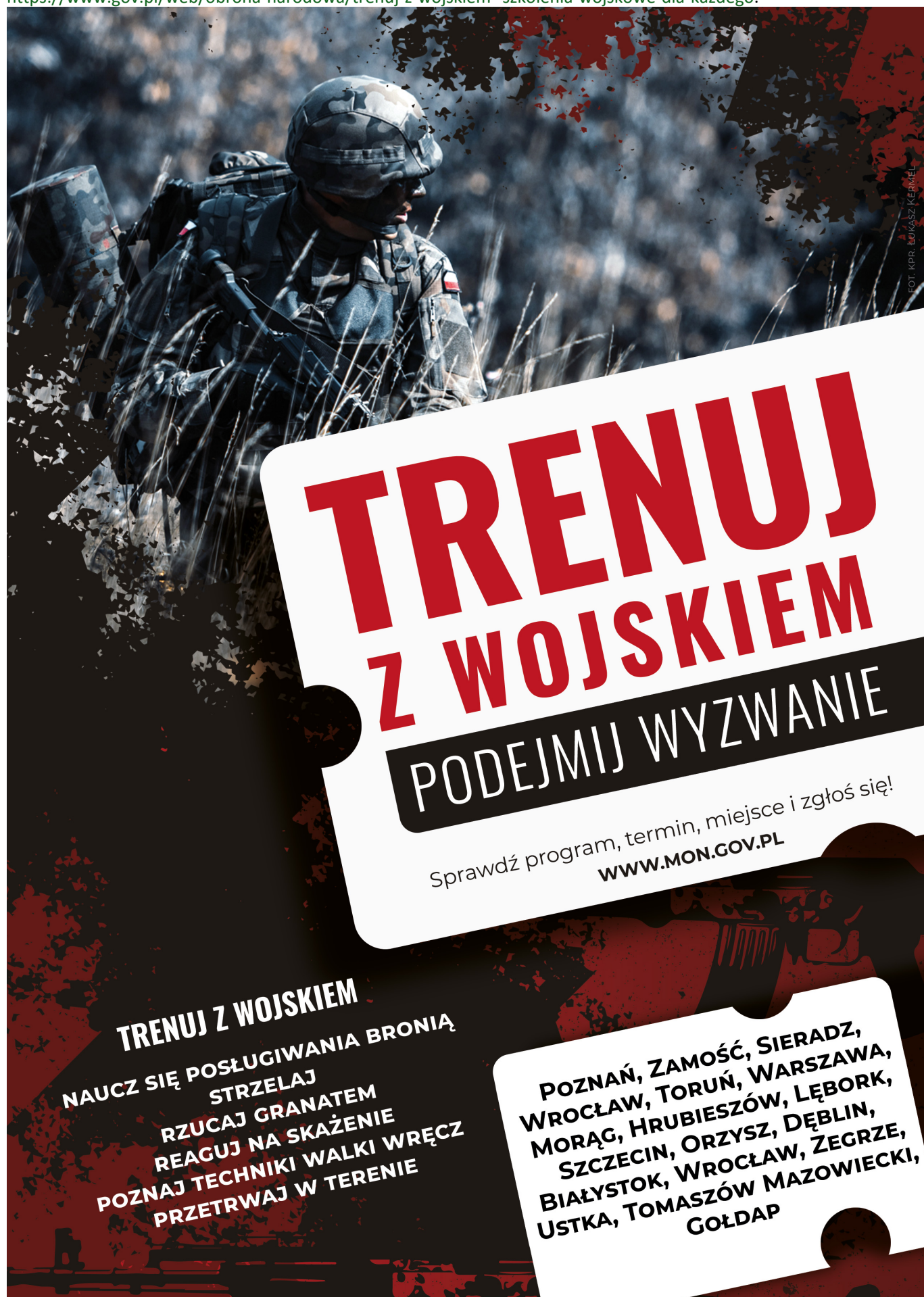
Można poznać wojsko i żołnierzy, ale również – oprócz profesjonalnego szkolenia – integrować się przy ognisku i grochówce. To doskonała okazja do poznania oraz podniesienia poziomu nawyków obronnych.

W planie szkolenia:

- podstawy posługiwania się bronią
- strzelanie i rzut granatem
- walka wręcz
- przetrwanie w trudnych warunkach
- udzielanie pierwszej pomocy

Szczegółowe informacje dotyczące zapisu na szkolenie znajdują się na stronie:

<https://www.gov.pl/web/obrona-narodowa/trenuj-z-wojskiem--szkolenia-wojskowe-dla-kazdego>.



**TRENUJ  
Z WOJSKIEM**

**PODEJMIJ WYZWANIE**

Sprawdź program, termin, miejsce i zgłoś się!  
**WWW.MON.GOV.PL**

**TRENUJ Z WOJSKIEM**  
NAUCZ SIĘ POSŁUGIWANIA BRONIĄ  
STRZELAJ  
RZUCAJ GRANATEM  
REAGUJ NA SKAŻENIE  
POZNAJ TECHNIKI WALKI WRĘCZ  
PRZETRWAJ W TERENIE

POZNAŃ, ZAMOŚĆ, SIERADZ,  
WROCŁAW, TORUŃ, WARSZAWA,  
MORAĞ, HRUBIE SZÓW, LĘBORK,  
SZCZECIN, ORZYSZ, DĘBLIN,  
BIAŁYSTOK, WROCŁAW, ZEGRZE,  
USTKA, TOMASZÓW MAZOWIECKI,  
GOŁDAP

FOT. KPR. ŁUKASZ KERMEŁ