**PLAN SZKOLENIA PODCZAS „OBOZU WOJSKOWEGO”**

PONIEDZIAŁEK – 10 godzin

T: Powitanie na Sali Tradycji ( spotkanie z Dowódcą) ,omówienie warunków BHP
 i ppoż., zapoznanie z obiektami jednostki – 2 godz.

T: Marsz, bieg, zatrzymanie się - 1 godz.

T: Ćwiczenia ogólnorozwojowe w terenie – 2 godz.

T: Orientowanie się w terenie bez mapy – 4 godz.

T: Godzina dyspozycyjna – 1 godz.

WTOREK – 10 godzin

T: Indywidualne wyposażenie medyczne żołnierza oraz postępowanie w trakcie
 udzielania samopomocy i pomocy koleżeńskiej – 2 godz.

T: Podstawowe wiadomości z zakresu anatomii i fizjologii.
 Resuscytacja krążeniowo – oddechowa – 3 godz.

T: Udzielanie pierwszej pomocy w przypadku urazów, zwichnięć, złamań, zranień,
 krwotoków i innych obrażeń – 5 godz.

ŚRODA – 10 godzin

T: Wybór miejsca i wykonanie stanowiska ogniowego sposobem ręcznym
 do prowadzenia ognia z różnych postaw – 2 godz.

T: Mała zabawa biegowa – 2 godz.

T: Najprostsze sposoby wykonywania pomiarów w terenie - 3 godz.

T: Marsz według azymutu – 3 godz.

CZWARTEK – 10 godzin

T: Podstawowe pojęcia teorii strzału – 2 godz.

T: Zasady strzelania z karabinka – 2 godz.

T: Zagrożenie pożarowe jednostki wojskowej. Przyczyny powstawania
 i rozprzestrzeniania się pożarów – 1 godz.

T: Zadania i obowiązki przy zapobieganiu pożarom oraz w przypadku powstania
 pożaru – 1 godz.

T: Podręczny sprzęt gaśniczy i środki gaśnicze oraz zasady gaszenia pożarów
 w zarodku – 1 godz

T: Ćwiczenia z wykorzystaniem przyrządów i przyborów gimnastycznych – 2 godz.

T: Godzina dyspozycyjna – 1 godz.

.

PIĄTEK – 7 godzin

T: Ćwiczenia ogólnorozwojowe – 2 godz.

T: Sprawdzian kwalifikacyjny sprawności fizycznej z wychowania fizycznego – 3 godz.

T: Rozdanie certyfikatów i pożegnanie z instruktorami i dowództwem JW – 2 godz.