

# **SZKOLENIA SURVIVAL MIEJSKI**

**WYBRANE ZAGADNIENIA SZKOLENIOWE**



## MIEJSCE SZKOLENIA

Polska:

- w siedzibie zamawiającego,
- w dowolnym miejscu wskazanym przez zamawiającego,
- w siedzibie Volf Camp - stacjonarna baza szkoleniowo-wypoczynkowa

## FORMA SZKOLENIA

- Stacjonarna
- Online

## CZAS SZKOLENIA

W zależności od wybranego zagadnienia szkoleniowego. Możliwe są indywidualne modyfikacje materiału dopasowane do potrzeb

- 4 h
- 8 h

## WIELKOŚĆ GRUPY SZKOLENIOWEJ

Najwyższą efektywność treningu oraz precyzję ćwiczeń scenariuszowych osiągamy przy grupach od 15 do 30 uczestników.



## ADRESACI SZKOLENIA

- **Zespoły korporacyjne i pracownicy biurowi:** przygotowanie na wypadek konieczności ewakuacji z centrum miasta lub długotrwałego lockdownu w obiekcie.
- **Zarządcy infrastruktury krytycznej:** zrozumienie psychologii tłumu i logistyki przetrwania w warunkach kryzysowych.
- **Mieszkańcy miast:** osoby chcące profesjonalnie zabezpieczyć siebie i bliskich na wypadek awarii systemowych.
- **Pracownicy administracji publicznej:** budowanie odporności na zagrożenia hybrydowe i paraliż usług miejskich.



## CELE SZKOLENIOWE

- **Opracować osobisty protokół ewakuacyjny:** wiedzieć dokładnie, co robić w pierwszych 15 minutach od wystąpienia kryzysu miejskiego.
- **Skonfigurować miejski zestaw przetrwania (Urban BOB):** dobrać sprzęt, który zmieści się w zwykłym plecaku i nie będzie wzbudzał podejrzeń.
- **Pozyskać wodę i żywność w mieście:** identyfikować alternatywne źródła zasobów w zurbanizowanym terenie.
- **Nawigować w paraliżu komunikacyjnym:** wyznaczać bezpieczne drogi odwrotu bez pomocy map cyfrowych.
- **Zabezpieczyć miejsce schronienia:** wdrożyć podstawowe techniki fortyfikacji i ochrony obiektu w celu przetrwania izolacji.
- **Skutecznie neutralizować agresję w bliskim kontakcie:** wykorzystywać proste techniki obronne i narzędzia improwizowane, aby przerwać atak i umożliwić sobie bezpieczny odwrót w warunkach miejskich.



# ZAGADNIENIA SZKOLENIOWE

Od audytu ryzyk po taktykę "Gray Man"

Program został podzielony na moduły, które pokrywają pełne spektrum współczesnych zagrożeń w środowisku zurbanizowanym.

## [ 1 ] Psychologia tłumu i miejski STOP P.L.A.N.

Zarządzanie stresem w gęsto zaludnionym terenie. Uczymy, jak unikać pułapki „psychologii stada” i jak podejmować racjonalne decyzje, gdy wokół narasta panika. Wdrażamy strategię STOP P.L.A.N. dostosowaną do dynamiki ulicy – od oceny zagrożenia po wybór bezpiecznej drogi odwrotu.

## [ 2 ] Infrastruktura krytyczna i audyt zagrożeń

Uczymy patrzeć na miasto „oczami eksperta ds. bezpieczeństwa”. Identyfikujemy punkty krytyczne: od węzłów komunikacyjnych, przez stacje transformatorowe, po punkty dystrybucji zasobów. Uczestnicy dowiadują się, które strefy miasta staną się niebezpieczne jako pierwsze i jakich miejsc unikać w trakcie eskalacji kryzysu.

## [ 3 ] Urban BOB i technologie kryzysowe

Profesjonalna konfiguracja miejskiego plecaka ewakuacyjnego. W przeciwieństwie do survivalu leśnego, skupiamy się na narzędziach do forsowania przeszkód (multitool, klucze techniczne), systemach łączności (radio PMR/CB), zasilaniu awaryjnym (powerbanki solarne) oraz filtracji wody z miejskich źródeł skażonych.

## [ 4 ] Zasoby w betonowej dżungli: woda i energia

Gdy w kranach brakuje wody, miasto wciąż ją posiada – trzeba tylko wiedzieć, gdzie jej szukać (ukryte zbiorniki, systemy przeciwpożarowe, dachy). Uczymy metod filtracji wody w warunkach miejskich oraz bezpiecznego pozyskiwania i magazynowania energii, gdy sieć energetyczna zostaje wyłączona

# ZAGADNIENIA SZKOLENIOWE

## **[ 5 ] Taktyka "Gray Man" i skryte przemieszczanie się**

Sztuka bycia niewidocznym w tłumie. Uczymy, jak nie rzucać się w oczy („wtopienie się w tło”), jak dobrać ubiór i ekwipunek, by nie prowokować agresji i jak planować trasy marszu bocznymi arteriami, omijając główne węzły komunikacyjne i potencjalne punkty zapalne.

## **[ 6 ] Bezpieczeństwo obiektu i procedura "Shelter-in-Place"**

Co robić, gdy ucieczka jest błędem? Uczymy technik doraźnej mechanicznej ochrony biura lub mieszkania (fortyfikacja drzwi i okien), tworzenia zapasów kryzysowych oraz zarządzania higieną i odpadami w warunkach długotrwałej izolacji w budynku bez mediów.

## **[ 7 ] Urban Defence – Ucieczka i samoobrona**

W mieście walka to ostateczność, której jedynym celem jest odblokowanie drogi ewakuacji. Uczymy błyskawicznej neutralizacji napastnika w ciasnych przestrzeniach (windy, klatki schodowe) przy użyciu przedmiotów EDC – plecaka, latarki czy kluczy. Stawiamy na system „Escape & Evade”: przerwanie ataku, wykorzystanie infrastruktury do odcięcia się od agresora i natychmiastowy powrót do realizacji planu ucieczki.

## **[ 8 ] Finałowa symulacja: "Dzień Zero"**

Zaawansowane ćwiczenie scenariuszowe. Uczestnicy muszą wdrożyć nabyte umiejętności: od ewakuacji z „zadymionego” biura, przez nawigację bez GPS, po skryte dotarcie do punktu zbornego, mierząc się z podgrywanymi incydentami i utrudnieniami infrastrukturalnymi.

## W PIGUŁCE

- **Podejście "Low-Profile":** nie uczymy Cię wyglądać jak żołnierz. Uczymy Cię przetrwać, wyglądając jak zwykły przechodzień, co jest kluczowe dla Twojego bezpieczeństwa w mieście.
- **Klucze do miasta:** pokazujemy, jak działają systemy techniczne budynków i jak wykorzystać wiedzę o infrastrukturze (windy, klatki schodowe, piwnice) na swoją korzyść.
- **Technologia vs. brak technologii:** uczymy obsługi nowoczesnych gadżetów ratunkowych, ale dajemy też twardą wiedzę, co zrobić, gdy elektronika padnie (nawigacja na podstawie siatki ulic, sygnalizacja analogowa).
- **System "Escape & Evade":** nie uczymy Cię stać i walczyć. Nasza samoobrona to system nastawiony na błyskawiczne ogłuszenie przeciwnika i zerwanie kontaktu. Liczy się Twoja mobilność i dotarcie do bezpiecznej strefy, a nie wygrany pojedynek.
- **Medycyna miejska (TECC):** skupiamy się na ratownictwie w warunkach zamachów lub katastrof budowlanych – tamowanie krwotoków i stabilizacja poszkodowanych do czasu przyjazdu służb.



# OBOWIĄZKI UCZESTNIKÓW

- przestrzegania przedstawionych zasad bezpieczeństwa,
- przestrzegania dyscypliny oraz obowiązującego w czasie kursu porządku dnia,
- bycie w gotowości do sprawdzenia wiedzy i umiejętności.



VOLFCAMP.COM

---

# KONTAKT

[volfcamp.com](http://volfcamp.com)  
[volfdefence.com](http://volfdefence.com)  
[volfdelta.com](http://volfdelta.com)  
[volfevents.com](http://volfevents.com)  
[osrodekvolfcamp.pl](http://osrodekvolfcamp.pl)

## ADRES

Kwaszenina 1 • Ustrzyki Dolne • 38-700 • Polska

## EMAIL

[office@volfcamp.com](mailto:office@volfcamp.com)  
[kontakt@volfdefence.com](mailto:kontakt@volfdefence.com)

## TELEFON

+48 730 585 868 • +48 695 586 858





# ELITARNIE I PROFESJONALNIE

[VOLFCAMP.COM](http://VOLFCAMP.COM)

[VOLFDEFENCE.COM](http://VOLFDEFENCE.COM)