



## **GROM COMBATIVES CAMP**

Ośrodek Szkolenia  
Poligonowego GROM

Poznaj granice swoich możliwości, wzmocnij swoje ciało oraz umysł tak żeby żadna przeszkoda ❖ nie była w stanie cię zatrzymać. Naucz się jak skutecznie bronić siebie i innych. Spotkaj wspaniałych ludzi, którzy podobnie jak Ty nie boją się stawić czoła nowym wyzwaniom i pragną aktywnie spędzić ❖ wolny czas.



**To wszystko jest w Twoim zasięgu!**

**Weź udział w**

**❖ GROM Combatives ❖ Camp**

**w Ośrodku Szkolenia Poligonowego GROM GROUP ❖**

**w Czerwonym Borze**



Uczestnicząc w szkoleniu zrozumiesz w jaki sposób podejmować właściwe decyzje w najbardziej ekstremalnych sytuacjach. Przekonasz się o skuteczności połączenia doświadczenia byłych żołnierzy jednostek specjalnych z profesjonalizmem międzynarodowych ekspertów od bezpieczeństwa osobistego. Nauczysz się sprawdzonych i najskuteczniejszych technik samoobrony, ❖ taktyk interwencji oraz zasad realnej walki wręcz nastawionej na szybką i prostą eliminację zagrożenia. Tym samym zwiększysz swoją skuteczność w przeciwdziałaniu atakom ulicznym i szantażom niebezpiecznymi przedmiotami (np. bronią palną lub nożem). ❖





**Miejsce:** Ośrodek Szkolenia Poligonowego GROM w Czerwonym Borze◆

**Uczestnicy:** Wiek 15 lat i powyżej (osoba niepełnoletnia wyłącznie za zgodą rodzica/opiekuna prawnego, wyrażoną na piśmie). Osoby, u których brak jest przeciwwskazań lekarskich do wykonywania ćwiczeń fizycznych.

**Kadra/Instruktorzy:** Zajęcia będą prowadzone przez doświadczonych instruktorów, w tym byłych żołnierzy jednostek specjalnych oraz instruktorów GROM COMBATIVES. Instruktorem wiodącym będzie Łukasz Osiecki – instruktor wojskowych pododdziałów specjalnych z zakresu walki wręcz oraz technik interwencji (czarny pas 3 dan systemów samoobrony i walki w bliskim kontakcie Defendo oraz Krav Maga).

**Zakwaterowanie:** Pole namiotowe (10 namiotów, 10-osobowych każdy) na podłożu z kostki brukowej, z przyległą łazienką i sanitariatami zorganizowanymi w oparciu o system kontenerowy.◆◆

**Wyżywienie:** Zapewnia zewnętrzna firma cateringowa, co najmniej trzy posiłki dziennie

**Główne założenia programowe:**◆

a. Podstawową organizacyjną działalnością obozu jest ramowy program/rozkład dnia.◆

b. Zajęcia są realizowane w formie wykładów oraz ćwiczeń praktycznych.◆◆

c. Zajęcia odbywają się w miejscu pozwalającym na sprawną ich realizację i są realizowane zgodnie z zasadami obowiązującymi w dydaktyce. Są realizowane na sali wykładowej, w pomieszczeniach, w terenie oraz na strzelnicy.

d. W trakcie obozu są realizowane zagadnienia szkoleniowe w ramach następujących bloków tematycznych:

- military crossfit
- walka wręcz
- samoobrona
- techniki interwencji
- psychologia agresji, fizjologia stresu i wysiłku fizycznego
- szkolenie medyczne



- szkolenie wysokościowe

**Ubiór i Wyposażenie:** Każdy Uczestnik powinien mieć ze sobą co najmniej następujące rzeczy/wyposażenie:

- dokument tożsamości (legitymacja, dowód lub paszport)
- kurtkę przeciwdeszczową, obuwie trekkingowe (może być również wojskowe), spodnie z krótką i długą nogawką, bluzę z długim rękawem i odzież nie krepującą ruchów, czapkę oraz odzież i bieliznę na zmianę, stosowną do pory roku i warunków pogodowych
- obuwie i strój sportowy
- strój kąpielowy
- ochraniacz na zęby
- suspensor
- rękawice do walki wręcz (bokserskie lub MMA)
- latarkę
- plecak do 30 litrów
- menażkę i manierkę
- sztućce
- śpiwór i karimatę
- klapki pod prysznic + przybory do higieny osobistej + co najmniej jeden ręcznik
- nieobowiązkowo i do rozważenia zaleca się: okulary przeciwsłoneczne, krem z filtrem, środki przeciw owadom, proszek do prania

**Ubezpieczenie:** Każdy uczestnik obozu będzie objęty ubezpieczeniem NNW w zakresie podstawowym. Zakupu polisy ubezpieczenia, w zakresie szerszym niż podstawowy może dokonać każdy uczestnik indywidualnie i na własną rękę.

**Dojazd:** Dojazd i powrót do/z Ośrodka Szkolenia Poligonowego GROM GROUP w Czerwonym Borze organizowany jest przez każdego z uczestnika we własnym zakresie. W przypadku niepełnoletnich uczestników dojazd uczestnika powinien przebiegać pod nadzorem rodzica/opiekuna prawnego lub innej osoby, uprawnionej przez rodzica/opiekuna prawnego. W przypadku niepełnoletnich



uczestników powrót uczestnika powinien przebiegać pod nadzorem rodzica/opiekuna prawnego lub innej osoby, uprawnionej przez rodzica/opiekuna prawnego na piśmie. Uczestnicy obozu powinni stawić się w Ośrodku Szkolenia Poligonowego GROM GROUP w Czerwonym Borze, w dniu rozpoczęcia obozu, pomiędzy godziną: 15:00-18:00. Wyjazd w dniu zakończenia obozu, po obiedzie, około godziny 16:00.

**Dodatkowe informacje:** Na zakończenie obozu każdy uczestnik otrzyma pamiątkowy certyfikat oraz koszulkę. Organizator zapewnia opiekę medyczną oraz pomieszczenia i sprzęt niezbędne do przeprowadzenia zajęć. Istnieje możliwość wypożyczenia na miejscu mundurów wojskowych (spodnie i bluza). Opłata za wypożyczenie: 60 PLN/komplet na czas trwania szkolenia.

**Uwagi:** Organizator zastrzega sobie możliwość dokonywania na bieżąco zmian w ramowym programie obozu, łączenia poszczególnych bloków szkoleniowych, w związku z koniecznością dostosowania zagadnień szkoleniowych do możliwości psychofizycznych i kondycyjnych uczestników, warunków pogodowych i w związku z wystąpieniem okoliczności i zdarzeń losowych, niezależnych od Organizatora oraz dopuszcza organizację zajęć w godzinach nocnych.