

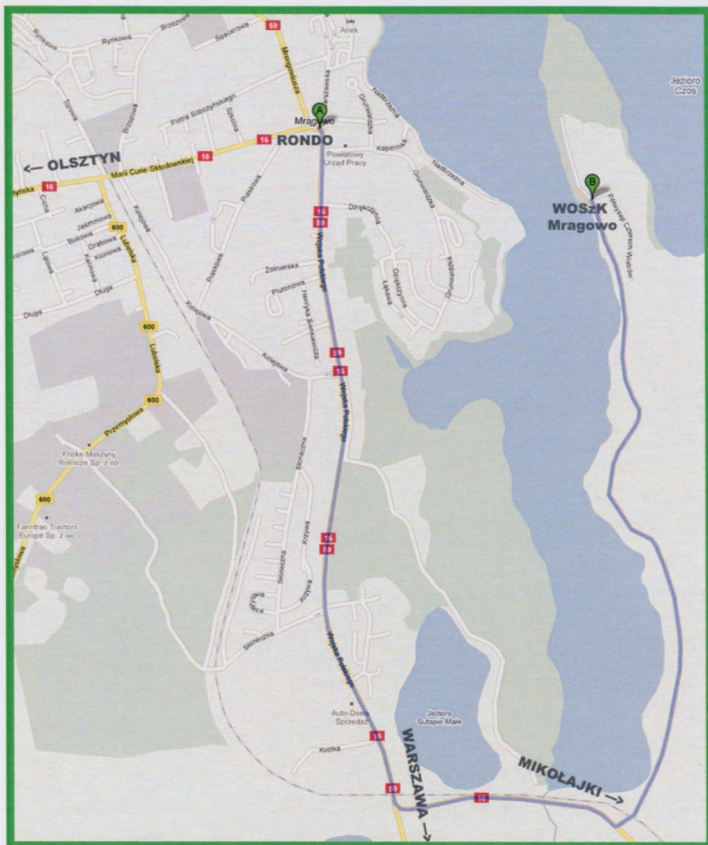
# WOJSKOWY OŚRODEK SZKOLENIOWO - KONDYCYJNY MRĄGOWO







## SCHEMAT DOJAZDU DO WOSZK MRĄGOWO



ADRES: Półwysp Czterech Wiatrów 1, 11-701 Mrągowo, Skr. pocz. 48  
Pozycja GPS :długość 21°19'15.92"E szerokość 53°51'43.42"N

Tel: 089 741 0100, CA MON: 314 100  
Fax: 089 741 0125, CA MON: 314 225  
Sekretariat Komendanta: 741 0101, CA MON: 314 200  
Oficer Dyżurny: 741 0112, CA MON: 314 210  
Adres e-mail: [woszkmrągowo@op.pl](mailto:woszkmrągowo@op.pl)  
Strona internetowa: [www.woszkmrągowo.internetsl.pl](http://www.woszkmrągowo.internetsl.pl)



Wojskowy Ośrodek Szkoleniowo-Kondycyjny Mrągowo sformowany został 18 października 1960 r. jako Wojskowy Ośrodek Kondycyjny dla Personelu Lotającego. W ciągu 50-ciu lat działalności rozszerzał swoją bazę szkoleniową, ofertę programową oraz ilość szkolonych grup żołnierzy Polskich Sił Zbrojnych.

Usytuowanie Ośrodka na Półwyspie Czterech Wiatrów nad jeziorem Czos, u podnóża Góry Czterech Wiatrów (185,5m n.p.m.) decyduje o wyjątkowej atrakcyjności terenu w kontekście planowania zajęć sportowych. Na obecnym etapie działalności Wojskowy Ośrodek Szkoleniowo-Kondycyjny Mrągowo prowadzi działalność szkoleniową:

- turnusów szkoleniowo - kondycyjnych dla personelu lotnictwa Sił zbrojnych RP;
- turnusów rehabilitacyjnych z treningiem psychologicznym dla żołnierzy i pracowników wojska powracających z misji poza granicami kraju;
- kursy języka angielskiego;
- szkolenia, zjazdy, zgrupowania i zawody sportowe.

Celem szkolenia jest podnoszenie wydolności oraz sprawności fizycznej i psychicznej organizmu. Program szkolenia to zajęcia z wychowania fizycznego, rekreacji i turystyki oraz treningu psychologicznego organizowane w trzech cyklach:

- > letnim
- > zimowym
- > przejściowym (obejmujący okres wiosenny i jesienny).

Dla każdego cyklu został opracowany wszechstronny i atrakcyjny program uwzględniający takie czynniki jak: wiek uczestników turnusów, warunki zdrowotne, sprawność fizyczna, zainteresowania. **Cykl letni** to cała gama sportów wodnych: ratownictwo wodne, żeglarstwo, windsurfing, narciarstwo wodne, nurkowanie, kajakerstwo oraz zajęcia uzupełniające.

**Cykl zimowy to:** narciarstwo zjazdowe i biegowe, snowboard, łyżwiarstwo, żeglarstwo lodowe, saneczkarstwo oraz zajęcia uzupełniające. **Cykl przejściowy:** wycieczki rowerowe, turystyka piesza (Nordic Walking) oraz zajęcia sportowe oparte o bazę szkoleniową. We wszystkich okresach szkoleniowych prowadzone są zajęcia z gry terenowej Paintball.





Program szkolenia obejmuje zajęcia obowiązkowe trwające pięć godzin dziennie przez pięć dni w tygodniu oraz zajęcia nadprogramowe, w których uczestnicy turnusów mogą trenować dobrowolnie, stosownie do indywidualnych zainteresowań i zamiłowań. Zajęcia odbywają się w grupach wiekowych uwzględniających poziom sprawności fizycznej i zainteresowania uczestnika.



oraz narty wodne.

W sezonie letnim odbywają się zajęcia z wykorzystaniem sprzętu do sportów wodnych. Miłośnicy żeglarstwa mogą zdobyć patent żeglarza jachtowego, a sportów motorowodnych - patent sternika motorowodnego. Oprócz żagli uczestnicy turnusów mają do swojej dyspozycji deski z żaglem, kajaki, rowery wodne, sprzęt do nurkowania

Sezon zimowy to dominacja sportów zimowych: narciarstwo biegowe i zjazdowe, snowboard, łyżwiarstwo oraz żeglarstwo lodowe. Położenie



Ośrodka tuż przy Górze Czterech Wiatrów sprzyja uprawianiu narciarstwa zjazdowego na trasach zjazdowych i wyciągach narciarskich Góry Czterech Wiatrów.

W sezonie wiosenno - jesiennym wiodącą rolę odgrywa turystyka piesza. Długie wędrówki podnoszą wytrzymałość oraz wspaniale relaksują fizycznie i psychicznie. Sezon jesienny, mimo zmiennej aury, jest wspaniałą

okazją do wycieczek pieszych i na grzybobranie. Osoby pragnące wypoczynku w innej formie mogą korzystać z krytej pływalni, kortów tenisowych, hali sportowej oraz siłowni. Bardzo dobrze wyposażona jest baza szkoleniowa dysponująca



magazynem sprzętu sportowego, w którym można wypożyczyć najrozmaitszy sprzęt do rekreacji i turystyki.

Aktywny wypoczynek na świeżym powietrzu realizowany jest w sposób zorganizowany w ramach zajęć szkoleniowych oraz w ramach działalności rekreacyjnej, zabezpieczającej w sposób różnorodny i urozmaicony czas wolny. Każdy uczestnik turnusów



szkoleniowych znajduje coś dla siebie z proponowanej przez Ośrodek oferty. Atrakcją w procesie szkolenia są organizowane w sezonie letnim rejsy żeglarskie po Wielkich Jeziorach Mazurskich, spływy kajakowe szlakiem rzeki Krutyni. Ponadto okres letni sprzyja organizowaniu wycieczek rowerowych, a zimą kuligów po Puszczy Piskiej. Dla miłośników wędkarstwa przygotowano są pomosty do wędkowania.

Nad bezpieczeństwem uczestników turnusów czuwa dyplomowany ratownik medyczny i w razie potrzeby profesjonalnie udziela kwalifikowanej pomocy. W Ośrodku można wziąć udział w szkoleniach z pierwszej pomocy przedmedycznej z możliwością ćwiczeń praktycznych resuscytacji krążeniowo-oddechowej na fantomie i innych akcesoriach do ratowania zdrowia i życia ludzkiego. Podczas turnusu personel lotnictwa Sił Zbrojnych ma możliwość wykonania badania w komorze niskich ciśnień. Podczas badania żołnierze, przebywając w komorze poddawani są warunkom jakie panują na wysokości 5000 m.n.p.m.

Ambulatorium WOSZK zapewnia opiekę lekarską i pielęgniarską. W gabinecie lekarskim w godzinach przyjęć można uzyskać pomoc doraźną, porady lekarskie oraz kwalifikacje do zabiegów fizjoterapeutycznych. W gabinecie zabiegowym wykonywane są: badanie EKG, natlenienia organizmu, badanie poziomu cukru, pomiar ciśnienia tętniczego i temperatury ciała oraz pomiary antropometryczne z obliczeniem BMI (Body Mass Index). W ambulatorium można uzyskać fachową poradę i pomoc pielęgniarską. Uczestnicy turnusów mają do dyspozycji szeroki wachlarz zabiegów z zakresu: fizykoterapii, masażu i hydroterapii. Po zakwalifikowaniu przez lekarza na określony rodzaj zabiegów, w gabinetach fizykoterapii wykonywane są zabiegi: elektroterapii, światłoterapii, laseroterapii, krioterapii miejscowej, ultradźwięków, pola magnetycznego, pola elektromagnetycznego wielkiej częstotliwości. Wykwalifikowana kadra terapeutów wykonuje masaże klasyczne i lecznicze. Profesjonalnie wykonywany masaż w zależności od potrzeby pomaga likwidować przyczyny bólów tkanek miękkich. Terapeuci wykonują także masaż aparatem aquavibron (forma masażu wykorzystującego przyrząd wytwarzający wibrację o różnym natężeniu) oraz hydroterapię - zabieg z wykorzystaniem wody o różnej temperaturze i ciśnieniu: bicze szkockie, masaż wirowy, masaż podwodny.

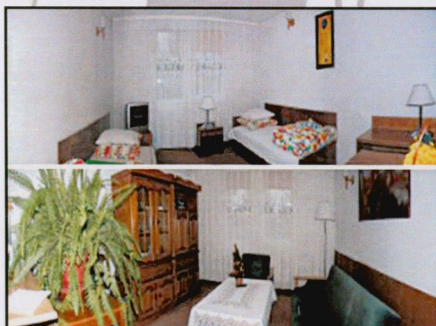






WOSZK Mrągowo w pełni zabezpiecza uczestnikom wszystkich grup szkoleniowych czas wolny oferując dobrze wyposażoną salę konferencyjną, bibliotekę, czytelnikę, kawiarenkę internetową, stanowiska do gier komputerowych, salę bilardową, gabinet treningu psychologicznego, salę zabaw dla dzieci. Część pokoi internatu wyposażonych jest w łącze internetowe.

W klubie wypożyczyć można sprzęt audiowizualny. Dodatkową atrakcją są liczne wycieczki autokarowe po regionie. Najbardziej atrakcyjne miejsca to: zespół odpustowy oo. Jezuitów w Świętej Lipce, system obronny Kętrzyna, twierdza Boyen w Giżycku, klasztor rosyjskich staroobrzędowców w Wojnowie, zespół kwater z II wojny światowej z centrum dowodzenia w Gierłozie, zamki w Lidzbarku Warmińskim, Reszlu i Olsztynie, pole bitwy pod Grunwaldem. Ponadto w sezonie letnim w Mrągowie odbywają się koncerty i imprezy plenerowe, w których mogą uczestniczyć nasi goście.



Logistyka Ośrodka sprawnie zabezpiecza proces szkolenia i wypoczynku: smaczne i urozmaicone żywienie, przygotowanie imprez okolicznościowych wysoki poziom warunków bytowych i socjalnych osób przebywających na turnusach, odprawach służbowych i wypoczywających w WOSZK Mrągowo.

Powtarzający się codziennie wysiłek umysłowy i fizyczny oraz sumujące się działanie stanów emocjonalnych wpływają ujemnie na organizm człowieka i wywołują zmęczenie. Dotyczy to zwłaszcza żołnierzy i pracowników pełniących służbę poza granicami kraju, gdzie działanie w warunkach wojennych naraża organizm ludzki na olbrzymi stres. Należy podkreślić, że nawet niezbyt intensywne ćwiczenia ruchowe pozwalają na szybszą regenerację sił zmęczonego organizmu, niż całkowity bezruch czy sen. W celu przeciwdziałania jego skutkom jak również w celu podnoszenia kondycji fizycznej stworzono w Ośrodku specjalny program oparty o zajęcia z rekreacji, turystyki i wychowania fizycznego. Rekreacja ruchowa oraz jej



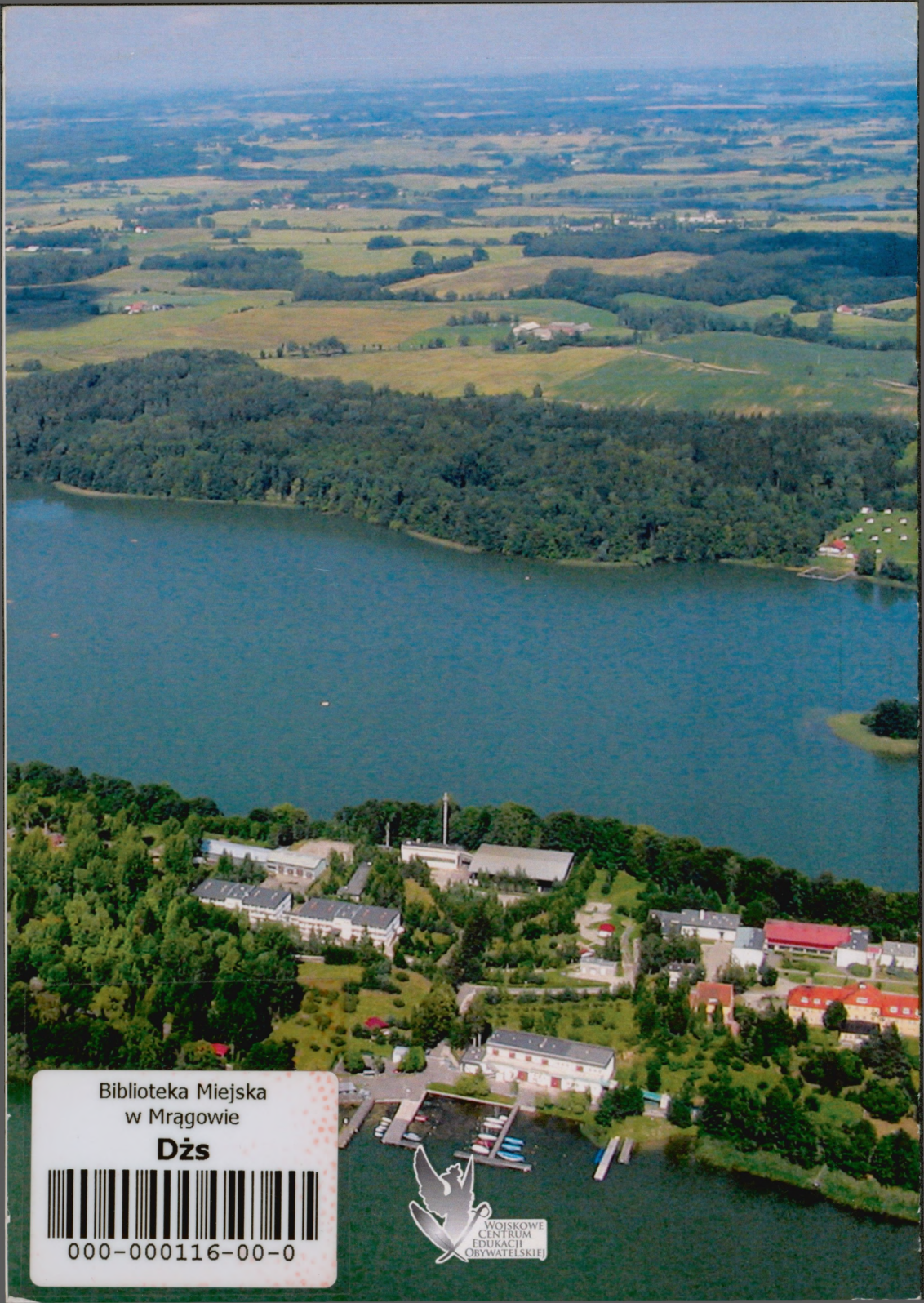


turystyczne formy realizowane podczas trwania turnusów wydatnie przyczyniają się do poprawy zdrowia fizycznego i psychicznego. Zajęcia z rekreacji ruchowej oraz turystyki kwalifikowanej usprawniają układ ruchowy, polepszając jego ukrwienie i chroniąc go przed zwyrodnieniami. Oprócz korzyści czysto biologicznych, rekreacja oraz jej turystyczne formy realizowane w WOSzK Mrągowo wpływają korzystnie na poprawę kondycji a indywidualny i grupowy trening psychologiczny wzmacniają kondycję psychiczną.

Mrągowo to miasto znane całej Polsce z letnich festiwali - Muzyki Country i Kultury Kresowej oraz szlaków turystycznych prowadzących do zabytków historii i architektury. Położona między jeziorami Czost i Juno osada krzyżacka z 1348 roku, zbudowana na gruzach warowni Galindów, z początkiem XV wieku otrzymała prawa miejskie. Od czasu lokacji miasto nazywało się Sensburg, choć napływająca z Mazowsza ludność Polska używała nazwy Ządzbork. Związane politycznie i gospodarczo z Zakonem Krzyżackim a później z Prusami przechodziło burzliwe dzieje: wojny, pożary, epidemie, nieurodzaj i głód. Po II wojnie światowej Warmia i Mazury znalazły się w granicach Polski. Miasto otrzymało nazwę Mrągowo dla uczczenia pamięci Krzysztofa Celestyna Mrongowiusza - pisarza, językoznawcy, pastora, obrońcy języka polskiego na Mazurach.







Biblioteka Miejska  
w Mrągowie

**Dżs**



000-000116-00-0



WOJSKOWE  
CENTRUM  
EDUKACJI  
OBYWATELSKIEJ