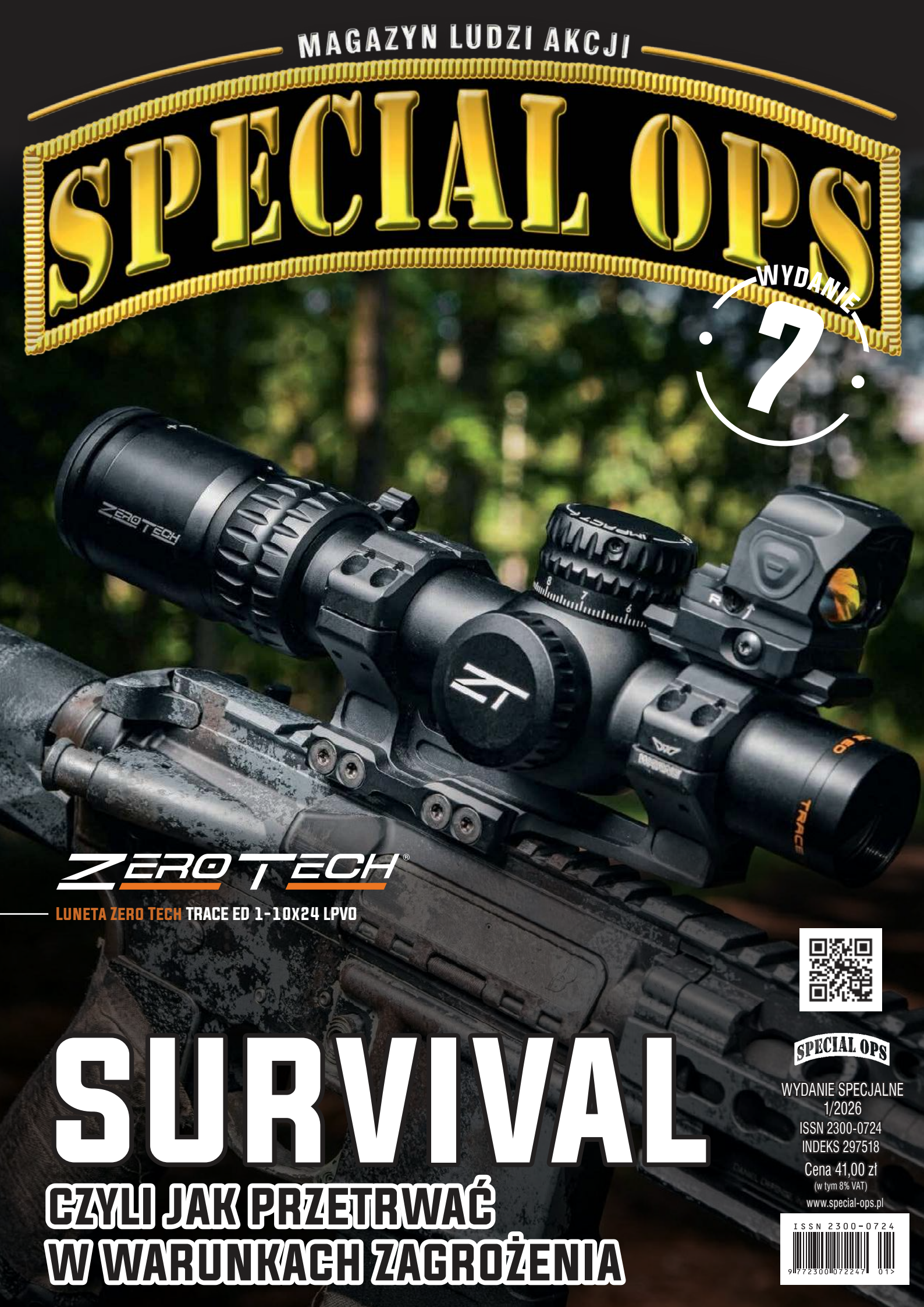
MAGAZYN LUDZI AKCJI

SPECIAL OPS

WYDANIE 7



ZERO TECH®

LUNETA ZERO TECH TRACE ED 1-10X24 LPVO

SURVIVAL

CZYLI JAK PRZETRWAĆ W WARUNKACH ZAGROŻENIA

SPECIAL OPS

WYDANIE SPECJALNE
1/2026
ISSN 2300-0724
INDEKS 297518
Cena 41,00 zł
(w tym 8% VAT)
www.special-ops.pl

ISSN 2300-0724

BATES®

2368

TECHNOLOGIE:

NEWMAX Nowak i Wspólnicy Sp. K. - Wyłączny Dystrybutor marki BATES
ul. Ciasna 10, 35-232 Rzeszów | zenon.boron@bates.pl | mob: +48 602 434 925

www.bates.pl

eprasa.pl d195ef4be4

CLIMASHIELD®
INSULATION INNOVATION

CLIMASHIELD® INNOWACYJNA IZOLACJA Z WŁÓKIEN CIĄGŁYCH O PRZEKROJU RURKOWYM!

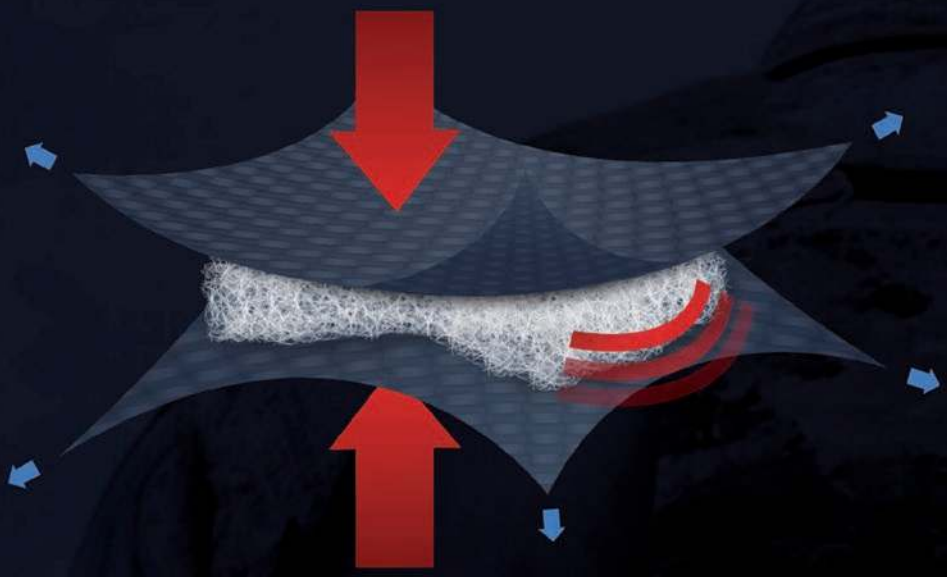
Zalety naszego włókna ciągłego!

Nasza opatentowana technologia wykorzystuje tysiące ciągłych włókien poliestru w specjalnym układzie cross-weaving. Jako duży producent lekkiej izolacji z włókien ciągłych na świecie, Climashield® produkuje szeroką gamę produktów, które są trwalsze, wydajniejsze termicznie, bardziej sprężyste niż konkurencyjne izolacje termiczne. Dostępne także w wersji FR.

Climashield® jest wysoce odporny mechanicznie, zachowuje swój pierwotny kształt w trakcie użytkowania, po wielokrotnym praniu lub długotrwałym przechowywaniu.

Izolacja nie rozrywa się pod wpływem rozciągania. Nie zbija się, nie przesuwa ani nie rozdziela, a także utrzymuje sprawność termiczną nawet po przemoczeniu.

Niezrównana wydajność cieplna, oferująca lepsze parametry przy mniejszej wadze.



Extreme Cold Weather Bag | Poncho Liner | Arc'teryx Leaf | Belgian Defence Clothing System | Helikon-Tex | Callida Sleeping Bag | Crye Precision Jacket | Nordic Combat Uniform

Green Side MATERIAL MATTERS

Izolacja i specjalistyczne tkaniny dostępne wyłącznie w Europejskiej Dywizji Climashield®

Green Side Sp. z o.o.
ul. Józefa Mehoffera 75,
03-118 Warszawa, Polska
tel. +48 22 374 72 77

info@climashield.eu
greenside@greenside.pl
www.greenside.pl

SPIS TREŚCI

6 **Mentalność przetrwania – pierwsza linia obrony**
Łukasz Kominek

12 **„wGotowości" – szkolenia, które przygotowują Polaków na kryzysy**
Krzysztof Mątecki

18 **Śpiwory Sleeper Lite**
Artykuł sponsorowany

20 **Rodzinny survival – jak przygotować bliskich na sytuacje kryzysowe**
Krzysztof Mątecki

22 **Home defence – praktyczny poradnik po obronie domu**
Krzysztof Mątecki

26 **Blackout – próba codziennej gotowości**
Krzysztof Mątecki

30 **Survival miejski w istocie rzeczy**
Tomasz Nawrocki

38 **Realistyczny zestaw przetrwania dla żołnierza piechoty**
Light Fighter Solutions

44 **Buty Bates 8 Delta Side Zip E02368**
Marcin Ciemiński

46 **Bug Out Bag – jak skompletować plecak ucieczkowy i nie oszaleć?**
Dominik Nikiel

50 **Plecak ucieczkowy**
Paweł „Super" Supernat | Artykuł sponsorowany

52 **Beretta ARX 160**
Krzysztof Mątecki

54 **XIII edycja GROM Challenge**
Krzysztof Mątecki

58 **Postępowania z dronami – rola dronów w konfliktach zbrojnych**
Łukasz Kominek

REDAKCJA
e-mail: redakcja@special-ops.pl
www.special-ops.pl

Wydawca
Monika Mucha, e-mail: mmucha@medium.media.pl

Redaktor wydania
Krzysztof Mątecki, e-mail: kmatecki@special-ops.pl

PROJEKT GRAFICZNY, SKŁAD I ŁAMANIE
Marcin Jarosz

Redaktor, administrator FB SPECIAL OPS
Błażej Bierczyński

REKLAMA I MARKETING
tel. 22 810 25 90, 810 28 14

Dyrektor ds. marketingu i reklamy
Joanna Grabek, e-mail: jgrabek@medium.media.pl
tel. 600 050 380

Specjalista ds. reklamy
Żaneta Tafel, e-mail: ztafel@special-ops.pl

Specjalista ds. reklamy
Wioleta Witowska, e-mail: wwitowska@medium.media.pl

Specjalista ds. reklamy internetowej
Agnieszka Szwed, e-mail: aszwed@special-ops.pl

KOLPORTAŻ I PRENUMERATA
tel. 22 810 21 24

Specjalista ds. prenumeraty
Anna Sergel, e-mail: asergel@special-ops.pl

Specjalista ds. dystrybucji
Aneta Cartailler, e-mail: acartailler@medium.media.pl

WYDAWCA
Grupa MEDIUM
Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością Sp. k.
04-112 Warszawa, ul. Karczewska 18

DRUK: Drukarnia Paper&Tinta

„SPECIAL OPS - MAGAZYN LUDZI AKCJI" ZNAJDZIESZ
W SIECI SPRZEDAŻY PRASY: EMPIK,
GARMOND PRESS, KOLPORTER

NASZA OKŁADKA:
Luneta biegowa LPVO FFP 1-10x24ED, Trace ED

eprasa.pl d195ef4be4

ZERO TECH

LUNETY DŁUGODYSTANSOWE

LUNETY BIEGOWE / TAKTYCZNE

ANY OWNER
ANY PROBLEM
ALWAYS COVERED

LIFETIME WARRANTY

LUNETY OBSERWACYJNE

LORNETKI

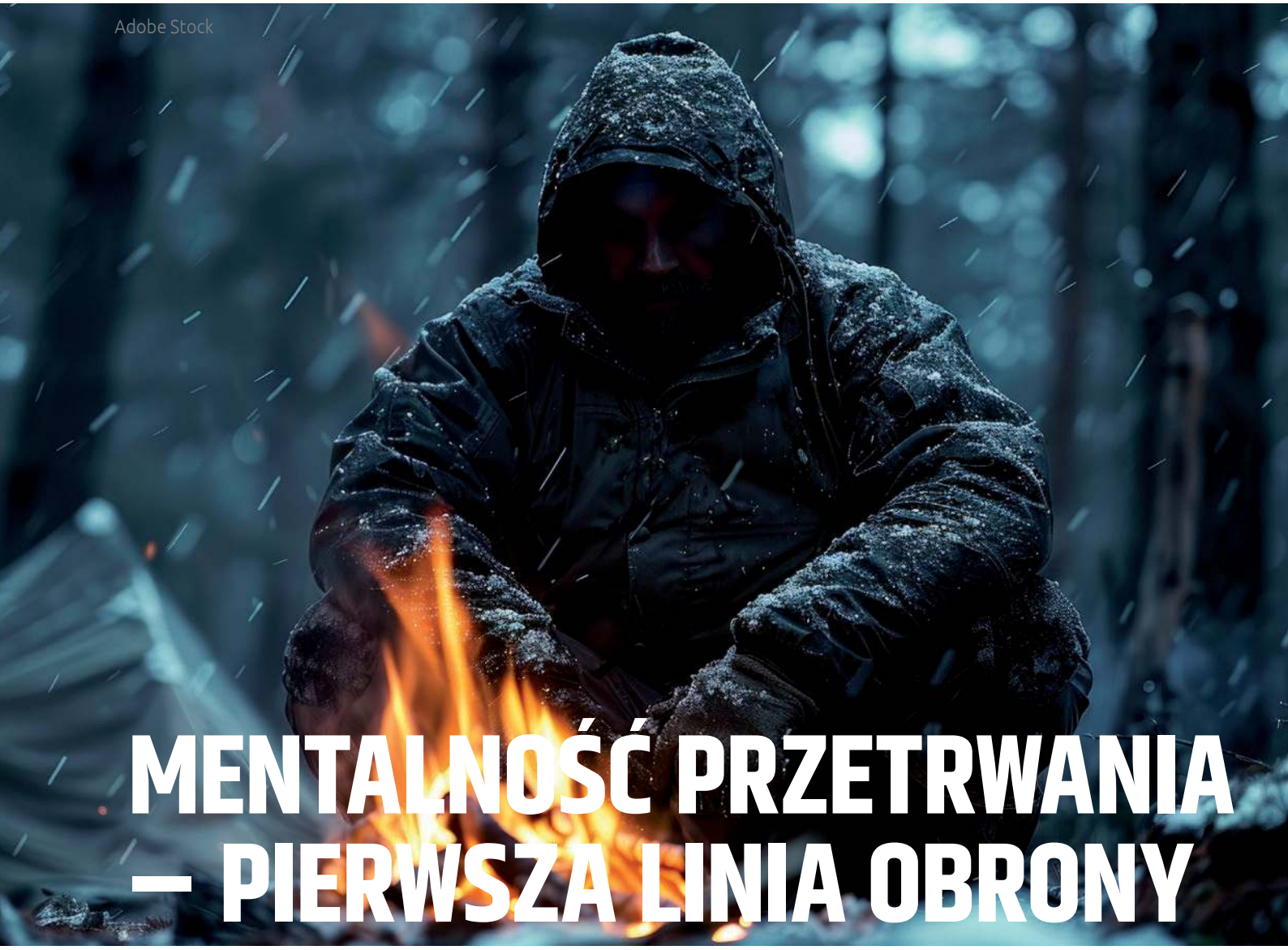
KOLIMATORY

DYSTRYBUTOR

JANCZEWSKI

JANCZEWSKI OLSZTYN
UL. 11 LISTOPADA 4/13
10-104 OLSZTYN
TEL. 781-781-228
WWW.JANCZEWSKI.COM.PL

eprasa.pl d195ef4be4


Adobe Stock

MENTALNOŚĆ PRZETRWANIA – PIERWSZA LINIA OBRONY

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ PSYCHICZNIE NA SYTUACJĘ KRYZYSOWĄ?

Tekst: Łukasz Kominek / **Zdjęcia:** Militaria.pl

W dyskusjach o odporności na sytuacje kryzysowe zwykle akcentuje się kwestie namacalne: gromadzenie żywności, alternatywne źródła energii, przygotowane trasy ewakuacyjne, wyposażenie medyczne czy zabezpieczenia techniczne. To naturalne – w obliczu zagrożenia ludzie kierują uwagę na to, co mogą fizycznie kontrolować. Tymczasem najważniejszym, a zarazem najczęściej ignorowanym filarem przygotowania pozostaje sfera psychiczna. To właśnie ona jako pierwsza reaguje chaosem, gdy rzeczywistość nagle traci swoją logikę, a znane schematy działania przestają działać. Jednocześnie to stan umysłu przesądza o tym, czy pojedyncza osoba, wspólnota lub całe społeczeństwo zdołają zachować zdolność reagowania i podejmowania decyzji pod presją. Właśnie dlatego odporność mentalna – sposób myślenia nastawiony na adaptację i wytrwałość – stanowi prawdziwy, najwcześniejszy element obrony przed kryzysem.

MENTALNOŚĆ PRZETRWANIA JAKO KONSTRUKT

Powszechne przekonanie o istnieniu „instynktu przetrwania" często prowadzi na manowce. Instynkt to reakcja wrodzona, automatyczna, niewymagająca treningu ani refleksji. Tymczasem umiejętność utrzymania klarowności myślenia w sytuacji zagrożenia nie jest darem natury, lecz rezultatem świadomie rozwijanego sposobu postrzegania rzeczywistości. Mentalność przetrwania nie pojawia się samorzutnie – stanowi efekt długotrwałej pracy nad sobą, budowania wewnętrznej struktury odporności psychicznej. To rozbudowany zestaw nawyków po-

eprasa.pl d195ef4be4

znawczych, przekonań, sposobów regulacji emocji i mentalnych procedur, dzięki którym człowiek nie tylko reaguje na kryzys, ale potrafi zarządzać własną reakcją, utrzymując zdolność działania także wtedy, gdy presja wydaje się przytłaczająca. Obejmuje:

- zdolność kontroli emocjonalnej,
- utrzymywanie poznawczej jasności,
- rozpoznawanie priorytetów,
- elastyczność poznawczą,
- umiejętność tolerowania niepewności,
- strukturę wewnętrznej dyscypliny.

W literaturze dotyczącej ludzkich reakcji na katastrofy – od zachowań pasażerów w samolotach po reakcje całych populacji na gwałtowne załamania gospodarcze – pojawia się powtarzalny wniosek: człowiek niezwykle rzadko reaguje intuicyjnie w sposób adekwatny do skali zagrożenia. Zamiast szybkiego działania częściej pojawia się poznawcze „zamrożenie", próba bagatelizowania niebezpieczeństwa lub chaotyczne, nieskoordynowane ruchy. Ta naturalna skłonność do dezorganizacji sprawia, że umiejętność przetrwania nie rodzi się sama. Trzeba ją wypracować – świadomie, systematycznie i z pełnym zrozumieniem, że w sytuacji kryzysowej to nie instynkt, lecz wytrenowany sposób myślenia staje się kluczowym narzędziem działania.

PANIKA A DZIAŁANIE

Powszechne przekonanie, że panika to silne emocje, jest uproszczeniem. Emocje same w sobie nie są problemem – problemem jest to, co człowiek robi w reakcji na nie. Panika nie jest emocją, lecz zachowaniem dezorganizacyjnym, które wynika ze specyficznej struktury poznawczej:

- zawężenia uwagi,
- utraty orientacji,
- gwałtownego spadku zdolności analitycznych,
- impulsywności,
- iluzji braku alternatyw („muszę działać natychmiast, bo inaczej zawali się świat").

Działanie w sytuacji kryzysowej – nawet gdy wydaje się spontaniczne czy błyskawiczne – zawsze opiera się na pewnym wewnętrznym porządku myślenia. Zanim ciało wykona jakikolwiek ruch, umysł dokonuje choćby minimalnej oceny sytuacji. To właśnie ten moment rozpoznania odróżnia świadome działanie od czystego impulsu. Osoba funkcjonująca pod presją nie eliminuje strachu, lecz potrafi go nazwać, dopuścić do świadomości i nie pozwolić mu przejąć kontroli nad interpretacją wydarzeń.

W ujęciu psychologii poznawczej panika to nic innego jak załamanie procesów poznawczych, gdy liczba bodźców przekracza zdolność ich przetwarzania. Stąd płynie ważna konsekwencja: panika nie jest zjawiskiem tajemniczym ani nieuchronnym – można ją przewidzieć, a odpowiednio przygotowany umysł potrafi skutecznie zminimalizować ryzyko jej wystąpienia. Aby to zrobić, trzeba wykształcić w sobie zdolność zarządzania stresem poprzez:

- automatyczną segmentację zadań,
- umiejętność natychmiastowego powrotu do procedur,
- planowanie scenariuszowe,
- ćwiczenie reakcji w warunkach kontrolowanego stresu.

Paniczny umysł traci zdolność hierarchizacji. Przygotowany umysł błyskawicznie buduje priorytety.

STRUKTURA PSYCHIKI ODPORNEJ NA CHAOS

W dyskusjach o odporności psychicznej w sytuacjach kryzysowych pojęcie dyscypliny często bywa źle rozumiane jako surowa kontrola czy sztywne przestrzeganie reguł. W rzeczywistości, w kontekście przetrwania, chodzi o dyscyplinę poznawczą – zdolność do utrzymania logicznej i spójnej analizy sytuacji mimo presji, stresu czy chaosu wokół. To wewnętrzna umiejętność regulowania własnego myślenia, pozwalająca na podejmowanie decyzji adekwatnych do zagrożenia, zamiast reagowania impulsywnego. Dyscyplina poznawcza stanowi fundament mentalności przetrwania, umożliwiając zachowanie klarowności umysłu w najbardziej stresujących warunkach. Na jej strukturę składają się m.in.:

- nawykowe stosowanie procedur nawet w warunkach spokoju,
- odporność na poznawcze skróty, które w stresie prowadzą do błędów,
- zdolność odkładania impulsów na rzecz celu nadrzędnego,
- utrzymywanie mentalnego porządku: „co wiem?", „czego nie wiem?", „czego potrzebuję?".

Dyscyplina w kontekście przetrwania nie polega na tłumieniu emocji ani na ich wyciszeniu, lecz na tworzeniu poznawczej struktury, która porządkuje myśli i zapobiega chaosowi mentalnemu. To swoista architektura umysłu, dzięki której bodźce stresowe i niepewność nie prowadzą do entropii poznawczej – myśli pozostają logiczne, decyzje spójne, a reakcje adekwatne do sytuacji.

ELASTYCZNOŚĆ JAKO PRZECIWIEŃSTWO CHAOSU

Adaptacja oznacza zdolność elastycznego przekształcania własnych założeń w świetle nowych danych i okoliczności. Nie polega ona na bezkrytycznym uleganiu zmianom, lecz na świadomym aktualizowaniu wewnętrznych modeli mentalnych, tak aby działania i decyzje pozostawały skuteczne w zmieniającym się otoczeniu. Osoba adaptacyjna:

- szybko przetwarza informacje,
- potrafi porzucać błędne strategie bez poczucia utraty kontroli,
- rozróżnia zmianę sytuacji od zmiany celu,
- zachowuje spójność nawet w warunkach gwałtownego przesterowania otoczenia.

Adaptacja nie oznacza więc całkowitej rezygnacji z dotychczasowych planów, lecz elastyczne modyfikowanie sposobów ich realizacji w odpowiedzi na nowe okoliczności. W potocznych wyobrażeniach odporność psy-

eprasa.pl d195ef4be4

chiczna bywa utożsamiana z „niezłomnością" – brakiem emocji czy trwałą, niewzruszoną stabilnością. To jednak mylne rozumienie. Prawdziwa odporność polega na zdolności powrotu do równowagi po zakłóceniach, a nie na ciągłym utrzymywaniu stanu spokoju bez żadnych wahań. Odporność psychiczna to:

- tolerancja na dyskomfort,
- umiejętność przetwarzania emocji zamiast ich tłumienia,
- zdolność odseparowania bodźców od interpretacji,
- szybkie odnawianie funkcji poznawczych.

To również umiejętność przyjęcia, że pełna kontrola nad wszystkim jest niemożliwa. Paradoksalnie, dopiero zaakceptowanie tej ograniczonej kontroli tworzy przestrzeń umysłową, w której możliwe jest podejmowanie skutecznych i przemyślanych działań.

REDUKCJA ILUZJI KONTROLI

W codziennym funkcjonowaniu większość ludzi przyjmuje niemal automatycznie, że świat jest stabilny i przewidywalny. Gdy to przekonanie zostaje nagle zachwiane, pojawia się szok emocjonalny. Przygotowanie psychiczne polega na świadomym przyjęciu, że rzeczywistość jest z natury niestabilna. Istotą nie jest eliminacja strachu, lecz jego akceptacja: „świat może się załamać, a ja wciąż mogę działać skutecznie". Procedury odgrywają tu kluczową rolę w ograniczaniu paniki. Każda powtarzalna czynność – od gaszenia pożaru po znalezienie najbliższego wyjścia ewakuacyjnego – funkcjonuje jako mentalny most, który prowadzi od chaosu do uporządkowanego działania. Trening decyzyjny obejmuje:

- symulacje sytuacji stresowych,
- analizę błędów jako narzędzia uczenia,
- utrwalanie krótkich łańcuchów decyzyjnych,
- uczenie się podejmowania działań przy niedostatecznych danych.

Największym hamulcem skutecznego działania w kryzysie jest przekonanie, że trzeba czekać na pełny obraz sytuacji. W rzeczywistości nigdy nie dysponuje się kompletnymi informacjami. Tymczasem uwaga stanowi najcenniejszy zasób – i jednocześnie ten, który najszybciej się wyczerpuje pod presją stresu. Dlatego mentalność przetrwania wymaga nauczenia się trzech kluczowych kompetencji:

- zawężania uwagi na priorytety.
- rozszerzania uwagi na sygnały ostrzegawcze.
- przełączania uwagi pomiędzy zadaniami bez utraty płynności.

To zestaw umiejętności określany w psychologii jako „metakontrola uwagowa", czyli zdolność świadomego kierowania własną percepcją i koncentracją. Każda sytuacja kryzysowa ma swoją własną dynamikę psychologiczną. Początkowo pojawia się krótkie, intensywne doświadczenie dezorganizacji – pierwsze dwie sekundy, w których umysł stara się ogarnąć nagłe zakłócenie i przywrócić orientację. W tym czasie zachodzą dwa procesy:

- ocena sytuacyjna – mózg próbuje ustalić, co się dzieje,
- ocena zdolności – mózg próbuje ustalić, co może zrobić.

Panikę wywołuje załamanie jednej z tych szybkich ocen – najczęściej drugiej, dotyczącej własnych możliwości i zasobów. Osoby wyposażone w wytrenowaną mentalność przetrwania mają przewagę: dysponują dokładnym modelem swoich kompetencji i nie muszą go rekonstruować w momencie stresu. Ich zdolność do działania nie jest rezultatem heroizmu, lecz efektu przygotowania poznawczego i świadomej gotowości.

MAPA DLA UMYSŁU W CHAOSIE

Jednym z kluczowych narzędzi treningu psychiki są scenariusze mentalne. Nie chodzi o dokładne przewidywanie każdej możliwej sytuacji, lecz o wypracowanie elastycznych ram poznawczych, które pozwalają włączyć nowe informacje i szybko je przetworzyć w warunkach stresu. Przykładowy schemat scenariuszowy:

- scenariusz A – działanie przy zachowaniu podstawowej struktury sytuacji,
- scenariusz B – działanie przy częściowej utracie struktury,
- scenariusz C – działanie przy całkowitej dezorganizacji.

Każdy taki scenariusz obejmuje zestaw minimalnych celów, zasobów i działań. Dzięki temu w momencie kryzysu umysł nie zaczyna tworzyć strategii od zera, lecz automatycznie dopasowuje sytuację do jednej z wcześniej przygotowanych ram, co znacząco przyspiesza reakcję i redukuje chaos poznawczy.

MENTALNOŚĆ PRZETRWANIA – PRZYKŁADY Z WOJEN

Obrona Stalingradu (1942–1943)

Bitwa o Stalingrad stanowi jeden z najbardziej ekstremalnych przykładów presji psychicznej w historii wojskowości. Obrona miasta angażowała w dużej mierze młodych, często niedoświadczonych żołnierzy, którzy musieli zmagać się z ciągłym ostrzałem, głodem i walką wręcz na niewielkich dystansach. Klasyczne formy walki ustąpiły miejsca improwizowanym taktykom „dom po domu", wymagającym błyskawicznego przekształcania schematów myślenia. Pomimo całkowitego chaosu utrzymywano minimalne, lecz konsekwentnie przestrzegane reguły działania: krótkie odprawy, rutynowe patrole i stałe punkty meldunkowe. Społeczni uczestnicy obrony podtrzymywali morale, które w niemieckich raportach opisywano jako „nieracjonalnie wysokie w tych warunkach". Kluczowym czynnikiem ograniczającym panikę była utrzymana, choć skromna, struktura działań.

Powstanie Warszawskie (1944)

W ekstremalnie trudnych warunkach powstańcy musieli mierzyć się z brakiem amunicji, zerwaną łącznością i ogromnymi stra-

eprasa.pl d195ef4be4

Kurtka Taktyczna
Mohan Olive Texar

Kurtka Mohan to hybrydowa konstrukcja, łącząca tkaninę micro rip stop z elastycznymi elementami kurtki i zespolonej polarowej podpinki. Dzięki zastosowanym materiałom kurtka odporna jest na zamoczenie, w znacznie większym stopniu niż kurtki z innych materiałów. Rip stop gwarantuje wytrzymałość produktu na rozerwanie i rozciągnięcie.

Model: Mohan
Producent: Texar
Kolor: Olive

Materiał: nylon/poliester/spandex
Podszewka: polar

Texar
ul. Wrocławska 4
26-600 Radom

e-mail: texar@texar.info.pl
www.texar.info.pl

TEXAR®
MILITARY WEAR

tami w ludziach. Kilkunastoosobowe grupy bojowe tworzyły własne rytmy działania i rutyny – krótkie odprawy, ustalone trasy patrolowe, wzajemne kontrole, co stabilizowało ich zachowania w chaosie. Cywile, organizując szpitale, kuchnie polowe czy systemy komunikacji w kanałach, zapewniali ciągłość życia zbiorowego mimo poczucia beznadziei. Powstańcy szybko odrzucali nieskuteczne taktyki, takie jak frontalne natarcia, i przechodzili do precyzyjnej walki punktowej, wykorzystując improwizowane fortyfikacje i adaptacyjne strategie obronne.

Wojna w Wietnamie

Vietcong oraz Armia Północnego Wietnamu wyróżniały się wyjątkową odpornością psychiczną, utrzymując zdolność działania nawet pod ekstremalną presją militarną ze strony USA. Ich struktura opierała się na małych, samodzielnych komórkach, co umożliwiało kontynuowanie operacji mimo utraty kontaktu z dowództwem. Żołnierze byli szkoleni do radzenia sobie z długotrwałym odosobnieniem, brakiem zasobów i nagłymi zmianami taktycznymi. Świadoma akceptacja długotrwałego konfliktu redukowała szok psychiczny wynikający z niepowodzeń i porażek, umożliwiając utrzymanie funkcjonalności bojowej w najbardziej krytycznych momentach.

Wojna w Iraku

W trakcie działań w Iraku w latach 2005–2006 amerykańscy żołnierze brali udział w programie „Warrior Resilience Training" (WRT), który łączył terapię racjonalno-emotywną (REBT), pozytywną psychologię oraz wartości wojskowe określane mianem Warrior Ethos. Program miał na celu rozwijanie wewnętrznej odporności psychicznej, kształtowanie charakteru, samoregulacji emocji, racjonalnego myślenia oraz wzmocnienie etosu żołnierskiego. Pokazuje to, że w warunkach rzeczywistych działań bojowych mentalność przetrwania nie była wspierana jedynie przez sprzęt i procedury, lecz także systematycznie przez edukację i refleksję nad wartościami, które tworzą poznawczą strukturę działania pod presją stresu. Badania weteranów Iraku i Afganistanu wykazały, że tzw. „resilient personality prototype", czyli profil odpornej psychicznie osobowości, koreluje z lepszą adaptacją po powrocie z misji: niższą liczbą objawów PTSD, mniejszym nasileniem depresji, wyższą jakością życia i większym poziomem wsparcia społecznego. Kluczowym mechanizmem tego związku jest elastyczność psychologiczna: osoby o wyższej odporności mentalnej skuteczniej adaptują swoje strategie poznawcze, reinterpretują stresujące doświadczenia i efektywnie radzą sobie z traumą, utrzymując funkcjonalność w długim okresie po zakończeniu działań wojennych.

Wojna w Afganistanie

W związku z konfliktem w Afganistanie w 2008 roku wojsko amerykańskie wdrożyło program „Comprehensive Soldier and Family Fitness" (CSF), obejmujący zarówno żołnierzy, jak i ich rodziny. Inicjatywa koncentrowała się na rozwijaniu kompetencji psychicznych, zdolności samoregulacji emocji oraz strategii radzenia sobie ze stresem, mających na celu wzmocnienie odporności psychicznej przed misją, w jej trakcie oraz po powrocie. Program pokazuje, że systemowe, instytucjonalne podejście do kształtowania odporności psychicznej – poprzez zaplanowane szkolenia, rutyny i wsparcie organizacyjne – umożliwia budowanie mentalności przetrwania nie tylko w wymiarze jednostkowym, ale również w całych społecznościach wojskowych i ich otoczeniu rodzinnym.

Trwająca wojna rosyjsko-ukraińska

Badania wskazują, że ukraińscy żołnierze działający na linii frontu – zwłaszcza w okopach – doświadczają przewlekłego stresu operacyjnego, obejmującego m.in. długotrwałą ekspozycję na ostrzał, urazy moralne (moral injury) oraz stałą presję zagrożenia. W takich warunkach tradycyjne formy wsparcia psychicznego wymagają adaptacji do specyfiki codziennego życia w warunkach wojennych. W praktyce zalecałbym wdrożenie zmodyfikowanych procedur „Combat and Operational Stress Control" (COSC) oraz elastycznych narzędzi wsparcia psychologicznego. Mogłyby one obejmować cyfrowe interwencje wspierające samoregulację emocji, trening adaptacji i elastyczności poznawczej oraz protokoły skoncentrowane na utrzymaniu zdolności funkcjonowania w ekstremalnym stresie, umożliwiające żołnierzom szybkie i skuteczne reagowanie na dynamicznie zmieniające się warunki bojowe.

PRÓG ODPORNOŚCI

Każda osoba dysponuje indywidualnym „progiem odporności" – momentem, w którym narastający stres zaczyna zaburzać funkcje poznawcze i zdolność racjonalnego działania. Wbrew popularnym przekonaniom, próg ten nie jest stały – można go stopniowo podnosić poprzez systematyczne ćwiczenia psychiczne, treningi odpornościowe, ekspozycję na kontrolowane stresory oraz rozwijanie mechanizmów samoregulacji i elastyczności poznawczej. Regularna praktyka w symulowanych sytuacjach kryzysowych pozwala zwiększać odporność na presję i utrzymywać funkcjonowanie umysłowe nawet w warunkach ekstremalnego stresu. Metody podnoszenia progu odporności:

- kontrolowana ekspozycja na stres,
- praca z oddechem (regulacja autonomiczna),
- trening uważności jako narzędzie odbudowy zasobów poznawczych,
- regularne symulacje decyzyjne,
- budowanie odporności społecznej (rola grupy).

Odporność psychiczna kształtuje się stopniowo, podobnie jak siła mięśni – po-

eprasa.pl d195ef4be4

przez systematyczne, kontrolowane obciążenia połączone z czasem na regenerację. Choć pojedynczy człowiek może osiągnąć wysoki poziom odporności, prawdziwa skuteczność w kryzysie zależy od grupy. Badania nad zachowaniami w sytuacjach katastroficznych pokazują, że osoba o dobrze wytrenowanej odporności psychicznej może stabilizować reakcje kilkunastu członków zespołu. Jednocześnie mechanizm działa w przeciwnym kierunku: panika jednej osoby potrafi zaburzyć funkcjonowanie całej grupy, co uwyraźnia znaczenie zarówno indywidualnego przygotowania, jak i wzajemnego wsparcia w zespole. Dlatego przygotowanie psychiczne powinno obejmować:

- uczenie współpracy w stresie,
- wyznaczanie ról w sytuacjach kryzysowych,
- ćwiczenie komunikacji zwięzłej i niedwuznacznej,
- budowanie zaufania operacyjnego („wiem, że ty wykonasz to zadanie").

Mentalność przetrwania nie funkcjonuje efektywnie jako cecha wyłącznie jednostkowa – jest systemem, którego pełen potencjał ujawnia się w grupie. Społeczeństwa i organizacje wypracowują własne strategie radzenia sobie z niepewnością. Kultury charakteryzujące się wysoką tolerancją na niejednoznaczność radzą sobie lepiej w kryzysach, gdyż nie oczekują pełnej przewidywalności wydarzeń. Natomiast społeczności o silnej potrzebie kontroli są bardziej podatne na panikę w obliczu nagłych zakłóceń. Z tego względu mentalność przetrwania musi być rozwijana nie tylko na poziomie jednostki, ale również osadzona w kulturze organizacyjnej, systemach edukacyjnych i normach społecznych, by umożliwić skuteczne reagowanie w sytuacjach kryzysowych.

PODSUMOWANIE

Mentalność przetrwania nie jest zestawem pustych frazesów czy motywacyjnych sloganów – to w pełni funkcjonalna architektura psychiczna. Składa się na nią system nawyków, przekonań i procedur poznawczych, które pozwalają jednostce i grupie zachować zdolność działania w warunkach skrajnego stresu, chaosu i niepewności. To struktura umysłu, która umożliwia ocenę sytuacji, selekcję informacji i podejmowanie decyzji nawet w obliczu presji, gdy intuicyjne reakcje często zawodzą. Składają się na nią

- dyscyplina poznawcza,
- kontrola uwagi,
- zdolność szybkiej adaptacji,
- odporność psychiczna,
- trening decyzyjny,
- realistyczne scenariusze,
- świadomość dynamiki kryzysu,
- praca nad progiem odporności,
- osadzenie w strukturze społecznej.

To wszystko buduje umysł zdolny do działania w chwiejnej i nieprzewidywalnej rzeczywistości. Kryzys nie jest domeną tych,

którzy nie odczuwają strachu, lecz tych, którzy potrafią myśleć i działać mimo niego. Mentalność przetrwania staje się zatem pierwszą, najważniejszą i absolutnie fundamentalną linią obrony – wszelkie inne środki, procedury i zasoby stają się skuteczne dopiero dzięki niej.

REKLAMA

„wGOTOWOŚCI"

– SZKOLENIA, KTÓRE PRZYGOTOWUJĄ POLAKÓW NA KRYZYSY

Tekst: Krzysztof Mątecki / **Zdjęcia:** Sztab Generalny WP, Wojska Obrony Terytorialnej, 2 Hrubieszowski Pułk Rozpoznawczy

W listopadzie 2025 roku w Polsce ruszył program „wGotowości" – pierwsza w historii tak szeroka inicjatywa obywatelskiego przygotowania do sytuacji kryzysowych. To odpowiedź na świat, w którym awarie infrastruktury, zagrożenia cyfrowe i nagłe zdarzenia przestają być wyjątkami, a coraz częściej stają się elementem codzienności. Szkolenia obejmują bezpieczeństwo domowe, pierwszą pomoc, cyberbezpieczeństwo i survival w praktyce. Nie chodzi tu o teorię ani deklaracje, lecz o realne scenariusze ćwiczone pod okiem instruktorów – tak, by w chwili próby wiedzieć, jak działać, a nie tylko jak reagować.

NOWA KULTURA BEZPIECZEŃSTWA

Codzienne życie bywa dziś bardziej kruche, niż chcielibyśmy przyznać. Jednego dnia przerwa w dostawie prądu paraliżuje cały blok mieszkalny, innego – gwałtowna burza lub lokalna powódź zmusza mieszkańców do szybkiej ewakuacji. Do tego dochodzą zagrożenia mniej widoczne: cyberataki, dezinformacja, awarie systemów, od których zależy komunikacja i dostęp do usług.

W odpowiedzi na te wyzwania Ministerstwo Obrony Narodowej wraz ze Sztabem Generalnym Wojska Polskiego uruchomiło program „wGotowości". Nie są to kursy wojskowe w tradycyjnym sensie i nie przygotowują do zawodowej służby. To cywilna szkoła gotowości

eprasa.pl d195ef4be4

SURVIVAL TECH
TECHNOLOGIA & SZKOLENIA

SZKOLENIE REALNYCH TECHNIK PRZETRWANIA

Wejdz na stronę

Znajdziesz tam rózne **szkolenia specjalistyczne**, którę poruszają aspekty związane z survivalem, strzelectwem lub sytuacjami awaryjnymi.

Wybierz termin

Mamy rozpisany kalendarz szkoleń na cały rok do przodu. Będziesz mógł wybrać **odpowiedni termin szkolenia dla siebie** z kalendarza online.

Ogarnij vouczer

Możesz także **zakupić vouczer** bliskiej osobie. Obdarowany ma 2 lata na wybranie terminu z naszego kalendarza szkoleń online.

www.survivaltech.pl

info@survivaltech.pl

eprasa.pl d195ef4be4

– taka, która uczy, jak działać zanim dotrą służby ratunkowe, jak zadbać o bezpieczeństwo rodziny i jak zachować spokój w sytuacjach nagłych. W tym modelu praktyka ma pierwszeństwo przed teorią, a każdy scenariusz można bezpiecznie przećwiczyć i zrozumieć.

MODUŁY SZKOLENIOWE – ĆWICZENIA W REALNYCH SYTUACJACH

Szkolenia „wGotowości" zostały podzielone na cztery jednodniowe moduły realizowane w ramach ścieżki Odporność. Każdy z nich łączy wiedzę teoretyczną z intensywnymi ćwiczeniami praktycznymi, dzięki czemu uczestnicy mogą sprawdzić swoje reakcje w warunkach zbliżonych do rzeczywistych.

Pierwszy moduł, poświęcony bezpieczeństwu domowemu i kryzysowemu, stanowi fundament całego programu. Uczestnicy uczą się organizować przestrzeń w domu, wyznaczać punkty zbiórki dla rodziny oraz przygotowywać proste procedury ewakuacyjne. W trakcie zajęć symulowane są nocne awarie prądu, ewakuacja dzieci i seniorów czy zabezpieczanie mieszkania w warunkach ograniczonej widoczności. Jak podkreślają uczestnicy, ćwiczenia w ciemności i pod presją czasu pozwalają zrozumieć, jak szybko chaos może zastąpić rutynę – i jak ważne jest wcześniejsze przygotowanie.

Równolegle realizowany jest moduł pierwszej pomocy przedmedycznej. Kursanci w praktyce ćwiczą resuscytację krążeniowo-oddechową, tamowanie masywnych krwotoków, opatrywanie ran i obsługę defibrylatora AED. Symulacje wypadków – od urazu na schodach po nieprzytomne dziecko – pokazują, jak istotne jest opanowanie i zdolność działania pod presją.

Kolejny moduł skupia się na elementach survivalu i przygotowania ewakuacyjnego. Uczestnicy uczą się kompletowania plecaka awaryjnego, planowania bezpiecznych miejsc w domu i w terenie oraz radzenia sobie w sytuacjach, gdy brakuje komfortowych warunków i dostępu do mediów. Zajęcia obejmują także podstawy poruszania się w terenie i improwizowane schronienia – umiejętności przydatne nie tylko w lesie, ale również w realiach kryzysów miejskich.

Ostatni moduł dotyczy cyberbezpieczeństwa. W świecie, w którym wiele zagrożeń zaczyna się online, uczestnicy uczą się chronić swoje dane, rozpoznawać phishing, fałszywe informacje i manipulacje. Ćwiczenia pokazują, jak dezinformacja może wpływać na decyzje rodzinne i lokalne oraz jak zachować czujność w cyfrowej codzienności.

Tak skonstruowany program łączy bezpieczeństwo fizyczne, medyczne, mentalne i cyfrowe, tworząc spójny system kompetencji przydatnych zarówno do rozwiązywania codziennych problemach, jak i w sytuacjach kryzysowych.

PILOTAŻ Z FREKWENCJĄ POWYŻEJ OCZEKIWAŃ

Pilotaż programu ruszył 22 listopada 2025 roku w ponad 130 jednostkach wojskowych w całej Polsce – od dużych miast po mniejsze ośrodki. W ciągu pierwszych dwóch tygodni na szkolenia zapisało się niemal 18 tysięcy osób, co znacząco przekroczyło prognozy organizatorów. Zajęcia odbywały się głównie w weekendy, dzięki czemu mogły w nich uczestniczyć zarówno osoby pracujące, jak i całe rodziny.

Instruktorzy podkreślają, że największą wartością zajęć jest możliwość sprawdzenia siebie w bezpiecznych, kontrolowanych warunkach. Symulacje nocnych ewakuacji, awarii prądu czy udzielania pomocy bliskim pokazują, jak cienka jest granica między spokojem a chaosem – i jak szybko przygotowanie zamienia stres w działanie.

JAK ZAPISAĆ SIĘ NA SZKOLENIE

Udział w szkoleniach „wGotowości" jest bezpłatny i dostępny dla każdego pełnoletniego obywatela. Rejestracja odbywa się za pośrednictwem aplikacji mObywatel, dzięki której można wybrać lokalizację, termin oraz

eprasa.pl d195ef4be4

Incolt Euro
Szkolenia specjalistyczne

tel. + 48 600 055 555
www.incolt.pl

WAŻNE **TO SĄ JEDYNE HONOROWANE UPRAWNIENIA INSTRUKTORA STRZELECTWA**

Po kursie w firmie **INCOLT Euro** uzyskasz
OFICJALNE NADANIE UPRAWNIEŃ POTWIERDZONE LEGITYMACJĄ INSTRUKTORA STRZELECTWA
WYDANĄ PRZEZ **POLSKI ZWIĄZEK STRZELECTWA SPORTOWEGO**

- **KURS TO WIARYGODNE KONKRETNE SZKOLENIE TAKTYCZNO-STRZELECKIE I WYDANIE UPRAWNIEŃ**
- **KURS NADAJE UPRAWNIENIE DO NAUKI I REALIZACJI SZKOLEŃ STRZELECKICH**

TERMIN: 11.IV.2026 – 31.V.2026
KURS REALIZOWANY W WEEKENDY

TERMIN: 13.VI.2026 – 26.VII.2026
KURS REALIZOWANY W WEEKENDY

KURS INSTRUKTOR SPORTU STRZELECKIEGO PZSS
TRENINGI PROWADZĄ TRENERZY KADRY NARODOWEJ

z rozszerzeniem zakresu szkolenia o kurs

INSTRUKTOR STRZELAŃ BOJOWYCH
INSTRUKTORZY JEDNOSTKI SPECJALNEJ

prowadzą

ZAAWANSOWANE SZKOLENIE TAKTYCZNO-STRZELECKIE
oraz MEDYCYNĘ POLA WALKI /RANY POSTRZAŁOWE/

ZAPISZ SIĘ!

KURSY PODNOSZĄCE KWALIFIKACJE ZAWODOWE FINANSOWANE W RAMACH REKONWERSJI MON

- **NOWY PROGRAM STRZELAŃ Z BRONI STRZELECKIEJ (PSBS)**

Kursy realizowane przez firmę **INCOLT Euro** podnoszą umiejętności praktyczne i kwalifikacje osób w zakresie nauki i realizacji szkoleń taktyczno-strzeleckich

- **KURS DLA:** SŁUŻB MUNDUROWYCH, CYWILI DO PRAWIDŁOWEJ OBSŁUGI BRONI I UZYSKANIA POZWOLENIA NA BROŃ

KAŻDA OSOBA prowadząca szkolenia strzeleckie powinna ukończyć Kurs NADAJĄCY oficjalne **UPRAWNIENIE** Instruktora Strzelectwa PZSS

KURS PROWADZĄCY STRZELANIE
KIEROWNIK STRZELANIA

Sprawdź aktualne terminy na www.incolt.pl

TRENINGI STRZELECKIE REALIZUJEMY NA NAJWIĘKSZEJ STRZELNICY CYWILNEJ W KRAJU

Możliwość strzelań na 3 kierunki, realne szkolenia w zakresie prowadzenia strzelań bojowych, dynamicznych, sportowych i długodystansowych na osiach strzeleckich 500 m, 300 m, 100 m, 50 m, 25 m.

interesujący moduł. Istnieje również możliwość dokonywania zgłoszeń grupowych, co pozwala ćwiczyć w zespołach rodzinnych lub pracowniczych. Prosty proces rejestracji sprawia, że udział w szkoleniu nie wymaga długich przygotowań ani formalności.

ŚCIEŻKA REZERWY I PLANY NA 2026 ROK

Choć pilotaż obejmuje wyłącznie ścieżkę Odporność, organizatorzy zapowiadają dalszy rozwój programu. Od 2026 roku planowane jest uruchomienie ścieżki Rezerwy, obejmującej bardziej zaawansowane szkolenia, dobrowolne przeszkolenie podstawowe oraz kursy specjalistyczne. Program ma być elastyczny i dopasowany do różnych grup – od osób indywidualnych, przez firmy, po społeczności lokalne.

GOTOWOŚĆ JAKO CODZIENNA KOMPETENCJA

Program „wGotowości" wpisuje się w nową kulturę bezpieczeństwa, w której przygotowanie nie jest luksusem ani domeną wybranych. To kompetencja, którą można i warto rozwijać na co dzień. Wiedza, praktyka i regularne ćwiczenia budują odporność psychiczną i poczucie sprawczości – cechy kluczowe w świecie pełnym niepewności.

Ostatecznie bezpieczeństwo nie rodzi się w chwili kryzysu, lecz dużo wcześniej: w rozmowach, planach i świadomym przygotowaniu. Szkolenia „wGotowości" pokazują, że każdy może stać się częścią systemu, który działa spokojnie i skutecznie wtedy, gdy rutyna przestaje wystarczać.

Patronat Honorowy
Honorary Patronage

Minister Spraw Wewnętrznych i Administracji

Współorganizator
Co-organizer

Targi Kielce
exhibition & congress centre

polsecure

IV Międzynarodowe Targi POLSECURE

21-23.04.2026 / Kielce

Budujemy bezpieczną przyszłość

polsecure.targikielce.pl

eprasa.pl d195ef4be4

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

ŚPIWORY SLEEPER LITE

Dla żołnierzy w terenie ciepły śpiwór to nie luksus, ale potrzeba. Noc w chłodzie potrafi odebrać siły szybciej niż wielogodzinny marsz. Jak wiadomo, śpiwór nie grzeje sam, a zatrzymuje ciepło wytworzone przez ciało. Dlatego wypełnienie w śpiworze nie może być byle jakie, pełni ono kluczową rolę.

Marki Snugpak nie trzeba już chyba nikomu przedstawiać, bo od blisko pięciu dekad dostarcza śpiwory i ocieplaną odzież, które używane są przez wojska na całym świecie. W kwestii izolacji termicznej zęby zjedli już dawno i wiedzą, jakie materiały i rozwiązania sprawdzają się tam, gdzie liczy się realne działanie, a nie marketingowe deklaracje. Jednym z takich sprawdzonych modeli jest Sleeper Lite.

Snugpak w serii śpiworów Sleeper stosuje wypełnienie Isofibre. Są to specjalnie zaprojektowane włókna silikonowe, które efektywnie zatrzymują ciepło w swoich mikro przestrzeniach, co istotne nawet po zawilgoceniu. Gdy śpiwór jest wypakowany, puste włókna rozprężają się, osiągając maksymalną objętość zdolną do zatrzymania dużej ilości ciepła.

CIEPŁO TAM, GDZIE POTRZEBA

Ten model sprawdza się w warunkach, gdzie liczy się każdy stopień, bo komfortowo utrzymuje ciepło do -5°C, a maksymalnie wytrzyma nawet do -10°C. Izolacja Isofibre skutecznie zatrzymuje ciepło nawet po wielokrotnym spakowaniu, więc śpiwór nie traci właściwości przy codziennym użytkowaniu.

ŁATWY DO PRZENOSZENIA

Waga około 1,8 kg i wymiary po spakowaniu 29x25 cm sprawiają, że Sleeper Lite zmieści się w każdym plecaku. Dla wojskowych to oszczędność miejsca w zestawie patrolowym. Śpiwór można łatwo przenieść, wciągnąć do samochodu lub przytroczyć do plecaka.

eprasa.pl d195ef4be4

PRAKTYCZNE PORADY

1. **Suszenie w terenie** – pętelki u dołu śpiwora pozwalają na szybkie rozwieszenie śpiwora, by porządnie go wywietrzyć.
2. **Ochrona przed wilgocią** – pamiętaj, aby pod śpiwór położyć dobrej jakości karimatę, która zapewni izolację od podłoża.
3. **Wentylacja** – boczne zamki umożliwiają regulację temperatury bez konieczności całkowitego wychodzenia ze śpiwora.

KOMFORT W TERENIE

Wnętrze z materiału SuperSoft sprawia, że śpiwór jest przyjemny w kontakcie z ciałem, a jednocześnie trwały i łatwy do utrzymania w czystości. Zewnętrzna powłoka Aqualight chroni przed wilgocią, nawet jeśli rozbijesz obóz w wilgotnym terenie, izolacja pozostaje sucha i skuteczna.

Przemyślane detale, które robią różnicę:

- Kaptur ze ściągaczem i izolowany kołnierz barkowy zatrzymuje ciepło przy głowie i ramionach – to kluczowe, gdy noc spędza się w namiocie lub prowizorycznym schronieniu.
- Zamki boczne z taśmą anti-snag pozwalają na szybką wentylację, łatwe wejście i wyjście, bez ryzyka zahaczenia materiału.
- Uchwyty przy stopach umożliwiają wieszanie śpiwora do wietrzenia, co oznacza, że w terenie łatwo utrzymać go suchym i świeżym.

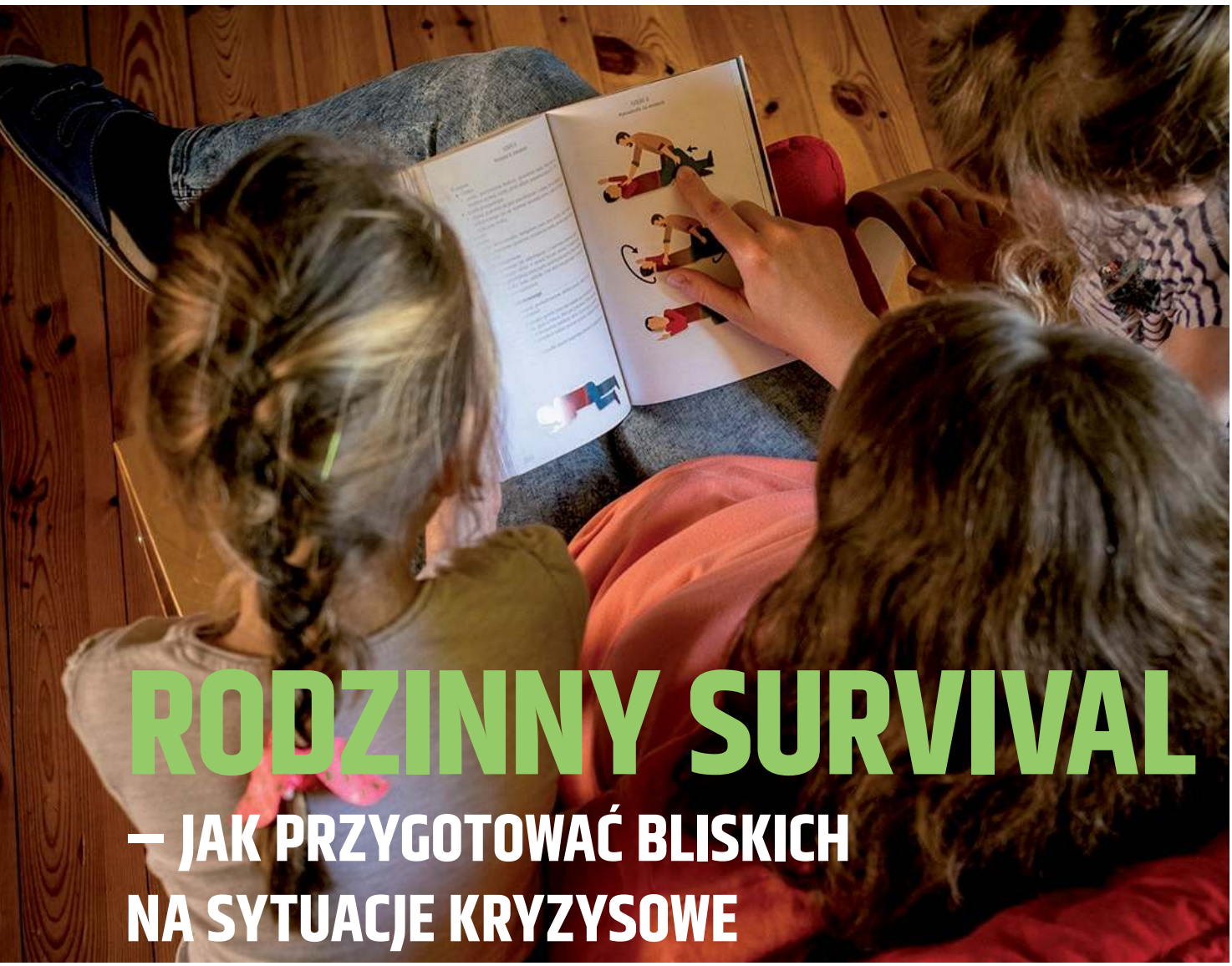
W terenie nie ma miejsca na przypadek, sprzęt musi działać zawsze i bez kompromisów. Sleeper Lite to śpiwór, który daje realne wsparcie wtedy, gdy organizm potrzebuje regeneracji przed kolejnym dniem działań. Ciepło, trwałość i funkcjonalność zamknięte w kompaktowej formie sprawiają, że to pewny element wyposażenia każdego, kto działa w wymagających warunkach.

Snugpak

info@snugpak.pl | www.snugpak.pl

> ***Materiał Aqualight o właściwościach wodoodpornych jest przyjemny w dotyku i trwały, dlatego śpiwór idealnie nada się do biwakowania w terenie.***

eprasa.pl d195ef4be4



RODZINNY SURVIVAL – JAK PRZYGOTOWAĆ BLISKICH NA SYTUACJE KRYZYSOWE

Tekst: Krzysztof Mątecki / **Zdjęcia:** Militaria.pl

Wyobraź sobie zwykły, zimowy wieczór. Za oknem szaleje wiatr, prąd nagle gaśnie, a woda w kranie przestaje lecieć. W takich chwilach nawet najlepiej przygotowana rodzina może poczuć stres, jeśli nie ma wcześniej opracowanego planu. Współczesny świat stawia przed nami coraz więcej wyzwań – od awarii mediów, przez ekstremalne zjawiska pogodowe, po zagrożenia sanitarne czy konieczność nagłej ewakuacji. Rodzinny survival nie polega na budowaniu bunkra czy magazynowaniu militarnego sprzętu. To sztuka przewidywania, wspólnego planowania i nauczenia bliskich, jak zachować spokój, gdy nagle wszystko wymyka się spod kontroli.

SCENARIUSZE I STRATEGIE – MYŚLENIE ZAMIAST IMPROWIZACJI

Każda rodzina powinna mieć w głowie kilka podstawowych scenariuszy, które ułatwiają podejmowanie decyzji w sytuacjach nagłych. Nie chodzi o tworzenie skomplikowanych planów, tabel czy instrukcji na każdą godzinę. Ważne jest, by odpowiedzieć sobie na pytania: gdzie spotykamy się, jeśli zostaniemy rozdzieleni? Kto odpowiada za dzieci, seniorów lub osoby zależne? Jak reagujemy na brak prądu, wody, gazu czy na nagłe zdarzenie w okolicy, które wymaga opuszczenia domu? Regularne rozmowy i ćwiczenia utrwalają schematy postępowania i pozwalają każdemu członkowi rodziny zrozumieć swoją rolę. Nawet prosta mapa domu z zaznaczonymi bezpiecznymi miejscami i punktami spotkań może w kryzysie okazać się bezcennym narzędziem, które zmniejsza chaos i panikę.

EDUKACJA PRZEZ ZABAWĘ – NAUKA REAGOWANIA DLA DZIECI

Dzieci uczą się najlepiej przez zabawę. Dlatego nauka reagowania w sytuacjach awaryjnych nie powinna przypominać wojskowego szkolenia. Symulacje, które przypominają grę, są znacznie skuteczniejsze. Można np. zorganizować krótkie ćwiczenia ewakuacyjne, w których maluchy muszą odnaleźć drogę do bezpiecznego miejsca. Włączanie dzieci w kompletowanie plecaków awaryjnych – latarka, woda, kanapki, podstawowe leki – uczy ich odpowiedzialności i praktycznych umiejętności. Proste quizy typu „co robimy, gdy…" lub małe planszówki o tematyce kryzysowej pomagają w naturalny sposób przyswoić wiedzę, nie wywołując strachu. Dzięki temu dzie-

eprasa.pl d195ef4be4

ci czują, że w sytuacjach trudnych są w stanie reagować z rozwagą i spokojem.

KOMUNIKACJA W SYTUACJACH KRYZYSOWYCH

Kiedy nadchodzi kryzys, emocje są naturalne, ale to jasna komunikacja decyduje o skuteczności działań. Krótkie i jednoznaczne komunikaty działają znacznie lepiej niż długie wyjaśnienia czy prośby. Dlatego warto w rodzinie ustalić proste hasła alarmowe, które natychmiast informują o potrzebie zebrania się w określonym miejscu. Spokojny ton, krótkie zdania i precyzyjne polecenia, takie jak „idziemy razem" lub „zabierz apteczkę", działają uspokajająco na dzieci i seniorów. Powtarzanie tych komunikatów w stresie wzmacnia pewność siebie i minimalizuje chaos – w kryzysie to właśnie spokój dorosłych ratuje całą rodzinę przed paniką.

SENIORZY I OSOBY ZALEŻNE – PRZYGOTOWANIE Z EMPATIĄ

Osoby starsze lub z ograniczoną mobilnością wymagają szczególnej uwagi. Przygotowanie kryzysowe nie kończy się na stworzeniu zestawu awaryjnego – obejmuje także planowanie opieki, zapasy leków i sprzętu medycznego, spisane instrukcje dawkowania i listę kontaktów. Wyznaczenie osoby odpowiedzialnej za seniora lub chorego członka rodziny, a jednocześnie umożliwienie im współdecydowania o przygotowaniach, zwiększa poczucie kontroli i odporność psychiczną. Świadomość, że ktoś dba o nich w kryzysie, pozwala starszym członkom rodziny zachować spokój i współpracować zamiast panikować.

WYPOSAŻENIE AWARYJNE – CO NAPRAWDĘ WARTO MIEĆ

Każda rodzina powinna mieć przygotowany podstawowy zestaw awaryjny, który można szybko zabrać lub wykorzystać w domu. Latarka z zapasowymi bateriami, zapasy wody i żywności na kilka dni, podstawowa apteczka, radio na baterie, kopie dokumentów i gotówka, proste narzędzia – nóż, taśma, rękawiczki – a także plecak awaryjny dla każdego członka rodziny. To, co dla dorosłych może wydawać się oczywiste, dla dzieci bywa przygodą i okazją do nauki odpowiedzialności. Regularne sprawdzanie stanu zapasów i aktualizacja zestawu pozwala uniknąć niespodzianek – przeterminowana żywność czy wyczerpane baterie potrafią wywołać więcej stresu niż sam kryzys. Wyposażenie awaryjne daje pewność, że w nagłej sytuacji każdy wie, co robić.

ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA – NAJWIĘKSZA SIŁA RODZINY

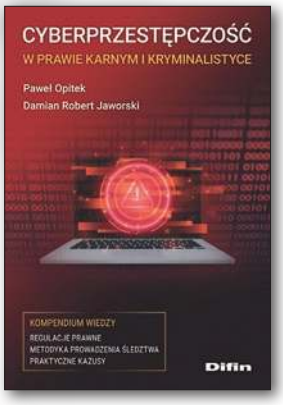
Sprzęt i procedury to jedno, ale odporność psychiczna całej rodziny jest równie ważna. Regularne rozmowy o bezpieczeństwie, wspólne ćwiczenia i włączanie wszystkich domowników w planowanie pozwalają dzieciom, seniorom i dorosłym nauczyć się reagować elastycznie i spokojnie. Docenianie małych sukcesów – prawidłowe przygotowanie plecaka awaryjnego czy szybkie zebranie się w punkcie spotkań – wzmacnia pewność siebie i poczucie kontroli. Zachowanie poczucia normalności w codziennym życiu sprawia, że przygotowanie nie staje się źródłem lęku, lecz buduje spokój i bezpieczeństwo.

RODZINA JAKO PIERWSZY SYSTEM REAGOWANIA

Rodzinny survival nie polega na strachu przed zagrożeniami, lecz na świadomym budowaniu bezpieczeństwa. Proste scenariusze, edukacja przez zabawę, jasne zasady komunikacji i uwzględnienie potrzeb seniorów sprawiają, że rodzina staje się zespołem gotowym na nieprzewidziane sytuacje. Gotowość zaczyna się w domu – od rozmów, wspólnych ćwiczeń i przekonania, że każdy zna swoją rolę. To te elementy decydują o spokoju i bezpieczeństwie całej rodziny, gdy nadejdzie kryzys. Przygotowana i zgrana rodzina to nie tylko zestaw procedur, ale prawdziwy system wsparcia, w którym każdy wie, co robić, a życie i zdrowie bliskich są w dobrych rękach.

REKLAMA

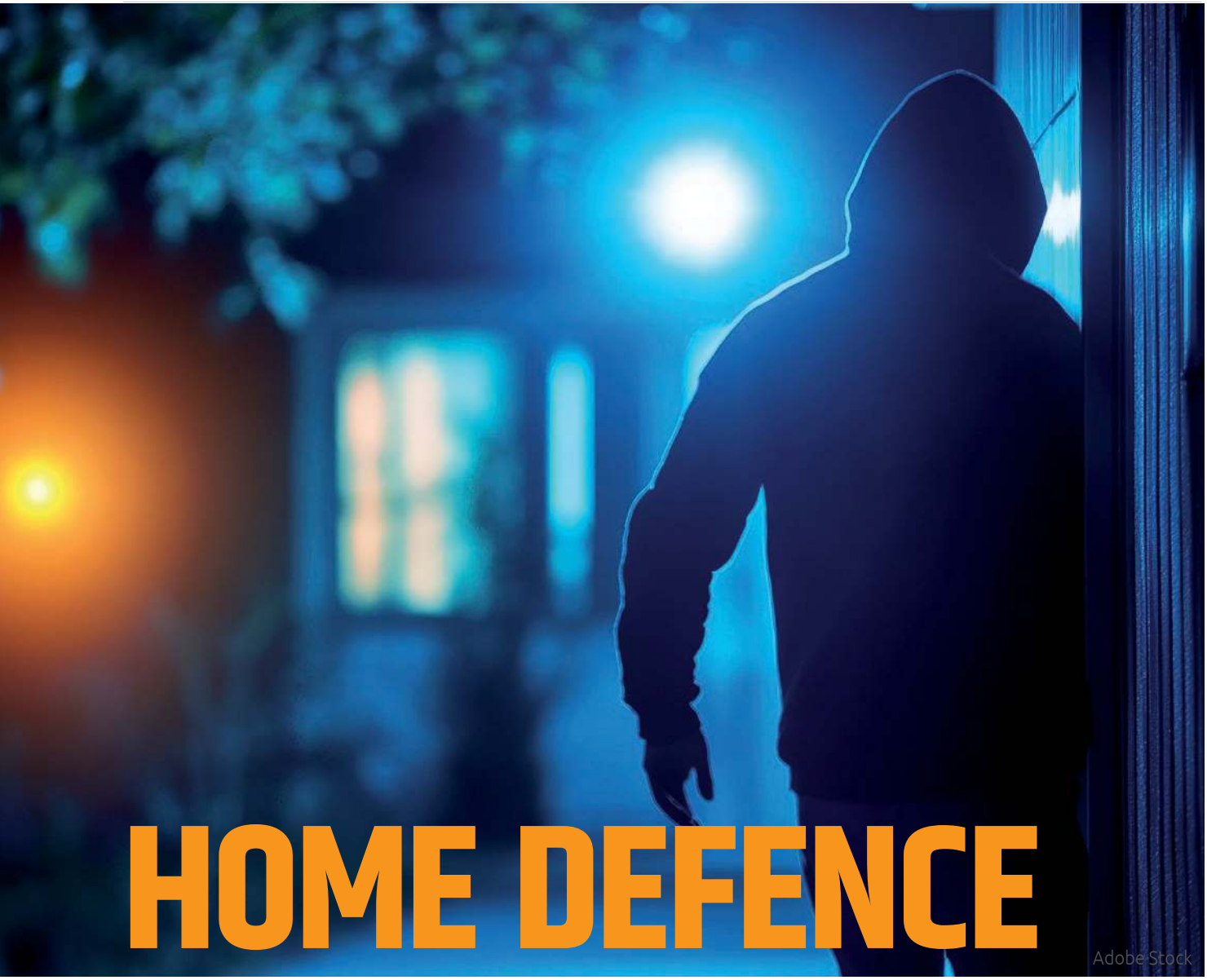
nowość



Difin poleca

www.ksiegarnia.difin.pl

eprasa.pl d195ef4be4



Adobe Stock

PRAKTYCZNY PORADNIK PO OBRONIE DOMU

Tekst: Krzysztof Mątecki / **Zdjęcia:** Militaria.pl

Bezpieczeństwo własnego domu w dobie rosnącej liczby włamań, kradzieży i innych zagrożeń cywilnych to temat, którego nie można lekceważyć. Wiele osób myśli, że wystarczy alarm, kamera czy kilka mocnych zamków, by czuć się bezpiecznie. Nic bardziej mylnego. Prawdziwa obrona domu zaczyna się w głowie – od świadomości zagrożeń, przygotowania planu działania i współpracy wszystkich mieszkańców. Ten poradnik pokaże, jak stworzyć system, w którym technologie, fizyczne zabezpieczenia i codzienne nawyki tworzą spójną strategię, która naprawdę działa. Bo bezpieczeństwo to nie sprzęt, ale ludzie i ich reakcje w odpowiednim momencie.

ANALIZA ZAGROŻEŃ – FUNDAMENT SKUTECZNEJ OBRONY

Zanim zaczniemy montować system alarmowy, kamery czy rolety antywłamaniowe, warto zadać sobie jedno proste pytanie: „Czego naprawdę się boję i jakie zagrożenia mogą spotkać mój dom?". Każdy budynek, jego lokalizacja i otoczenie generują inne ryzyka, dlatego nie istnieje uniwersalne rozwiązanie. Dom w lesie, na uboczu, wymaga innych środków bezpieczeństwa niż mieszkanie w bloku w centrum miasta. Warto spojrzeć szerzej niż na same włamania – pożary, awarie instalacji gazowej czy elektrycznej, powodzie, a nawet nieoczekiwane incydenty nadzwyczajne powinny znaleźć się w planie. Dopiero pełny obraz sytuacji pozwala przygotować dom i rodzinę tak, by w kryzysie nie panikować, lecz działać świadomie.

Analiza zagrożeń daje też możliwość ustalenia priorytetów. W domu jednorodzinnym na uboczu kluczowe będą solidne ogrodzenia, oświetlenie i monitoring, które odgrywają zarówno rolę fizyczną, jak i psychologiczną – intruz szybciej się wycofa, gdy

eprasa.pl d195ef4be4

widzi, że posesja jest obserwowana i trudna do sforsowania. W bloku większe znaczenie ma kontrola dostępu, współpraca z sąsiadami i znajomość podstawowych zasad bezpieczeństwa. Analiza pozwala spojrzeć na swój dom jak na twierdzę, którą trzeba chronić nie tylko siłą, ale przede wszystkim sprytem, przewidywaniem i świadomością, kto i kiedy może stanowić zagrożenie. To pierwszy krok, by poczuć realną kontrolę nad własnym bezpieczeństwem, zamiast liczyć na szczęście.

SYSTEM OCHRONY DOMU – FIZYCZNE BARIERY I TECHNOLOGIE

Skuteczna obrona domu to nie pojedynczy element, lecz system, w którym wszystkie warstwy bezpieczeństwa – fizyczne, technologiczne i ludzkie – działają wspólnie. Nie chodzi o całkowite uniemożliwienie włamania, bo w realnym świecie zawsze istnieje ryzyko, lecz o wydłużenie czasu działania intruza, zwiększenie prawdopodobieństwa wykrycia i umożliwienie szybkiej reakcji. Wyobraź sobie, że ktoś próbuje dostać się do twojego domu – każda przeszkoda, jak solidne drzwi antywłamaniowe, okna z folią czy rolety, daje cenny czas, by zadziałać, wezwać pomoc lub zebrać rodzinę w bezpiecznym miejscu.

Nowoczesne technologie pełnią funkcję wczesnego ostrzegania. Czujniki ruchu, kontaktrony w drzwiach i oknach, kamery z powiadomieniami online – to wszystko pozwala wykryć zagrożenie na wczesnym etapie. Oświetlenie zewnętrzne reagujące na ruch nie tylko poprawia widoczność, ale też działa psychologicznie – intruz wie, że jest obserwowany, i często rezygnuje zanim jeszcze wejdzie. Dobry system obejmuje wszystkie strefy: wejścia, ogród, garaż i ciągi komunikacyjne wokół domu, a w razie przerwy w dostawie prądu powinien mieć własne źródło zasilania. Wyobraź sobie sytuację nocną – ciemny dom, w którym nagle włącza się światło, alarm rozbrzmiewa, a kamery rejestrują każdy ruch – szanse intruza topnieją jak lód na słońcu.

PROCEDURY I NAWYKI DOMOWNIKÓW

Najdroższe drzwi i najnowszy system alarmowy nie zapewnią bezpieczeństwa, jeśli domownicy nie wiedzą, jak się zachować. Codzienne nawyki, konsekwentne zamykanie drzwi i okien, aktywowanie alarmu, kontrola dostępu do posesji i utrzymywanie porządku w jej obrębie to fundament bezpieczeństwa. Równie ważna jest dyscyplina informacyjna – nieudostępnianie w mediach społecznościowych informacji o dłuższej nieobecności czy kosztownym wyposażeniu domu. Każda taka informacja to dla potencjalnego intruza wskazówka, której nie warto dawać za darmo.

Procedury powinny obejmować zarówno dzień, jak i noc. W ciągu dnia dom funkcjonuje w trybie otwartym, co wymaga czujności i obserwacji otoczenia. Nocą ograniczona percepcja i zmęczenie sprawiają, że procedury muszą być uproszczone i automatyczne. Po wykryciu zagrożenia domownicy powinni zebrać się w bezpiecznym miejscu, ograniczyć przemieszczanie po domu i natychmiast skontaktować się ze służbami. Regularne powtarzanie tych schematów w praktyce sprawia, że w sytuacjach stresowych reakcje stają się niemal instynktowne, a chaos zostaje ograniczony do minimum.

REAKCJA NA WŁAMANIE I SAFE ROOM

Gdy dochodzi do włamania, najważniejsze jest życie i zdrowie domowników. Mienie schodzi na dalszy plan. Reakcja powinna być szybka, zdecydowana i wcześniej przećwiczona. Improwizacja w takiej sytuacji jest wrogiem bezpieczeństwa – emocje mogą prowadzić do błędów, które łatwo kosztują zdrowie lub życie. Każdy członek rodziny powinien wiedzieć, jak rozpoznać zagrożenie, dokąd się udać i jakie działania podjąć, zwłaszcza dzieci, osoby starsze i osoby o ograniczonej mobilności.

Safe room, czyli bezpieczne pomieszczenie, to ostatnia linia obrony. Nie musi być specjalnie budowany, ale powinien pozwalać na bezpieczne przeczekanie do przybycia pomocy. Solidne drzwi, brak lub ograniczona liczba okien, środek łączności, oświetlenie awaryjne i podstawowe wypo-

eprasa.pl d195ef4be4

sażenie, jak apteczka czy latarka, zwiększają szansę na przetrwanie. Safe room nie jest miejscem do długiego ukrywania się, lecz sposobem na kontrolowane przetrwanie kryzysowej sytuacji. To miejsce, gdzie panika nie powinna mieć prawa wstępu, a każdy ruch jest przemyślany i bezpieczny.

BROŃ I ŚRODKI OBRONNE

Posiadanie broni w domu to temat budzący wiele emocji, ale wymaga przede wszystkim świadomości i odpowiedzialności. Sama broń nie zapewnia bezpieczeństwa – potrzebne są przeszkolenie, znajomość prawa i regularne ćwiczenia. Alternatywą są środki nieśmiercionośne, takie jak paralizatory, gaz pieprzowy czy alarmy osobiste. Ich zastosowanie pozwala chronić domowników bez ryzyka poważnych obrażeń. Kluczowe jest wcześniejsze przeszkolenie wszystkich domowników i symulacja scenariuszy awaryjnych, aby każdy wiedział, jak reagować, a panika nie zakłócała podejmowania decyzji. Broń i środki obronne to narzędzia, które dają przewagę, ale tylko wtedy, gdy używa się ich z rozwagą i pełną świadomością konsekwencji.

SYMULACJE I TRENINGI

Nie sposób przecenić roli ćwiczeń i symulacji. Regularne treningi rodzinne utrwalają procedury, sprawdzają działanie alarmów, oświetlenia awaryjnego, a także wzmacniają komunikację w kryzysie. Ćwiczenia obejmujące różne scenariusze – włamania, awarie, pożary czy sytuacje z udziałem osób postronnych – pozwalają wypracować automatyzm działania, który w stresie jest bezcenny. Im bardziej realistyczne przygotowanie, tym lepsza reakcja w prawdziwej sytuacji. Warto pamiętać, że w home defence przewaga należy do tych, którzy przewidują, planują i ćwiczą, a nie do tych, którzy działają impulsywnie.

BEZPIECZEŃSTWO ZACZYNA SIĘ W DOMU

Skuteczna obrona domu to system, w którym liczy się każdy element – od fizycznych zabezpieczeń, przez technologie, procedury, aż po świadomych i przeszkolonych domowników. Home defence nie polega na budowaniu fortecy, lecz na odpowiedzialnym przygotowaniu, koordynacji działań i wypracowaniu automatyzmów w sytuacjach kryzysowych. Prawdziwe bezpieczeństwo domu to efekt wiedzy, planowania i współpracy wszystkich mieszkańców. Regularne ćwiczenia, przemyślane zabezpieczenia i odpowiedzialne korzystanie z broni i środków obronnych zapewniają spokój i ochronę życia najbliższych.

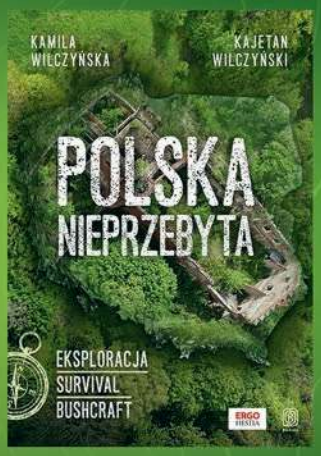
Home defence to nie strach, lecz siła wynikająca ze świadomości i przygotowania. Każdy może stać się częścią „żywej tarczy", chroniącej rodzinę w momencie zagrożenia.

eprasa.pl d195ef4be4

PRZYGOTOWANIE DO KRYZYSU
TO NIE PANIKA TO ODPOWIEDZIALNOŚĆ!

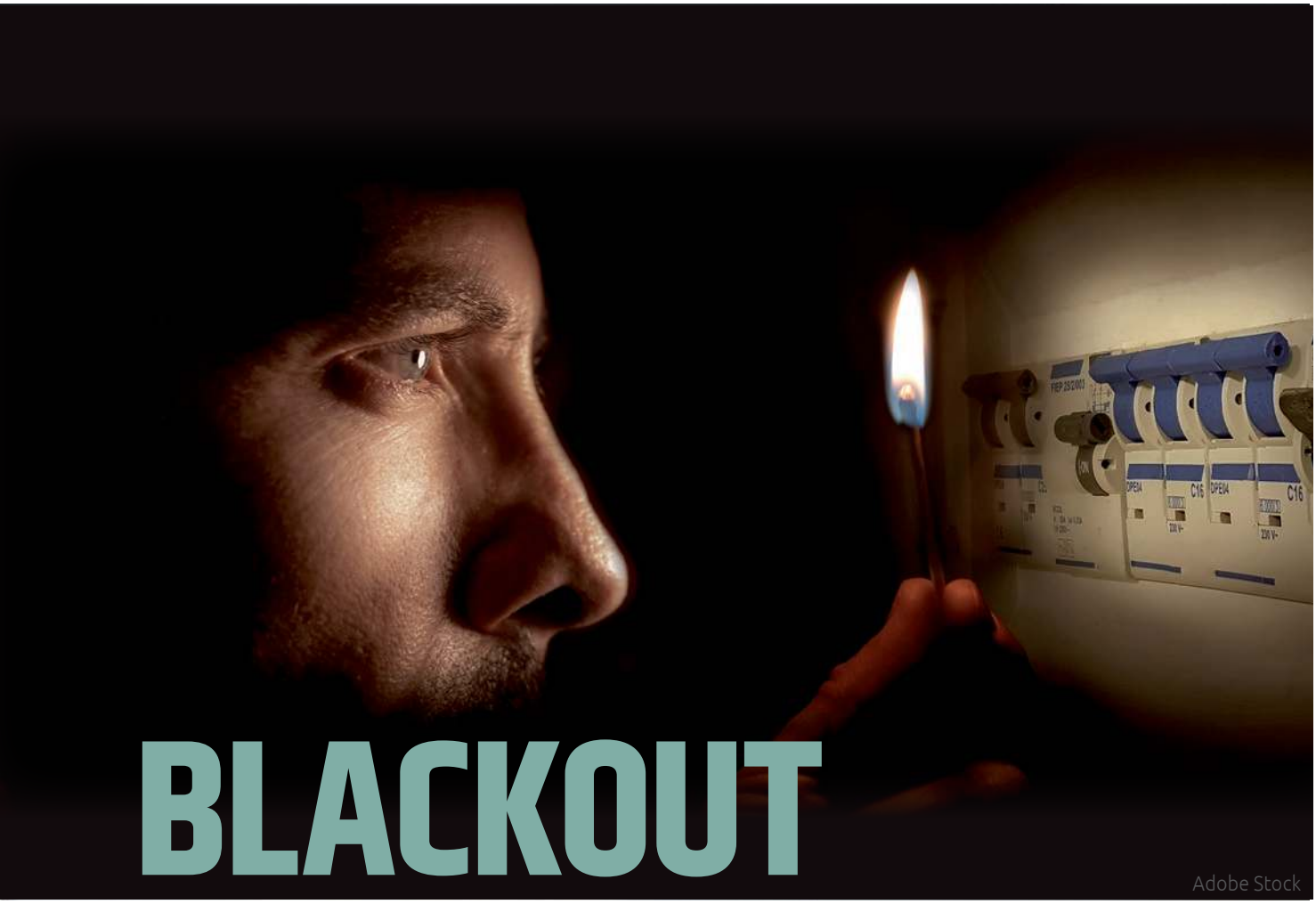
NIE BĄDŹ BEZRADNYM

POZNAJ INNE NASZE KSIĄŻKI:



KSIĄŻKI ZNAJDZIESZ NA:
BEZDROZA.PL, EMPIK.COM ORAZ W INNYCH DOBRYCH KSIĘGARNIACH

eprasa.pl/d195cd4be4



Adobe Stock

BLACKOUT

PRÓBA CODZIENNEJ GOTOWOŚCI

Tekst: Krzysztof Mątecki

Blackout rzadko daje czas na przygotowanie. Zazwyczaj zaczyna się niewinnie – migające światło, cisza w tle urządzeń, nagłe wyłączenie sieci. W ciągu kilku minut dom, który jeszcze chwilę wcześniej funkcjonował bez wysiłku, staje się przestrzenią pozbawioną technologicznego wsparcia. To moment, w którym wygoda ustępuje miejsca rzeczywistości, a codzienne przyzwyczajenia zostają wystawione na próbę. Długotrwały brak prądu nie jest dziś scenariuszem rodem z filmów katastroficznych, lecz realnym zagrożeniem, z którym coraz częściej mierzą się mieszkańcy zarówno miast, jak i wsi. I właśnie dlatego blackout staje się jednym z najważniejszych testów domowej gotowości.

BLACKOUT JAKO REALNE ZAGROŻENIE XXI WIEKU

Energia elektryczna stanowi dziś fundament niemal każdego aspektu codziennego życia. Od niej zależy ogrzewanie, dostęp do wody, łączność, transport, zakupy i bezpieczeństwo. Gdy znika, bardzo szybko ujawnia się kruchość systemów, które na co dzień uznajemy za oczywiste. Przerwa w dostawie prądu nie oznacza jedynie braku światła – to także unieruchomione bankomaty, niedziałające terminale płatnicze, przerwane dostawy paliwa i chaos informacyjny.

W skali lokalnej blackout potrafi sparaliżować całe osiedla, a w skali regionu – zakłócić funkcjonowanie infrastruktury krytycznej. Jest to jeden z najbardziej prawdopodobnych scenariuszy kryzysowych, z jakimi może zmierzyć się przeciętna rodzina. Co istotne, to zagrożenie nie wybiera – dotyczy zarówno dużych miast, jak i małych miejscowości, niezależnie od stylu życia czy poziomu dochodów.

PIERWSZE GODZINY BEZ PRĄDU – CZAS, KTÓRY DECYDUJE

Pierwsze godziny po zaniku zasilania są kluczowe nie dlatego, że są najtrudniejsze technicznie, lecz dlatego, że to wtedy zapadają najważniejsze decyzje. Chaos, nerwowe działania i improwizacja bardzo szybko prowadzą do błędów, które trudno później naprawić. Niepotrzebne zużywanie baterii, bezrefleksyjne otwieranie lodówki, brak komunikacji między domownikami – to typowe reakcje osób zaskoczonych sytuacją.

eprasa.pl d195ef4be4

EVER®
POWER SYSTEMS

UPS EVER

NETLINE RT

Własny system zasilania stanowiska

Ciągłość pracy zespołu

Biuro działa mimo zaniku zasilania.

Ochrona danych i systemów

Kontrolowane podtrzymanie i bezpieczne zamknięcie.

Stabilne zasilanie na co dzień

Mniej błędów, restartów i awarii sprzętu.

Priorytety zasilania

Najważniejsze urządzenia działają najdłużej.

Czas podtrzymania na miarę potrzeb

Możliwość rozbudowy o moduły bateryjne.

Zdalny nadzór IT

Monitoring i integracja z infrastrukturą firmową.

2025 PRODUKT ROKU
IT w administracji
MIEJSCE II

61 6500 435
660 431 991

ups@ever.eu
www.ever.eu

eprasa.pl d195ef4be4

24 GODZINY BEZ PRĄDU
– co robić krok po kroku

- **0–1 godzina | Opanuj sytuację**
  Sprawdź, czy awaria dotyczy tylko twojego domu, czy całej okolicy. Odłącz wrażliwy sprzęt elektryczny, aby uniknąć uszkodzeń przy powrocie zasilania. Zbierz domowników i jasno zakomunikuj sytuację.
- **1–3 godziny | Zabezpiecz zasoby**
  Nie otwieraj lodówki i zamrażarki bez potrzeby. Sprawdź zapasy wody i jedzenia niewymagającego gotowania. Przygotuj źródła światła i rozmieszczaj je w kluczowych punktach domu.
- **3–6 godzin | Przygotuj dom na noc**
  Skup życie domowe w jednym pomieszczeniu. Zadbaj o bezpieczeństwo świec i palników. Po zmroku zasłoń okna, by ograniczyć straty ciepła i nie zdradzać aktywności.
- **6–12 godzin | Noc – test spokoju**
  Ogranicz przemieszczanie się po domu. Latarki trzymaj zawsze w tym samym miejscu. Sprawdź zabezpieczenie drzwi i wejść.
- **12–24 godziny | Tryb długofalowy**
  Racjonuj zasoby, korzystaj z radia bateryjnego, rozważ pomoc sąsiedzką. Przygotuj się mentalnie na dłuższą przerwę w zasilaniu.

Zasada kluczowa:
W blackoucie wygrywa spokój, prostota i konsekwencja.

Dom, który posiada choćby prosty plan na blackout, przechodzi w tryb oszczędzania zasobów zamiast reagować impulsywnie. Zebranie domowników w jednym miejscu, szybkie sprawdzenie zapasów, zabezpieczenie sprzętu elektrycznego i wyznaczenie priorytetów przywracają poczucie kontroli. Blackout bardzo szybko weryfikuje nie liczbę posiadanego sprzętu, lecz zdolność do spokojnego myślenia i działania pod presją.

DOM GOTOWY NA BLACKOUT – INFRASTRUKTURA I NAWYKI

Przygotowanie domu na blackout nie wymaga kosztownych inwestycji, lecz konsekwencji i świadomości. Podstawą jest zdolność funkcjonowania bez energii elektrycznej przez co najmniej kilkanaście godzin, a najlepiej kilka dni. Niezależne źródła światła, zapas wody pitnej, żywność niewymagająca gotowania oraz alternatywne źródła informacji tworzą fundament bezpieczeństwa.

Równie ważne są codzienne nawyki: regularne ładowanie powerbanków, przechowywanie sprzętu awaryjnego w stałych miejscach, znajomość instalacji domowych i prostych procedur. Blackout bardzo szybko obnaża słabości tam, gdzie dom opiera się wyłącznie na technologii i wygodzie, a nie na przygotowaniu.

MIASTO I WIEŚ – DWA RÓŻNE DOŚWIADCZENIA TEGO SAMEGO KRYZYSU

Blackout w mieście ma charakter gwałtowny i natychmiastowy. Wysoka gęstość zaludnienia oraz pełna zależność od infrastruktury sprawiają, że brak prądu bardzo szybko wpływa na bezpieczeństwo i mobilność mieszkańców. Przestają działać windy, domofony, oświetlenie klatek schodowych i systemy monitoringu. Nocą ulice i osiedla pogrążone w ciemności stają się trudniejsze do kontrolowania, a ryzyko wypadków i incydentów wyraźnie rośnie. Mieszkańcy miast muszą być przygotowani na funkcjonowanie w ograniczonej przestrzeni, często bez dostępu do wody i ogrzewania, przy minimalnym przepływie informacji. W takich warunkach ogromnego znaczenia nabiera współpraca sąsiedzka i wzajemna odpowiedzialność.

Na terenach wiejskich blackout rzadziej bywa nagły, ale znacznie częściej okazuje się długotrwały. Większa odległość od infrastruktury i służb oznacza konieczność samodzielnego radzenia sobie przez wiele godzin, a czasem dni. Jednocześnie wieś oferuje zasoby, których brakuje w miastach: piece na paliwo stałe, zapasy opału, studnie i przestrzeń do działania. Kluczowym wyzwaniem staje się jednak łączność – brak prądu w połączeniu z ograniczonym zasięgiem sieci może całkowicie odciąć mieszkańców od informacji. Blackout na wsi pokazuje, że samowystarczalność jest nie tyle atutem, co realną formą bezpieczeństwa.

OGRZEWANIE, WODA I BEZPIECZEŃSTWO PO ZMROKU

Najtrudniejszym momentem długotrwałego blackoutu jest noc, szczególnie zimą. Skupienie życia domowego w jednym pomieszczeniu, ograniczenie strat ciepła i świadome korzystanie z alternatywnych źródeł ogrzewania pozwalają przetrwać nawet kilkudniową przerwę w dostawie prądu. Równie istotny jest zapas wody, który w wielu regionach kończy się niemal równocześnie z zanikiem zasilania.

Po zmroku wzrasta również ryzyko wypadków i włamań. Brak oświetlenia wymaga większej czujności i przemyślanego zabezpieczenia domu. To moment, w którym procedury i przygotowanie okazują się ważniejsze niż improwizacja.

Ever

PSYCHOLOGIA BLACKOUTU – SPOKÓJ JAKO KLUCZOWY ZASÓB

Blackout to nie tylko test infrastruktury, lecz także psychiki. Cisza, ciemność i brak informacji potrafią szybko podnieść poziom stresu, szczególnie u dzieci i osób starszych. Jasne role w rodzinie, spokojna komunikacja i przewidywalność działań znacząco obniżają napięcie.

W sytuacji kryzysowej liderem nie jest osoba posiadająca najwięcej sprzętu, lecz ta, która potrafi zachować spokój i konsekwentnie podejmować decyzje. To właśnie stabilność emocjonalna staje się najcenniejszym zasobem domu pozbawionego prądu.

BLACKOUT JAKO SPRAWDZIAN NOWOCZESNEJ GOTOWOŚCI

Blackout sam w sobie nie jest katastrofą. Staje się nią dopiero wtedy, gdy zaskakuje nieprzygotowanych. To jeden z najbardziej przewidywalnych scenariuszy kryzysowych, na który można przygotować się stosunkowo łatwo i bez wielkich kosztów. Zapasy, procedury i współpraca domowników sprawiają, że brak prądu przestaje być zagrożeniem, a zaczyna być wyzwaniem możliwym do opanowania.

W świecie opartym na technologii prawdziwa odporność zaczyna się tam, gdzie kończy się bezrefleksyjna zależność od gniazdka. Blackout przypomina, że bezpieczeństwo nie jest efektem wygody, lecz świadomego przygotowania – dzień po dniu, zanim zgasną światła.

eprasa.pl d195ef4be4

armac

OFFICE SERIES PF1 DF × BATTERY PACK TOWER

I WSZYSTKO JASNE

Wydłuż czas podtrzymania parując **UPS** z maksymalnie **4 battery packami!**

Poznaj pełną ofertę na **armac-energy.eu**

SURVIVAL MIEJSKI W ISTOCIE RZECZY

Tekst: Tomasz Nawrocki / **Zdjęcia:** Militaria.pl

Otoczenie człowieka determinuje jego reakcje – zachowania i działania. Utrzymanie bezpieczeństwa osobistego w danym środowisku jest celem podejmowanych przedsięwzięć. W przystosowaniu pomaga nie tylko dostęp do środków, ale przede wszystkim wiedza i umiejętności w zakresie ich stosowania. Każdy, kto nie może lub nie potrafi korzystać z zasobów, doświadcza negatywnych konsekwencji. Stanowi to podstawowe prawo przetrwania dla każdego z nas, niezależne od tego, czy otoczeniem jest las tropikalny czy „betonowa dżungla".

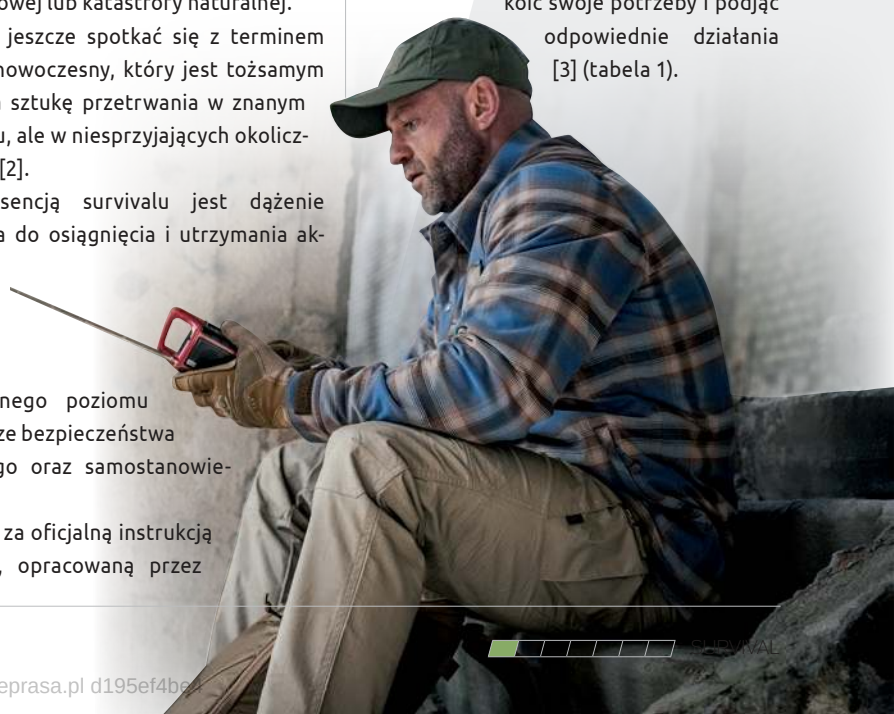
Survival (ang. *przetrwanie*) oznacza ogół działań podejmowanych przez osobę/osoby w celu przetrwania sytuacji kryzysowej oraz stanu kryzysu bezpieczeństwa, a więc szczególnie trudnych (ekstremalnych) warunków występujących w otoczeniu człowieka. Literatura tematu wyodrębnia trzy odmiany survivalu [1]:

- militarny – sztuka przetrwania przeznaczona dla żołnierzy, która obejmuje zarówno utrzymanie życia w warunkach izolacji od sił własnych oraz zbiorowości ludzkich, jak i podjęcie walki o przetrwanie z wrogiem, który dąży do ich eliminacji. Stanowi połączenie survivalu zielonego z elementami wojskowymi,
- zielony – umowna nazwa, która zakłada umiejętność przetrwania poza obszarem zurbanizowanym, raczej w warunkach pokoju (niewojennych). Dotyczy terenów porośniętych lasami, ale też łąk, gór i pustyń,
- miejski – obejmuje zbiór umiejętności, przedmiotów i zgromadzonych zapasów, które umożliwiają przetrwanie w warunkach miejskich na przykład w razie klęski żywiołowej lub katastrofy naturalnej.

Można jeszcze spotkać się z terminem survival nowoczesny, który jest tożsamym i oznacza sztukę przetrwania w znanym otoczeniu, ale w niesprzyjających okolicznościach [2].

Kwintesencją survivalu jest dążenie człowieka do osiągnięcia i utrzymania akceptowalnego poziomu w obszarze bezpieczeństwa osobistego oraz samostanowienia.

W ślad za oficjalną instrukcją survivalu, opracowaną przez Departament Armii Stanów Zjednoczonych, wytypowano listę wskazówek pomocnych w podejmowaniu rozsądnych decyzji w sytuacji ekstremalnej, gdy trzeba zaspokoić swoje potrzeby i podjąć odpowiednie działania [3] (tabela 1).



eprasa.pl d195ef4be

Symbol	Opis (ang.)	Opis (tłum.)
S	Size up the situation (surroundings, physical, condition, equipment)	Oceń sytuację (otoczenie, kondycję fizyczną, ekwipunek)
U	Use all your senses, Undue haste makes waste	Używaj wszystkich zmysłów Nieuzasadniony pośpiech powoduje straty
R	Remember where you are	Zapamiętuj, gdzie jesteś
V	Vanquish fear and panic	Pokonaj lęk i panikę
I	Improvise	Improwizuj
V	Value living	Twoje życie jest najważniejsze
A	Act like the natives	Zachowuj się jak tubylcy
L	Live by your wits, but for now, learn basic skills	Bądź sprytny, ale najpierw naucz się podstawowych umiejętności

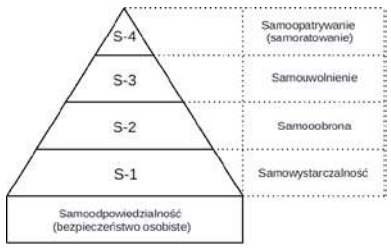
Tabela 1. Akronim SURVIVAL jako zbiór wskazówek pomocnych w przetrwaniu; źródło [3]

NA MIARĘ ZAGROŻEŃ

Współczesny świat charakteryzuje się bardzo obszerną panoramą zagrożeń dla bezpieczeństwa osobistego. Głównymi przyczynami są aktywność sił natury oraz działalność człowieka, w tym pośrednie jak awarie przemysłowe/techniczne. Wiele spośród nich cechuje duży zasięg oraz wysoka intensywność. Wszystkie mogą występować w konfiguracjach przyczynowo-skutkowych (zdarzenia wtórne) lub kaskadowo (zdarzenia współwystępujące) (tabela 2). Pojawiające się nagłe i głębokie deficyty podstawowych towarów oraz usług niezbędnych do życia powodują niepokoje społeczne. Sytuacja kryzysowa to widmo kryzysu humanitarnego związanego z np. konfliktem zbrojnym, które w krótkim czasie przerodzić się może w kryzys bezpieczeństwa osobistego.

S. Kwiatkowski podaje w [4], że bezpieczeństwo obywateli można analizować jako określoną sytuację, w której znajduje się podmiot narażony na niebezpieczeństwa, ale również jako zmieniające się stany zagrożenia, czyli albo w sposób stateczny, albo w ujęciu dynamicznym, jako sekwencję narastających zdarzeń przesądzających o poziomie bezpieczeństwa, jego parametrach, w otoczeniu społecznym i przyrodniczym:

- stan zwyczajny tolerowanego ryzyka zagrożeń (sytuacja normalna),
- stan zagrożenia bezpieczeństwa (sytuacja problemowa),



Rys. Piramida priorytetów według koncepcji 4-S; źródło: oprac. własne

- stan alarmowy (sytuacja kryzysowa),
- stan nadzwyczajny/szczególnego zagrożenia (kryzys bezpieczeństwa).

Niezależnie od skali kryzysu bezpieczeństwa (globalnej, lokalnej, indywidualnej – osobistej), należy przyjąć popularny model cyklu zarządzania kryzysowego [6], mając na uwadze poszczególne fazy sytuacji kryzysowej.

Reagowanie na zagrożenia musi zostać poprzedzone ich prognozowaniem. Oznacza to typowanie najbardziej prawdopodobnego scenariusza zdarzeń: przyczyn, przebiegu i skutków. Dokonuje się tego w oparciu o dostępne dane, uzyskane najczęściej w wyniku analiz uprzednio występujących zdarzeń o podobnym potencjale. Prognoza staje się tym mniej trafna lub niemożliwa do przygotowania, im danych jest mniej lub występuje ich całkowity brak, a więc w sytuacjach nagłych i nowych.

Kolejnym po prognozowaniu jest etap przygotowań. Tutaj również należy

Koncepcja 4S

Koncepcja 4-S odnosi się do pojęć według kolejności:

Samoodpowiedzialność za bezpieczeństwo osobiste – oznacza ogół postaw i działań wyuczonych, intencjonalnych i dostosowanych do dynamiki sytuacji, stanowiących fundament indywidualnego podejścia w dążeniu do przetrwania.

Samowystarczalność – stan określony faktycznym i/lub potencjalnym dysponowaniem zasobami, umożliwiającymi samodzielne funkcjonowanie zarówno w sytuacjach normalnych, jak i szczególnego zagrożenia. Zasoby stanowią materialne dobra, zabezpieczające ogół najistotniejszych potrzeb, jako niezbędne są gromadzone i przechowywane w punktach depozytowych albo przenoszone przy sobie pod postacią podręcznych zasobników.

Samoobrona – jest samodzielnym dążeniem osoby, polegającym na przeciwstawieniu się stronie przeciwnej – napastnikowi/napastnikom, najczęściej w formie bezpośredniej konfrontacji fizycznej w celu obrony własnego zdrowia lub życia. Samoobrona jest reakcją na naruszenie w sposób bezpośredni, rzeczywisty i zamierzony strefy bezpieczeństwa osobistego (także miru domowego), powodując tym samym realne zagrożenie dla utraty zdrowia lub życia. Stosując adekwatne techniki samoobrony, osoba może uniemożliwić rozpoczęcie ataku lub jego rozwinięcie albo odeprzeć natarcie przeciwnika.

Samouwolnienie – jest samodzielnym dążeniem osoby do przywrócenia stanu pełnej swobody w zakresie samostanowienia. Sensu stricte dotyczy sytuacji, w których osoba ma narzucone, wbrew swojej woli, ograniczenia przestrzenne i/lub motoryczne, uniemożliwiające lub znacznie utrudniające normalne funkcjonowanie – przemieszczanie się, a nawet poruszanie. Ograniczenie może być następstwem działania innej osoby/osób (podczas uprowadzenia i/lub bezprawnego przetrzymywania) albo w wyniku przypadkowego zdarzenia, do którego przyczyniły się siły natury (unieruchomienie w rumowiskach po trzęsieniu ziemi) lub awarie techniczne (groźne awarie środków transportu) [7].

Samoopatrywanie (samoratowanie [8]) – czynności polegające na samodzielnym i doraźnym opatrywaniu zranień lub urazów podejmowane przez poszkodowanego przed otrzymaniem pomocy od podmiotów wyspecjalizowanych.

Czynniki zagrożeń			
naturalne	ludzkie	przemysłowo-techniczne	mieszane
– kataklizmy – klęski żywiołowe – plagi – ataki zwierząt – toksyny roślin i zwierząt	– konflikty zbrojne – przestępczość i akty przemocy – kryzysy ekonomiczno-gospodarcze – choroby (brak izolacji)	– katastrofy – awarie – wypadki	– zdarzenia w przebiegu przyczynowo-skutkowym (wtórnym) lub kaskadowym (współwystępujące)

Tabela 2. Czynniki zagrożeń w środowisku funkcjonowania człowieka; źródło: oprac. własne na podst. [5]

eprasa.pl d195ef4be4

uwzględnić najbardziej prawdopodobne warianty przebiegu zdarzenia. Przygotowanie polega na zgromadzeniu sił i środków oraz ustaleniu zasad i metod ich zastosowania. W przygotowaniu ważną rolę odgrywają ćwiczenia i treningi, pozwalają one bowiem na wypracowanie optymalnego schematu w działaniach. Ćwiczenia praktyczne weryfikują zakładany plan reagowania, a pojawiające się w trakcie utrudnienia lub błędy zostają wyeliminowane za pomocą korekt. Natomiast rolą treningu w przygotowaniu jest dążenie do osiągnięcia najwyższego wyniku w zadysponowaniu potencjału, a następnie utrzymywanie tego wyniku jak najdłużej.

Reagowanie jest kulminacją działania po wykryciu zagrożenia i polega wprost na przeciwstawieniu się realnie występującym jego formom w taki sposób, by straciły impet, zatrzymały się lub cofnęły. Po fazie deeskalacji sytuacji kryzysowej, a więc w wytworzonej tzw. nowej sytuacji, następuje odbudowa. Jest to etap likwidacji szkód i regeneracji nadwyrężonych zasobów. Natomiast dokonanie bilansu oraz wdrożenie przedsięwzięć profilaktycznych cechują etap zapobiegania i zostają wdrażane w czasie sytuacji „normalnej", czyli tolerowanego ryzyka zagrożenia. Obszary przygotowań do konfrontacji ze współcześnie występującymi zagrożeniami zostały ujęte w skróconej koncepcji 4-S (samowystarczalność, samoobrona, samouwolnienie, samoopatrywanie). Przedstawiono je w formie piramidy określającej priorytety w oparciu o zakres możliwości w ramach samodzielnego działania.

MATERIAŁY (NIE)DOSKONAŁE

Wzorce przetrwania obowiązujące w świecie roślin i zwierząt ukazują, jak ewolucja zaprogramowała i w co wyposażyła różne gatunki żyjące obok siebie. Sposoby radzenia sobie przyjęte przez organizmy żywe były obiektem zainteresowań człowieka od bardzo dawna. Dostrzegł on, że w czasie poszukiwania pokarmu oraz schronienia potrafią funkcjonować w symbiozie, ale też jako antagoniści – rywale. Zdumienie i podziw budził zakres wykorzystania barw oraz kształtów do zaspokojenia potrzeb jako warunek przetrwania gatunku. Pierwotne wzorce przetrwania odnoszą się także do świata ludzi. Wśród nich należy wskazać na dwa zagadnienia: przystosowania i reagowania. Podczas gdy przystosowanie należy uznać za proces (działanie rozciągnięte w czasie), to reakcja jako wrodzona lub wyuczona oznacza odruch (działanie natychmiastowe). Praktyka survivalu, niezależnie od odmiany (militarnej, zielonej, miejskiej), korzysta z tych samych skryptów, co funkcjonujące w przyrodzie. Rozwiązania podsunięte przez matkę naturę wymagały jednak dostosowania ich do obecnych warunków, stworzonych przez cywilizację. Bezcennymi dla działań człowieka są jego zdolności do wymyślania i wytwarzania przedmiotów oraz uczenia się nowych treści, a także wdrażania ich w życie.

Oferowane na współczesnym rynku wyposażenie – sprzęt oraz szkolenia specjalistyczne umożliwiają szybsze i kompleksowe przygotowanie w zakresie bytowania. Pozyskanie wody zdatnej do picia, zorganizowanie pożywienia oraz znalezienie bezpiecznego schronienia nie stanowi większego problemu, gdy posiada się przy sobie plecak ucieczkowy wypełniony wszelakimi „dobrami" prepersa. Co w przypadku, gdy znajdziemy się w trudnej sytuacji bez takich zapasów? Niestety mało kto zastanawia się nad wystąpieniem zdarzenia, w którym pozostanie bez wsparcia czy pomocy od osób innych. Dlatego równie ważnym jest zagadnienie praktycznego wykorzystania indywidualnych przedmiotów codziennego użytku, dostępnych incydentalnie, jako improwizowanych środków przetrwania. Niewątpliwie do pierwszego zbioru tych zasobów należy to, w co jesteśmy ubrani. W ujęciu historycznym A. Zwoliński podaje w [9], że do podstawowych funkcji odzieży należy przede wszystkim zabezpieczenie przed skokowymi zmianami temperatury, a więc jest ona kulturowym wyrównaniem braku naturalnego owłosienia. Miała ona chronić przed opadami atmosferycznymi, głównie przed deszczem, śniegiem, gradem itp., lub przed nadmiernym nasłonecznieniem. Ważną funkcją było także zabezpieczenie przed zwierzętami, czyli przed ugryzieniem, ukąszeniem, przed stycznością z zagrażającymi zarazkami chorobotwórczymi. Podobnie zabezpieczała przed wrogimi i brutalnymi ludźmi, np. twarde nakrycie głowy, zbroja, koszule druciane, kamizelka kuloodporna, nagolenniki, także w piłce nożnej. Funkcje odzieży nie straciły na znaczeniu i jak się uważa, nie stracą go przez bardzo długo, ponieważ funkcjonalność jest wyznacznikiem i współczynnikiem skuteczności. Wśród uprawiających survival istnieje ugruntowane praktyką przekonanie

Symbol/nazwa	Zasada
(C) Clean – czyść	Utrzymuj odzież w czystości. To bardzo ważne dla higieny i komfortu. Zimą jest to również ważne dla zapewnienia ciepła. Ubrania pokryte błotem i tłuszczem tracą wiele ze swojej wartości izolacyjnej. Ciepło może łatwiej uciekać z ciała przez zniszczone lub zatkane kieszenie powietrzne materiału. Brud we włóknach zwiększa ryzyko przecięcia lub rozdarcia odzieży i powoduje jej przedwczesne zużycie. W sytuacji ekstremalnej pranie odzieży może być niepraktyczne; dlatego należy podjąć niezbędne środki ostrożności, aby zapobiec jej zabrudzeniu.
(O) Overheating – unikaj przegrzania	Unikaj przegrzania. Gdy jest ci zbyt gorąco, pocisz się, a twoja odzież wchłania wilgoć. Ma to następujące skutki: wilgoć obniża zdolność izolacyjną odzieży, a gdy pot wyparowuje, ciało się ochładza. Dobieraj odzież, tak, aby się nie pocić. Jeśli to konieczne, rozepnij kurtkę lub bluzę, zdejmij wewnętrzną warstwę odzieży, ciężkie rękawice, kaptur kurtki lub zmień nakrycie głowy na lżejsze. Głowa i dłonie skutecznie odprowadzają ciepło z przegrzanego ciała.
(L) Loose layers – luźne warstwy	Noś odzież luźno i warstwowo. Ciasna odzież i obuwie ograniczają krążenie krwi i sprzyjają urazom spowodowanym zimnem, ponieważ mała objętość powietrza uwięzionego między warstwami zmniejsza zdolność izolacji. Kilka warstw lekkiej odzieży jest lepszym rozwiązaniem niż pojedyncza, równie gruba warstwa odzieży, ponieważ pomiędzy warstwami znajduje się przestrzeń, która zapewnia dodatkową izolację. Ponadto warstwy odzieży można dowolnie dodawać i zdejmować, co pozwala zapobiec nadmiernemu poceniu się lub zwiększyć ciepło.
(D) Dry – susz	Odzież powinna być sucha. Jest to ważne, ponieważ w zależności od rodzaju tkaniny mokra odzież może odprowadzać ciepło z ciała nawet 25 razy szybciej niż odzież sucha.
(E) Examine – kontroluj	Okresowo sprawdzaj odzież pod kątem zużycia, rozdarć i czystości.
(R) Repair – naprawiaj	Napraw uszkodzoną odzież, zanim rozdarcia i dziury staną się zbyt duże, aby je załatać lub zszyć. Łaty można wykonać z tkaniny, taśmy i innych materiałów. Użyj zestawu do szycia lub stwórz go w razie potrzeby.

Tabela 3. Akronim COLDER jako zbiór ogólnych zasad ubierania i dbałość o ubiór; źródło: [3]

eprasa.pl d195ef4be4

HELIKON-TEX®
Patriot
Pro
51° 8' 12" N 16° 55' 46" E
CHRONI JAK
KURTKA
GRZEJE JAK
POLAR
>SPRAWDŹ
HELIKON-TEX.COM

o roli odzieży, które można określić jako podstawowe akcesorium nasobne, niezbędne do przetrwania. W książce „Vademecum survivalowe" [10] autorzy przytaczają stwierdzenie, że „Twoje ubranie jest najważniejszym narzędziem do przetrwania, jakie masz. Ubierz się odpowiednio, a każda sytuacja awaryjna, w której się znajdziesz, stanie się łatwiejsza w obsłudze".

Aktualnie o tym, czy ubranie spełnia podstawową funkcję zabezpieczającą decyduje kilka czynników:

- skład materiału – stopień izolacji termicznej, przepływu powietrza oraz nasiąkliwości, jak też podatności na palność czy adhezyjność. Skład okazuje się niezbędny do szybkiego wzniecania ognia lub zbierania wody, a także jej odfiltrowania,
- grubość materiału – determinuje opcje zakładania kolejnych warstw odzieży,
- wytrzymałość materiału i systemu łączeń – wzmocnienia dodatkowymi włóknami zgodnie z technologią ripstop, wzmocnienia włóknami metalowymi – antyprzepięciowymi, przeszycia oraz spoiny trwałe (zgrzewane) stosowane z jednorodnymi materiałami lub innymi tworzywami, systemy łączenia czasowego za pomocą zamków błyskawicznych, guzików, nap, taśm velcro. Wystarczająco mocna tkanina może posłużyć do splecenia liny asekuracyjnej albo wykonania improwizowanych noszy [11],
- elastyczność materiału – podatność na odkształcanie, wywijanie, zwłaszcza gdy istnieje potrzeba wykonania improwizowanego zaopatrzenia osoby poszkodowanej np. usztywnienia odcinka szyjnego prowizorycznym kołnierzem ortopedycznym wykonanym ze zwiniętej kurtki [12],
- krój i rozmiar odzieży – wpływające na ergonomię ruchów, zamierzone lub wymuszone przywieranie do ciała, utrudniające/ułatwiające samodzielne nakładanie lub zdejmowanie, modułowość poszczególnych komponentów, np. odpinanie kaptura, rękawów, nogawek oraz umieszczanie wkładów przeciwurazowych w wewnętrznych kieszeniach rozlokowanych na łokciach lub kolanach, również dwustronność kroju, a więc dwa zintegrowane kroje (podstawowy – wierzchni i dodatkowy – podszewkowy, korzystające z różnych kolorów np. ciemny i jasny oraz rozmieszczenia kieszeni itp.),
- zastosowana barwa oraz elementy iluminacyjne – utrudniające lub ułatwiające wykrycie i rozpoznanie osoby wzmocnione przez użycie w produkcji materiałów odblaskowych, fluorescencyjnych, oświetlenia LED, właściwości termochromowe (samoistna zmiana koloru materiału w reakcji na zmianę temperatury otoczenia),
- przezroczystość materiału – duża przezroczystość pozwala na okrycie się przed warunkami atmosferycznymi przy jednoczesnym zapewnieniu sobie pełnej

Symbol	Nazwa	Opis funkcji
S	Shoes	Buty izolują stopy od gruntu, chroniąc przed dyskomfortem i urazami związanym z przemieszczaniem się po nierównej, śliskiej albo nagrzanej nawierzchni, zabezpieczają przed wychłodzeniem, a także przed skręceniem stawu skokowego oraz przebiciem skóry, mięśni, czy przecięciem ścięgien i więzadeł stopy.
H	Head/face protection	Osłony głowy i twarzy chronią przed przegrzaniem lub wychłodzeniem, a także zapewniają ochronę narządów zmysłu przed intensywnymi bodźcami akustycznymi, wizualnymi, zapachowymi oraz niektórymi gazami drażniącymi śluzówki dróg oddechowych.
O	O'clock (other options)	Stosowanie się do wyznaczonego czasu oraz kolejność w wykonywaniu czynności np. praca (przemieszczanie się, budowanie schronienia, wygenerowanie źródła ciepła, zdobycie wody i składników pożywienia, przygotowanie posiłku, naprawa i uzupełnienie uszkodzonego sprzętu) oraz odpoczynek (regeneracja/sen). Niewątpliwie pomocnym w tym będzie zegarek, a w przypadku jego braku – umiejętność określania upływającego czasu na podstawie zjawisk zachodzących w otoczeniu. Opcje inne oznaczają alternatywne zastosowanie przedmiotów posiadanych przy sobie z uwzględnieniem czasowej lub trwałej jego modyfikacji (przerobienie lub łączenie ze sobą poszczególnych elementów).
C	Clothes	Ubranie izoluje ciało przed niekorzystnymi warunkami atmosferycznymi, chroni przed urazami (otarciami, zadrapaniami) lub ukąszeniami insektów, a także ugryzieniami niektórych zwierząt. Powierzchnia materiału i poszczególne elementy, pozwalają na alternatywne zastosowanie np. ściągacze, nitki, gumki, skrawki materiałów, guziki itp. Ubranie może pełnić funkcję maskującą (mimetyzm), a więc zapewnić ochronę przed wykryciem osoby lub posiadanego przez nią przedmiotu, narzędzia. Odwrotnie, ubranie potrafi przyciągać uwagę innych osób przez np. nadrukowane symbole, kolorystykę, krój, dobór nieadekwatny do pory roku.
K	Knife	Nóż jako podstawowe narzędzie dla przetrwania posiada wiele wzorów [13]. Posłuży zarówno do przygotowania schronienia, upolowania i oprawienia zwierzyny, jak i – w razie konieczności – walki z przeciwnikiem.
I	Individual first aid package	Indywidualny pakiet pierwszej pomocy – niewielka torba wyposażona w podstawowe środki niezbędne dla opatrywania ran. Wyposażenie stanowią: bandaże, gaza, kompresy, plastry, chusta trójkątna, rękawiczki winylowe (więcej niż 1 para), maseczka, staza taktyczna, nożyczki, koc termiczny (folia termoizolacyjna), ampułki z solą fizjologiczną itp. W sprzedaży są dostępne również gotowe zestawy np. IFAK (*Individual First Aid Kit*) indywidualna apteczka pierwszej pomocy albo IPAK (*Individual Protective Agent's Kit*) indywidualny zestaw środków ochronnych. Pobocznie należy wskazać na możliwość doposażenia pakietu o artykuły wspomagające utrzymanie higieny osobistej, np. chusteczki do dezynfekcji, maści zapachowe itp.
N	Navigation	Nawigowanie jest ważną umiejętnością orientacji w terenie w razie konieczności przemieszczania się nocą lub za dnia albo sygnalizowania miejsca pobytu. To zbiór technik niezbędnych w prawidłowym wyznaczaniu trasy, określania lokalizacji własnej lub innych osób np. za pomocą punktów orientacyjnych i niekiedy z zastosowaniem zaawansowanego sprzętu – kompasu pryzmatycznego, kompasu elektronicznego albo urządzenia GPS, zegarka itp. lub wytworzonego własnym sumptem opartego na prowizorycznych rozwiązaniach. W nawigowaniu pomagają także zjawiska przyrodnicze, np. migracja zwierząt, kierunek wzrostu roślin albo rozmieszczenie gwiazdozbiorów.
G	Gadgets (equipment)	Gadżety stanową uzupełnienie sprzętowe posiadanych zasobów. Są to przedmioty niewielkich rozmiarów mieszczące się w kieszeni lub torebce np. karabińczyk, karta multitool, długopis, notes, opaski odblaskowe, smycz na klucze, latarka, zapalniczka, szkło powiększające, gwizdek itp. W zależności od potrzeb użytkownika oraz jego kreatywności mogą być zastosowane przez niego docelowo albo alternatywne.

Tabela 4. Akronim SHOCKING jako zbiór podstawowych zasobów indywidualnych, zwiększających szansę na przetrwanie; źródło: oprac. własne

eprasa.pl d195ef4be4

widoczności otoczenia. Odwrotnie brak przezroczystości pozwala na skrycie sylwetki oraz przedmiotów pod ubraniem, nadruki, naszywki – ułatwiające lub utrudniające identyfikację także w obszarze kulturowym i obyczajowym akceptowane albo wrogie.

Równie ważna jak posiadanie dobrej jakości odzieży jest dbałość o nią w czasie eksploatacji, dzięki czemu jej żywotność się wydłuża. Wypracowany przez armię USA model postępowania z odzieżą został określony w akronimie „COLDER" (tabela 3).

Pisząc o funkcjach odzieży jako zasobach, także w ujęciu właściwości materiałów, z których została wykonana należy jeszcze wspomnieć o innych podręcznych przedmiotach oraz ich przeznaczeniu. Wszystkie należą do ogólnego zbioru zasobów indywidualnych, zwiększających szansę na przetrwanie kryzysu bezpieczeństwa. Wybrane przedmioty i ich zastosowanie ujęto w akronimie SHOCKING (tabela 4).

SAMOOBRONA Z FASONEM[1]

Zdarzenia, o których donoszą media, takie jak: akty terroru, napaści z wzięciem zakładników, pobicia, próby gwałtu i gwałty oraz porwania dla okupu itp., zawsze stymulują opinię publiczną oraz organy administracji państwowej. Skutkiem tego prowadzone są analizy przyczyn, ale też wdrażane programy profilaktyczne i prewencyjne. Nawracające poczucie zagrożenia, tego rodzaju przemocą, wśród wielu obywateli jest przyczyną podejmowania przedsięwzięć przygotowawczych. Decydują się na to w przekonaniu odpowiedzialności za siebie i bliskich. Upływ czasu w relacji do częstotliwości i skali groźnych zdarzeń determinuje poszukiwanie wiedzy w wielu źródłach.

1 *Samoobrona z fasonem* to nazwa autorskiego bloku szkoleniowego z zakresu wykorzystania indywidualnych akcesoriów nasobnych (odzieży, obuwia, nakryć głowy itp.) lub podręcznych (toreb, plecaków, saszetek, kluczy, breloków, kul ortopedycznych itp.) podczas konfrontacji fizycznej – walki.

REKLAMA

eprasa.pl d195ef4b64

Ze względu na obszerność tematyki dotyczących walorów indywidualnych akcesoriów nasobnych i podręcznych, zastosowanych w samoobronie, skupiono się na wybranych.

Buty – płaska podeszwa zapewnia pełny kontakt stopy z podłożem, co jest istotne dla wykonywania szybkiego przemieszczania się w walce. Obuwie sięgające powyżej kostki stabilizuje staw skokowy i chroni przed bolesnym skręceniem. Wysokie buty chronią wrażliwe ścięgna i mięśnie w postawie obronnej siedząc (garda wykonana nogami), gdy napastnik grozi użyciem ostrego przedmiotu. Niektóre buty posiadają wszyte lub wklejone wzmocnienia z tworzyw sztucznych lub metalu np. w okolicach palców, co zwiększa wagę oraz twardość obuwia. Ciężki but utrudnia ucieczkę, ale potęguje skutki uderzenia – kopnięcia, wymierzonego w szczególnie wrażliwe części ciała przeciwnika. Alternatywą dla fabrycznych wzmocnień są np. plastikowe wypustki, mocowane między sznurowadłem a językiem buta.

Skarpety – w przypadku długich skarpet, kolanówek po wypełnieniu ich względnie ciężkimi przedmiotami np. kamieniem, małą butelką z wodą, flakonem perfum itp. przyjmuje funkcję udarowej broni ręcznej.

Spodnie – dają komfort pracy nogami w większym zakresie np. unoszenia, obchwytów kopnięć. Trzeba pamiętać, że ważny jest też krój i materiał, z którego są wykonane. Zbyt luźne spodnie, np. dresowe, oznaczają, że przeciwnik chcąc chwycić za wrażliwe części ciała zrobi to bez większego problemu. Sztywniejszy materiał, np. dżins, ogranicza możliwość chwytu. Kroje spodni ściśle przylegających do ciała utrudniają ich zdjęcie, co ma znaczenie podczas próby dokonania gwałtu. Niektóre spodnie posiadają kieszenie zewnętrzne umożliwiające szybkie umieszczanie w ich wnętrzu dostosowanych protektorów np. kolan.

Pasek do spodni – znajdzie zastosowanie dla technik udarowych do walki w półdystansie lub zaciskowych w zwarciu. Po wyjęciu ze szlufek należy owinąć go wokół śródręcza lub nadgarstka, tak by klamra swobodnie zwisała. Jest to ułożenie wyjściowe do chwytu oburącz charakterystycznego dla technik zaciskowych. Klamry niektórych pasów ukrywają w swojej konstrukcji noże, a nawet broń palną albo stylizowane są na kształt pełnowymiarowych kastetów.

Rękawice – zapewniają ochronę dłoniom, ograniczając powstanie tzw. ran obronnych lub przypadkowych zranień wywołanych tarciem. Podobnie jak w niektórych modelach butów, także rękawice posiadają wzmocnienia. Użyte metalowe nici na wewnętrznej części dłoni umożliwia chwytanie ostrzy krawędziowych, natomiast profile na stronie grzbietowej chronią przed bolesnymi urazami kości śródręcza. Rękawice izolują przed bezpośrednim kontaktem z ciałem przeciwnika i wzmacniają chwyt działając antypoślizgowo. Wiele z wymienionych walorów posiadają rękawice tzw. taktyczne, a dostępne dla odbiorcy cywilnego.

Bluzy i kurtki – czyli okrycia wierzchnie z długimi rękawami, zakładane warstwowo, zwiększają szansę amortyzacji przy uderzeniu w podłoże wywołane upadkiem. W walce chwyt za kołnierz, klapę lub kaptur bluzy/kurtki występuje bardzo często. W związku z tym trzeba być przygotowanym na stosowanie technik zarzucania tej części garderoby na głowę przeciwnika oraz awaryjnym zrzucaniu własnej odzieży wierzchniej by została w jego rękach. Zdjęta bluza czy kurtka, podobnie jak wcześniej opisany pasek od spodni, mogą posłużyć do dystansowania agresora, wykonując techniki omiatania skierowane na jego głowę i twarz. Blisko 20 lat temu jedna z amerykańskich firm opracowała kurtkę z wbudowanym paralizatorem. Pomysł ten znalazł potem wielu naśladowców na świecie. Wszystkie produkty skierowane były do kobiet obawiających się napaści na tle seksualnym.

Szale, chusty, apaszki – krój podłużny i lekki pozwala na użycie w technikach zaciskowych – obchwytów oburącz, unieruchamiania przez obwiązanie kończyn. W innym przypadku, po dociążeniu kamieniem labo grudką ziemi, spełni się w technikach udarowych w walce półdystansowej lub dystansowej.

Nakrycia głowy – strefa noszenia pozwala na szybkie wyprowadzenie uderzenia przeciwnika w twarz dla wywołania krótkotrwałej dezorientacji. Nadaje się do tego praktycznie każdy kapelusz i czapka. Ponadto czapki z daszkiem pozwalają na wykonanie uderzenia bez zdejmowania ich z głowy. Warunkiem jest to, by daszek był skierowany do przeciwnika. Uderzenie ruchem z głowy

eprasa.pl d195ef4be4

generuje sporą siłę, a skumulowana na małym fragmencie krawędzi daszka staje się szczególnie bolesna i destrukcyjna. Daszek, sięgając z impetem górnej wargi, tuż pod nosem, wywołuje natychmiast ostry ból i często rozerwanie tkanek miękkich. W przypadku trafienia w zęby istnieje ryzyko ich wybicia. Niektóre czapki, np. bejsbolówki, posiadają wzmocnione sklepienie, chroniące kości głowy (ciemieniową i czołową).

Akcesoria podręczne – występują w dwóch grupach, do pierwszej zaliczamy: rzeczy i przedmioty osobiste, mogące znaleźć zastosowanie jako nietypowy (improwizowany) środek walki, np. torby, plecaki, parasole, laski, breloki, klucze, grzebień, flakon z perfumami itp. Drugą grupę stanowią środki przeznaczone do użycia w walce, np. ręczny miotacz gazu, ręczny paralizator, kastety, ostrza itp. Niektóre z nich przyjmują kształt i kolor zwykłych przedmiotów codziennego użytku, kamuflując ich groźny potencjał. Dostępne są w formie np. breloków, szminek, długopisów itp. W zakresie akcesoriów należy rozważyć bardzo ważną kwestię dotyczącą koloru. Posiadanie wielu przyborów w jednym kolorze powoduje utratę zdolności dostrzegania ich i szybkiego dobycia w razie konieczności. Dlatego wiele z tych drobnych, ale ważnych przedmiotów powinno odróżniać się wzajemnie właśnie kolorem, ponieważ to, co całkiem czarne, nie zawsze oznacza, że będzie idealne.

LITERATURA

1. Frankowski P., Rajchert W., „Sztuczki survivalowe", Wyd. Pascal, Bielsko-Biała 2016.
2. Lis K., Kwiatkowski A., „Domowy survival. Zabezpiecz się i przygotuj na trudne czasy", Wyd. Flow Books, Kraków 2020.
3. Departament Armii Stanów Zjednoczonych, „Survival – oficjalna instrukcja Armii Amerykańskiej", Społeczny Instytut Wydawniczy Znak, Kraków 2024.
4. Kwiatkowski S., „Zarządzanie bezpieczeństwem w sytuacjach kryzysowych", Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR, Pułtusk 2011.
5. Pałkiewicz J., „Dżungla miasta. Klucz do bezpieczeństwa", Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 2013.
6. Grocki R., „Zarządzanie kryzysowe. Dobre praktyki", Difin, Warszawa 2020.
7. Nawrocki T., „Ucieczki z konwoju. Przyczyny, sposoby, narzędzia", „Special Ops" nr 1/2025.
8. Skrabacz A., „Ratownictwo w III RP. Ogólna charakterystyka", Wydawnictwo Akademii Obrony Narodowej, Warszawa 2004.
9. Zwoliński A., „Co mówisz swoim ciałem? O nagości, tatuażach i chirurgii plastycznej", Wyd. Inicjatywa Ewangelizacyjna „Wejdźmy na szczyt", Kraków 2016.
10. Frankowski P., Rajchert W., „Vademecum survivalowe", Wyd. Bezdroża, Kraków 2022.
11. McNab Ch., „Survival. Jak przeżyć w każdych warunkach", Wydawnictwo Vesper, Poznań 2012.
12. Schimelphenig T., „Pierwsza pomoc w warunkach ekstremalnych", Bellona, Warszawa 2012.
13. Nawrocki T., „Tnące, kłujące, miotające – noże specjalnego przeznaczenia", „Strzał – magazyn o broni" nr 5/6/2025.
14. https://www.wired.com/2003/05/shocking-new-jacket-hits-street/
15. https://thefutureofthings.com/5363-no-contact-jacket/

REKLAMA

Tekst: Light Fighter Solutions / **Zdjęcia:** Light Fighter Solutions

REALISTYCZNY ZESTAW PRZETRWANIA DLA ŻOŁNIERZA PIECHOTY

Survival jako taki to sztuka przetrwania w niekorzystnych warunkach, które zagrażają naszemu życiu i zdrowiu, z małą ilością zasobów, w nieznanym nam terenie. Jak pokazują historie ludzi, którzy zmarli, np. gubiąc drogę w górach, jest zadaniem trudnym, gdzie błąd, w dłuższym okresie, może kosztować nas życie. W boju sytuacja ta będzie jeszcze trudniejsza, bo do powyższych czynników, dochodzi kolejny – przeciwnik, który będzie, niejednokrotnie proaktywnie, dążył do wyeliminowania nas.

W klasycznym survivalu człowiek ma przetrwać i przede wszystkim nawiązać kontakt z innym człowiekiem. W przypadku survivalu „bojowego" – SERE – wykrycie naszej aktywności, czy nawet naszych śladów, może wiązać się z pododdziałem czy dronem, który natychmiast ruszy w pogoń. Tym samym, mimo trudnych warunków, żołnierz musi utrzymać wysoką świadomość sytuacyjną i podejmować decyzje w reżimie czasowym, mając z tyłu głowy, że błąd nie tylko zmniejsza jego szanse na przetrwanie, ale może być śmiertelny tu i teraz.

Niezależnie od środowiska, przetrwanie krążyć będzie wokół schronienia, wody, pożywienia, jak i ogólnego stanu psychofizycznego. W typowej sytuacji survivalowej przeżycie będzie oznaczało zastosowanie się do „zasady trójek", wedle której umrzemy w:

- 3 minuty bez powietrza,
- 3 godziny bez schronienia (w ekstremalnym klimacie),
- 3 dni bez wody,
- 3 tygodnie bez jedzenia.

Tym samy „cywilne" przetrwanie najczęściej będzie dążyło do znalezienia schronienia, rozpalenia ognia, pozyskania wody pitnej, racjonowania bądź zdobywania żywności i próbie kontaktu z ratownikami. Wszystko skupia się na oczekiwaniu i oszczę-

eprasa.pl d195ef4be4

eprasa.pl d195ef4be4

dzaniu energii, bądź otwartym działaniu, generującym maksymalną sygnaturę: jestem tu, znajdźcie mnie.

Survival „bojowy" odwraca tę perspektywę. Kluczowym jest pozostanie niewykrytym, najlepiej podążając do punktu zbiórki po rozproszeniu (PZPR), bądź po prostu w kierunku sił własnych. Ognisko, stałe schronienie, ale nawet użycie łatwiej dostępnych dróg i ścieżek może być ułatwieniem, na które nie będziemy mogli sobie pozwolić. Przeciwnik będzie w okolicy, może świadomy, że my też w niej jesteśmy. Tym samym możemy dołożyć kolejną „trójkę" do powyższego zestawienia.

ZGINIEMY W CIĄGU TRZECH SEKUND, PODEJMUJĄC BŁĘDNĄ DECYZJĘ TAKTYCZNĄ

Dużo szybciej niż zabije nas cokolwiek innego w klasycznym survivalu zrobi to przeciwnik w sytuacji bojowej. Priorytetem więc nie jest pozyskanie wody czy zbudowanie schronienia, ale podejmowanie właściwych decyzji. Przetrwanie w warunkach walki wiąże się więc nie z długotrwałą egzystencją i oczekiwaniem ratunku, ale dynamicznym działaniem, nastawionym na powrót z wrogiego terytorium do sił własnych. Nikt po nas nie przyjdzie, a nasze przetrwanie zależy od nas samych.

WYSZKOLENIE

Jeśli odłączymy się od sił własnych, musimy poruszać się możliwie jak najszybciej i nieprzewidywalnie, utrudniając pracę zespołom pościgowym. Przy tym wszystkim stawiamy na skrytość działań, którą musimy być w stanie momentalnie porzucić, aby, podejmując ryzykowną decyzję, oddalić się natychmiast od sił przeciwnika, albo jego rejonu zainteresowania.

> ***Mimo trudnych warunków, żołnierz musi utrzymać wysoką świadomość sytuacyjną i podejmować decyzje, mając z tyłu głowy, że każdy błąd może być śmiertelny tu i teraz.***

W standardowym scenariuszu survivalowym zachęca się do korzystania z zasobów naturalnych: zbudowania schronienia, znalezienia źródła wody czy zastawiania sideł na lokalną zwierzynę. Powyższe nie działa, gdy musimy działać skrycie i w ruchu – szczególnie gdy odbywa się to w warunkach ograniczonej widoczności, np. w nocy. Jeżeli już musimy zatrzymać się i ingerować w środowisko, to możliwie w sposób, który nie zdradzi naszej pozycji. Zbudowanie szałasu i rozpalenie ognia nie będzie możliwe, najpewniej naszym jedynym schronieniem będzie wczołganie się pod wrak pojazdu lub wejście do zawalonego domu.

Jeżeli musimy pozyskać wodę albo odpocząć, to powinniśmy to zrobić w trudno dostępnym miejscu, z dala od dróg czy miejsc, gdzie przebywać może przeciwnik. W zakrytym nie przebywamy długo, korzystamy z naturalnych zasłon terenowych i działamy tak,

eprasa.pl d195ef4be4

jakby obserwacja przeciwnika była (a w dobie dronów najpewniej będzie) permanentna.

Decyzje będą podejmowane w stałych niedoborach: snu, pożywienia, wody i świadomości sytuacyjnej. Łatwo więc ulec panice, zmęczeniu czy po prostu poczuciu beznadziei i samotności. Dlatego też bardzo ważna jest wiara w nasze możliwości i wola przetrwania, które buduje się doświadczeniem, nabywanym na wcześniejszych szkoleniach. Jedną z najgorszych możliwych sytuacji jest ta, gdy po raz pierwszy robimy coś, od czego zależy nasze zdrowie i życie, w realnych warunkach zamiast na szkoleniu.

SPRZĘT

Absolutnie podstawowym zadaniem dla żołnierza piechoty jest ogień, manewr i komunikacja. Sprzęt, który zabiera ze sobą, powinien odzwierciedlać powyższe. Na tej krótkiej liście priorytetów nie ma bushcraftu i budowania szałasu w lesie, więc sprzęt przetrwaniowy będzie ograniczony do absolutnego minimum.

W razie działania w oderwaniu, kluczowym będzie dotarcie do sił własnych. Nie mówimy tutaj o dużym kilometrażu, a najprawdopodobniej o nocy, dwóch marszu poza strefę

REKLAMA

SPRZĘT DLA ŻOŁNIERZY I ODPOWIEDZIALNYCH OBYWATELI

eprasa.pl/d195ef4be4

śmierci bądź do najbliższego opornika naszych sił. Żołnierz piechoty nie będzie wykonywał dalekiego rozpoznania, a działał niedaleko sił własnych z wysoką świadomością sytuacyjną na temat rozmieszczenia przyjacielskich pododdziałów. Tym samym pierwszym i najważniejszym jest nieporzucanie własnego wyposażenia, a w szczególności kamizelki i hełmu. Plate Carrier i przenoszona w nim balistyka chroni przed odłamkami (drony, artyleria) i postrzałami (pościg czy wojska przeciwnika operujące w tym samym terenie). Pancerz sam w sobie nie jest na tyle ciężki, by zabrać żołnierzowi mobilność (gdyby był, to nie byłby zabierany do walki), a przy tym przenosi wyposażenie: hełm optoelektronikę, a kamizelka środki do walki, łączność czy wyposażenie medyczne.

Jeżeli coś zostawiamy, to prawdopodobnie będzie to plecak wyprawowy z sprzętem biwakowym, specjalistycznym i dodatkowym jedzeniem i wodą. Prawdopodobieństwo, że żołnierz piechoty, a nie sił specjalnego przeznaczenia, spotka się z przeciwnikiem, mając na sobie plecak +100 litrów, jest bardzo małe. Jeżeli jednak nie jest to nieprawdopodobne, to powinien mieć w tym zasobniku tzw. grab baga: mniejszy plecak, który zawiera niezbędne wyposażenie: dodatkową amunicję, wodę, akumulatory i, w zależności od pory roku, może ocieplinę. W razie kontaktu zabiera tylko jego, odskakując od przeciwnika.

Tym samym, nawet w sytuacji kryzysowej, mamy dalej ze sobą broń, wyposażenie indywidualne, IPMED i pancerz. Możemy udzielić sobie pomocy medycznej, skontaktować się z pozostałymi, nawigować na PZPR lub dalej walczyć. Kolejny element, który potrzebujemy, to maskowanie. Nie mamy przewagi ilościowej, więc nasze działanie musi być skryte. Minimum to farba maskująca do twarzy i mundur. Dobrze, jeśli mamy narzutę maskującą typu Viper Hood, szczególnie z peleryną. Taki strój nie tylko maskuje przed nieuzbrojonym okiem, jak i noktowizją, ale też pomaga ograniczyć (ale nie całkowicie zniwelować) naszą sygnaturę cieplną w termowizji.

Mamy możliwość skrytego działania, teraz potrzebujemy sensorów, by wykryć przeciwnika, ale przede wszystkim móc poruszać się wtedy, gdy warunki są najbardziej sprzyjające, czyli nocą. Do tego potrzebujemy hełmu, który przenosi optoelektronikę – noktowizję, umożliwi nam to szybkie przemieszczanie się i wykrywanie źródeł światła: pojazdy, latarki, miejsca noclegów, ale także walki. Równie ważna jest termowizja – natychmiastowe wykrycie sygnatur cieplnych, bądź potwierdzenie ich braku pozwoli nam nie tylko przemieszczać się szybko, ale możliwie bezpiecznie, unikając patroli nieprzyjaciela, bądź nawet wykrywać niżej lecące drony. W trakcie dnia poza termowizorem pomocny może okazać się nawet magnifier z trzykrotnym przybliżeniem.

Poruszamy się nocą, ale czy wiemy gdzie? GPS, ale też telefon z BMS, np. z aplikacją ATAK wspomagany prostym kompasem guzikowym wyznaczy nam kierunek i pozwoli go utrzymać. Trzeba pamiętać, że oba te urządzenia potrzebują zasilania, emitują światło, a ATAK może emitować sygnaturę, więc na-

wigacja z ich użyciem musi być prowadzona z głową. Papierowa mapa, mimo jej „pewności", odchodzi do lamusa.

eprasa.pl d195ef4be4

Doszliśmy na miejsce, teraz czeka nas najtrudniejszy etap. Aby zostać odzyskanym, musimy nawiązać łączność z siłami własnymi. Komunikacja radiowa musi być zaszyfrowana, w wyznaczonym oknie czasowym i celowa. Tym samym musimy wiedzieć, jak działa nasza radiostacja, kiedy jej użyć, ale przede wszystkim mieć ją do tego etapu sprawną i naładowaną. Tutaj kluczowym jest posiadanie jej, dodatkowych akumulatorów (do niej, jak i do wszystkich innych sprzętów), a w najgorszym przypadku, chociaż panelu sygnalizacyjnego, gwizdka i świateł chemicznych, gdy inne środki zawiodą. Powyższe jest absolutnym priorytetem w realistycznym zestawie przetrwania dla żołnierza piechoty. Dopiero teraz warto pomyśleć o spakowaniu klasycznego zestawu survivalowego, zawierającego schronienie, wodę i jedzenie.

Pierwszą i podstawową linią obrony przed szczególnie zimnym klimatem jest kurtka oraz spodnie przeciwdeszczowe w razie potrzeby dopełnione kompletem puchowym. Przeczekując w zagłębieniu terenowym, odizolowanym od ziemi przez folię NRC z naszego ipmeda i pod nisko zawieszonym ponczo, możemy odpocząć, zregenerować siły, ale przede wszystkim przetrwać. W razie naprawdę niskich temperatur można spakować koc typu ready-heat.

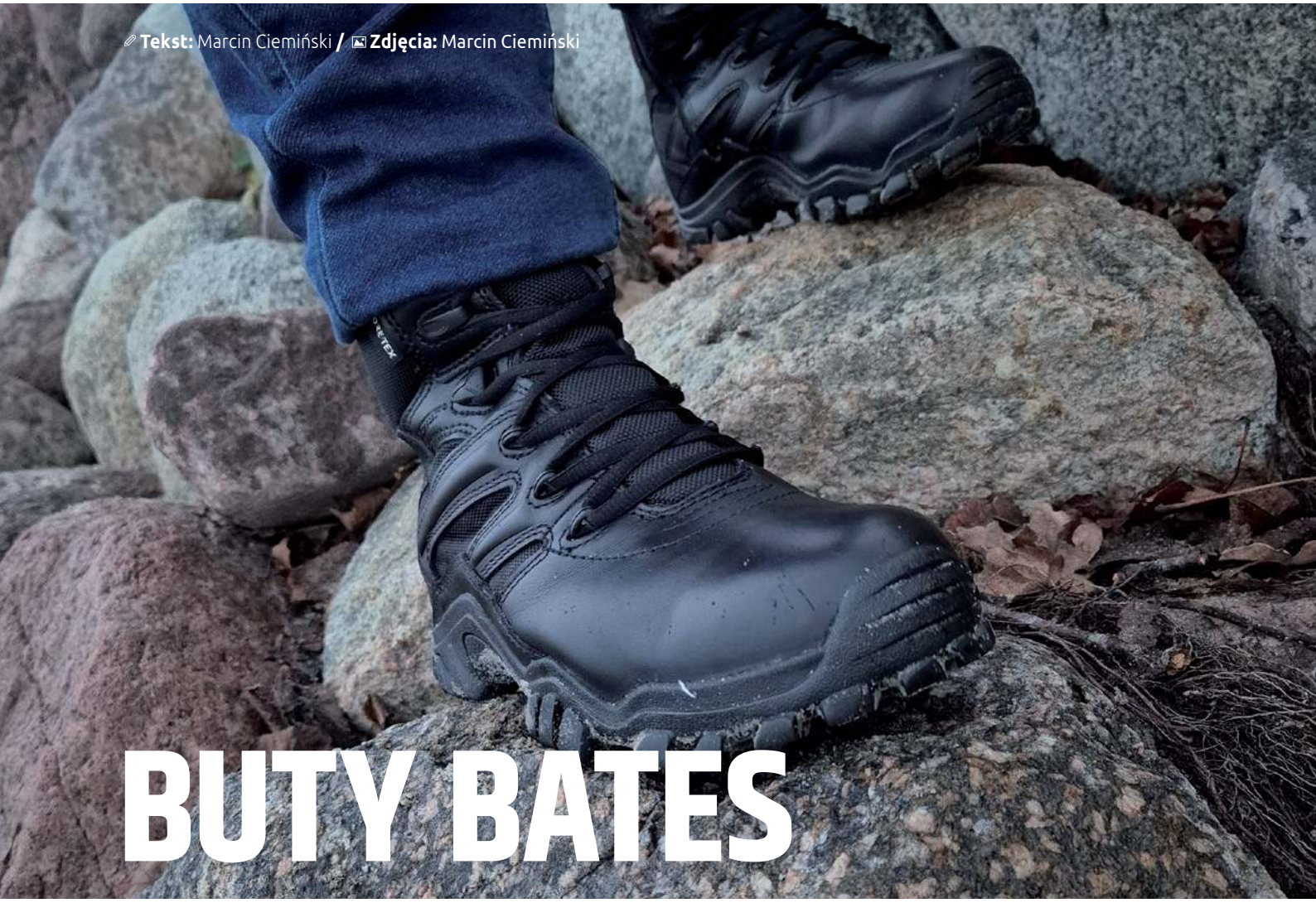
Kolejnym ważnym aspektem jest woda. Żołnierz powinien przenosić ją w co najmniej dwóch pojemnikach, np. manierce i bukłaku. Dobrą praktyką jest mieć ze sobą od 0,5 do 1,5 l więcej niż zakładamy, że będzie nam potrzebne przez czas trwania zadania. Na manierki naklejamy tabletki do uzdatniania wody. Jest to podstawowy sposób pozyskiwania mniej więcej oczyszczonej wody w trakcie sytuacji odłączenia od sił własnych. Samo jedzenie to wysokokaloryczne przekąski, które nie mają na celu pokrywać naszego zapotrzebowania kalorycznego, bo to i tak będzie za wysokie, ale utrzymać jasność umysłu oraz zdolność do dalszego intensywnego wysiłku.

Sumując, realistycznym zestawem do przetrwania dla żołnierza piechoty jest jego wyszkolenie, sprawność fizyczna, i przede wszystkim wola przetrwania, a nie wyposażenie indywidualne.

Nie ma uniwersalnych prawd, magicznej torebki, w której masz kilka przedmiotów ratujących Cię z opresji. Istnieją tylko indywidualne fundamenty oraz zasady, mające zastosowanie w 80% wypadków. A na pozostałe 20% nie przygotuje Cię żaden sprzęt.

Magiczna „puszka" survivalowa z żyłką, mini piłą i innymi przeszkadzaczami nie zmieni nic, jeśli zostanie on wykryty przez przeciwnika, a chwilę później wrodzy droniarze będą pędzić do nawet przybliżonej pozycji jego kryjówki. To, co mamy w kieszeniach, tylko multiplikuje to, co mamy w głowie. Jeśli między uszami nie ma nic, to nasze szanse na przetrwanie zawsze będą równać się zero.

REKLAMA



Tekst: Marcin Ciemiński / **Zdjęcia:** Marcin Ciemiński

BUTY BATES 8 DELTA SIDE ZIP E02368

Buty firmy Bates to 140 lat historii i ciągłego dostosowywania rozwiązań do pracy w najcięższych warunkach. Wykorzystywane są przez wojsko, służby mundurowe, ale także osoby poszukujące butów do zadań specjalnych.
Miałem okazję przekonać się, jak sprawdzają się buty Bates 8 Delta Side Zip E02368, i chciałbym się podzielić swoją opinią.

NA POCZĄTEK TROCHĘ KONKRETÓW

Buty Bates 8 Delta Side Zip to obuwie taktyczne o wysokości 8 cali. Cholewka jest wykonana z wodoodpornej pełnoziarnistej skóry oraz wysokiej jakości nylonu z panelami ochronnymi.

Wodoodporna i oddychająca wyściółka **GORE-TEX** chroni stopę przed przemoczeniem (deszcz, wilgoć), jednocześnie odprowadzając pot. W środku buta znajduje się innowacyjna wkładka z dyskiem w podeszwie, umożliwiająca regulację amortyzacji/twardości i kąta nachylenia stopy. Można by powiedzieć, że **System iCS** (***Individual Comfort System***) jest sercem tych butów.

Ponadto buty nie zawierają metalowych elementów, dzięki czemu są niewykrywalne dla elektronicznych systemów bezpieczeństwa. Spód butów to antypoślizgowa podeszwa zapewniająca doskonałą przyczepność, co zwiększa bezpieczeństwo na różnych nawierzchniach.

JAK TO WYGLĄDA W PRAKTYCE

Pierwsze wrażenie – solidnie wykonane, sprawiają wrażenie, że nie poddadzą się w trudnych warunkach. Z drugiej strony – to, co chyba mnie zaskoczyło najbardziej, to niewielka waga butów.

Druga rzecz, która rzuca się w oczy, to system wiązania z bocznym zamkiem. Przyznam szczerze, że byłem bardzo sceptycznie nastawiony do tego typu rozwiązania. Zawsze byłem zwolennikiem tradycyjnego wiązania, bez dodatkowych „udziwnień". Przyszło mi jednak zweryfikować swoje poglądy. Po zapięciu zamka i zawiązaniu butów, potem można już praktycznie operować tylko zamkiem. Zakładanie i zdejmowanie butów Bates jest rzeczywiście proste i wygodne. Zamek dodatkowo zabezpieczony jest rzepem. Chociaż miałem wrażenie, że i bez rzepa zamek trzymał się stabilnie na swoim miejscu.

eprasa.pl d195ef4be4

Korzystanie z zamka może się również okazać bardzo przydatne i praktyczne w sytuacji, gdy ktoś będzie miał potrzebę zmienić ustawienia systemu iCS. Takie rozwiązanie sprawia, że zajmuje to dosłownie chwilę, bez konieczności ponownego dostosowywania wiązania.

To, co jest również ważne, to komfort, właściwie od wyjęcia z pudełka. Buty nie wymagają długiego „rozchodzenia" i od razu dopasowują się do stopy.

CZAS RUSZYĆ W DROGĘ

Pewnie nie byłbym sobą, gdybym nie sprawdził, jak się buty zachowują się różnych warunkach.

Leśna wyprawa

Swoją wyprawę zacząłem od wyjścia do lasu. Na drodze mokre liście, miejscami podmokły teren, wystające, śliskie konary drzew, innymi słowy – złota polska jesień. Mimo to w butach idzie się komfortowo i co najważniejsze – pewnie. Pomimo nierówności, kostka w bucie cały czas jest na swoim miejscu, bez jakichkolwiek niestabilności. Z drugiej strony niesamowita lekkość i wygoda. Przy długich wyprawach buty nie są dodatkowym obciążeniem.

Na trasie złapał mnie deszcz, więc miałem możliwość zweryfikowania, jak buty sprawdzają się w takich warunkach. Efekt... przeszedłem przez to suchą stopą. Przy okazji zboczyłem trochę z trasy, aby zobaczyć, jak buty poradzą sobie w nierównym, kamienistym terenie. Mokre kamienie często są sporym wyzwaniem. Muszę jednak przyznać, że bardzo pozytywnie mnie zaskoczyły – stabilnie, bez efektu ślizgania. Antypoślizgowa podeszwa daje pewność i bezpieczeństwo.

Jest jeszcze jedna rzecz, która przy tej okazji mnie osobiście wręcz zachwyciła – system iCS. To, co zawsze było odczuwalne w kamienistym, górskim terenie, to schodzenie. Zwykle droga powrotna, już przy lekkim zmęczeniu, często przy dociążeniu plecakiem, wyglądała tak, że każdy krok na dół był coraz bardziej odczuwalny w kolanach. Amortyzacja w butach Bates robi jednak niesamowitą robotę. Nie powiem, że buty same zaniosą was do celu, ale z całą pewnością sprawią, że będzie to znacznie mniej odczuwalne.

Piaski nadmorskiej plaży

Osobiście wolę chodzić po plaży latem, a do tego boso. Skoro jednak miałem okazję testować buty firmy Bates, to postanowiłem sprawdzić je również w takich warunkach. Pierwsze odczucie to stabilność. Idąc w grząskim piasku, stopa trzyma się w bucie pewnie, delikatnie wgryzając się w piasek. I tu chyba najbardziej odczuwalna była niewielka waga butów. A dokładniej to, że buty nie są dodatkowym utrudnieniem na trasie.

PODSUMOWANIE

Buty Bates 8 Delta Side Zip E02368 to wysokiej klasy obuwie taktyczne, które świetnie sprawdza się w różnorodnych warunkach – od zadań służbowych, przez teren leśny, aż po użytkowanie miejskie. Ich największym atutem jest połączenie skutecznej wodoodporności (Gore-Tex) z funkcjonalnością (boczny zamek YKK) i komfortem personalizacji (system iCS). Są to buty dla osób, które cenią sobie trwałość, stabilność i możliwość szybkiego założenia.

Ja już wiem, że są to buty, które zostaną ze mną na dłużej, i czeka nas jeszcze niejedna wyprawa.

eprasa.pl d195ef4be4

BUG OUT BAG

JAK SKOMPLETOWAĆ PLECAK UCIECZKOWY I NIE OSZALEĆ?

Tekst: Dominik Nikiel / **Zdjęcia:** Dominik Nikiel

Pamiętam dobrze, jak kilka lat temu temat plecaka ucieczkowego, czyli tak zwanego bug out baga, kojarzył się głównie z survivalową zajawką albo prepperstwem. Dziś coraz częściej pojawia się w mainstreamowych mediach, rozmowach i poradnikach. Jest dużo filmów na YouTube z poradnikami, a nawet i komercyjne rozwiązania, które oferują gotowe, spakowane plecaki. Nie ma się jednak co dziwić – pandemia, konflikty zbrojne, klęski żywiołowe czy awarie infrastruktury skutecznie przypomniały nam, że poczucie bezpieczeństwa bywa złudne. Posiadanie backupu w swoim miejscu zamieszkania czy nawet w samochodzie potrafi pomóc zarówno w praktycznym użyciu, jak i psychologicznie znosić pewne problemy współczesnego świata.

Całą przygodę z plecakiem należy zacząć od ważnego faktu: bug out bag nie jest plecakiem na koniec świata. On nie zapewni nam bezgranicznego bezpieczeństwa ani tym bardziej zasobów na zamknięcie się w bunkrze. To raczej rozsądnie skompletowany zestaw, który pozwala przetrwać pierwsze godziny lub dni poza domem – w sytuacji nagłej ewakuacji, odcięcia od cywilizacji lub konieczności szybkiego przemieszczania się. Problem w tym, że wiele osób przesadza, pakując zbyt dużo rzeczy ciężkich, mało praktycznych, o bardzo wąskim zastosowaniu. Jednym słowem rzeczy zbędnych. Z drugiej strony część osób całkowicie rezygnuje z przygotowania plecaka, uznając temat za zbyt skomplikowany. We wszystkim więc najważniejszy jest odpo-

eprasa.pl d195ef4be4

wiedni balans i swoboda. Można podejść do tego spokojnie – i bez popadania w paranoję.

CZYM WŁAŚCIWIE JEST BUG OUT BAG?

Bug out bag (BOB) to plecak awaryjny, przygotowany z myślą o szybkim opuszczeniu miejsca zamieszkania. Jego celem nie jest komfort, lecz zapewnienie sobie funkcjonalności i samowystarczalno-ści przez jakiś ograniczony czas. Najczęściej przyjmuje się, że powinien pozwolić przetrwać od 48 do 72 godzin bez dostępu do sklepów, prądu czy bieżącej wody.

Dla mnie w przygotowaniu takiego zestawu ważne jest to, aby zapewniał:

- bezpieczeństwo,
- żywność,
- wodę,
- schronienie,
- ciepło.

Ważne jest jednak jedno: nie istnieje jeden uniwersalny zestaw idealny dla wszystkich. To, co sprawdzi się u młodej, wysportowanej osoby mieszkającej na obrzeżach miasta będzie zupełnie nieadekwatne dla rodzica z małym dzieckiem czy osoby z chorobami przewlekłymi.

Bug out bag to narzędzie – a narzędzia dobiera się do użytkownika i należy być świadomym własnych możliwości, a także ograniczeń.

ZANIM ZACZNIESZ SIĘ PAKOWAĆ – POZNAJ SIEBIE

Najczęstszy błąd przy kompletowaniu plecaka ucieczkowego to kopiowanie gotowych list z internetu. Owszem, mogą być inspiracją, ale ślepe odtwarzanie cudzych rozwiązań często kończy się przeładowanym plecakiem, którego nie chce się nosić, albo, co uważam za chyba jeszcze gorsze, że nie pamiętamy, co w tym plecaku dokładnie jest. Kończy się to potem na szukaniu, niepewności i szerokopojętym chaosie. A właśnie na chaos ten plecak powinien być odpowiedzią.

> ***Bug out bag to rozsądnie skompletowany zestaw, który pozwala przetrwać pierwsze godziny lub dni poza domem – w sytuacji nagłej ewakuacji, odcięcia od cywilizacji lub konieczności szybkiego przemieszczania się.***

Zanim wrzucisz cokolwiek do środka, odpowiedz sobie na kilka pytań:

- Jaką masz kondycję fizyczną?
- Czy jesteś w stanie przejść 20–30 km dziennie z obciążeniem?
- Gdzie mieszkasz? Czy potrzebujesz plecaka do samochodu, czyli na bardziej losowe warunki? Miasto, przedmieścia, wieś? Klimat, ukształtowanie terenu, dostęp do lasów i wody mają ogromne znaczenie.
- Czy masz choroby lub szczególne potrzeby zdrowotne? Leki, sprzęt medyczny, dieta.
- Czy poruszasz się sam, czy z kimś?

Plecak dla jednej osoby to zupełnie inna historia niż zestaw rodzinny.

Świadomość własnych ograniczeń i predyspozycji pozwala usunąć zbędne przedmioty i skupić się na tym, co naprawdę potrzebne i co zostanie wykorzystane efektywnie.

Warto też wiedzieć, jakie posiadasz doświadczenie i umiejętności. Jeśli jesteś osobą, która potrafi sobie poradzić w miejskiej dżungli, to może się okazać, że nie musisz brać ze sobą dużo rzeczy związanych ze schronieniem, bo będziesz wiedzieć czego potrzebujesz najbardziej. Albo jako osoba obeznana ze zdobywaniem pożywienia nie będziesz potrzebować tak wiele zapasów żywności.

PODSTAWOWE KATEGORIE WYPOSAŻENIA

Aby nie oszaleć podczas kompletowania plecaka, warto myśleć kategoriami, a nie pojedynczymi gad-żetami. Oto najważniejsze obszary, które powinien obejmować każdy bug out bag.

1. Woda i jej pozyskiwanie

Bez jedzenia da się przeżyć długo. Bez wody – nie. Dlatego:

- zapas wody (minimum 1–2 litry na start),
- filtr do wody lub tabletki uzdatniające,
- metalowy kubek lub menażka do gotowania.

Osoby posiadające wiedzę o lokalnych źródłach wody, umiejętność jej filtrowania czy gotowania mogą pozwolić sobie na mniejszy zapas, oszczędzając miejsce i wagę.

2. Jedzenie – prosto i funkcjonalnie

Jedzenie w bug out bagu ma być:

- lekkie,
- kaloryczne,
- łatwe w przygotowaniu.

Liofilizaty, batony energetyczne, suchary, owsianki instant – to klasyka. Ale tu znów wracamy do umiejętności. Jeśli:

- potrafisz rozpalać ogień,
- znasz jadalne rośliny,
- umiesz łowić ryby,

możesz wtedy ograniczyć ilość zapasów, traktując je jako bufor, a nie jedyne źródło kalorii.

3. Schronienie i ochrona przed warunkami

Hipotermia zabija szybciej niż głód. W plecaku powinny więc się znaleźć:

eprasa.pl d195ef4be4

- folia NRC lub lekki tarp,
- ciepła czapka i rękawiczki (nawet latem),
- zapasowe skarpety,
- odzież przeciwdeszczowa.

Nie chodzi o komfort, ale o utrzymanie temperatury ciała. Osoby z doświadczeniem bushcraftowym często zastępują ciężki namiot prostym tarpem i sznurkiem – znów: umiejętności pozwalają oszczędzać miejsce.

4. Ogień i energia

Źródła ognia to absolutna podstawa:

- zapalniczka,
- krzesiwo,
- zapałki sztormowe.

Do tego:

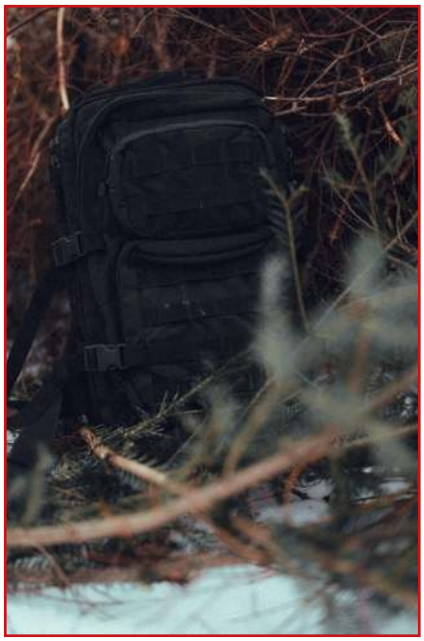
- latarka czołowa,
- powerbank lub mały panel solarny.

Jeśli potrafisz rozpalić ogień w trudnych warunkach, wystarczy minimalny zestaw. Brak tej umiejętności oznacza konieczność redundancji.

5. Apteczka i higiena

Indywidualna apteczka to jeden z najbardziej spersonalizowanych elementów plecaka. Powinna zawierać:

- leki przyjmowane na stałe,
- środki przeciwbólowe,
- opatrunki,
- środki dezynfekujące.
- artykuły higieniczne



6. Narzędzia i nawigacja

Minimum to:

- solidny nóż,
- multitool,
- mapa papierowa i kompas.

GPS i smartfon są pomocne, ale elektronika zawodzi. Warto dlatego być zapoznanym z analogowymi środkami.

UMIEJĘTNOŚCI ZAMIAST KILOGRAMÓW

Jedna z najważniejszych zasad kompletowania bug out baga brzmi: im więcej potrafisz, tym mniej musisz nieść.

Osoba, która:

- zna podstawy pierwszej pomocy,
- umie rozpalać ogień,
- potrafi improwizować schronienie,
- zna teren, w którym się porusza,

może mieć plecak lżejszy, prostszy i tańszy. Zamiast trzech gadżetów – jedna umiejętność. Zamiast kolejnego narzędzia – doświadczenie. Dlatego kompletowanie plecaka powinno iść w parze z nauką i treningiem. Nawet najlepszy sprzęt nie pomoże, jeśli nie wiesz, jak go użyć.

Dla mnie bug out bag to proces, a nie jednorazowy zakup. Plecak ucieczkowy nie musi być gotowy „na już". Warto traktować go jako projekt:

- testować zawartość,
- usuwać zbędne rzeczy,
- dopasowywać do pory roku i zmieniających się potrzeb.

Najlepszy bug out bag to taki, który:

- znasz na pamięć,
- potrafisz spakować i założyć w kilka minut,
- jesteś w stanie unieść (a to wydaje się często najmniejszą przeszkodą, a okazuje się największą).

NA KONIEC – ROZSĄDEK ZAMIAST STRACHU

Bug out bag nie jest symbolem paniki ani paranoi. To wyraz odpowiedzialności i świadomości, że nie na wszystko mamy wpływ, ale możemy być gotowi. Dobrze skompletowany plecak daje spokój ducha – i właśnie o to w nim chodzi. Opanowanie panującego wokół chaosu. Przygotowanie takiego plecaka uczy też nas wielu innych sposobów myślenia przydatnych w codziennym życiu, takich jak elastyczność i dopasowywanie się do istniejących warunków. Wydawałoby się, że materialna rzecz, ale jednak zwraca uwagę na nasz sposób myślenia, świadomość samego siebie i swoich ograniczeń.

eprasa.pl d195ef4be4

Militaria.pl

BYDGOSZCZ DWORCOWA 43 • **GDYNIA** ŚWIĘTOJAŃSKA 84 • **KATOWICE** GALERIA KATOWICKA • **KRAKÓW** DIETLA 51 • **ŁODŹ** MANUFAKTURA
POZNAŃ POSNANIA • **SZCZECIN** AL. PIASTÓW 53 • **WROCŁAW** OŁAWSKA 16 • **WROCŁAW** ALEJA BIELANY • **WARSZAWA** BLUE CITY • **WARSZAWA** TAMKA 49

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

Tekst: Paweł „Super" Supernat / Zdjęcia: Sulvivaltech

PLECAK UCIECZKOWY

O plecaku ucieczkowym mówimy od niepamiętnych czasów, a tak naprawdę od powstania naszej firmy szkoleniowej. Wtedy ludzie się z tego śmiali. Zrobiliśmy film na YouTube w 2013. Komentarze pod nim były mocno niecenzuralne. A po co to, a dlaczego, a dokąd chcesz uciekać itp. Dziś plecak tego typu polecany jest w rządowej publikacji, którą każdy obywatel dostaje do domu, a w telewizji różne osoby na wysokich stołkach pokazują, co w nim powinno być. Co się stało, że nagle idea plecaka wróciła?

TROCHĘ HISTORII...

Zacznijmy od początku, czyli od nazwy. Warto sobie to wyjaśnić, gdyż to także jest część zapalna. Bail-out-Bag to klasyczna amerykańska nazwa opisująca plecak ucieczkowy. Skąd to się wzięło? Już w czasie II wojny światowej zaczęto się zastanawiać, jak nauczyć pilotów radzenia sobie po zestrzeleniu. Pierwsza szkoła survivalu wojskowego powstała w 1942 r. na Alasce. Była to Arctic Indoctrination School i uczono w niej samego zimowego survivalu. Później kolejna w Panamie uczyła radzenia sobie w strefie dżunglowej i morskiej. Przełom nastąpił w czasie wojny koreańskiej. Amerykańskie wojsko zaczęło wyciągać wnioski, łącząc wszystkie elementy. Wyszkolenie pilota było drogie, a coraz częstsze zestrzelania nad terytoriom wroga spowodowało, że USAF opracowało już globalny całościowy system od rozpalania ogniska po radzenie sobie w niewoli. System ten został nazwany SERE (ang. Survival, Evasion, Resistance, Escape). Pierwsza szkoła powstała w lotnictwie w 1958 r. i dostała nazwę USAF Survival School.

Późniejsza wojna w Wietnamie rozwinęła i ugruntowała ideę takiego szkolenia. Wraz z nim powstawał sprzęt do radzenia sobie w trudnych warunkach po zestrzeleniu. Dziś każdy żołnierz wyjeżdżający na misję poza granicę kraju obowiązkowo przechodzi kurs SERE, także w naszej armii. Ale co ma kurs SERE do plecaka ewakuacyjnego?

Wraz z wojną rośnie idea przygotowania się do każdej ewentualności. Groźba zimnej wojny i pełnoskalowego konfliktu nakazuje ludziom być permanentnie przygotowanym. W Polsce, z racji wielu lat komunizmu i braku dostępu do informacji ze świata, dziś jest to dla nas ciągle nowość, ale w USA oddolny ruch szkolenia i wyposażania się w sprzęt na wypadek wojny nuklearnej rósł w siłę. Książki, sprzęt, szkolenia... W wyposażeniu pilotów znajdowały się małe plecaki na wypadek ewakuacji z zestrzelonego samolotu.

eprasa.pl d195ef4be4

To się niczym nie różni od opuszczenia domu w czasie wojny.

KWESTIA NAZWY

W związku z tym, że Amerykanie uwielbiają skróty, to szybko ktoś stworzył nazwę BOB, czyli plecak ucieczkowy. Europa śmiała się z tego długo. Aż do dziś. W sumie w internecie znajdziecie mnóstwo bitew między twórcami ideologii ucieczki na temat nazwy – czy to powinno się nazywać plecakiem ucieczkowym, ewakuacyjnym, ratunkowym, BOBem itp. To tylko nazwa. W założeniu od samego początku plecak miał mieścić niezbędne elementy do ratowania swojego życia. W przypadku lotnika ten mały plecak umieszczany w fotelu pilota zawsze był dopasowany do terenu, nad jakim latał pilot. Koniec końców najczęściej zestrzelony pilot uciekał i tak tylko w kamizelce SRU, w której miał niezbędne przedmioty survivalowe. Tutaj polecam znakomitą książkę o zestrzeleniu jednego lotnika nad Bośnią w 1996 r. autorstwa Scotta Ogradego. Znakomicie pokazuje, jak nasze wyobrażenia o survivalu okazują się błędne w obliczu realnej ucieczki.

Sama nazwa nie ma praktycznie żadnego zastosowania. BOB jest dla mnie najlepszym skrótem i tak lubię to określać. A czy w rozwinięciu myśli będzie to plecak ewakuacyjny, czy ucieczkowy, to nieistotne. Czy uciekam czy ratuje się… po prostu szybko opuszczam swoje miejsce zamieszkania.

PLECAK W PRAKTYCE

Dobra zaczynamy z tym plecakiem. Najważniejsza rzecz: nie ma jednego najlepszego uniwersalnego rozwiązania. Nie ma i nie będzie. Bo jesteśmy różni, bo boimy się innych rzeczy, bo uciekamy lub ewakuujemy się z różnych miejsc i w różnych porach roku.

Najważniejsze – zdefiniuj czego się boisz i po co Ci plecak ucieczkowy. Boisz się, że front się przesunie, a mieszkasz blisko granicy? Czy mieszkasz na 10. piętrze i boisz się pożaru? Mieszkasz na terenie zalewowym? Co jest bardziej prawdopodobne, że Cię kiedyś spotka? Tutaj trzeba rozważnie, mocno stojąc na nogach, przemyśleć, do czego będzie Ci taki plecak potrzebny. Jak nie wierzysz w konieczność jego posiadania, to nic z tych całych rozważań. Najpierw zdefiniuj, czego się obawiasz. Później zacznij myśleć nad tym, dokąd będziesz uciekał i co będziesz robił, jak uciekniesz. Te wszystkie kwestie powinny być przemyślane na długo przed zakupem czegokolwiek.

Na razie musisz usiąść z notesem i wypisać to, czego się obawiasz. Najpierw musisz zbudować mental i świadomość, że dopuszczasz do siebie konieczność opuszczenia swojego domu. Musisz zrozumieć, że to w ogóle możliwe. Jak ułożysz sobie to w głowie, to kolejnym krokiem musi być sprawdzenie, czy ucieczka jest fizycznie możliwa. Kompletowanie plecaka ucieczkowego bez tworzenia fizycznych i psychicznych możliwości ucieczki jest kompletnie bez sensu dla kogoś, kto o tym myśli na poważnie. Jasne, możesz stworzyć plecak ucieczkowy dla małego dziecka bez trenowania go w terenie. Bo to jest dziecko. Ale pomyślmy inaczej. Każdy wyjazd pod namiot i każda wyprawa w góry z dziećmi to już jest realne sprawdzenie możliwości i trening. Różnica jest taka, że nie uciekasz z płonącego mieszkania. Ale trudy radzenia sobie na biwaku z ograniczoną ilością wyposażenia są takie same jak w wypadku ucieczki, tylko że bez tego bagażu psychicznego.

Kolejna sprawa to sprawdzenie siebie fizycznie. Na przykład tego, czy jesteś w stanie przejść 10 km, niosąc plecak. Tutaj każde szkolenie w górach, survivalowe czy górskie, będzie pomocne. Nie musisz nagle stać się survivalowcem, ale powinieneś przejść takie przeszkolenie, żeby zobaczyć, z czym się mierzysz. Z prostej przyczyny – tyle o sobie wiemy, ile nas sprawdzono. To jest tak, że TY sobie wyobrażasz, co potrafisz. Ale gdy ktoś postawi przed Tobą zadanie, to jest zupełnie inaczej.

Widzisz już, że plecak ucieczkowy to coś więcej niż materiał i zawartość? W skrócie im więcej wiesz, tym mniej musisz nosić. W 90% będziesz ewakuował się do rodziny lub ktoś cię przenocuje – w szkole, sąsiad, znajomy, więc raczej spanie w lesie odpada. Jest oczywiście możliwe, ale… spanie w lesie nie różni się za wiele od spania na sali gimnastycznej. Każdy biwak wzbogaca doświadczenie.

Spanie w lesie to świetny poligon, który odpowiada na pytanie, czego potrzebujesz.

ŻELAZNE ZASADY TWORZENIA PLECAKA UCIECZKOWEGO

Plecak nie powinien rzucać się w oczy. Żadnych molle, żadnych kolorów maskujących, niczego, co na pierwszy rzut oka łączy użytkownika z wojskiem. To samo dotyczy ubrania. Im mniej będziesz rzucać się w oczy, tym lepiej.

Plecak powinien zmieścić wyposażenie na 72 godzin. Łatwo powiedzieć, ale co to znaczy? Tutaj świetnym przekładem jest turystyka ultralight, gdzie założenie jest takie, żeby wyposażenie startowe nie przekraczało 5 kg. A trasy są nawet po kilka tysięcy kilometrów. Jak przejście PCT w USA. Prawie 5000 km. Z naszego doświadczenia wiemy, że plecak ucieczkowy powinien mieć pojemność maks. do 40 l. Takie 30 l jest idealne. Mało? No jasne, że mało. Ale tutaj chodzi, żeby móc z tym plecakiem maszerować, ale także np. siedzieć na tylnym siedzeniu w samochodzie.

Niezbędny jest oczywiście trening fizyczny z takim plecakiem. Maszerowanie z nim. Ale to chyba oczywiste. Niezbędny jest także trening używania wyposażenia, jakie będziesz nosił w środku. Co z tego, że masz sprzęt do rozpalania ogniska, skoro nigdy tego nie robiłeś? Kuchenka do gotowania? Liofilizaty? Jak to zrobić? Nie wspominając o mapie i busoli. Ale jeśli jesteś przygotowany psychiczne i fizycznie, to można zmniejszać ilość takiego wyposażenia. Każda spędzona noc w lesie, gdy pada lub jest zimno, przygotuje cię na to, co może się w stać podczas ucieczki. Nigdy nie będziesz uciekał w najpiękniejszy dzień roku z uśmiechem na twarzy.

Po prostu wyciągnij notes i zacznij pisać. Lista sama się zrobi. Więcej dowiesz się na biwaku w lesie.

eprasa.pl d195ef4be4

BERETTA ARX 160

Tekst: Krzysztof Mątecki/ **Zdjęcia:** OISW Bydgoszcz

Karabinek Beretta ARX 160 to broń opracowana dla włoskich sił zbrojnych przez cenionego na świecie producenta broni Beretta. Wprowadzona do służby w 2009 roku znajduje się na wyposażeniu sił zbrojnych i służb porządkowych w 16 krajach. Pierwszym w Polsce użytkownikiem karabinków ARX 160 jest Służba Więzienna.

CHARAKTERYSTYKA ARX 160

Karabinek szturmowy Beretta ARX 160 kalibru 5,56 mm to broń o konstrukcji modułowej, powstała w ramach włoskiego programu żołnierza przyszłości. Jest to popularna, nowoczesna broń, używana przez m.in. Wojska Lądowe Włoch, Federalną Policję Meksyku oraz Siły Specjalne Albanii. Na przestrzeni lat broń ta dotarła daleko w programach wyboru nowych karabinków dla sił zbrojnych USA czy Indii, co świadczy o jej dobrych walorach użytkowych. Duży nacisk położono w konstrukcji ARX 160 na ergonomię i niezawodność. Karabinek produkowany przez Fabrica D'Armi Pietro Beretta jest dostosowany do obsługi przez strzelców prawo- i leworęcznych, wyposażony jest w szyny montażowe. Lufa, występująca w 3 podstawowych długościach, może być wymieniona bardzo szybko, wystarczy zwolnić dwa zatrzaski, aby ją wysunąć i wymienić. Beretta ARX 160 występuje w odmianie na amunicję 5,56 x 45 mm NATO i 7,62 x 39 mm (AK-47/AKM).

Co istotne, karabinek jest bronią automatyczną, samopowtarzalną i samoczynną z przełącznikiem rodzaju ognia, który pełni jednocześnie rolę bezpiecznika. Oznacza to, że wszystkie czynności związane z oddaniem kolejnego strzału, wykonywane są automatycznie, a strzelać można ogniem pojedynczym lub ciągłym, w zależności od ustawienia przełącznika rodzaju ognia w pozycji 1 lub R. Automatyka karabinka działa na zasadzie odprowadzenia części

eprasa.pl d195ef4be4

gazów prochowych przez boczny otwór w lufie (krótki skok tłoka gazowego). Energia gazów prochowych powoduje wyrzucenie pocisku z lufy, a także, działając poprzez dno łuski, odrzuca niezaryglowany zamek do tyłu, powodując przeładowanie karabinka i przygotowanie go do oddania następnego strzału.

OGÓLNA BUDOWA

Karabinek Beretta ARX 160 składa się z lufy z komorą nabojową, tłoka oraz zawora gazowego, komory zamkowej, komory spustowej z rękojeścią i kabłąkiem, suwadła, zamka, urządzenia powrotnego, regulowanej składanej kolby, regulowanych przyrządów celowniczych (mechaniczne typu muszka – przeziernik) oraz magazynka pudełkowego dwurzędowego na 30 nabojów. ARX 160 charakteryzuje się szybkowymiennymi lufami o długości 305 i 406 mm. Standardowo wyposażona jest w lufę o długości 406 mm, ale oferowana jest także długości 305 mm do walki na krótki dystans (CQB). Broń jest wyposażona w szyny Picatinny. Nad chwytem, po obu stronach komory spustowej, umieszczono skrzydełko bezpiecznika połączonego z przełącznikiem rodzaju ognia, z położeniami oznaczonymi S-1-R (zabezpieczony, ogień pojedynczy, ogień ciągły). Ukryty w osłonie spustu przycisk ma zdublowaną funkcję – pełni rolę zatrzasku magazynka i zatrzasku zwalniającego zespół ruchomy z tylnego położenia. Ponadto, po prawej stronie komory zamkowej, pod występem służącym do blokowania złożonej kolby znajduje się dodatkowa dźwignia zatrzasku magazynka (niedostępna, gdy kolba jest złożona). Co istotne, modułowa budowa karabinka pozwala na wymianę i dostosowanie różnych manipulatorów do indywidualnych preferencji użytkownika. Gama wyposażenia dodatkowego karabinka ARX obejmuje: bagnet, granatnik, przedni chwyt, tłumik dźwięku, osłony okien wyrzutników, a także 3-punktowy pas nośny.

ARX 160 W SŁUŻBIE WIĘZIENNEJ

Karabinki Beretta ARX 160 trafiły do Służby Więziennej w ramach programu modernizacji, który rozpoczął się w 2017 roku. Rok później do formacji trafiło 350 sztuk tej broni. Celem programu była poprawa bezpieczeństwa w zakładach karnych i aresztach śledczych poprzez modernizację uzbrojenia, sprzętu i wyposażenia, a także modernizację urządzeń ochronnych. Program modernizacji Służby Więziennej obejmował również inne rodzaje broni, takie jak strzelby Mossberg, wyrzutniki pocisków obezwładniających oraz sprzęt do ochrony osobistej. Z karabinków ARX 160 korzystają przede wszystkim funkcjonariusze służący w Grupach Interwencyjnych Służby Więziennej, których zadaniem jest zapewnienie bezpieczeństwa i porządku w zakładach karnych i aresztach śledczych, szczególnie w sytuacjach kryzysowych i zdarzeniach nadzwyczajnych. Obejmuje to interwencje w przypadku zakłócenia porządku, dyscypliny czy zagrożenia dla bezpieczeństwa osadzonych i funkcjonariuszy.

> ***Karabinek szturmowy Beretta ARX 160 kalibru 5,56 mm to broń o konstrukcji modułowej, powstała w ramach włoskiego programu żołnierza przyszłości. Jest to popularna, nowoczesna broń, używana przez m.in. Wojska Lądowe Włoch, Federalną Policję Meksyku oraz Siły Specjalne Albanii.***

eprasa.pl d195ef4be4

Tekst: Krzysztof Mątecki/ / **Zdjęcia:** Edyta Korupczyńska

XIII EDYCJA GROM CHALLENGE

13 września 2025 r. w Ośrodku Szkolenia Poligonowego GROM w Czerwonym Borze odbyła się XIII edycja GROM Challenge – Siła i Honor, jednego z najbardziej wymagających biegów taktycznych w Polsce. Wydarzenie, które na stałe wpisało się w kalendarz imprez ekstremalnych, przyciągnęło w tym roku prawie 300 uczestników z całego kraju.

GROM CHALLENGE – EKSTREMALNY TEST SIŁY I CHARAKTERU

GROM Challenge to nie tylko próba siły fizycznej, ale również test wytrzymałości psychicznej, logicznego myślenia i współpracy zespołowej – wszystko w warunkach przypominających realne działania bojowe. Nieprzypadkowo wydarzenie odbywa się w Czerwonym Borze, miejscu, które od lat jest ściśle związane z Jednostką Wojskową GROM. To właśnie tu komandosi GROM-u odbywali pierwsze wspólne treningi z operatorami Delta Force i SAS, tworząc fundamenty polskich sił specjalnych. Dziś tradycję tę kontynuuje Fundacja NIEZAPOMNIANI, organizator biegu.

eprasa.pl d195ef4be4

BOSP®

TARAS MID

Wytrzymałe i niezawodne obuwie przeznaczone do codziennego użytku w wymagających i wymagających warunkach. Cholewka wykonana z połączenia skóry nubukowej i elastycznego materiału tekstylnego zapewnia doskonałą ochronę i elastyczność podczas ruchu.

Podszewka Gore-Tex® gwarantuje wodoodporność i wysoką oddychalność – idealne rozwiązanie zapewniające całodzienny komfort w różnych warunkach.

Anatomicznie wyprofilowana wkładka wspiera łuk stopy i amortyzuje wstrząsy. Antypoślizgowa i olejoodporna podeszwa gwarantuje doskonałą przyczepność na różnych nawierzchniach, w tym na mokrym i lekkim terenie.

Podeszwa marki Vibram to zaawansowana technologicznie antypoślizgowa podeszwa do obuwia outdoorowego, która zapewnia doskonałą przyczepność i zwiększa bezpieczeństwo na różnych nawierzchniach.

Obuwie nadaje się do noszenia przez cały rok. Posiada kieszonkę na sznurówki i szczelny system owijania stopy.

NEWMAX Nowak i Wspólnicy Sp. K. - Wylaczny Dystrybutor marki BATES
ul. Ciasna 10, 35-232 Rzeszów | zenon.boron@bates.pl | mob: +48 602 434 925

www.bosp.pl

eprasa.pl d195ef4be4

CEREMONIA OTWARCIA I MISTRZOSTWA W PODCIĄGANIU

Tegoroczna edycja rozpoczęła się uroczystą ceremonią otwarcia, podczas której uczestnicy wykonali tradycyjne „21 pompek dla weterana" – symboliczny hołd dla żołnierzy JW GROM oraz wszystkich służących Ojczyźnie. Ceremonia wprowadziła atmosferę szacunku, braterstwa i determinacji, która towarzyszyła uczestnikom przez cały dzień.

Wcześniej odbyły się także Mistrzostwa GROM Challenge i Maskpol w podciąganiu w kamizelce bojowej. Wśród dorosłych uczestników zwycięstwo wymagało ponad 30 poprawnych podciągnięć, a ogromne emocje wzbudziła 6-letnia uczestniczka, która – mimo braku kamizelki – wykonała 10 poprawnych podciągnięć.

POKAZY TAKTYCZNE, RATOWNICTWO I KONCERT DIANTI

Podczas wydarzenia uczestnicy mogli obejrzeć pokazy taktyki, ratownictwa i pomocy przedmedycznej, przygotowane przez strażaków z OSP Zbrzeźnica i PSP Zambrów.

Medycy z GROM Group prowadzili szkolenia z praktycznego udzielania pierwszej pomocy, a całość uzupełnił koncert zespołu DiAnti, który zaprezentował nowe utwory oraz hymn GROM Challenge – „Na szczyt".

WYSTAWY MILITARNE I STOISKA PARTNERÓW

Uczestnicy i widzowie mieli również okazję zapoznać się z historią Cichociemnych i ich następców z polskich jednostek specjalnych na wystawie Muzeum Wojska Polskiego.

Nie zabrakło stoisk żołnierzy Wojsk Obrony Terytorialnej, Wojskowego Centrum Rekrutacji oraz funkcjonariuszy Służby Więziennej.

Dodatkowo prezentowano najnowsze technologie i produkty polskiego przemysłu obronnego, w tym firmy takie jak Maskpol, PCO i Garand, co cieszyło się dużym zainteresowaniem uczestników i gości.

TRASA – 28 KILOMETRÓW WYZWAŃ

Trasa XIII edycji liczyła ponad 28 kilometrów i obejmowała błoto, wodę, piasek, przeszkody terenowe oraz dodatkowe zadania taktyczne.

Zwycięzcy pokonali trasę w 4 godziny 27 minut 53 sekundy, podczas gdy ostatni zespół dotarł na metę po ponad 8 godzinach.

Każde z zadań przygotowali byli komandosi GROM-u, obecnie wolontariusze Fundacji NIEZAPOMNIANI, testując uczestników zarówno fizycznie, jak i psychicznie, wymagając podejmowania decyzji pod presją i współpracy zespołowej.

PODZIĘKOWANIA I PARTNERZY WYDARZENIA

Na zakończenie imprezy, po wręczeniu nagród dla najlepszych zespołów – prezes Fundacji NIEZAPOMNIANI – mjr rez. Tomasz Biszczak – podziękował wszystkim uczestnikom za włożony wysiłek i wykazany hart ducha i wolę walki.

Podkreślił ogromne poświęcenie i olbrzymi wkład pracy instruktorów i wolontariuszy, którzy przygotowali to wydarzenie i w nim uczestniczyli. Słowa podziękowania zostały skierowane również do instytucji wspierających i współorganizujących GROM Challenge.

XIII edycja wydarzenia mogła się odbyć dzięki wsparciu partnerów instytucjonalnych i biznesowych.

Partnerem Wydarzenia było Województwo Lubelskie – Urząd Marszałkowski Województwa Lubelskiego. Partnerami GROM Challenge zostali m.in. GROM Group, Solimar Global Solution, Ekovoltis, 4F, DJ Chem, Maverick, Graff, Trec Nutrition, Polska Fabryka Amunicji, Elaboracja Niewiadów, H3O, IWT oraz Starostwo Powiatowe w Zambrowie.

GROM CHALLENGE 2026 – ZAPISZ DATĘ!

Kolejna, XIV edycja GROM Challenge – Siła i Honor odbędzie się tradycyjnie w drugą sobotę września 2026 roku. To wyjątkowa okazja, by sprawdzić swoje możliwości, poznać środowisko Wojsk Specjalnych i wesprzeć działania Fundacji NIEZAPOMNIANI.

eprasa.pl d195ef4be4

KTJkolor

WYŁĄCZNY DYSTRYBUTOR PRODUKTÓW ODRDZEWIAJĄCYCH, CZYSZCZĄCYCH I SMARUJĄCYCH, SZWAJCARSKIEJ MARKI BRUNOX NA TERENIE POLSKI

BRUNOX®

BRUNOX® BROŃ

SPECJALISTYCZNY PREPARAT DO KONSERWACJI BRONI BEZPOŚREDNIO PO JEJ UŻYCIU!

- CZYŚCI
- CHRONI
- SMARUJE
- PENETRUJE

BROŃ

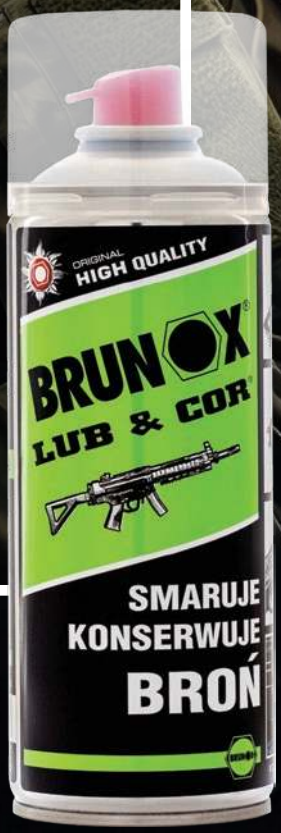
LUB & COR®

DŁUGOTRWALE ZABEZPIECZA KAŻDĄ BROŃ PODCZAS JEJ PRZECHOWYWANIA!

- SMARUJE
- KONSERWUJE

Registered Supplier **SW 100**

Registered Supplier **D7143**



NSN - NATO - VERSORGUNGSNUMMERN / NSN - NATO - SUPPLIER NUMBERS:

BRUNOX® Waffenpflegespray 100ml / BRUNOX® Gun Care-Spray 100ml NSN: 9150-12-363-5664
BRUNOX® Waffenpflegespray 300ml / BRUNOX® Gun Care-Spray 300ml NSN: 9150-12-363-5929
BRUNOX® Waffenpflege 5L / BRUNOX® Gun Care 5L NSN: 9150-12-363-5663

MARKA BRUNOX POSIADA REFERENCJE OD WIELU PRODUCENTÓW BRONI:

ANSCHÜTZ • BLEIKER • ČESKÁ ZBROJOVKA • FIOCCHI • MAROCCHI

MERKEL • PREXEL • RUAG • SWISS ARMS

POLSKA STRONA BRUNOX®

KTJ TARGET

POSTĘPOWANIE Z DRONAMI

ROLA DRONÓW W KONFLIKTACH ZBROJNYCH

Tekst: Łukasz Kominek / **Zdjęcia:** 1 Warszawska Brygada Pancerna i Wojska Obrony Terytorialnej

Bezzałogowe statki powietrzne (UAV) stały się jednym z fundamentalnych narzędzi współczesnych działań zbrojnych. Ich rosnące znaczenie wynika z wyjątkowego połączenia niewielkich kosztów operacyjnych, dużej skuteczności oraz braku konieczności narażania personelu wojskowego na bezpośrednie ryzyko.

W zakresie rozpoznania i nadzoru pola walki drony umożliwiają nieprzerwany, precyzyjny podgląd sytuacji z powietrza. Wyposażone w kamery termiczne, zestawy optyczne wysokiej rozdzielczości czy radary obserwują przemieszczanie się jednostek, pomagają lokalizować stanowiska artylerii, pojazdy opancerzone oraz składy amunicyjne. Informacje z sensorów trafiają w czasie rzeczywistym do centrów dowodzenia, co znacząco skraca proces podejmowania decyzji taktycznych i zwiększa elastyczność operacyjną. Równie istotne jest ich zastosowanie w precyzyjnych uderzeniach. Uzbrojone platformy, takie jak Bayraktar TB2, MQ-9 Reaper czy Shahed-136, przenoszą kierowaną amunicję i są zdolne do niszczenia kluczowych celów naziemnych – od stanowisk dowodzenia

eprasa.pl d195ef4be4

po kolumny logistyczne – bez konieczności wysyłania pilotowanych maszyn nad wrogie terytorium. Minimalizuje to ryzyko strat wśród załóg oraz ogranicza szkody uboczne dzięki wysokiej celności. Coraz częściej wykorzystuje się również cywilne konstrukcje, m.in. popularne drony DJI, które po modyfikacjach służą jako lekkie platformy uderzeniowe lub narzędzia bliskiego zwiadu, umożliwiając tanie i szybkie prowadzenie działań nawet przeciw technologicznie silniejszemu przeciwnikowi. Drony odgrywają też istotną rolę w wojnie radioelektronicznej – wspierają zakłócanie łączności, systemów nawigacyjnych i sieci dowodzenia wroga. Nie można pomijać ich znaczenia w sferze informacyjnej: materiały nagrywane z powietrza stają się elementem propagandy, dokumentowania naruszeń prawa wojennego, a także narzędziem psychologicznego oddziaływania na przeciwnika. Najnowsze generacje UAV wykorzystują algorytmy sztucznej inteligencji umożliwiające autonomiczne wykrywanie i zwalczanie celów, co wprowadza nowe, złożone dylematy prawne i etyczne. Wszystko wskazuje na to, że przyszłe konflikty będą w coraz większym stopniu opierać się na rojach współdziałających dronów, które będą wykonywać zadania zbiorowe przy minimalnej ingerencji człowieka.

DRONY WOJSKOWE A DRONY „CODZIENNE" – RÓŻNICE

Drony wojskowe różnią się od cywilnych zarówno pod względem przeznaczenia, konstrukcji, jak i oferowanych możliwości operacyjnych. Podczas gdy UAV stosowane w armii pełnią funkcje rozpoznawcze, zwiadowcze, wspierają działania bojowe lub bezpośrednio uczestniczą w atakach, drony cywilne są wykorzystywane głównie do fotografii i filmowania, sportu, rekreacji, a także dostarczania niewielkich ładunków. Kontrast w osiągach jest wyraźny: wojskowe plat-

> ***Drony rozpoznawcze pełnią funkcję obserwacyjną na polu walki, umożliwiają wykrywanie celów oraz przekazywanie obrazu w czasie rzeczywistym do centrów dowodzenia. Drony bojowe zaś przenoszą uzbrojenie i służą do bezpośredniego niszczenia celów.***

eprasa.pl d195ef4be4

formy potrafią pokonywać setki, a nawet tysiące kilometrów i pozostawać w powietrzu przez wiele godzin (przykładowo MQ-9 Reaper może operować do 27 godzin), podczas gdy standardowe drony cywilne mają zasięg rzędu kilku kilometrów i ograniczony czas lotu od 20 do 40 minut. Technologicznie również są to zupełnie inne urządzenia. Maszyny wojskowe wyposażone są w zaawansowane sensory, kamery termowizyjne, radary oraz odporne na zakłócenia systemy GPS, a w wielu przypadkach mogą przenosić uzbrojenie. Drony cywilne dysponują natomiast prostymi kamerami, podstawową stabilizacją obrazu i standardowymi czujnikami. Kolejną różnicą jest sposób sterowania: UAV wojskowe często działają autonomicznie lub półautonomicznie, wykorzystując sztuczną inteligencję i komunikację satelitarną, natomiast drony cywilne w większości przypadków są kierowane ręcznie za pomocą kontrolera lub aplikacji mobilnej. Konstrukcja i wytrzymałość to kolejny obszar rozróżnienia. Maszyny wojskowe charakteryzują się zwiększoną odpornością na ostrzał, trudne warunki atmosferyczne i zakłócenia elektroniczne, podczas gdy drony cywilne są relatywnie delikatne i podatne na uszkodzenia. Różnice w kosztach i regulacjach również są znaczące: UAV wojskowe mogą kosztować setki tysięcy, a nawet miliony dolarów, funkcjonując w ramach rygorystycznych przepisów wojskowych, podczas gdy drony cywilne są znacznie tańsze i podlegają ogólnym regulacjom prawa lotniczego.

ROZPOZNANIE DRONA PRZEZ CYWILA

Drony wytwarzają charakterystyczny, ciągły dźwięk – buczenie lub brzęczenie – przypominający szum roju pszczół lub małego silnika elektrycznego. Wysokość tonu zależy od rozmiaru urządzenia: mniejsze drony wydają wyższe, piskliwe dźwięki, natomiast większe modele generują niższy, bardziej jednostajny ton. Zróżnicowane są także parametry lotu. Cywilne drony zwykle operują do około 120 metrów nad ziemią, podczas gdy wojskowe mogą wznosić się na kilka tysięcy metrów, stając się w praktyce niesłyszalne i trudne do wykrycia gołym okiem. Ruch dronów jest równie charakterystyczny – potrafią stabilnie zawisać w miejscu, wykonywać nagłe zwroty, szybkie przyspieszenia i zatrzymania, co wyraźnie odróżnia je od tradycyjnych samolotów. W porze nocnej drony cywilne mają zazwyczaj widoczne, migające światła dla bezpieczeństwa lotu, natomiast modele wojskowe często je maskują lub przyciemniają, by utrzymać niską wykrywalność. Różnice widoczne są również w budowie: drony cywilne są niewielkie, często z wyraźnie widocznymi wirnikami, natomiast konstrukcje wojskowe mogą przypominać małe samoloty lub platformy w kształcie skrzydeł, czasem o znacznie większych gabarytach. Długotrwałe zawisanie nad jednym punktem sugeruje prowadzenie obserwacji, a dzięki cichym startom i lądowaniom drony potrafią pojawić się i zniknąć niemal niezauważalnie. Takie właściwości czynią je wyjątkowo skutecznym narzędziem zarówno w misjach zwiadowczych, jak i precyzyjnych działaniach taktycznych.

WYSOKOŚĆ LOTU DRONÓW ROZPOZNAWCZYCH I UDERZENIOWYCH

Drony rozpoznawcze pełnią funkcję obserwacyjną na polu walki, umożliwiają wykrywanie celów oraz przekazywanie obrazu w czasie rzeczywistym do centrów dowodzenia. Wysokość ich lotu jest zróżnicowana: małe taktyczne modele, takie jak RQ-11 Raven czy FlyEye, operują na około 100 metrów, natomiast większe konstrukcje, np. MQ-1 Predator czy Global Hawk, mogą wznosić się nawet na 5–7 kilometrów lub wyżej. Lot tych UAV charakteryzuje się długotrwałą, stabilną i powolną trajektorią, co sprawia, że z ziemi są praktycznie niewidoczne i niemal niesłyszalne. Drony bojowe przenoszą uzbrojenie i służą do bezpośredniego niszczenia celów. Ich wysokość lotu zależy od rodzaju misji: małe drony kamikadze, jak Lancet czy Shahed, operują nisko, na wysokości 50–300 metrów, aby uniknąć wykrycia przez radary, natomiast większe maszyny bojowe, takie jak Bayraktar TB2 czy MQ-9 Reaper, zwykle działają na pułapie od 1 do 5 kilometrów. Lot dronów bojowych jest bardziej dynamiczny i agresywny, z możliwością nagłego zniżania się do ataku.

W praktyce odróżnienie drona rozpoznawczego od uderzeniowego gołym okiem

eprasa.pl d195ef4be4

jest bardzo trudne, zwłaszcza gdy obiekt znajduje się kilkaset metrów lub kilometr nad ziemią. Oba typy mogą przypominać niewielkie punkty, sylwetki ptaków lub małych samolotów. Pewne wskazówki daje jednak sposób poruszania się i emitowany dźwięk: drony zwiadowcze poruszają się wolno, stabilnie, często zawisając w jednym miejscu lub krążąc nad wybranym obszarem, natomiast drony bojowe poruszają się szybciej, bardziej zdecydowanie i mogą gwałtownie zmieniać pułap. Dodatkowe cechy ułatwiają ocenę typu UAV: bardzo wysoko lecący, ledwo widoczny obiekt bez wyraźnego dźwięku sugeruje duży dron rozpoznawczy, natomiast nisko lecąca, wyraźna sylwetka może wskazywać na drona bojowego lub małego taktycznego UAV. Widoczne wirniki i symetryczne oświetlenie najczęściej wskazują na drony cywilne lub niewielkie UAV zwiadowcze, natomiast smukła, „samolotowa" sylwetka z rozpiętymi skrzydłami świadczy o większym dronie wojskowym. Charakterystycznym sygnałem dronów komercyjnych są jasne migające diody, podczas gdy sprzęt wojskowy często nie posiada widocznego oświetlenia. Również dźwięk może stanowić wskazówkę: wysokie, piskliwe brzęczenie typowe jest dla małych dronów elektrycznych, natomiast niski, jednostajny ton generują większe maszyny wojskowe lecące na dużych wysokościach.

POSTĘPOWANIE W PRZYPADKU IDENTYFIKACJI NIEWIZUALNEJ DRONA

W przypadku usłyszenia charakterystycznego dźwięku drona, warto zachować spokój, ponieważ jego obecność niekoniecznie oznacza zagrożenie – bardzo często jest to sprzęt cywilny wykorzystywany do filmowania, monitoringu, pomiarów czy prac rekreacyjnych. Zamiast reagować gwałtownie, bezpieczniej jest spokojnie ocenić sytuację. Obrót w kierunku źródła dźwięku oraz uważne nasłuchiwanie pozwala określić, skąd hałas dochodzi najintensywniej; przyłożenie dłoni do ucha lub chwilowe zasłonięcie jednego z nich może poprawić orientację w przestrzeni. Jeżeli warunki na to pozwalają, spojrzenie w kierunku drona powinno odbywać się z zachowaniem ostrożności, unikając patrzenia w słońce lub jasne światła. Obserwacja charakteru dźwięku i ruchu drona może dostarczyć dodatkowych informacji. Stały ton sugeruje zazwyczaj drona obserwacyjnego lub filmującego, natomiast szybko narastający i następnie cichnący dźwięk może wskazywać na przelot drona bojowego lub transportowego. Jeżeli jednocześnie słychać kilka podobnych tonów, prawdopodobnie w powietrzu znajduje się grupa dronów. W nocy lub w trudnym terenie ocena lokalizacji drona bywa trudna, ponieważ dźwięk może odbijać się od otoczenia, wprowadzając w błąd. Dodatkowo, unikanie wspinania się lub kierowania latarki w stronę nieba zmniejsza ryzyko zwrócenia na siebie uwagi oraz nie powoduje naruszenia przepisów. W sytuacjach, gdy obecność drona budzi uzasadnione podejrzenia – na przykład dźwięk utrzymuje się długo nad zabudowaniami, ważnymi obiektami infrastruktury, pojawia się w czasie alarmu, godziny policyjnej lub w rejonie konfliktu – wskazane jest rozważenie zgłoszenia zaobserwowanego zdarzenia odpowiednim służbom. Warto zanotować miejsce, godzinę oraz kierunek, z którego dochodził dźwięk, a jeśli to możliwe, sporządzić krótkie nagranie audio. Następnie informacje takie mogą zostać przekazane lokalnej policji lub straży miejskiej, które przekażą je właściwym organom.

POSTĘPOWANIE W PRZYPADKU BLISKOŚCI DRONA

W sytuacji, gdy istnieje podejrzenie, że dron może stanowić zagrożenie, kluczowe jest szybkie znalezienie bezpiecznej osłony. Najlepiej schronić się w budynku, samochodzie lub za solidną przeszkodą, taką jak gruby mur czy betonowy filar, które oferują skuteczną ochronę przed ewentualnymi odłamkami. Otwarte przestrzenie, takie jak pola, parkingi, mosty czy place, zwiększają ryzyko, dlatego warto jak najszybciej udać się do wnętrza lub za dostępne osłony. Jeżeli nie ma możliwości natychmiastowego ukrycia się, przydatne może być przyjęcie pozycji ochronnej – położenie się płasko na ziemi twarzą w dół, z dłońmi osłaniającymi głowę i kark, może zmniejszyć ryzyko obrażeń. Interakcje z dronem, takie jak machanie, nagrywanie w prowokujący sposób lub próby jego złapania bądź strącenia, są niebezpieczne i niezgodne z prawem. W takiej sytuacji wskazane jest zachowanie ciszy i ograniczenie swojej widoczności; unikanie używania jasnych latarek skierowanych w stronę lotu drona oraz powstrzymanie się od głośnego nawoływania innych osób minimalizuje ryzyko zwrócenia uwagi. W przypadku, gdy dron zrzuca jakiekolwiek przedmioty, najlepiej pozostać schowanym, a po ustaniu zagrożenia unikać kontaktu ze szczątkami lub podejrzanymi materiałami, zgłaszając je odpowiednim służbom. W budynku warto zamknąć okna i drzwi, oddalić się od szyb oraz zewnętrznych ścian i ukryć w wewnętrznym pomieszczeniu lub pod solidnym meblem; przydatne może być także wyłączenie jasnych świateł przy oknach, by ograniczyć widoczność. Jeżeli osoba znajduje się w samochodzie, bezpieczniejszym rozwiązaniem jest zatrzymanie się w odpowiednim miejscu i szukanie schronienia w pobliskim budynku. Jeśli nie ma takiej możliwości, pozostanie w pojeździe z opuszczonymi szybami i ustawienie go w sposób ograniczający widoczność z powietrza może zwiększyć poczucie bezpieczeństwa, choć nadal najlepiej pozostawać w pozycji możliwie najbardziej osłonionej.

eprasa.pl d195ef4be4

NAJCZĘSTSZE BŁĘDY W POSTĘPOWANIU CYWILI Z DRONAMI

Najczęstsze błędy popełniane w kontakcie z podejrzanym dronem wynikają przede wszystkim z paniki, nadmiernej ciekawości lub bagatelizowania potencjalnego zagrożenia. Ucieczka na otwartą przestrzeń zwiększa widoczność osoby i naraża ją na odłamki lub inne niebezpieczeństwa, dlatego bezpieczniejszym rozwiązaniem jest przyjęcie pozycji ochronnej na ziemi lub schowanie się za solidną przeszkodą. Ryzykowne jest również sięganie po telefon w celu nagrania drona – może to opóźnić reakcję, zwiększyć widoczność osoby i prowadzić do ujawnienia lokalizacji cywilów lub służb, jeśli materiały trafią do sieci. Próby zestrzelenia drona, użycia laserów czy rzucania przedmiotami są nie tylko nielegalne, ale również niezwykle niebezpieczne, ponieważ mogą spowodować eksplozję lub wywołać reakcję obronną urządzenia. Podchodzenie do drona po jego upadku wiąże się z dużym ryzykiem, gdyż urządzenie może zawierać niewybuchy, uszkodzone baterie lub toksyczne substancje – dotykanie go lub zbliżanie się do niego jest niewskazane. Głośne zachowanie, krzyki czy używanie latarek mogą ujawnić pozycję osób znajdujących się w pobliżu, dlatego w sytuacjach zagrożenia zalecane jest zachowanie ciszy i unikanie oświetlania otoczenia. Długie wahanie i lekceważenie zagrożenia, na przykład przyjmowanie, że „to pewnie nic groźnego", może kosztować cenne sekundy decydujące o bezpieczeństwie. W sytuacjach alarmowych istotne jest stosowanie się do komunikatów odpowiednich służb, a publikowanie informacji lub nagrań o dronach w czasie rzeczywistym może negatywnie wpływać na działania ratunkowe. Jeśli istnieje potrzeba zgłoszenia incydentu, najlepiej przekazać informacje bezpośrednio właściwym służbom, zamiast udostępniać je publicznie.

RÓŻNICE W POSTĘPOWANIU MIEJSKIM A NA OTWARTYM TERENIE

Reagowanie na obecność drona bojowego zależy od środowiska, w którym się znajdujemy, choć podstawowa zasada pozostaje niezmienna: najważniejsze jest chronienie siebie i innych, unikanie otwartej ekspozycji oraz niezbliżanie się do drona ani ewentualnego ładunku. W przestrzeni miejskiej istnieje wiele możliwości znalezienia schronienia. Budynki, mury, samochody czy korytarze mogą skutecznie chronić przed obserwacją i zmniejszać ryzyko obrażeń od odłamków. Najbezpieczniej jest możliwie szybko znaleźć najbliższy budynek lub ukryć się za solidną ścianą, z dala od okien, balkonów i otwartych przejść. Jeśli wejście do wnętrza nie jest możliwe, przydatne mogą być inne przeszkody, takie jak pojazd, betonowy słup czy elementy konstrukcji mostu. W tym czasie korzystne jest zachowanie ciszy i unikanie używania źródeł światła skierowanych w stronę drona. Po ustaniu zagrożenia dobrze jest zgłosić incydent odpowiednim służbom, podając kierunek lotu drona i lokalizację. Na otwartym terenie sytuacja jest trudniejsza z powodu braku naturalnych osłon, a każdy ruch jest łatwo zauważalny. W takich warunkach najlepiej znaleźć choćby minimalną przesłonę – zagajnik, rów, wykop, niewielkie wzniesienie, większe drzewa lub skały. Gdy żadna osłona nie jest dostępna, najbezpieczniejszą pozycją jest położenie się płasko na ziemi, twarzą w dół, z rękami chroniącymi głowę i kark. Poruszanie się po otwartej przestrzeni zwiększa widoczność i ryzyko trafienia, dlatego w takich okolicznościach korzystniejsze jest pozostanie nisko i w miarę możliwości nieruchomo. Po zakończeniu zagrożenia wskazane jest przemieszczenie się do miejsca zapewniającego lepszą ochronę oraz poinformowanie służb o całej sytuacji, aby mogły podjąć odpowiednie działania.

SPOSOBY MASKOWANIA SIĘ PRZED DRONAMI

Aby wizualnie ukryć się przed dronem, można wykorzystać naturalne i sztuczne elementy otoczenia, aby się zamaskować, a także użyć technologii, takiej jak koce termiczne czy zagłuszacze. Działania powinny obejmować: ukrywanie się w miejscach słabo widocznych, unikanie otwartych przestrzeni, a także stosowanie materiałów blokujących ciepło w przypadku dronów z kamerą termowizyjną. Metod maskowania wizualnego jest tak naprawdę kilka – na przykład kamuflaż naturalny – należałoby schować się za przeszkodami, takimi jak drzewa, krzewy, budynki, lub w zagłębieniach terenu, aby zakłócić swoją widoczność dla drona. Ponadto należy ograniczyć ruch: drony są często wyposażone w czujniki ruchu, dlatego minimalizowanie ruchów może pomóc w ukryciu się przed nimi. Należy unikać otwartych przestrzeni — drony łatwiej wykrywają osoby na otwartych, płaskich terenach, więc należy starać się poruszać w miejscach znaturalizowanym kamuflażem. Jeśli chodzi o metody maskowania przed kamerą termowizyjną to dobrym przykładem może być tu użycie koca termicznego (folii NRC): należy nakryć się kocem termicznym, ponieważ jego właściwości termoizolacyjne zatrzymują lub odbijają ciepło ciała, utrudniając dronom z kamerą termowizyjną jego zlokalizowanie. Kamuflaż cieplny w postaci ponczo lub kołdry z folii Mylar może skutecznie zablokować promieniowanie podczerwone, ukrywając sygnaturę cieplną. Można także wskazać oczywiście metody technologiczne, takie jak chociażby zagłuszacze: urządzenia te zakłócają sygnały radiowe między dronem a operatorem, co może uniemożliwić jego sterowanie lub przesłać zniekształcone informacje. Poza tym włączenie silnego, nieoczekiwanego oświetlenia może spłoszyć intruzów i potencjalnie zidentyfikować obecność dronów w pobliżu, zwłaszcza jeśli są to systemy monitorowania.

eprasa.pl d195ef4be4

Organizator

Targi Kielce
exhibition & congress centre

Partner strategiczny

PGZ

MSPO

tworzymy bezpieczną przyszłość

Bądźmy
w kontakcie
mspo.pl

XXXIV Międzynarodowy
Salon Przemysłu Obronnego

8-11.09.2026

epraca.pl d195ef4be4

TECHNOLOGIE LUB NARZĘDZIA OBRONY PRZED DRONAMI DOSTĘPNE W POLSCE

Systemy antydronowe obejmują zarówno technologie służące do wykrywania bezzałogowych statków powietrznych, jak i do ograniczania lub neutralizowania potencjalnego zagrożenia przez nie stwarzane. W zakresie detekcji stosuje się różnorodne rozwiązania: radary, sensory radiowe wykrywające sygnały sterujące dronem, systemy optyczne oparte na kamerach dziennych, nocnych i termowizyjnych, a także systemy akustyczne wykorzystujące mikrofony do rozpoznawania charakterystycznego dźwięku pracy UAV. Neutralizacja zagrożenia może odbywać się na kilka sposobów. Wśród metod znajdują się między innymi zakłócanie sygnału sterującego (jamming), przechwytywanie dronów przy użyciu siatek lub specjalistycznych urządzeń, a także rozwiązania kinetyczne, obejmujące m.in. pociski, strzelby czy systemy zautomatyzowane. W niektórych przypadkach stosuje się technologie kierowane, w tym lasery lub systemy elektromagnetyczne. W Polsce rozwijane są radarowe systemy krótkiego zasięgu, takie jak Narew czy radary pasywne, które zwiększają zdolność wykrywania niewielkich obiektów powietrznych. Na rynku dostępne są także komercyjne i krajowe systemy antydronowe, oferowane między innymi przez polskich producentów, takich jak APS, a także system HAWK firmy Hertz, wykorzystywany przez Policję oraz podmioty odpowiedzialne za ochronę infrastruktury krytycznej. Wojsko i wyspecjalizowane służby państwowe dysponują pełnym zakresem środków, obejmującym radary, systemy walki elektronicznej, uzbrojenie przeznaczone do neutralizacji dronów, lasery oraz drony przechwytujące. Cały sprzęt funkcjonuje w ramach ścisłych regulacji i procedur operacyjnych. Coraz więcej instytucji cywilnych i państwowych, takich jak Policja czy podmioty zajmujące się ochroną infrastruktury, jest wyposażanych w dedykowane systemy antydronowe, które obejmują zarówno detekcję, jak i legalne metody neutralizacji. Przykładem są instalacje systemów HAWK na lotniskach lub w obiektach o znaczeniu krytycznym. Firmy ochroniarskie oraz podmioty prywatne mają możliwość nabywania komercyjnych systemów detekcji, łączących radar, kamerę i sensor RF, a także fizyczne środki przechwytywania, takie jak siatki. Zakres działania tych rozwiązań jest jednak ograniczony przez obowiązujące przepisy i wymaga odpowiednich zezwoleń. Zwykli obywatele nie mają prawa korzystać z większości metod neutralizacji dronów, zwłaszcza urządzeń zakłócających sygnał, których użycie w Polsce jest zabronione z powodu wpływu na pasma chronione oraz potencjalnego zakłócania pracy służb ratunkowych i systemów państwowych. Fizyczne strącanie lub zestrzeliwanie dronów także jest niebezpieczne i w większości przypadków nielegalne, niosąc ryzyko obrażeń, szkód materialnych oraz odpowiedzialności karnej. W sytuacji zagrożenia związanej z obecnością drona najbezpieczniejsze pozostaje przekazanie sprawy odpowiednim służbom, które dysponują odpowiednimi narzędziami i uprawnieniami do skutecznej interwencji.

PRZYGOTOWANIE DOMOWE

W celu przygotowania się na sytuacje zagrożenia w domu warto opracować prosty rodzinny plan bezpieczeństwa. Przydatne jest wyznaczenie jednego lub dwóch miejsc schronienia w obrębie domu, najlepiej w piwnicy lub w wewnętrznym pomieszczeniu bez okien, oraz ustalenie miejsca spotkania poza domem na wypadek konieczności ewakuacji. Każdy członek rodziny powinien znać role i obowiązki – kto kontaktuje służby ratunkowe i kogo powiadamia w sytuacji zagrożenia. Przygotowania obejmują także skompletowanie małego zestawu awaryjnego, przechowywanego w jednym pudełku lub plecaku w miejscu łatwo dostępnym z wyznaczonego schronienia. W skład takiego zestawu mogą wchodzić latarka z zapasowymi bateriami, radio na baterie, podstawowa apteczka, woda, najważniejsze leki, dokumenty w kopercie oraz ładowarka typu powerbank. Praktyczne przygotowanie warto uzupełnić ćwiczeniami krótkich scenariuszy. Regularne, krótkie treningi — na przykład trwające 1–2 minuty, w trakcie których symulowany jest dźwięk drona, a wszyscy udają się do wcześniej ustalonego miejsca schronienia – pomagają wykształcić automatyczne reakcje w sytuacjach realnego zagrożenia. Ważne jest także ustalenie, jakie informacje należy dokumentować, bez narażania siebie. Mogą to być: dokładny czas i miejsce obserwacji, kierunek lotu drona, jego cechy wizualne (kolory, światła) oraz zachowanie (np. krążenie, zbliżanie się czy opuszczanie ładunku). Dodatkowo, omawianie planu działania z sąsiadami lub współpracownikami może zwiększyć bezpieczeństwo całej grupy. Nawet krótka umowa dotycząca zachowania w sytuacjach zagrożenia i wyznaczonego miejsca zbiórki podnosi poziom koordynacji w razie niebezpieczeństwa. Nie mniej istotne jest przygotowanie psychiczne. Nauka prostych

eprasa.pl d195ef4be4

Akcesoria audio i systemy łączności do zadań specjalnych

Aktywne ochronniki słuchu OTTO NoizeBarrier™ TAC

Systemy aktywnej ochrony słuchu
Taktyczne zestawy audio
Akcesoria audio „low profile"
Kamuflowane systemy łączności

Autoryzowany przedstawiciel

Hytera SONIC COMMUNICATIONS OTTO TITAN COMMUNICATION SYSTEMS PHONAK

RT COM

www.rtcom.pl

technik oddechowych, takich jak tzw. box breathing (wdech 4 s – wstrzymanie 4 s – wydech 4 s – wstrzymanie 4 s), może skutecznie redukować panikę i pozwala zachować spokój w nagłych sytuacjach, poprawiając zdolność racjonalnego podejmowania decyzji.

ZMIANA TAKTYK WOJSKOWYCH

Drony w znaczący sposób wpływają na pole walki, zapewniając przeciwnikowi nieprzerwane możliwości rozpoznania oraz szybkie opcje ataku, jednocześnie obniżając barierę wejścia do precyzyjnych działań ofensywnych. W odpowiedzi kluczowe jest przede wszystkim zapewnienie bezpieczeństwa ludzi i ochrony elementów krytycznych, uproszczenie procedur decyzyjnych oraz decentralizacja uprawnień, co umożliwia szybką reakcję na zagrożenia pojawiające się w terenie. W zakresie organizacji i procedur przydatne jest wprowadzenie skróconych, jednoznacznych formatów raportów obejmujących czas obserwacji, kierunek lotu, zachowanie drona oraz zalecenia taktyczne. Istotne jest również ustalenie stałych punktów schronienia, alternatywnych tras oraz planu rotacji postojów i magazynów, aby ograniczyć ekspozycję statycznych celów i zmniejszyć ryzyko wykrycia przez przeciwnika. Ćwiczenia i rutyna powinny sprawić, że reagowanie na bezzałogowe statki powietrzne stanie się elementem codziennego treningu, obejmującego krótkie scenariusze z wykryciem drona, zgłoszeniem incydentu i przyjęciem osłony, wraz z ćwiczeniami rozproszenia i szybkich przemieszczeń. Po każdym kontakcie wskazane jest przeprowadzenie krótkiego podsumowania (AAR) i wdrożenie wniosków w procedury operacyjne. Techniki dowodzenia powinny uwzględniać skrócenie łańcucha raportowania oraz przekazanie niższym szczeblom jasnych reguł działania, np. momentu natychmiastowego przyjęcia osłony. Ograniczenie „radiowego szumu" poprzez stosowanie zwięzłych skrótów i priorytetowych fraz ułatwia skuteczną komunikację w warunkach presji czasu. W obszarze logistyki ważne jest rozproszenie zapasów, planowanie krótkich i częstych rotacji magazynów oraz zabezpieczenie węzłów łączności z redundancją kanałów, aby minimalizować skutki utraty pojedynczego łącza. Ochrona taktyczna powinna obejmować planowanie krótkich postojów, unikanie gromadzenia sprzętu i personelu w jednym miejscu oraz stosowanie maskowania proceduralnego poprzez zmienność pór dnia, tras i lokalizacji działań, co utrudnia przewidywanie ruchów przez przeciwnika. Integracja wsparcia wymaga opracowania procedur szybkiego przekazywania celów do artylerii, lotnictwa czy środków walki elektronicznej, z wyraźnymi zasadami weryfikacji oraz koordynacji użycia środków przeciw-UAS z brygadowymi i systemowymi zasobami. Zasady użycia sił powinny stawiać na pierwszym miejscu ochronę życia, równocześnie weryfikując cel przed eskalacją oraz uwzględniając ryzyko trafienia cywilów. Działania przeciw bezzałogowym statkom powietrznym powinny być podejmowane zgodnie z obowiązującymi przepisami oraz we współpracy z wyższymi szczeblami dowodzenia. Komunikacja i kultura organizacyjna mają sprzyjać jasnym regułom odpowiedzialności, przejrzystości decyzji oraz szybkiemu uczeniu się po zakończonych działaniach. Każdy kontakt z dronem powinien być dokumentowany i analizowany, aby w przyszłości zwiększać skuteczność reakcji oraz poprawiać bezpieczeństwo personelu.

PRÓBA PRZEWIDZENIA PRZYSZŁOŚCI

Współczesny rozwój technologii bezzałogowych statków powietrznych prowadzi do stopniowego wzrostu ich autonomiczności. Nowoczesne drony coraz częściej potrafią poruszać się samodzielnie w złożonym terenie oraz wybierać cele przy minimalnym udziale operatora, co w istotny sposób zmienia charakter działań powietrznych. Równocześnie rozwijane są taktyki rojowe, w których liczne, stosunkowo tanie jednostki współpracują ze sobą, przełamując obronę przeciwnika poprzez równoczesne uderzenia w wiele punktów. Zmiany technologiczne obejmują także miniaturyzację oraz zaawansowany kamuflaż, który sprawia, że drony są trudniejsze do wykrycia zarówno wzrokowo, jak i radarowo, a ich wygląd może imitować elementy środowiska lub ptaki. Nowoczesne UAV zyskują wielozadaniowość, łącząc funkcje rozpoznawcze, wskazywania celów i rażenia, w tym w formie konstrukcji typu kamikadze. Coraz większa integracja dronów z systemami cyfrowymi pozwala tworzyć sieci wymiany informacji w czasie rzeczywistym między jednostkami a zapleczem dowodzenia. Odpowiedzią na rosnące zagrożenia staje się wielowarstwowa detekcja, łącząca radary, sensory radiowe, kamery optyczne i termiczne oraz systemy akustyczne, co pozwala identyfikować nawet bardzo małe, szybkie lub kamuflowane platformy. Proces reagowania na zagrożenia ulega częściowej automatyzacji, a systemy oparte na sztucznej inteligencji wspierają wykrywanie dronów i dobór adekwatnych metod neutralizacji. W zakresie metod soft-kill rozwijane są precyzyjne techniki zakłócania komunikacji i sygnału GPS, które minimalizują ryzyko dla osób na ziemi. Uzupełniają je mobilne, coraz bardziej ekonomiczne i precyzyjne rozwiązania kinetyczne, w tym systemy laserowe, elektromagnetyczne czy strzeleckie. Systemy przeciw-UAS coraz silniej integrują się z szerszymi sieciami obrony powietrznej, współpracując z artylerią, lotnictwem i systemami rozpoznania. Zmiany te wynikają m.in. z rosnącej asymetrii sił – stosunkowo tanie drony ofensywne mogą stanowić istotne zagrożenie nawet dla państw wysoko uzbrojonych, co wymaga adaptacji doktryn obronnych i inwestycji w odporność infrastruktury. Powszechna dostępność dronów prowadzi do „demokratyzacji siły powietrznej", ponieważ mogą je wykorzystywać zarówno mniejsze państwa, jak i podmioty nieregularne, zwiększając ryzyko konfliktów lokalnych. W konsekwencji taktyka działań wojskowych musi ewoluować, uwzględniając stałą obecność systemów UAS, konieczność rozproszenia sił, skracania postojów i szybkiego reagowania na wykryte zagrożenia. Równolegle rośnie znaczenie bezpieczeństwa cywilnego – ochrona infrastruktury krytycznej, przestrzeni miejskiej i życia ludzkiego wymaga wdrażania systemów detekcji i reagowania na drony w środowisku cywilnym, zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa i wymogami bezpieczeństwa publicznego.

eprasa.pl d195ef4be4

STOPS MEDICAL
A 3B SCIENTIFIC COMPANY

Nasobne symulatory TCCC Cut Suit®

Czynności możliwe do przeprowadzenia na Cut Suit:

- Tamowanie krwotoków z kończyn przy pomocy ucisku, stazy uciskowej, zacisku tętnicy, pakowania rany.
- Konikotomia . Obustronne odbarczenie odmy prężnej
- Obustronny drenaż klatki piersiowej .
- Szycie skóry i zaopatrywanie ran.
- Cewnikowanie pęcherza moczowego.
- Wykonanie cystocentezy.
- Torakotomia zwiadowcza i operacyjna z tamowaniem krwotoków z organów klatki piersiowej.
- Laparotomia zwiadowcza i operacyjna z tamowaniem krwotoków z organów jamy brzusznej.
- Dostęp donaczyniowy obwodowy.
- Tamowanie krwotoków z organów wewnętrznych.
- Anastomoza i resekcja

REAGO TRAINING

REAGO Training Sp. z o.o.
04-713 Warszawa, ul. Żegańska 1
kontakt@reago.pl
www.reago.pl

wisport®

ZIPPERFOX

ZIPPERFOX

WWW.WISPORT.COM.PL

PROUDLY SINCE 1984 / MADE in POLAND