CENTRUM SZKOLENIA ARTYLERII I UZBROJENIA
im. gen. J. Bema



VADEMECUM

TORUŃ

24-28 października 2016

SPIS TREŚCI:

Wstęp 3

1 WIADOMOŚCI PODSTAWOWE 4

1.1 Symbole narodowe i wojskowe 4

1.2 Święta narodowe i wojskowe 9

1.3 Pieśń Reprezentacyjna Wojska Polskiego 11

1.4 Pieśni wojskowe 12

2 PRZEDMIOTY SZKOLENIOWE 14

2.1 Regulaminy 14

2.2 Szkolenie strzeleckie 44

2.3 Taktyka 68

2.4 Szkolenie inżynieryjno-saperskie 73

2.5 Łączność 75

2.6 Terenoznawstwo 80

2.7 Wychowanie fizyczne 93

3 METODYKA SZKOLENIA 99

3.1 Model instruowania 99

3.2 Wskazówki do opracowania „Planu-konspektu” 102

3.3 Wskazówki do opracowania „Planu pracy instruktora w punkcie nauczania”..... 108

3.4 Plan-konspekt 111

3.5 Plan pracy instruktora w punkcie nauczania 115

4 ZAŁĄCZNIKI 124

4.1 Alfabet Morse’a 124

4.2 Stopnie wojskowe 126

5 LITERATURA 128

WSTĘP

VADEMECUM zostało opracowane na potrzeby realizujących zajęcia z przedmiotów objętych „Minimum programowym w ramach innowacyjnych programów przysposobienia obronnego lub edukacji dla bezpieczeństwa".

Zawiera ono podstawowe wiadomości, przydatne uczestnikom w trakcie szkolenia oraz mogące służyć, jako materiał dydaktyczny i metodyczny, w dalszej pracy pedagogicznej.

Zaprezentowaną problematykę ujęto w trzy bloki tematyczne. W pierwszym, zatytułowanym „Wiadomości podstawowe" umieszczono informacje, dotyczące symboli narodowych i wojskowych, najważniejszych świąt narodowych i wojskowych oraz teksty pieśni wojskowych.

Drugi blok tematyczny stanowią treści szkoleniowe. Zawarto w nim podstawy wiedzy z takich przedmiotów, jak: regulaminy, szkolenie strzeleckie, szkolenie inżynieryjno-saperskie, łączność, terenoznawstwo i wychowanie fizyczne. Jest to wiedza niezbędna do zaliczenia szkolenia.

Metodykę szkolenia omawia trzeci blok tematyczny, w którym zamieszczono opis modelu instruowania, wskazówki do redagowania dokumentacji szkoleniowej oraz przykłady dokumentów: „Planu-konspektu" do zajęć i „Planu pracy instruktora w punkcie nauczania".

Dopełnieniem treści Vademecum są załączniki, zawierające alfabet Morse'a, aktualne stopnie wojskowe oraz literaturę obejmującą wykorzystane źródła.

1. WIADOMOŚCI PODSTAWOWE

1.1. SYMBOLE NARODOWE I WOJSKOWE

Od najdawniejszych czasów godło, barwy i hymn, a także wojskowe symbole i znaki związane były z tradycją historyczną naszych dziejów. Ukształtowane i utrwalone przez pokolenia symbole narodu i państwa polskiego: orzeł biały, biało-czerwone barwy i Mazurek Dąbrowskiego – uosabiają niepodległość i suwerenność Rzeczypospolitej Polskiej oraz stanowią o naszej tożsamości narodowej.

Godło, barwy i hymn łączyły i łączą wszystkich Polaków w kraju i za granicą, są trwałymi znamionami tożsamości, dumy i godności Narodu.

Otaczanie tych symboli czcią i szacunkiem jest prawem i obowiązkiem każdego obywatela Rzeczypospolitej Polskiej oraz wszystkich organów państwowych, instytucji i organizacji. Prezentując je z powagą i oddając im należną cześć, zaświadczamy o naszym szacunku dla wspólnego dobra, jakim jest Rzeczpospolita Polska. Jednocześnie podkreślamy więzi łączące nas z przodkami, twórcami historii i tradycji naszego Narodu, państwa i Wojska Polskiego.

Symbole narodowe, a także żołnierskie symbole i znaki stanowią oprawę poszczególnych ceremonii, podnoszą ich rangę i znaczenie, potęgują uczucia patriotyczne, wzbogacają treści wychowawcze i odczucia emocjonalne.

W Siłach Zbrojnych RP z godłem, hymnem i barwami narodowymi związane są symbole, emblematy i znaki poszczególnych rodzajów wojsk.

Barwy narodowe występują w wojsku na sztandarach, przysługujących poszczególnym jednostkom wojskowym, lotnictwu i oddziałom nabrzeżnym Marynarki Wojennej RP. Na okrętach reprezentowane są przez banderę, proporce, flagi i znaki dowódców, natomiast w Siłach Powietrznych umieszczone są na fladze lotnictwa wojskowego i biało-czerwonej szachownicy lotniczej.

Godło państwowe

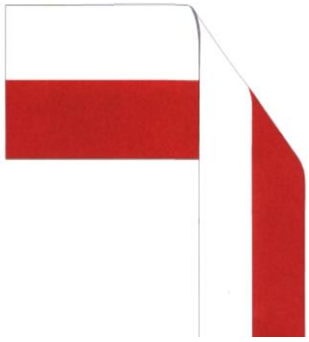
Godło jest najstarszym z polskich symboli narodowych. Nierozerwalnie związane z dziejami naszej Ojczyzny, funkcjonuje w świadomości Polaków jako synonim tożsamości narodowej, siły, męstwa, władzy i majestatu Rzeczypospolitej Polskiej.



Godłem Rzeczypospolitej Polskiej jest wizerunek orła białego, umieszczonego w czerwonym polu tarczy, ze złotą koroną na głowie, zwróconej w prawo, z rozwiniętymi skrzydłami, z dwiema srebrnymi gwiazdami na skrzydłach, ze złotym dziobem i złotymi szponami.

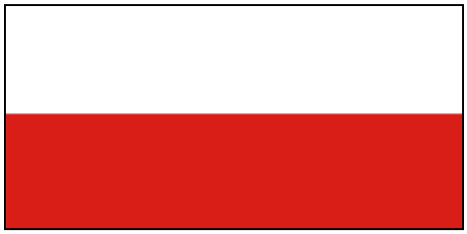
Barwy narodowe

Barwami Rzeczypospolitej Polskiej są kolory biały i czerwony, ułożone w dwóch poziomych, równoległych pasach o tej samej szerokości, z których górny jest koloru białego, a dolny koloru czerwonego.



Flaga państwowa

Flagą państwową Rzeczypospolitej Polskiej jest prostokątny płat tkaniny w barwach Rzeczypospolitej Polskiej, umieszczony na maszcie.



Flagą państwową Rzeczypospolitej Polskiej jest także flaga z umieszczonym pośrodku białego pasa - godłem RP.



Polskie barwy narodowe biel i czerwień stanowią, obok godła, zewnętrzną oznakę niepodległego państwa. Otaczane są czcią i należnym szacunkiem narodu.

Na podstawie ustawy Sejmu RP z dnia 20 lutego 2004 r. - 2 maja został ustanowiony Dniem Flagi Rzeczypospolitej Polskiej.

Flagę państwową Rzeczypospolitej Polskiej eksponuje się codziennie w jednostkach wojskowych Sił Zbrojnych RP przez podniesienie na maszt w sposób i w okolicznościach, zapewniających należną jej cześć i szacunek.

Sztandar wojskowy

Sztandar jest znakiem jednostki wojskowej Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej. Jest symbolem sławy wojennej i tradycji oraz wierności, honoru i męstwa, których Ojczyzna wymaga od swoich żołnierzy.

Obowiązkiem żołnierza jest bronić i strzec sztandaru jednostki wojskowej. W razie utraty sztandaru, wskutek słabości ducha bojowego, jednostka wojskowa ulega rozformowaniu.

Sztandar nadaje jednostce wojskowej Prezydent Rzeczypospolitej Polskiej na wniosek Ministra Obrony Narodowej. Sztandar znajduje się stale w jednostce wojskowej, a w czasie walki – w rejonie działań bojowych jednostki.

Sztandar składa się z płata, głowicy, drzewca i szarfy. Na sztandarach jednostek wojskowych odznaczonych orderami wojennymi umieszcza się - pod szarfą o barwach Rzeczypospolitej Polskiej - szarfy ze wstęg tych orderów. Płatem sztandaru jest tkanina biała w kształcie kwadratu, po której obu stronach znajduje się krzyż kawalerski wykonany z tkaniny czerwonej. Barwy sztandaru są białe i czerwone, ustalone dla barw Rzeczypospolitej Polskiej. Jeden bok sztandaru wszyty jest w białą skórę, przymocowaną do drzewca siedmioma gwoździami z białego metalu po każdej stronie płata (drzewca). Boki sztandaru, z wyjątkiem boku przytwierdzonego do drzewca, są obszyte złotą frędzlą.



Strona główna sztandaru jednostki wojskowej

Na stronie głównej płata, pośrodku krzyża kawalerskiego, w czerwonym kręgu znajdują się dwie gałązki wawrzynu, ułożone w kształcie wieńca otwartego w górnej części, haftowane złotym szychem. Pośrodku wieńca umieszczony jest wizerunek orła białego - z głową zwróconą do drzewca, haftowany srebrnym szychem. Korona, dziób i szpony orła haftowane są złotym szychem.

Pomiędzy ramionami krzyża kawalerskiego, w rogach płata, umieszczone są wieńce wawrzynu, a w ich polach numer jednostki wojskowej. W razie braku numeru - inicjały jej nazwy, haftowane złotym szychem.

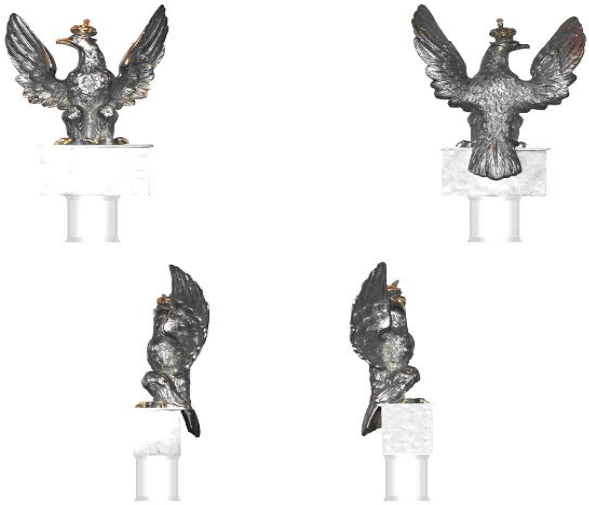
Na stronie odwrotnej płata, pośrodku krzyża kawalerskiego, znajduje się wieniec, taki jak na stronie głównej, w którego środku umieszczony, jest w trzech wierszach, napis „BÓG HONOR OJCZYZNA”, haftowany złotym szychem.

Pomiędzy ramionami krzyża, w rogach płata, znajdują się wieńce wawrzynu, takie jak na stronie głównej. W ich polach mogą być umieszczone herby miejscowości (za zgodą władz samorządowych) i symbole związane z historią jednostki wojskowej oraz emblematy lub inicjały fundatorów sztandaru (za zgodą Ministra Obrony Narodowej).



Strona odwrotna sztandaru jednostki wojskowej

Głowica sztandaru składa się z orła i podstawy, wykonanych z białego metalu. Korona, dziób i szpony orła są koloru złotego. Na przedniej ścianie podstawy umieszczony jest numer jednostki wojskowej lub jej inicjały. Wewnątrz podstawy znajduje się zminiaturyzowany akt nadania sztandaru.



Głowica sztandaru jednostki wojskowej

Proporzec Prezydenta Rzeczpospolitej Polskiej

Znakiem używanym w Wojsku Polskim jest również proporzec Prezydenta RP. Proporca używa się w czasie uroczystości organizowanych z okazji świąt państwowych, wojskowych i rocznic historycznych z udziałem Prezydenta RP.

Proporzec Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej podnosi się na okręcie lub jednostce pomocniczej Marynarki Wojennej, na których przebywa Prezydent RP.



Proporzec Prezydenta RP

Proporcem Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej jest płat tkaniny barwy czerwonej z umiejscowionym pośrodku płata wizerunkiem orła, ustalonego dla godła Rzeczypospolitej Polskiej, w obramowaniu wężyka generalskiego.

Hymn państwowy

Hymn państwowy jest pieśnią patriotyczną o zasięgu ogólnokrajowym, stanowiącą odbicie i uzewnętrznienie poczucia wspólnoty i odrębności narodowej. Wyraża on uczucia zbiorowe wobec symboli, tradycji i instytucji danego narodu.

Oficjalnie hymn państwowy wykonuje się lub odtwarza w czasie uroczystości oraz świąt i rocznic państwowych, wojskowych, samorządowych, szkolnych, sportowych i innych, pod warunkiem zapewnienia mu należytej czci i szacunku.

Polski Hymn Narodowy, zwany z czasem "Mazurkiem Dąbrowskiego", jest to "Pieśń legionów polskich we Włoszech", napisana przez Józefa Wybickiego w Reggio (Włochy) między 16 a 19 lipca 1797 r. dla uświetnienia uroczystości pożegnania legionistów odchodzących z miasta.

Swoją karierę od okolicznościowej piosenki żołnierskiej do hymnu narodowego zawdzięcza przede wszystkim myśli o trwaniu narodu, mimo utraty bytu państwowego, zawartej w celnej formule wstępnego dwuwiersza. Myśl ta stała się fundamentem świadomości narodowej czasu niewoli. Pieśń Legionów szybko przeniknęła do kraju. Jej popularność wzrosła po wkroczeniu armii napoleońskiej, a pierwodruk ukazał się w Warszawie w roku 1806.

W pierwszych latach po odzyskaniu przez Polskę niepodległości żadna z pieśni patriotycznych nie została oficjalnie uznana za hymn państwowy. Dopiero po

dojściu do władzy ekslegionistów, uważających się za spadkobierców idei i czynów żołnierzy gen. Jana Henryka Dąbrowskiego, "Mazurek Dąbrowskiego" został zatwierdzony w 1927 r., jako hymn państwowy.

Po II wojnie światowej w 1948 r. "Mazurek Dąbrowskiego" uznano ponownie, tym razem już urzędowo, za hymn państwowy. W 1978 r. w Bedominie pod Kościerzyną, w miejscu urodzenia Józefa Wybickiego, otwarto Muzeum Hymnu Narodowego.

Obowiązujący tekst hymnu i jego zapis nutowy zawiera Ustawa Sejmowa z 31 stycznia 1980 r.

Jeszcze Polska nie zginęła,
Kiedy my żyjemy.
Co nam obca przemoc wzięła,
Szablą odbierzemy.

Marsz, marsz Dąbrowski,
Z ziemi włoskiej do Polski.
Za twoim przewodem
Złączym się z narodem.

Przejdziem Wisłę, przejdziem Wartę,
Będziem Polakami.
Dał nam przykład Bonaparte,
Jak zwyciężać mamy.

Marsz, marsz...

Jak Czarniecki do Poznania
Po szwedzkim zaborze,
Dla ojczyzny ratowania
Wrócim się przez morze.

Marsz, marsz ...

Już tam ojciec do swej Basi
Mówił zapłakany -
Słuchaj jeno, pono nasi
Biją w tarabany.

Marsz, marsz ...

Zachowanie się w czasie odtwarzania hymnu:

- podczas wykonywania lub odtwarzania hymnu państwowego obowiązuje zachowanie powagi i spokoju;
- osoby obecne podczas publicznego wykonywania lub odtwarzania hymnu stoją w postawie wyrażającej szacunek;
- mężczyźni w ubraniach cywilnych zdejmują nakrycie głowy;
- osoby w umundurowaniu obejmującym nakrycie głowy, nie będące w zorganizowanej grupie – oddają honory przez salutowanie;
- poczty sztandarowe podczas wykonywania lub odtwarzania hymnu oddają honory przez pochylenie sztandaru.

1.2. ŚWIĘTA NARODOWE I WOJSKOWE

Święto Konstytucji 3 Maja

3 maja 1791 r. została uchwalona Konstytucja Rzeczypospolitej Obojga Narodów, która była doniosłym dziełem myśli polskiego Oświecenia. Polska ustaw a zasadnicza była pierwszą konstytucją w nowożytnej Europie, a drugą (po amerykańskiej) na świecie.

Narodowe Święto Niepodległości – 11 Listopada



Narodowe Święto Niepodległości jest najważniejszym polskim świętem państwowym.

To właśnie 11 listopada 1918 r., po 123 latach niewoli, Polska oficjalnie odzyskała niepodległość. Po okresie rozbiorów, dokonanych przez Austrię, Prusy i Rosję w latach 1772-1795, powstaniach narodowych (listopadowym 1830 i styczniowym 1863), po zmaganiach na różnych frontach Polacy, dzięki niezłomności, patriotyzmowi i bohaterstwu, wywalczyli wolność. Ogromną rolę w odzyskaniu niepodległości odegrał pierwszy marszałek Polski – Józef Piłsudski.

11 listopada ustanowiono świętem narodowym w roku 1937, jednak już od 1919 r. dzień ten był obchodzony jako Święto Niepodległości.

Dzień Flagi Rzeczypospolitej Polskiej – 2 Maja

20 lutego 2004 r. Sejm Rzeczypospolitej Polskiej ustanowił Dzień Flagi RP. Jest on obchodzony 2 maja, jako jedno z najmłodszych świąt państwowych.



Święto Wojska Polskiego – 15 sierpnia

Ustawa sejmowa z 30 lipca 1992 roku przywróciła Święto Wojska Polskiego w dniu 15 sierpnia. Data Święta upamiętnia jedno z największych zwycięstw oręża polskiego, sukces militarny o ogromnym znaczeniu dla losów państwa polskiego i o reperkusjach daleko przekraczających granice Rzeczypospolitej. Jest to równocześnie święto oddające hołd żołnierzom wszystkich formacji, ludziom o najrozmaitszych poglądach politycznych, których w chwili zagrożenia połączyło wspólne pragnienie obrony Ojczyzny. Utożsamiane jest ze zwycięską Bitwą Warszawską 1920, zwaną też „Cudem nad Wisłą”. Bitwę tę, stoczoną w dniach 12-25 sierpnia 1920 roku w czasie wojny polsko-bolszewickiej uznaje się za przełomową w historii świata. Zadecydowała ona nie tylko o niepodległości Polski, ale też uchroniła Europę przed rozprzestrzenieniem się komunizmu i sowieckiego totalitaryzmu.

Święto Wojsk Lądowych – 12 września

Święto Wojsk Lądowych ustanowione zostało Zarządzeniem Ministra Obrony Narodowej Nr 52/MON z dnia 20 listopada 1995 r. Data ta nawiązuje do ostatniego wielkiego zwycięstwa okresu I Rzeczypospolitej – „Wiktorii Wiedeńskiej" z 1683 r. Choć wygrana bitwa powszechnie kojarzy się z najgłośniejszą szarżą husarską, to jej przebieg świadczył o wielkiej waleczności całego naszego wojska i talencie dowódców.



1.3. PIEŚŃ REPREZENTACYJNA WOJSKA POLSKIEGO

Minister Obrony Narodowej, decyzją nr 374/MON z dnia 15 sierpnia 2007 r., wprowadził w Siłach Zbrojnych RP Pieśń Reprezentacyjną Wojska Polskiego.

Składa się ona z wybranych fragmentów marsza Pierwszej Brygady według tekstu oraz zapisu nutowego, stanowiącego załącznik do decyzji.

Legiony to żołnierska nuta.
Legiony to ofiarny stos.
Legiony to żołnierska buta.
Legiony to straceńców los.

My, Pierwsza Brygada.
Strzelecka gromada.
Na stos – rzuciliśmy swój życia los,
Na stos, na stos.

Mówili, żeśmy stumanieni,
Nie wierząc nam, że chcieć to móc!
Laliśmy krew osamotnieni.
A z nami był nasz drogi Wódz!

My, Pierwsza Brygada
Nie chcemy dziś od was uznania,
Ni waszych mów, ni waszych łez.
Skończyły się dni kołatania
Do waszych dusz, do waszych serc!

My, Pierwsza Brygada

Pieśń Reprezentacyjna Wojska Polskiego wykonywana jest podczas obchodów Święta Wojska Polskiego i innych świąt wojskowych oraz w czasie uroczystości wojskowych organizowanych w jednostkach Sił Zbrojnych RP.

Podczas wykonywania Pieśni Reprezentacyjnej Wojska Polskiego obowiązuje zachowanie powagi i spokoju. Pododdziały zwarte i umundurowani żołnierze zachowują się zgodnie z ceremoniałem wojskowym.

1.4. PIEŚNI WOJSKOWE

RÓŻA CZERWONA

To nic, że długi jest marsz,
Słońce osuszy twarz,
Idziesz i liczysz, naboje ostatnie trzy,
I nie chybisz już,
To wiesz.

Róża czerwono, biało kwitnie bez,
Nikt z nas nie pęka, chociaż krucho jest.
Wzgórza przejdziemy wodą popijemy,
kuchnie polowe diabli wiedzą gdzie.
Kto by się martwił, że na drodze kurz
I śnieg i deszcz to znamy już.
Wzgórza przejdziemy wodą popijemy,
Woda po walce ma jak wino smak.
Róża czerwono, biało kwitnie bez,
Dojdziesz bracie, choć krucho jest.

Stary karabin twój brat,
Jeszcze zadziwi świat.
Będą znów piękne dziewczyny
za wojskiem szły,
A że w oczy deszcz,
To nic!

Róża czerwono, biało kwitnie bez...

PIECHOTA

Nie noszą lampasów, lecz szary ich strój,
Nie noszą ni srebra, ni złota,
/Lecz w pierwszym szeregu podąża na bój
Piechota, ta szara piechota/x2

Ref.
Maszerują strzelcy, maszerują,
Karabiny błyszczą, szary strój,
A przed nimi drzewa salutują,
Bo za naszą Polskę idą w bój!

Idą, a w słońcu kołysze się stal,
Dziewczęta zerkają zza płota,
/A oczy ich dumne utkwione są w dal,
Piechota, ta szara piechota!/x2

Ref.
….
Nie grają im surmy, nie huczy im róg,
A śmierć im pod stopy się miota,
/Lecz w pierwszym szeregu podąża na bój,
Piechota, ta szara piechota/x2

Ref.
…

SERCE W PLECAKU

Z młodej piersi się wyrwało
W wielkim bólu i rozterce
I za wojskiem poleciało
Zakochane czyjeś serce.
Żołnierz drogą maszerował,
Nad serduszkiem się użalił,
Więc je do plecaka schował
I pomaszerował dalej.

Tę piosenkę, tę jedyną
Śpiewam dla ciebie dziewczyno,
Może właśnie jest w rozterce
Zakochane twoje serce?
Może potajemnie kochasz
I po nocach tęsknisz szlochasz?
Tę piosenkę, tę jedyną,
Śpiewam dla ciebie dziewczyno.

Nad Żołnierza nie masz pana,
Nad karabin nie ma żony.
0 dziewczyno ukochana,
0czka twoje zasmucone.
Tam po łące, po zielonej
Żołnierz młody szedł na boje,
A w plecaku miał czerwone.
Zakochane serce twoje.

Tę piosenkę,…

Poszedł żołnierz na wojenkę
Poprzez góry, lasy, pola,
I ze śmiercią szedł pod rękę,
Taka jest żołnierska wola.
I choć go trapiły wielce
Kule, gdy szedł do ataku,
Żołnierz śmiał się, bo w plecaku
Miał w zapasie drugie serce.

Tę piosenkę,…

HEJ, HEJ UŁANI

Ułani, ułani
Malowane dzieci
Niejedna panienka
Za wami poleci Hej, hej ułani
Malowane dzieci
Niejedna panienka
Za wami poleci
Niejedna panienka
I niejedna wdowa
Za wami ułani
Polecieć gotowa Hej, hej ułani
...
Nie ma takiej wioski
Ani takiej chatki
Żeby nie kochały
Ułana mężatki Hej, hej ułani
...
Nie ma takiej chatki
Ani przybudówki
Żeby nie kochały
Ułana żydówki Hej, hej ułani
...
Babcia umierała
Jeszcze się pytała
Czy na tamtym świecie
Ułani będziecie Hej, hej ułani
...
Jedzie ułan, jedzie
Konik pod nim pląsa
Czapkę ma na bakier
I podkręca wąsa Hej, hej ułani
...
Jedzie ułan, jedzie
Szablą pobrzękuje
Uważaj dziewczyno
Bo cię pocałuje Hej, hej ułani
...
A niech pocałuje
Nikt mu nie zabrania
Wszak on swoją piersią
Ojczyznę osłania Hej, hej ułani
...

2. PRZEDMIOTY SZKOLENIOWE

2.1. REGULAMINY

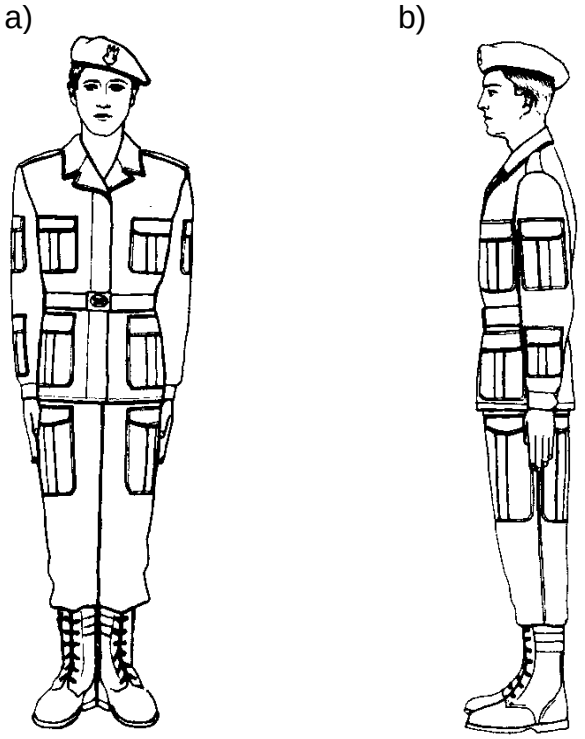
Postawa zasadnicza i swobodna

Postawa zasadnicza (rys. 1) - to pozycja przyjmowana przez żołnierzy do wykonania nakazanych czynności lub do wystąpień służbowych.

W postawie zasadniczej żołnierz stoi nieruchomo. Ciężar ciała spoczywa równomiernie na obu stopach. Pięty są złączone, stopy zaś rozwarte na szerokość środkowej części podeszwy buta. Nogi w kolanach wyprostowane, mięśnie nóg lekko naprężone. Tułów wyprostowany. Brzuch lekko wciągnięty, ramiona cofnięte do tyłu – na jednakowej wysokości i równolegle do linii frontu. Ręce opuszczone i wyprostowane w łokciach. Palce zwarte i wyprostowane; palec środkowy ułożony wzdłuż szwu spodni. Głowa podniesiona, wzrok skierowany na wprost, usta zamknięte.

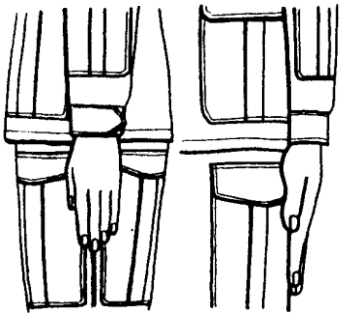
Żołnierz przyjmuje postawę zasadniczą na komendę **„BACZNOŚĆ"** oraz bez tej komendy w następujących przypadkach:

a) na zapowiedź komendy nie poprzedzonej komendą **„BACZNOŚĆ";**
b) po wykonaniu komendy **„ZBIÓRKA"** i podczas:
   - wydawania lub przyjmowania rozkazów,
   - składania meldunku i przedstawiania się,
   - oddawania honorów w miejscu,
   - podawania komend w miejscu.



Rys. 1. Żołnierz w postawie zasadniczej bez broni. Widok: a) z przodu; b) z boku

c) d)



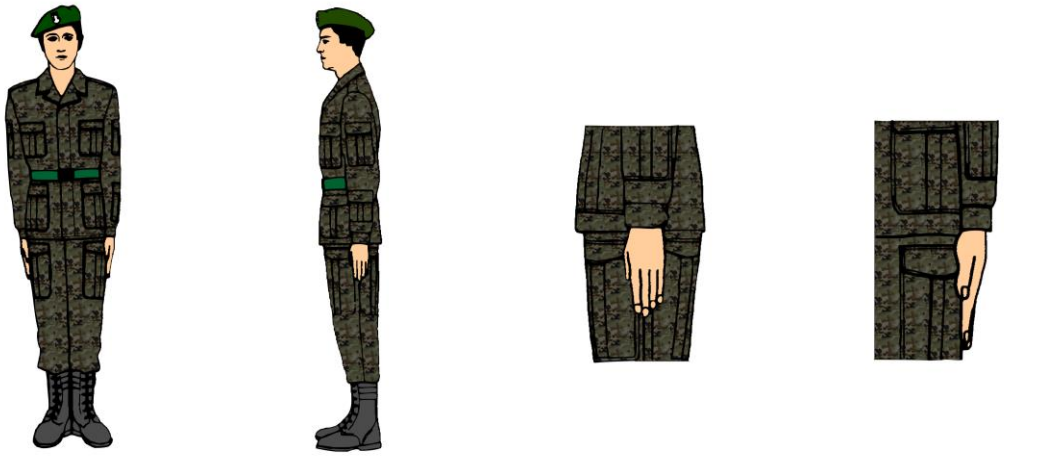
Rys. 2. Żołnierz w postawie zasadniczej bez broni.
Widok: c) ułożenia dłoni z boku; d) ułożenia dłoni z przodu



Jak uczyć?

Przyjmowanie postawy zasadniczej i swobodnej należy do najczęściej wykonywanych przez żołnierzy czynności. Wykonywanie jej nie jest łatwe, gdyż wymaga - między innymi - specyficznego układu i naprężenia poszczególnych grup mięśni.

Dowódca drużyny (instruktor) - powinien najpierw wyjaśnić szkolonym, że **postawa zasadnicza** jest nieodzowna w wystąpieniach służbowych i podczas wykonywania wielu czynności regulaminowych. Dlatego też umiejętność poprawnego jej przyjmowania będzie żołnierzowi zawsze potrzebna.



a) z przodu b) z boku c) ułożenie dłoni z boku d) ułożenie dłoni z przodu

Nauczanie rozpoczyna się od **pokazu** sposobu przyjmowania postawy zasadniczej. Czynność tę wykonuje osobiście przed frontem drużyny jej dowódca (instruktor) tak, aby szkoleni mogli obejrzeć go w postawie zasadniczej z przodu, z boku i z tyłu.

Po wzorowym pokazie przystępuje on do omówienia poszczególnych elementów postawy zasadniczej. Pokazuje i omawia kolejno sposób ułożenia stóp, nóg, tułowia, rąk i głowy. Powinien także wyjaśnić, iż największą trudność w prawidłowym przyjęciu postawy zasadniczej sprawia:

- uwypuklenie klatki piersiowej i „wciągnięcie" brzucha;
- ułożenie głowy, dłoni i palców rąk;
- właściwe rozstawienie nóg.

Na te elementy należy więc zwracać szczególną uwagę podczas ćwiczenia. Po zakończeniu pokazu i udzieleniu wyjaśnień przystępuje się do ćwiczeń w przyjmowaniu postawy zasadniczej.

Ćwiczyć należy kolejno poszczególne jej elementy.

Do nauki przyjmowania postawy zasadniczej najlepiej ustawić szkolonych w szeregu, w odstępach 1-2 kroków tak, aby czubki ich butów dotykały zaznaczonej w tym celu - linii prostej.

Nauczanie rozpoczyna się od **ustawienia stóp**. Dowódca (instruktor) przypomina, iż należy najpierw **złączyć pięty i rozstawić stopy** na szerokość środkowej części podeszwy buta. Szkoleni - w dowolnej kolejności - ćwiczą samodzielnie ustawienie stóp, sprawdzając wzrokowo prawidłowość wykonywania ćwiczenia. Dowódca zaś kontroluje i poprawia ćwiczących, podchodząc kolejno do każdego z nich na odległość 3 kroków. Jednocześnie cały czas obserwuje wszystkich żołnierzy w drużynie, aby mógł natychmiast zareagować na popełniane przez nich błędy.

Taki sam sposób postępowania obowiązuje podczas nauczania i doskonalenia umiejętności wykonywania czynności z musztry w czasie wszystkich zajęć z tego przedmiotu.

Następnie dowódca (instruktor) przystępuje do nauczania **prostowania tułowia i nóg**. Aby **wysunąć pierś** nieco do przodu, należy zrobić wdech, po czym utrzymując klatkę piersiową w nie zmienionym położeniu - wydech i dalej oddychać z wysuniętą w ten sposób klatką piersiową. Należy przy tym cofnąć lekko ramiona i „wciągnąć" brzuch.

Nogi w kolanach prostuje się przez lekkie naprężenie mięśni. Kolana powinny być złączone.

Należy przy tym unikać zbyt silnego napinania wszystkich mięśni nóg. Powinno się również zwracać uwagę na to, czy ćwiczący nie napinają niepotrzebnie mięśni nóg i obręczy barkowej oraz czy przenoszą ciężar ciała na przednią część stóp.

Następny element w nauce przyjmowania postawy zasadniczej - to **ułożenie rąk**. Ręce muszą być opuszczone i wyprostowane w łokciach, palce zwarte i wyprostowane, a palec środkowy ułożony wzdłuż szwu spodni. Ręka, tzn. ramię, przedramię i dłoń powinny stanowić linię prostą. Należy unikać napinania mięśni ramion i przedramion, a zwłaszcza zbyt silnego przyciskania nasady dłoni do uda.

Omawiając **położenie głowy,** należy pamiętać, aby była ona podniesiona, a **wzrok** skierowany na wprost. Usta muszą być zamknięte, lecz nie zaciśnięte. Należy unikać przesadnego przyciągania brody do szyi lub wysuwania jej do przodu.

Aby sprawdzić prawidłowe położenie głowy, należy polecić żołnierzom przyjąć postawę zasadniczą, a następnie - bez opuszczania głowy- skierowanie wzroku

w dół, przed siebie. W prawidłowo przyjętej postawie żołnierz powinien widzieć punkt na ziemi 2-3 kroki przed sobą.

Zakończywszy nauczanie elementów postawy zasadniczej, należy przystąpić do ćwiczenia jej w całości.

Podczas ćwiczenia indywidualnego komendy podawane dla jednego żołnierza są wykonywane przez wszystkich ćwiczących. Dowódca (instruktor) zwraca uwagę na prawidłowe przyjmowanie postawy zasadniczej przez poszczególnych ćwiczących, przechodząc kolejno od jednego do drugiego żołnierza.

Przy końcu nauki przyjmowania postawy zasadniczej ćwiczy cała drużyna na komendę dowódcy drużyny (instruktora).

Przyjmowania **postawy swobodnej** uczymy podobnie jak przyjmowania postawy zasadniczej.

Dowódca drużyny powinien wyjaśnić, że postawa ta jest formą odpoczynku żołnierza podczas wykonywania regulaminowych czynności i wystąpień służbowych. Żołnierz ma swobodę ruchu, lecz nie wolno mu rozmawiać w szyku. Jeśli pozostaje przez dłuższy czas w postawie swobodnej - z wysuniętą lewą nogą w lewo w skos - może, bez specjalnej komendy, zmienić położenie nóg. Dostawia wówczas lewą nogę do prawej (stopy ustawione jak w postawie zasadniczej), a następnie wysuwa prawą nogę w prawo w skos na odległość połowy stopy.

Postawę swobodną **w rozkroku** – wykonywaną z postawy **„SPOCZNIJ"** z wysuniętą lewą nogą w lewo w skos - należy przyjmować w następujący sposób: lewą nogę żołnierz przesuwa w tył w lewo w skos na taką odległość, aby – po wykonaniu tej czynności - nogi były rozstawione na szerokość barków. Stając w rozkroku, krzyżuje ręce z tyłu tułowia (rys. 3).

Sposób wykonywania tych czynności dowódca drużyny powinien pokazać, jednocześnie opisując je dokładnie i pokazując ułożenie rąk oraz sposób przejścia z postawy zasadniczej do swobodnej. Polega to na lekkim uniesieniu lewej stopy, a następnie wysunięciu jej w lewo w skos na połowę długości stopy i energicznym postawieniu na ziemi.

Po wykonaniu tych czynności należy rozluźnić wszystkie mięśnie.

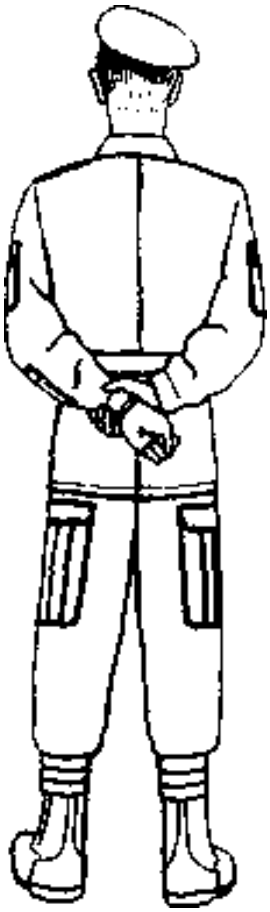
Po wyjaśnieniach i pokazie należy ćwiczyć przyjmowanie postawy zasadniczej i swobodnej.

Najpierw postawy swobodnej z wysuniętą lewą nogą w lewo w skos, a następnie **w rozkroku.**

Ucząc postawy swobodnej, należy zwracać uwagę na:

- niewłaściwe - za dalekie lub za bliskie - wysuwanie lewej nogi, na skutek czego ciało przechyla się do przodu lub do tyłu;
- niełączenie dwóch sposobów przyjmowania postawy swobodnej w jeden (np. wysunięcia lewej nogi w lewo w skos i krzyżowania rąk z tyłu tułowia).

Na zakończenie zajęć należy przećwiczyć z całą drużyną przyjmowanie postawy zasadniczej i swobodnej na komendę, przewidując czas naprzyjmowanie przez żołnierzy obu rodzajów postawy swobodnej.



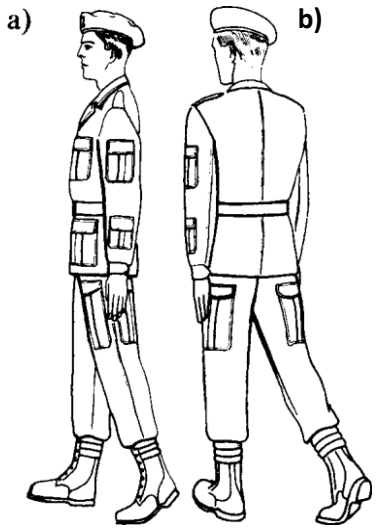
Rys. 3. Żołnierz w postawie swobodnej - w rozkroku. Widok z tyłu (wariant)



a) z wysuniętą nogą b) w rozkroku c) w rozkroku - widok z tyłu

Zwroty

Zwroty (rys. 4) wykonuje się na komendę: **„W lewo** (w prawo, w tył) - **ZWROT".** Zwroty w lewo i w tył wykonuje się w stronę lewej ręki, na obcasie buta lewej nogi i czubku prawego buta, energicznie dostawiając najkrótszą drogą nogę pozostawioną w tyle. Zwrot w prawo - odwrotnie. W czasie zwrotu górna część ciała pozostaje jak w postawie zasadniczej; nóg w kolanach nie zgina się.



Rys. 4. Układ stóp w czasie wykonywania zwrotów: a) w prawo; b) w tył



Jak uczyć?

Zwroty wykonuje się, aby zmienić front (indywidualnie lub przez cały pododdział).

Zwrot w prawo i w lewo zmienia front ustawienia żołnierza o 90^{o}, a zwrot w tył - o 180^{o}.

Zwroty wykonuje się w postawie zasadniczej. Wykonywania zwrotów należy uczyć po opanowaniu umiejętności przyjmowania postawy zasadniczej i swobodnej, rozpoczynając od łatwiejszych do przyswojenia - zwrotów w prawo i w lewo, a następnie przechodząc do uczenia wykonywania zwrotu w tył. Żołnierzy należy ustawić w szeregu w odstępie 1-2 kroków, tak aby czubki butów tworzyły linię prostą. Dowódca drużyny rozpoczyna nauczanie od pokazu zwrotów, wykonując je w normalnym tempie. Następnie - omówiwszy sposób ich wykonywania w wolniejszym tempie - naucza na tempa:

- **tempo pierwsze** - wykonuje energiczny zwrot w lewo na obcasie lewego buta i czubku prawego tak, aby po zakończeniu zwrotu zmienić front o 90°. Nie można zginać nóg w kolanach. Ciężar ciała przenosi się na lewą nogę. Tułów, ręce i głowa - jak w postawie zasadniczej;
- **tempo drugie** - energicznie dostawia najkrótszą drogą prawą nogę (nie zginając jej w kolanie) do lewej. Po pokazie i wyjaśnieniu można przystąpić

do ćwiczeń na tempa, na komendy, np.: **„W prawo zwrot, na tempa - ĆWICZ", „Tempo- RAZ", „Tempo - DWA".**

Po opanowaniu przez żołnierzy umiejętności wykonywania zwrotów na tempa, dowódca drużyny nakazuje przystąpić do ćwiczenia bez temp: każdy szkolony ćwiczy indywidualnie (przy zwiększonych odstępach) bez komendy, a następnie na komendę. Zagadnienie kończy się ćwiczeniem całą drużyną. W podobny sposób dowódca naucza wykonywania zwrotu w prawo i w tył, pamiętając, że ten wykonuje się przez lewe ramię.

Po nauczeniu żołnierzy wykonywania zwrotów w prawo i w tył można przystąpić do ćwiczenia tej czynności w całości, bez temp. Szkoleni ćwiczą początkowo w takt liczenia, np.: „W prawo(w lewo) - **ZWROT", „RAZ", „DWA".** Następnie mogą liczyć sami (dowódca podaje wówczas tylko komendę). Należy liczyć coraz szybciej, aż do płynnego wykonywania zwrotów.

Podczas nauczania zwrotów szczególną uwagę powinno się zwrócić na zwrot w tył, gdyż jest on trudny do opanowania. Wykonuje się go podobnie, jak zwrot w lewo, lecz o 180°. Należy przy tym dokładnie omówić jego część końcową. Aby prawidłowo wykonać tę czynność, trzeba początkowo nieco rozluźnić mięśnie prawej nogi. W momencie wykonywania zwrotu należy odbić się palcami prawej nogi, napinając jednocześnie mięśnie i usztywniając staw kolanowy, po czym energicznie dostawić prawą nogę do lewej – nie zginając jej w kolanie. Powinno się zwracać uwagę na to, aby szkoleni nie odrywali za wcześnie pozostającej z tyłu prawej nogi, a podczas wykonywania zwrotu nie przechylali (w celu utrzymania równowagi) tułowia na boki oraz nie wykonywali zbędnych ruchów rękami.

Na zakończenie należy prowadzić trening, indywidualnie i całą drużyną, aż do bezbłędnego wykonania zwrotów w lewo, w prawo i w tył.

Aby ćwiczący wzorowo opanowali umiejętności wykonywania zwrotów, należy zwracać im uwagę na **błędy,** jakie popełniają najczęściej, a mianowicie na to, że niektórzy:

- rozpoczynają wykonywanie zwrotu przed podaniem hasła **„ZWROT";**
- wykonują zwrot na ugiętych nogach;
- patrzą w czasie zwrotu na własne stopy, co często powoduje utratę równowagi, zwłaszcza po wykonaniu czynności na pierwsze tempo;
- poruszają rękami;
- nie przyjmują prawidłowej postawy zasadniczej po wykonaniu zwrotu;
- wykonują zwrot zbyt gwałtownie;
- odchylają tułów;
- nie wykonują obrotu o 180° w czasie zwrotu w tył.

Do nauczania postawy zasadniczej oraz zwrotów bardzo pomocne są lustra ustawione na placu musztry. Pozwala to ćwiczącym na samokontrolę, a tym samym na skuteczne eliminowanie popełnianych błędów.

Oddawanie honorów

Oddawanie honorów jest oznaką żołnierskiego szacunku dla tradycji, symboli (barw i znaków) narodowych i wojskowych oraz przełożonych i starszych, a także przejawem koleżeństwa, dobrego wychowania, dyscypliny i spoistości wojska.

Żołnierze są obowiązani oddawać honory:

1) Prezydentowi Rzeczypospolitej Polskiej;
2) Marszałkom Sejmu i Senatu;

3) Prezesowi Rady Ministrów;
4) Ministrowi Obrony Narodowej;
5) przełożonym, starszym i równym stopniem;
6) kombatantom występującym z widocznym oznaczeniem stopnia
7) wojskowego;
8) fladze państwowej, proporcowi Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej, fladze Ministra Obrony Narodowej, Marszałka Polski, Szefa Sztabu Generalnego Wojska Polskiego, flagom rodzajów sił zbrojnych i banderze wojennej – w czasie ich oficjalnego podnoszenia i opuszczania (eksponowania), sztandarom wojskowym oraz banderze wojennej podczas wchodzenia na okręt i schodzenia z okrętu;
9) przed Grobem Nieznanego Żołnierza;
10) symbolom i miejscom upamiętniającym bohaterską walkę i męczeństwo Narodu Polskiego i innych narodów, jeśli są tam wystawione posterunki honorowe;
11) pogrzebom z wojskową asystą honorową.

Żołnierzy obowiązuje wzajemne oddawanie honorów zarówno w czasie służby, jak i poza nią, zgodnie z „Regulaminem Musztry Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej”– z wyjątkiem następujących sytuacji:

1) przechodzenia przez jezdnię oraz mijania się w odległości większej niż 15 kroków;
2) prowadzenia pojazdów lub obsługiwania maszyn i urządzeń;
3) bezpośredniego udziału w akcjach humanitarnych, poszukiwawczych lub ratowniczych, udzielania pomocy poszkodowanym oraz zabezpieczania (ochrony) miejsc wypadków;
4) legitymowania, doprowadzania, konwojowania, pełnienia służby wartowniczej na posterunku oraz uczestniczenia w innych interwencjach porządkowych;
5) wykonywania zadań służbowych w strefie działań wojennych, wykonywania zadania bojowego lub ćwiczeń, jeżeli przerwanie związanych z nimi czynności skutkowałoby niewykonaniem otrzymanego rozkazu;
6) wykonywania prac porządkowo-gospodarczych;
7) podczas zabezpieczenia uroczystości z udziałem wojska;
8) prowadzenia psa służbowego.

Podwładni i młodsi oddają honory pierwsi, a żołnierze równi stopniem – jednocześnie. Starsi stopniem wojskowym odwzajemniają honory.

W czasie oficjalnego grania (odtwarzania) hymnu państwowego Rzeczypospolitej Polskiej i hymnów innych państw, „Hasła Wojska Polskiego”, sygnałów: „Służba Wartownicza”, „Śpij Kolego” lub „Cisza” - żołnierze występujący indywidualnie w umundurowaniu przyjmują postawę zasadniczą, a jeśli są w nakryciu głowy – salutują. W czasie oficjalnego grania Pieśni Reprezentacyjnej Wojska Polskiego, żołnierze występujący indywidualnie przyjmują postawę zasadniczą.

W miejscach wykonywania obowiązków służbowych (w pomieszczeniach służbowych) honory oddaje się przełożonym (starszym) przez powstanie, przyjęcie postawy zasadniczej i skłon głowy – tylko podczas pierwszego ich przybycia.

Żołnierzom innych państw, przebywającym na obszarze naszego kraju, honory można oddawać na zasadach wzajemności.

Przełożonym występującym w ubiorze cywilnym, oddaje się honory zgodnie z przepisami wojskowymi. Podwładny, będący w ubiorze cywilnym, pozdrawia przełożonych (starszych) w sposób przyjęty w środowisku cywilnym.

Żołnierz zachowuje się w sposób zwyczajowo przyjęty, kierując się poczuciem karności, godności i zasadami dobrego wychowania w sytuacjach nie przewidzianych w regulaminie oraz w trakcie przebywania w następujących miejscach:

1) ośrodkach leczniczych (poradniach, punktach opatrunkowych, izbach chorych, szpitalach i sanatoriach itp.);
2) instytucjach, placówkach i miejscach publicznych (kinach, teatrach, miejscach kultu religijnego, lokalach gastronomicznych, na stadionach, w placówkach handlowych, w środkach komunikacji miejskiej, w czasie uczestniczenia w pogrzebach itp.);
3) stołówkach, palarniach, czytelniach, poczekalniach, umywalniach, toaletach itp.

Oddawanie honorów przez oddziały (pododdziały)

Oddziały (pododdziały) oddają honory w ugrupowaniu rozwiniętym lub marszowym:

1) Prezydentowi Rzeczypospolitej Polskiej;
2) Marszałkom Sejmu i Senatu;
3) Prezesowi Rady Ministrów;
4) Ministrowi Obrony Narodowej;
5) Szefowi Sztabu Generalnego Wojska Polskiego;
6) na specjalne polecenie - dostojnikom państw obcych, których ranga odpowiada funkcjom sprawowanym przez osoby wymienione w podpunktach 1-5;
7) przełożonym od dowódcy kompanii wzwyż;
8) sztandarom wojskowym;
9) przed Grobem Nieznanego Żołnierza;
10) w czasie oficjalnego grania (odtwarzania) hymnu państwowego Rzeczypospolitej Polskiej i hymnów innych państw, „Hasła Wojska Polskiego”, sygnałów „Służba Wartownicza’’, „Śpij Kolego’’ lub „Cisza” oraz podnoszenia (opuszczania) flagi państwowej, Proporca Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej, flag Ministra Obrony Narodowej, Marszałka Polski, Szefa Sztabu Generalnego Wojska Polskiego i rodzajów sił zbrojnych, bandery wojennej, jak również pogrzebom z wojskową asystą honorową:
    a) w ugrupowaniu rozwiniętym – na komendę;
    b) w ugrupowaniu marszowym – po zatrzymaniu i zwróceniu frontem w kierunku nakazanym przez dowódcę ugrupowania.

W czasie grania „Pieśni Reprezentacyjnej Wojska Polskiego” przyjmuje się postawę zasadniczą, nie oddaje się honorów.

W czasie zajęć, odpraw, konferencji służbowych itp. honory oddaje się na komendę: **„PANIE …”**, **„PANOWIE …”**, **„PANIE, PANOWIE (OFICEROWIE, PODOFICEROWIE**, **SZEREGOWI)”** (wymienić tylko najwyższy korpus stosownie do składu grupy). Gdy występują ponadto osoby cywilne podaje się tylko zapowiedź komendy: **„PANIE”**, **„PANOWIE”**, **„PANIE, PANOWIE”**. Obecni stają frontem do przełożonego (starszego), a żołnierze przyjmują postawę zasadniczą.

Bezpośrednio po wykonaniu komendy, składa się meldunek – zgodnie z zasadami zależności służbowych. W stosunku do osób cywilnych meldunek jest składany:

1) Prezydentowi Rzeczypospolitej Polskiej, Marszałkom Sejmu i Senatu, Prezesowi Rady Ministrów i Ministrowi Obrony Narodowej;
2) osobom upoważnionym przez ww. osoby do występowania w ich imieniu albo ich zastępujących lub reprezentujących. Podczas występowania kilku tych osób jednocześnie, meldunek składa się osobie zajmującej najwyższe stanowisko w resorcie obrony narodowej;
3) pozostałym osobom cywilnym – przełożonym, żołnierze przedstawiają informacje, używając stosownych określeń, np.: **„PANIE DYREKTORZE (PANI DYREKTOR) – szef wydziału pierwszego major Kowalski (major Kowalska) – przedstawia (informuje, wyjaśnia), że ...”.**

Przełożony – po przyjęciu meldunku (sprawozdania) słowem **„DZIĘKUJĘ”** zezwala przyjąć postawę swobodną. Po kolejnej komendzie meldującego **„PROSZĘ SIADAĆ”**, zgromadzeni siadają.

Jeżeli zajęcia prowadzi osoba cywilna, nie będąca przełożonym, meldunku nie składa się. Komendę w tym wypadku podaje przełożony grupy lub najwyższy stopniem spośród żołnierzy uczestniczących w zajęciach. W sytuacji, gdy grupę stanowią doraźnie zebrane osoby, przed zajęciami starsi wyznaczają spośród siebie podającego komendy, który informuje szkolonych (zebranych), jak należy zachować się po podaniu komend.

Jeżeli żołnierze zawodowi występują w ugrupowaniu rozwiniętym lub marszowym, to komendy podaje się jak dla pododdziałów.

Komendę do oddania honorów podaje się również wtedy, gdy przełożony (osoba cywilna) opuszcza pomieszczenie lub zajęcia (odprawę, konferencję itp.).

Po wyjściu przełożonego (osoby cywilnej) słowem **„DZIĘKUJĘ”** zezwala się przyjąć postawę swobodną.

Komendy do oddania honorów nie podaje się:

1) po ogłoszeniu alarmu;
2) podczas ćwiczeń taktycznych w terenie, na lotniskach w czasie lotów oraz na jednostkach pływających;
3) na linii wyjściowej, linii otwarcia ognia i stanowiskach ogniowych w czasie strzelań;
4) w czasie wykonywania prac gospodarczych, warsztatowych, magazynowych, prowadzenia akcji ratowniczych, na stanowiskach dowodzenia, w obiektach łączności, podczas czyszczenia broni oraz pobierania i spożywania posiłków;
5) w czasie odpoczynku – od capstrzyku do pobudki;
6) w obiektach sportowych na terenie jednostki wojskowej (pododdziału) w czasie trwania ćwiczeń i zawodów sportowych;
7) podczas pracy bojowej, obsługiwania uzbrojenia i sprzętu wojskowego;
8) w izbie chorych.



Jak uczyć?

Najpierw należy nauczyć żołnierzy oddawania honorów w miejscu, w nakryciu głowy.

Zanim przystąpi do nauczania tego zagadnienia, dowódca drużyny ustawia drużynę w szeregu - w odstępie kroku między żołnierzami - i przypomina, że oddawanie honorów jest zewnętrzną oznaką dyscypliny, wyrazem szacunku do przełożonych i starszych.

Zwraca również uwagę, że żołnierze mają obowiązek oddawania honorów i odpowiadania na nie przy każdym spotkaniu w czasie służby i poza nią.

Po wzorowym pokazie dowódca wyjaśnia, że w miejscu, w nakryciu głowy żołnierz salutuje w postawie zasadniczej. Z chwilą zbliżenia się przełożonego (starszego) na odległość 3 kroków żołnierz zwraca głowę w jego stronę (frontuje oraz wykonuje zwrot głowy) i podnosi szybkim ruchem do daszka czapki (obrzeża hełmu, beretu, furażerki) prawą rękę tak ułożoną, aby przedramię i dłoń oraz złączone palce - wskazujący i środkowy - tworzyły linię prostą. Pozostałe palce dłoni powinny być złączone i przyciśnięte kciukiem. Palec środkowy przykłada od strony palca wskazującego do brzegu daszka czapki (do obrzeża hełmu, beretu, furażerki) nad kątem prawego oka. Dłoń jest zwrócona ku przodowi, łokieć zaś skierowany w dół i na prawo w skos.

Gdy przełożony (starszy) minie żołnierza, kończy on salutowanie, opuszczając szybkim ruchem rękę do położenia jak w postawie zasadniczej, z jednoczesnym zwrotem głowy na wprost, po czym przyjmuje postawę swobodną.

Ucząc prawidłowego salutowania, należy zwrócić uwagę na właściwe ułożenie palców prawej ręki. Dowódca drużyny pokazuje i nakazuje:

- wyprostować złączone palce: wskazujący i środkowy;
- zgiąć palec: serdeczny i mały tak, aby ich czubki dotykały wewnętrznej części dłoni;
- przycisnąć kciukiem palec serdeczny.

Jeżeli żołnierze mają trudności z ułożeniem palców, można przećwiczyć ich układanie, dzieląc całą czynność - płynny ruch prawej ręki od momentu początkowego do chwili przyłożenia jej do daszka - na 3 tempa:

- **tempo pierwsze** - unieść prawą rękę wyprostowaną w łokciu w prawo w skos (dłoń na wysokości pasa głównego) z równoczesnym składaniem palców do salutowania. Nie należy składać palców, gdy ręka jest jeszcze opuszczona (ułożenie ich powinno nastąpić w trakcie ruchu ręki);
- **tempo drugie** - zgiąć prawą rękę w łokciu i przyłożyć zewnętrzną stronę pierwszego członu palca środkowego (od strony palca wskazującego) do brzegu daszka czapki, nad prawym kątem prawego oka. Zginanie ręki w łokciu należy początkowo ćwiczyć wolniej, gdyż chodzi o zapamiętanie takiego zgrania napięcia mięśni, aby złożone palce bez ich poprawiania znalazły się w odpowiednim miejscu w stosunku do daszka czapki i kąta prawego oka. Należy zwrócić uwagę na to, aby szkoleni nie zginali ręki w nadgarstku;
- **tempo trzecie** - opuścić rękę i jednocześnie wyprostować palce dłoni.

Po opanowaniu przez ćwiczących salutowania na tempa należy stopniowo skracać czas wykonywania poszczególnych czynności, aż osiągną oni płynne przejście od czynności wykonywanych na tempa do wykonania ich bez temp.

Następnie dowódca drużyny przechodzi przed szeregiem, a szkoleni oddają mu honory przez salutowanie.

Do najczęściej popełnianych przez ćwiczących **błędów** należą:

- za wczesne układanie palców do salutowania;
- zginanie prawej dłoni w nadgarstku;
- niedotykanie brzegu daszka czapki zewnętrzną stroną pierwszego członu palca środkowego(od strony palca wskazującego) prawej dłoni;
- opuszczenie zbyt nisko prawego łokcia i przyciąganie przedramienia do tułowia;
- przechylanie głowy w prawo;
- skręcanie tułowia w stronę osoby, której oddaje się honory;
- poruszanie się w czasie opuszczania prawej ręki po zakończeniu salutowania;
- niewyprostowywanie palców prawej ręki podczas jej opuszczania.

Największym i najczęściej popełnianym błędem jest nieprzestrzeganie zasady oddawania honorów w miejscu - w postawie zasadniczej.

Zależnie od sytuacji żołnierz oddaje honory przez salutowanie lub **skłon** głowy. Przez salutowanie oddaje honory wówczas, gdy jest w nakryciu głowy i ma wolną (sprawną) prawą rękę.

W pozostałych wypadkach oddaje honory przez skłon głowy.

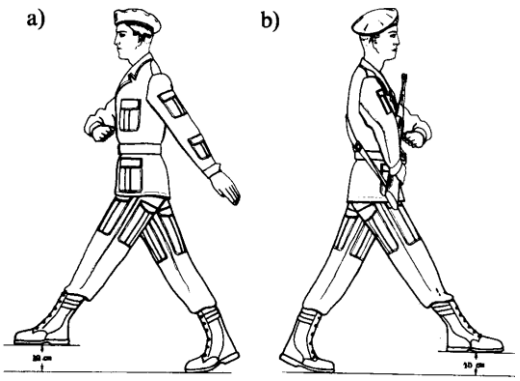
Krok defiladowy

Marsz rozpoczyna się z postawy zasadniczej lewą nogą. Wykonuje się go krokiem defiladowym lub zwykłym, natomiast marsz w miejscu - tylko krokiem zwykłym. Marsz poprzedza komenda, np.: „Szeregowy **Kalinowski, kierunek na wprost** (w lewo, w prawo, w tył na lewo, w tył na prawo, w lewo w skos, w prawo w skos) **-MARSZ"** lub **„Szeregowy Kalinowski, za mną - MARSZ".**

Po każdej komendzie pierwsze trzy kroki wykonuje się krokiem defiladowym na wprost (z wyjątkiem marszu w miejscu).

Krok defiladowy (rys. 5) stosuje się:

a) rozpoczynając marsz (pierwsze trzy kroki);
b) w marszu po komendzie **„BACZNOŚĆ"**;
c) w marszu po zapowiedzi komendy dotyczącej zatrzymania się;
d) w czasie występowania z (wstępowania do) szyku.



Rys. 5. Żołnierz podczas marszu krokiem defiladowym: a) bez broni; b) z bronią „przez pierś"

Żołnierz, rozpoczynając marsz krokiem defiladowym, podnosi stopę na wysokość około 10 cm i stawia ją sprężyście z lekkim przybiciem. Tułów ma wyprostowany, pierś podaną do przodu, wzrok skierowany na wprost.

Ruchy rąk wykonuje na przemian w następujący sposób: robiąc wymach ręką do przodu, zgina ją w łokciu i płynnie przenosi tak, aby mały palec dłoni znalazł się na wysokości górnej krawędzi sprzączki pasa głównego. Dłoń ułożona skośnie, palce złączone i wyprostowane, a krawędź kciuka skierowana w stronę tułowia – w odległości około 5 cm od piersi. Rękę przenosi do tylu (nie skręcając dłoni) najkrótszą drogą, do oporu w stawie łokciowym i barkowym. Długość kroku 60-80 cm. Tempo marszu 112-116 kroków na minutę.



Jak uczyć?

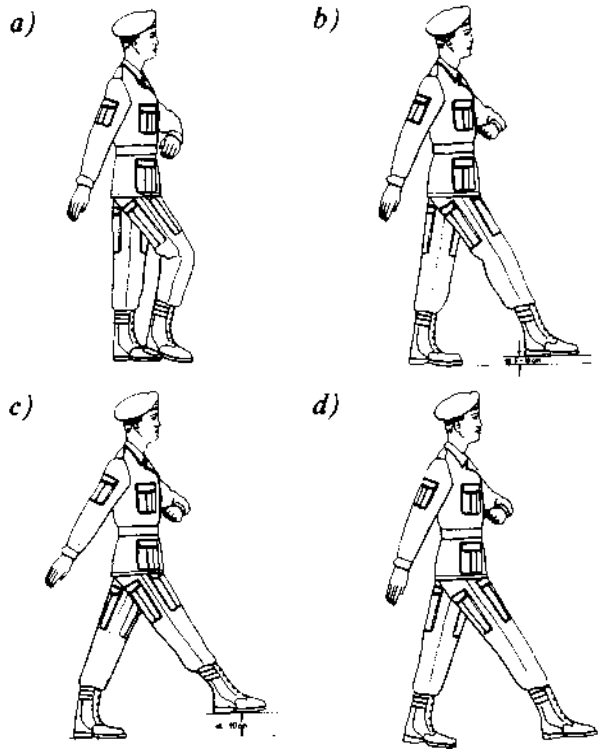
Marsz krokiem defiladowym nie jest czynnością trudną. Opanowanie jej wymaga jednak od szkolonych pewnego wysiłku, skupienia i precyzji oraz umiejętnego zgrania ruchów rąk i nóg. Dowódca (instruktor) powinien mieć dużo cierpliwości oraz być spostrzegawczym, aby szybko reagować na najmniejsze błędy ćwiczących.

Szybkie nauczenie żołnierzy poprawnego maszerowania krokiem defiladowym jest niezbędne do dalszego szkolenia z musztry. Krok ten bardzo często będzie stosowany podczas zajęć oraz w codziennym wojskowym życiu. Zajęcia na ten temat muszą być przygotowane i przeprowadzone bardzo starannie.

Przed przystąpieniem do nauczania marszu krokiem defiladowym ustawia się żołnierzy w szeregu. Dowódca drużyny wyjaśnia, że marsz tym krokiem stosuje się w następujących przypadkach:

- rozpoczynając marsz (pierwsze trzy kroki);
- w marszu na komendę **„BACZNOŚĆ"** lub po zapowiedzi dotyczącej zatrzymania się;
- w czasie występowania z (wstępowania do) szyku.

Następnie dowódca drużyny osobiście pokazuje, jak maszeruje się krokiem defiladowym. Ustawia się tak, aby szkoleni mogli obejrzeć jego sylwetkę z przodu i z boku (rys. 6).



Rys. 6. Fazy wykonywania kroku defiladowego - widok z boku

Po czym przystępuje do ćwiczenia poszczególnych elementów kroku. Elementów tych można nauczać w następującej **kolejności:**

- kształtowanie sylwetki żołnierza;
- wymach rąk na tempa w miejscu;
- wymach rąk bez temp;
- podnoszenie nóg w miejscu i utrzymywani ich na wysokości 10 cm;
- krok defiladowy na dwa tempa - bez wymachu rąk;
- krok defiladowy bez temp i bez wymachu rąk;
- krok defiladowy z wymachem rąk.

Sylwetka żołnierza powinna wyglądać następująco: pierś podana do przodu, ramiona na równej wysokości, nieco odchylone do tyłu, tułów wyprostowany i lekko pochylony do przodu (bez „załamania" w biodrach), głowa podniesiona, broda nieco cofnięta, wzrok skierowany na wprost. Opanowanie tego elementu pomaga w utrzymaniu równowagi ciała oraz przyzwyczaja żołnierza do napinania tylko niezbędnych mięśni tułowia w czasie marszu.

Wymach rąk na tempa w miejscu. Ćwiczących należy ustawić w szeregu, w odstępie kroku. Dowódca drużyny pokazuje i wyjaśnia właściwe ułożenie najpierw prawej ręki w czasie wymachu do przodu i do tyłu, a następnie lewej, po czym obu rąk jednocześnie. Pokazuje również sposób wykonywania wymachu obu rękami na dwa tempa:

- **tempo pierwsze** - przesuwa prawą rękę (z położenia w postawie zasadniczej) do przodu, zgina ją w łokciu i płynnie przesuwa tak, aby mały palec dłoni znalazł się na wysokości górnej krawędzi sprzączki pasa głównego. Dłoń musi być ułożona ukośnie, palce złączone i wyprostowane, a krawędź kciuka skierowana w stronę tułowia - w odległości około 5 cm od piersi. Należy zwracać uwagę, aby w czasie wymachu nie skręcać ani nie zginać dłoni w nadgarstku. Przedramię i dłoń powinny stanowić linię prostą;

- **tempo drugie** - najkrótszą drogą (nie skręcając dłoni) przesuwa prawą rękę do tyłu, aż do oporu w stawie łokciowym i barkowym.

Po przećwiczeniu wymachów jedną i drugą ręką oddzielnie, należy uczyć pracy obu rąk na przemian na tempa. Dowódca drużyny wyjaśnia, że w czasie gdy prawą ręką wykonuje się czynności na tempo **raz,** lewą – na tempo dwa i odwrotnie. Po tym wyjaśnieniu podaje komendy: **„Ruchy rąk na tempa, rozpoczyna prawa ręka - ĆWICZ", „Tempo - RAZ", „Tempo - DWA"** itd. Następnie ustawia szkolonych w rzędzie i uczy pracy rąk na tempa w połączeniu z marszem w miejscu. Aby skoordynować ruchy rąk i nóg, należy przystąpić do ćwiczenia tego elementu również bez temp.

Podobnie uczy się podnoszenia nóg w miejscu na wysokość 10 cm.

Krok defiladowy bez wymachu rąk można ćwiczyć na cztery tempa:

- **tempo pierwsze** - przenosimy ciężar ciała nieco do przodu, wykonujemy wykrok lewą nogą(podnosząc ją lekko ugiętą w kolanie tak, aby stopę skierowaną palcami ku ziemi można było przesunąć do przodu na odległość 60 - 80 cm), prostujemy nogę w kolanie (w tym momencie stopa powinna znaleźć się około 5 cm nad ziemią) i płynnym ruchem unosimy stopę na wysokość około 10 cm;
- **tempo drugie** - stawiamy lewą nogę sprężyście całą stopą na ziemi, przenosząc na nią ciężar ciała. Jednocześnie podnosimy piętę prawej stopy, nie odrywając palców od ziemi;
- **tempo trzecie** - przenosimy prawą nogę do przodu (podobnie jak lewą);
- **tempo czwarte** - stawiamy sprężyście prawą nogę (podobnie jak lewą) i podnosimy piętę lewej stopy.

Dowódca drużyny wyjaśnia ćwiczącym, jakie czynności wykonują na poszczególne tempa i podaje im komendy, np.: **„Marsz krokiem defiladowym na tempa - ĆWICZ", „Tempo - RAZ", „Tempo - DWA", „Tempo - TRZY", „Tempo-CZTERY".**

Na początku należy ćwiczyć wolniej, a następnie szybciej, aż do płynnego wykonywania ruchów. Następnie dowódca drużyny zaczyna ćwiczyć krok defiladowy bez temp i bez wymachu rąk, po czym przechodzi do kolejnego etapu - ćwiczenia kroku defiladowego z wymachem rąk. Jest to ostatni etap w nauczaniu kroku defiladowego.

W pierwszym etapie szkoleni powinni maszerować każdy oddzielnie, następnie dwójkami, a na końcu całą drużyną w kolumnie dwójkowej. Początkowo ćwiczenie należy wykonywać w wolniejszym tempie, np. 80-90 kroków na minutę, a potem zwiększać je do 112-116 kroków na minutę.

Ucząc kroku defiladowego, dowódca drużyny powinien zwracać uwagę na najczęściej popełniane błędy, przede wszystkim na:

- za krótki krok, spowodowany niewłaściwą sylwetką żołnierza, zwłaszcza odchyleniem ciała do tyłu;
- zbyt niskie unoszenie nóg;
- „ścinanie" kroku występujące wówczas, gdy żołnierz nie wyprostowuje wysuniętej nogi, zbyt wysoko ją podnosi i nie przenosi ciężaru ciała na nogę stawianą na ziemi;
- nieutrzymywanie „obciągniętej" stopy tak, aby znajdowała się w jednej linii z całą nogą;
- niewłaściwą postawę w czasie marszu -ćwiczący mają często zgarbione plecy oraz pochylają tułów do przodu;

- brak płynności ruchów w czasie marszu (falowanie) spowodowany skróconym krokiem. Wydłużenie kroku zazwyczaj niweluje ten błąd;
- brak koordynacji ruchów rąk i nóg - jednoczesny – nieprzemienny wymach ręki i nogi;
- zbyt gwałtowne ruchy rąk, niewykonywanie ruchów „zamachowych" oraz skręcanie rąk w końcowych fazach ruchu (do przodu i do tyłu), zbyt mały wymach (bez akcentowania wyprostu ręki) lub wymach zbyt szeroki;
- nieprawidłowe ustawienie dłoni, nieprostowanie jej, rozstawianie palców, odsuwanie kciuka lub małego palca od dłoni oraz odchylanie dłoni od linii będącej przedłużeniem przedramienia;
- nieprawidłowe ustawienie łokcia przy wykonywaniu wymachu ręką.

Należy pamiętać, że ustawienie łokcia zależy od miejsca, do którego dochodzi dłoń ręki wymachującej (powinien to być mostek). Bardzo często ćwiczący wykonują wymach poniżej lub(rzadziej) powyżej tego miejsca. Błędy te powodują nieprawidłowe odchylenie łokcia w górę lub ku dołowi.

Krok zwykły

Krok zwykły obowiązuje na terenie koszar, miast, osiedli itp. oraz podczas śpiewu w marszu. Żołnierze, występujący indywidualnie, stosują go również podczas oddawania honorów w marszu, a także w czasie podchodzenia do (odchodzenia od) przełożonego.

Maszerując krokiem zwykłym żołnierz ma głowę uniesioną, tułów wyprostowany. Wymach rąk swobodny - w takt marszu. Długość kroku 60-70 cm. Tempo 112-116 kroków na minutę.

Podczas uroczystości, w czasie marszu krokiem zwykłym, obowiązuje taki wymach ręki, jak w marszu krokiem defiladowym.

Z kroku defiladowego do zwykłego przechodzi się na komendę **„SPOCZNIJ".** Żołnierz stawia jeszcze jeden krok defiladowy i rozpoczyna marsz krokiem zwykłym. Zmienia krok na zwykły również bez komendy, po pierwszych trzech krokach rozpoczynających marsz. Komendy podaje się na lewą lub prawą nogę.



Jak uczyć?

Krok zwykły

Marsz **krokiem zwykłym** umożliwia pokonywanie większych odległości pieszo. Podczas tego marszu pracują tylko niezbędne grupy mięśni. Żołnierze powinni jednak wówczas utrzymywać odpowiednią sylwetkę, właściwy wygląd zewnętrzny i jednakowo maszerować. Nauczanie tego kroku nie musi być prowadzone na tempa. Wystarczy omówić zasady stosowania go, pokazać sposób wykonywania i przystąpić do nauczania.

W czasie nauczania marszu krokiem zwykłym dowódca drużyny powinien zwracać uwagę na to, aby:

- żołnierze nie garbili się, nie trzymali rąk z tyłu itp.;
- poszczególnych elementów tego kroku nie wykonywali według zasad

obowiązujących w marszu krokiem defiladowym.

Dowódca drużyny powinien mieć możliwość obserwowania wszystkich ćwiczących, a tym samym reagowania na błędy przez nich popełniane. Po indywidualnym ćwiczeniu można nakazać marsz dwójkami, a następnie całą drużyną.

Kompania reprezentacyjna WP oraz pododdziały reprezentacyjne okręgów wojskowych i rodzajów sił zbrojnych mogą maszerować krokiem defiladowym i zwykłym w odmienny sposób, który określają właściwi przełożeni.

Sposób odmienny stosuje się w uzasadnionych wypadkach, gdy wymaga tego sprawny przebieg uroczystości, w której biorą udział pododdziały reprezentacyjne. Nie mogą to być jednak zmiany, które w sposób zasadniczy zmieniałyby postanowienia regulaminu musztry.

W kroku defiladowym odmienność ta polegać może np. na wyższym podnoszeniu nogi. Pododdziały reprezentacyjne mogłyby zatem przyjąć np. wysokość 15 cm.

W kroku zwykłym wystarczy egzekwować postanowienia Regulaminu, którego ostatnie zdanie brzmi: **„Podczas uroczystości, w czasie marszu krokiem zwykłym, obowiązuje taki wymach ręki, jak w marszu krokiem defiladowym".**

Marsz w miejscu

Marsz w miejscu (rys. 7) wykonuje się na komendę **„W miejscu - MARSZ";** zarówno rozpoczynającą marsz w miejscu jak i podaną do przejścia z ruchu do marszu w miejscu. W pierwszym przypadku żołnierz rozpoczyna marsz w miejscu lewą nogą. W drugim przypadku komendy podaje się na dowolną nogę. Następny krok żołnierz wykonuje jeszcze w ruchu, po czym maszeruje w miejscu.

Marsz ten polega na podnoszeniu i opuszczaniu na przemian prawej i lewej nogi na wysokość około 10 cm z jednoczesnym ruchem rąk w takt marszu (jak podczas marszu w ruchu).

Aby żołnierz maszerujący w miejscu ruszył naprzód, podaje się komendę „Na wprost - **MARSZ"** na lewą nogę.

Żołnierz wykonuje jeszcze jeden krok w miejscu, następnie rozpoczyna marsz na wprost.



Rys. 7. Żołnierz maszerujący w miejscu

Bieg i zatrzymanie się

Bieg z miejsca i z marszu wykonuje się na komendę: **„Biegiem - MARSZ".** Na zapowiedź komendy żołnierz ugina ręce w łokciach, a na hasło rozpoczyna bieg lewą nogą, pochylając tułów lekko do przodu i poruszając rękami w takt biegu. Długość kroku 80-100 cm, tempo biegu 160-180 kroków na minutę.

Hasło komendy do przejścia z kroku zwykłego do biegu podaje się na lewą nogę. Żołnierz robi wówczas jeszcze jeden krok i rozpoczyna bieg.

Na hasło komendy **„Zwykły - KROK",** podane na dowolną nogę, żołnierz zwalnia bieg, stawiając w tym tempie jeszcze trzy kroki i rozpoczyna marsz nakazanym krokiem.

Przed rozpoczęciem biegu z bronią żołnierz zabezpiecza ją, zdejmuje bagnet, a pas karabinu maszynowego i ręcznego granatnika przeciwpancernego przekłada przez prawe ramię bez dodatkowej komendy.

Na zapowiedź „Biegiem" należy broń trzymaną u nogi nieco unieść, a broń w położeniu „na pas", „przez pierś" lub „przez plecy" - wziąć do prawej ręki. Podczas biegu broń trzyma się w lekko ugiętej ręce, poziomo, z lufą skierowaną do przodu. Po zakończeniu biegu żołnierz, bez komendy, przenosi broń w poprzednie położenie.

Zatrzymanie następuje na komendę, np. **„Szeregowy Kowalski – STÓJ".** Po zapowiedzi żołnierz zaczyna maszerować krokiem defiladowym, a po haśle daje jeszcze jeden krok, przystawiając energicznie - do drugiej nogi - nogę, na którą padło hasło, po czym przyjmuje postawę zasadniczą. Broń pozostaje w takim położeniu, jak w czasie marszu. Aby zatrzymać biegnącego żołnierza, podaje się komendę **„Zwykły – KROK",** a następnie komendę, np.: **„Szeregowy Nowak – STÓJ".**

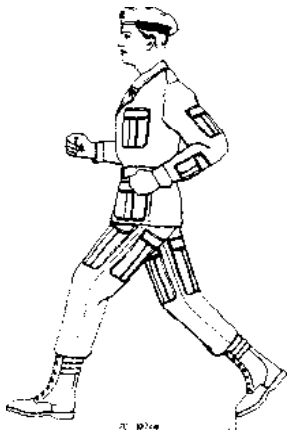
Kierunek marszu zmienia się na komendę: **„Kierunek – W LEWO** (W PRAWO, W TYŁ NA PRAWO, W TYŁ NA LEWO, W LEWO W SKOS, W PRAWO W SKOS)" lub według wskazanego przedmiotu terenowego. Na hasło komendy żołnierz robi trzy kroki na wprost, a następnie zmienia kierunek marszu na nakazany i maszeruje dalej.



Jak uczyć?

Bieg wykonuje się, aby szybko pokonać określoną odległość. Rozpoczyna się go z miejsca lub podczas marszu. Do nauczania biegu należy przystąpić po opanowaniu przez żołnierzy zasad marszu. Ułatwi to szkolonym utrzymanie jednolitego tempa biegu (160-180 kroków na minutę) i jednakowej długości kroku (80-100 cm).

Dowódca drużyny - po ustawieniu żołnierzy w szeregu - rozpoczyna nauczanie od pokazu (rys. 8). Wykonuje go osobiście, ustawiając się tak, aby szkoleni mogli widzieć jego sylwetkę z przodu i z boku.



Rys. 8. Żołnierz biegnący

Biegu najlepiej jest nauczać od razu w ruchu, rozpoczynając od zwykłego truchtu i stopniowo zwiększając tempo i długość kroku, osiągnąć ich właściwe parametry.

W trakcie nauki, w następnej kolejności, należy także dążyć do właściwego (określonego w regulaminie) ugięcia i wymachu rąk. Tempo może podawać dowódca drużyny (instruktor) głosem. Jeśli są możliwości, można wykorzystać werbel lub bęben.

Początkowo żołnierze ćwiczą pojedynczo, następnie dwójkami oraz całą drużyną - w rzędzie i w kolumnie dwójkowej.

W czasie ćwiczenia dowódca drużyny powinien zwracać uwagę, aby na zapowiedź komendy żołnierze jedynie uginali ręce w łokciach, a tułów pochylali dopiero w momencie rozpoczęcia biegu- na hasło komendy. W czasie biegu przestrzegać przed garbieniem się i wykonywaniem zbyt dużych wymachów rąk.

W następnej kolejności nauczamy przejścia dobiegu - z marszu krokiem zwykłym. W tym etapie należy zwracać uwagę, aby na zapowiedź komendy („Biegiem") żołnierz nadal maszerował zwykłym krokiem, a na hasło **„MARSZ"** (podane na lewą nogę) wykonał jeszcze jeden krok, po czym rozpoczął bieg, jednocześnie uginając ręce.

Początkowo bieg należy ćwiczyć w rzędzie, zwiększając odległości między żołnierzami do 2-3 kroków i zmieniając kierunek biegu, a następnie ćwiczyć całą drużyną w kolumnie dwójkowej.

W czasie biegu należy zwracać uwagę na to, aby żołnierze:

- utrzymywali tempo biegu (160-180 kroków na minutę) oraz zachowywali długość kroku (80-100 cm);
- trzymali broń w środku jej ciężkości (trzymanie broni w innym miejscu powoduje szybkie zmęczenie prawej ręki).

Podczas biegu szkoleni najczęściej popełniają następujące błędy:

- nie trzymają broni w środku ciężkości;
- przechylają tułów w prawo, w kierunku trzymanej broni;
- poruszają bronią, kierując wylot lufy w górę lub w dół, w prawo albo w lewo;
- nie wykonują ruchów lewą ręką.

Zatrzymanie maszerującego żołnierza odbywa się na komendę: **„Szeregowy Kowalski - STÓJ".**
Dowódca drużyny pokazuje sposób wykonania tej czynności i objaśnia go. Po zapowiedzi komendy **„Szeregowy Kowalski"** żołnierz zaczyna maszerować krokiem defiladowym, a po haśle **„STÓJ"** daje jeszcze krok, przystawiając energicznie - do drugiej nogi - nogę, na którą padło hasło, po czym przyjmuje postawę zasadniczą. Dowódca drużyny powinien zwrócić szczególną uwagę na zatrzymanie ruchu tułowia do przodu po wykonaniu kroku oraz wyjaśnić i pokazać, że w tym celu - w chwili stawiania nogi na ziemi - należy lekko odchylić tułów do tyłu. W przeciwnym bowiem razie można stracić równowagę.

Aby zatrzymać biegnącego, należy podać komendę **„Zwykły - KROK".** Na hasło komendy, podane na dowolną nogę, żołnierz zwalnia bieg, dając w tym tempie jeszcze 3 kroki i rozpoczyna marsz krokiem zwykłym. Następnie podaje się drugą komendę **„Szeregowy Kowalski** - **STÓJ",** po której wykonuje się czynności opisane w regulaminie musztry.

Po tym wyjaśnieniu dowódca drużyny pokazuje sposób zatrzymania się biegnącego i przystępuje do szkolenia żołnierzy - jak poprzednio.

Zatrzymanie żołnierza biegnącego **z bronią** lub przejście od biegu do marszu odbywa się tak samo, jak podczas biegu bez broni.

Komendę do zatrzymania żołnierza stosuje się również wtedy, gdy maszeruje on w miejscu. Wówczas zapowiedź **„Szeregowy Kowalski"** jest sygnałem dla żołnierza, przygotowującym go do wykonania kolejnej czynności. Na hasło **„STÓJ"**, podane na dowolną nogę, robi on jeszcze krok w miejscu, a następnie dostawia lewą (prawą)nogę do prawej (lewej) tak, aby zatrzymać się w postawie zasadniczej, bez dodatkowych - „zbędnych" – ruchów.

Przed wymienionymi w regulaminie komendami do wykonania: zwrotu, marszu lub zatrzymania się nie podano komendy **„BACZNOŚĆ"**, ponieważ postawę zasadniczą w tych wypadkach przyjmuje się również na wezwanie: **„Szeregowy Kalinowski"**. Po zatrzymaniu się żołnierza (na komendę lub samodzielnie) i przyjęciu przez niego postawy swobodnej, komendę do jego ponownego ruszenia z miejsca poprzedza się komendą **„BACZNOŚĆ".** Nie ma ani potrzeby, ani sensu wymieniać za każdym razem (np. podczas zajęć)nazwiska żołnierza, do którego już zwracano się wcześniej. Komendę zaś **„BACZNOŚĆ"** należy podawać zawsze, po to, aby czynności po niej nakazane w następnej komendzie można było wykonać jak najdokładniej.

Pełna komenda do ponownego ruszenia żołnierza z miejsca będzie następująca: **„BACZNOŚĆ"**, **„Kierunek na wprost** (w lewo, w prawo) - **MARSZ"**. Komenda **„BACZNOŚĆ"** w tych wypadkach spełnia ważną role, ponieważ postawa zasadnicza to nic innego, jak postawa *„gotowości"* do wykonania każdej innej – nakazanej odpowiednią komendą - czynności służbowej.

Zachowanie się żołnierza w różnych sytuacjach

Żołnierzy obowiązuje taktowne zachowanie się. Żołnierz po podejściu przełożonego (starszego) zobowiązany jest przerwać wykonywanie czynności zwrócić się w jego stronę i oddać honory, z wyjątkiem następujących sytuacji:

1) po ogłoszeniu alarmu;
2) podczas ćwiczeń taktycznych w terenie, na lotniskach w czasie lotów oraz na jednostkach pływających;

3) na linii wyjściowej, linii otwarcia ognia i stanowiskach ogniowych w czasie strzelań;
4) w czasie wykonywania prac gospodarczych, warsztatowych, magazynowych, prowadzenia akcji ratowniczych, na stanowiskach dowodzenia, w obiektach łączności, podczas czyszczenia broni oraz pobierania i spożywania posiłków;
5) w czasie odpoczynku – od capstrzyku do pobudki;
6) w obiektach sportowych na terenie jednostki wojskowej (pododdziału) w czasie trwania ćwiczeń i zawodów sportowych;
7) podczas pracy bojowej, obsługiwania uzbrojenia i sprzętu wojskowego;
8) oraz w czasie ładowania i rozładowywania broni i następujących miejsc:
1) w czasie akademii, zebrań, przedstawień teatralnych, koncertów, seansów filmowych i telewizyjnych;
2) w izbie chorych;
3) w izbach żołnierskich, świetlicach, klubach – w czasie wolnym.

W obecności przełożonych (starszych), bez ich zgody nie należy siedzieć, jeść, pić, palić, czytać, grać, używać telefonu itp.

Żołnierz wchodzi do pomieszczenia służbowego za zgodą przełożonego (starszego). Przed wejściem pozostawia wierzchnie okrycie (płaszcz, pelerynę, czapkę), jeżeli warunki na to pozwalają, lub po wejściu zdejmuje tylko nakrycie głowy, oddaje honory i melduje cel przybycia. Po otrzymaniu rozkazu lub załatwieniu sprawy oddaje honory, wykonuje zwrot w kierunku wyjścia, nakłada nakrycie głowy i wychodzi.

W grupie żołnierzy znajdujących się w wąskim przejściu, pierwszy, który zauważy zbliżającego się przełożonego (starszego), podaje komendę **„PRZEJŚCIE”**. Żołnierze zatrzymują się, przepuszczają przechodzącego, oddają honory przez sfrontowanie i przyjęcie postawy zasadniczej.

W warunkach uniemożliwiających swobodne mijanie się, żołnierze dostosowują swoje zachowanie do zasad poszanowania przełożeństwa (starszeństwa), ogólnych reguł ruchu i okoliczności (sytuacji).

Żołnierz podróżujący środkami komunikacji publicznej w mundurze, może w przedziale, na korytarzu wagonu kolejowego, w autobusie zdjąć nakrycie głowy, a w środkach komunikacji dalekobieżnej, również płaszcz, kurtkę i krawat. Przed wyjściem ze środka komunikacji ubiera się zgodnie z obowiązującymi przepisami.

Żołnierz niezawodowy przebywający poza koszarami musi mieć zawsze przy sobie książeczkę wojskową oraz dokument uprawniający do przebywania w podróży służbowej, na urlopie, przepustce. Gdy przewozi broń, musi być ona odnotowana w dokumencie podróży, z podaniem jej rodzaju, numeru i liczby nabojów. W dokumencie podróży ma być również wpisany numer telefonu (faksu) oficera dyżurnego jednostki wojskowej.

Żołnierz ma obowiązek:

1) niezwłocznie powiadomić (telefonicznie, faksem, innym środkiem łączności) lub za pośrednictwem innej osoby - przełożonego, który kierował go na urlop (przepustkę, w podróż służbową) lub oficera dyżurnego jednostki o przedłużeniu terminu powrotu (podjęciu działania w celu przedłużenia terminu powrotu) w przypadku:
   a. choroby uniemożliwiającej powrót do jednostki;
   b. zgonu i pogrzebu lub ciężkiej choroby najbliższego członka rodziny, za którego uważa się małżonka, dziecko, ojca, matkę, opiekuna prawnego, siostrę, brata, babcię lub dziadka żołnierza, a także ojca, matkę lub

opiekuna prawnego małżonka żołnierza;
c. konieczności udzielenia pomocy w likwidacji skutków klęski żywiołowej, która dotknęła jego rodzinę;
d. innej ważnej przyczyny uniemożliwiającej powrót do jednostki;
2) niezwłocznie (nie później niż w ciągu 7 dni) po wystawieniu dokumentu (zaświadczenia) przez organ administracji publicznej lub placówkę służby zdrowia potwierdzającego (usprawiedliwiającego) nieobecność, przesłać (przekazać) oryginał lub kopię tego dokumentu na zasadach określonych w ppkt. 1. Za chwilę dostarczenia tego dokumentu uważa się godzinę zarejestrowania go w kancelarii jednostki albo przyjęcia go przez inną upoważnioną osobę w jednostce wojskowej;
3) poinformowania o tym fakcie osoby wymienione w ppkt. 1 jeżeli nie ma możliwości przekazania dokumentu, o którym mowa w ppkt. 2.

Zasady i tryb określony powyżej stosuje się odpowiednio do przypadków przedłużania się nieobecności żołnierza.

Dowódca (komendant) garnizonu lub wyznaczona przez niego osoba funkcyjna, po podjęciu decyzji o przedłużeniu terminu powrotu żołnierza niezawodowego do jednostki, powiadamia o swojej decyzji dowódcę (służbę dyżurną) macierzystej jednostki żołnierza. Jeżeli żołnierz z uzasadnionych powodów nie może wykonać czynności określonych opisanych powyżej, może to zrobić najbliższa osoba z rodziny.

Żołnierz przerywa urlop i niezwłocznie wraca do miejsca pełnienia służby w przypadku:
1) ogłoszenia mobilizacji lub wojny;
2) odwołania z urlopu.

Żołnierza z urlopu może odwołać dowódca jednostki. Informację o odwołaniu żołnierza z urlopu zamieszcza się w rozkazie dziennym. Jednostka jest zobowiązana pokryć poniesione przez żołnierza koszty związane bezpośrednio z odwołaniem go z urlopu. Należy również zrekompensować czas urlopu, który nie został wykorzystany.

Żołnierz w mundurze jest zobowiązany do przestrzegania przepisów określających zasady noszenia umundurowania. Po zajęciach służbowych wszyscy żołnierze mogą nosić ubrania cywilne. Noszenie ubrania cywilnego przez żołnierzy w czasie zajęć służbowych regulują odrębne przepisy. W czasie wolnym żołnierze mogą przebywać w rejonie zakwaterowania pododdziału i w wyznaczonych miejscach na terenie jednostki (np.: hale sportowe, stadiony, place gier) bez kurtek, bluz, koszul lub w ubiorze sportowym. Żołnierz występujący w mundurze, może przenosić paczki lub inne przedmioty opakowane estetycznie. Zabrania się łączenia przedmiotów zaopatrzenia mundurowego z elementami ubioru cywilnego oraz elementami umundurowania innych państw. Żołnierz – mężczyzna, ma mieć krótko ostrzyżone włosy i ogoloną twarz. Może mieć krótko przystrzyżone wąsy. Krótko przystrzyżoną brodę może nosić ze względu na wskazania lekarza odnotowane pisemnie lub za zgodą dowódcy jednostki wojskowej. Żołnierz – kobieta, na czas wykonywania zadań służbowych ma mieć włosy krótkie lub krótko upięte i nie może stosować wyrazistego makijażu oraz jaskrawo pomalowanych paznokci. Żołnierzom występującym w mundurze zabrania się noszenia wszelkiego rodzaju biżuterii oraz ozdób. Zezwala się jedynie na noszenie zegarka, obrączki oraz sygnetu lub pierścionka.



Jak uczyć?

Nauczanie regulaminów (zbioru zasad normujących tryb życia wojskowego oraz określających obowiązki żołnierskie) wymaga szczególnej troski dowódców wszystkich szczebli, zwłaszcza w pierwszym okresie szkolenia. Z doświadczeń wiadomo bowiem, że postawa moralna, karność i porządek wojskowy w pododdziale w dużej mierze zależy od tego, jak młodzi żołnierze są wdrażani do służby wojskowej.

Zatem – poznawanie regulaminów (w tym szczególnie zasad żołnierskiego zachowania się) nie może być traktowane jedynie jako jeden z przedmiotów nauczania. Będąc ściśle związane z życiem pododdziału i pracą wychowawczą, musi być realizowane podczas wszelkich przedsięwzięć określonych w porządku dnia. Godziny szkoleniowe nie wystarczą do wzorowego poznania i opanowania zawartych w regulaminach treści. Nie mniej jednak zapoznanie się z nimi, a szczególnie z zasadami żołnierskiego zachowania, odbywa się głównie podczas zajęć programowych. Obliguje to zatem do dobrego ich przygotowania i właściwego przeprowadzenia. Ułatwia to szkolonym zrozumienie problematyki oraz nie pozwala na powstanie i utrwalanie błędnych nawyków, co może się zdarzyć w przypadku indywidualnych prób interpretacji regulaminów.

Organizując zajęcia z zasad żołnierskiego zachowania się, należy wiedzieć, że będą one przebiegać „dwutorowo". Z jednej strony bowiem należy umożliwić podwładnym zdobycie pewnego zasobu wiedzy teoretycznej, a z drugiej wyposażyć ich w umiejętności praktyczne.

Dobrze zatem jest postawić zadanie na dzień, dwa przed zajęciami, aby podczas nauki własnej, podwładni zapoznali się z całym rozdziałem dotyczącym tematu, oraz by szczególnie zwrócili uwagę na przypadki, w których żołnierz jest obowiązany oddawać honory oraz kiedy takiego obowiązku nie ma.

Wcześniejsze zapoznanie się szkolonych z treścią tematu ułatwi dowódcy prowadzenie zajęcia oraz nawiązanie kontaktu z grupą. Część główną zajęć, która może być podzielona na teoretyczną (prowadzoną z całym pododdziałem) i praktyczną (realizowaną w podgrupach), powinno się rozpocząć (choć niekoniecznie) od sprawdzenia teoretycznego przygotowania słuchaczy do zajęć (sprawdzian), po czym należy przejść do krótkiego wykładu, polegającego na wyjaśnieniu, czym jest i skąd wziął się zwyczaj oddawania honorów. Warto przy tym poinformować szkolonych, że oddawanie honorów jest przywilejem, z którego korzystają zarówno młodsi jak i starsi; zabronione jest natomiast oddawanie honorów przez aresztowanych i aresztowanym.

Salutowanie ma wielkie znaczenie dla dyscypliny wojskowej, ponieważ młodsi - oddając honory jako pierwsi - potwierdzają, że podlegają władzy starszych. Duża rola spoczywa tu na żołnierzach zawodowych, którzy powinni być szczególnie dokładni w oddawaniu honorów – także między sobą, dając w ten sposób przykład żołnierzom służby zasadniczej. Nie może być tak, że starszy zwraca uwagę młodszym za niewłaściwe oddawanie honorów, a sam odpowiada na nie niedbałym i roztargnionym gestem, bądź też nie odpowiada w ogóle. Oddawanie honorów oraz sposób, w jaki się je wykonuje, jest jednym z najbardziej oczywistych aspektów dyscypliny. Członkowie dobrze wyszkolonej, sprawnej organizacji wojskowej zawsze

będą salutować dziarsko i z godnością, z żołnierskim fasonem.
Kontynuując wykład należy kolejno omówić najistotniejsze postanowienia rozdziału, dążąc do jednoznacznego zrozumienia oraz właściwej interpretacji regulaminu przez szkolonych.

1) Omawiając postępowanie żołnierzy np. podczas grania hasła Wojska Polskiego oraz sygnału „SŁUŻBA WARTOWNICZA" powinno się odtworzyć te utwory z płyty DVD, by szkoleni mogli je dobrze poznać.
2) Omawiając sytuacje, w których żołnierze nie mają obowiązku oddawania honorów, należy podkreślić, że w regulaminie użyto zwrotu: „nie mają obowiązku", a nie - „nie oddają honorów", co jest o tyle istotne, że w pewnych sytuacjach powinno się zachować takt, kulturę i szacunek – i mimo wszystko honory oddać. Np. jeśli w poczekalni teatru w dużym tłoku zauważymy przełożonego w odległości nawet kilku kroków, nie powinno się narzucać i oddawać honory, co być może nie zostanie zauważone. Jeśli natomiast przełożony (starszy) podejdzie do nas, wtedy honory należy oddać. Jeżeli podwładny (młodszy) siedzi, powinien wstać. Podobnie należy postępować podczas wykonywania prac porządkowych. Jeżeli żołnierz wykonuje je, będąc rozebranym np. do dresu czy podkoszulka - nie powinien oddawać honorów. Jeśli natomiast jest w pełni umundurowany i nie wykonuje pracy wymagającej szczególnej koncentracji, lecz np. jedynie zamiata izbę w momencie wejścia przełożonego, wypada pracę przerwać i honory oddać. Jeżeli w trakcie wykładu padają pytania, odpowiadać na nie należy (w miarę możliwości) natychmiast, gdyż odkładanie odpowiedzi na zakończenie zniechęca do zadawania pytań oraz pozbawia szkolonych aktywności.

Po teoretycznym wprowadzeniu należy przystąpić do nauczania praktycznego w grupach, organizując w trakcie jednych zajęć 4-6 punktów nauczania (w zależności od potrzeb i możliwości). Przygotowując kolejne zajęcia można przewidzieć na część teoretyczną np. wykład na temat: „Zachowanie się żołnierzy w podróży i na urlopie"; „Opuszczanie koszar i garnizonu, przepustki". Natomiast w części praktycznej zrealizować kilka kolejnych zagadnień, tak by w całym cyklu żołnierze mogli zapoznać się z następującymi problemami:

1) oddawanie honorów fladze państwowej, banderze wojennej (flagom rodzajów Sił Zbrojnych);
2) oddawanie honorów sztandarom wojskowym i pogrzebom z wojskową asystą honorową;
3) oddawanie honorów przed Grobem Nieznanego Żołnierza oraz symbolom i miejscom upamiętniającym bohaterską walkę i męczeństwo Narodu Polskiego i innych Narodów;
4) oddawanie honorów w miejscach pracy (pomieszczeniach służbowych);
5) oddawanie honorów w czasie zajęć;
6) wzajemne zwracanie się żołnierzy, otrzymywanie rozkazów;
7) zwracanie się do przełożonego przebywającego w obecności starszego;
8) składanie meldunków i służbowe przedstawianie się;
9) służbowa rozmowa telefoniczna;
10) wchodzenie do pomieszczenia służbowego bez broni i z bronią;
11) zachowanie się żołnierzy w wąskich przejściach.

Przystępując do nauczania **oddawania honorów fladze państwowej oraz banderze wojennej** (flagom rodzajów sił zbrojnych) podczas wystąpień indywidualnych, po wyjaśnieniu sytuacji, w których się honory oddaje, należy rozgraniczyć naukę oddawania honorów w czasie podnoszenia i opuszczania flagi

czy bandery od nauki oddawania honorów banderze podczas wchodzenia na okręt i schodzenia z niego.

W pierwszym przypadku, stojąc frontem do masztu w postawie zasadniczej, oddaje się honory przez cały czas podnoszenia (opuszczania) flagi czy bandery, w drugim - natychmiast po wejściu na pokład okrętu i tuż przed zejściem z niego należy zatrzymać się, zwrócić frontem w kierunku bandery i oddać honory przez salutowanie na ogólnych zasadach (w ciągu sekundy). Po wyjaśnieniu i pokazie przystępuje się do praktycznego ćwiczenia stwarzając różne sytuacje, preferując jednak te, z którymi szkoleni mogą spotykać się najczęściej.

Kolejne zagadnienie (może być ono połączone z poprzednim) to **oddawanie honorów sztandarom wojskowym i pogrzebom z wojskową asystą honorową.** Zagadnienie to należy rozdzielić na dwie części. W pierwszej (na którą powinno się przeznaczyć więcej czasu) dotyczącej oddawania honorów sztandarom należy omówić (podkreślając, że sztandarom honory zawsze oddaje się po zatrzymaniu i sfrontowaniu) i ćwiczyć dwa możliwe warianty:

- **pierwszy** (gdy poczet sztandarowy znajduje się w miejscu) - z chwilą dojścia na wysokość sztandaru należy się zatrzymać i sfrontować, po czym oddać honory przez salutowanie;
- **drugi** (gdy poczet maszeruje) - kiedy się zbliża, należy stanąć i sfrontować w takim momencie, aby można było rozpocząć salutowanie (wraz ze zwrotem głowy w kierunku sztandaru) w chwili, gdy poczet znajduje się w odległości trzech kroków. Salutowanie kończy się po przejściu sztandaru.

Po praktycznym przećwiczeniu omawianych sytuacji instruktor powinien podkreślić, że sztandarom wojskowym z reguły towarzyszy kompania honorowa, na której czele maszeruje dowódca. Jeśli jest on starszy od oddającego honory, salutowanie należy rozpocząć, gdy zbliży się on na odległość trzech kroków, a kończy jak poprzednio - w chwili przejścia sztandaru.

W dalszej części zagadnienia, po opanowaniu dotychczas omawianych treści, należy omówić postępowanie żołnierza podczas napotkania konduktu pogrzebowego z wojskową asystą honorową, zaznaczając, że jest ono niemal identyczne jak poprzednio.

Żołnierz również powinien zatrzymać się, sfrontować i w chwili, gdy dowódca asysty (jeśli dowódca asysty jest młodszy stopniem – poczet sztandarowy) zbliży się na odległość trzech kroków, oddaje honory z jednoczesnym zwrotem głowy w kierunku konduktu. Zakończyć salutowanie należy jednak dopiero wtedy, gdy trumna ze zwłokami zmarłego minie oddającego honory.

Podsumować zagadnienie należy jak zwykle przez praktyczne ćwiczenie omawianych sytuacji.

Nauczając **oddawania honorów przed Grobem Nieznanego Żołnierza oraz symbolom i miejscom upamiętniającym bohaterską walkę i męczeństwo Narodu Polskiego i innych Narodów,** również należy wyjaśnić i pokazać dwa możliwe sposoby zachowania się:

- **pierwszy** - jeżeli żołnierz przechodzi obok wspomnianych miejsc - oddaje honory na ogólnych zasadach, bez zatrzymywania się, rozpoczynając salutowanie 3 kroki przed środkiem symbolu (honory oddaje się symbolom, a nie wartownikom), a kończy z chwilą jego minięcia (środka);
- **drugi** - gdy żołnierz zamierza podejść i zatrzymać się na chwilę, by np. złożyć wiązankę kwiatów, zwiedzić obiekt itp. W tej sytuacji, po zbliżeniu się do symbolu, należy zatrzymać się przed jego frontem, oddać honory na ogólnych zasadach w ciągu sekundy (nawet jeśli pragnie się

przez dłuższy czas poddać zadumie, uczcić pamięć bohaterów - czyni się to w postawie zasadniczej). Po czym można podejść, np. aby złożyć kwiaty. Odchodząc od obiektów, należy ponownie oddać honory.

Oddawanie honorów w miejscach pracy (pomieszczeniach służbowych) jest stosunkowo proste i jednoznaczne. Zagadnienie to można realizować w jednym punkcie nauczania łącznie z kolejnym: **oddawaniem honorów w czasie zajęć.** Najkorzystniej jest prowadzić je w świetlicy. Po omówieniu zasad oddawania honorów w miejscach pracy należy zapoznać szkolonych z treścią zagadnienia określając szczegółowo, które pomieszczenia pododdziału są pomieszczeniami służbowymi.

Następnie dokonuje się wzorowego pokazu, a po nim przystępuje do praktycznego ćwiczenia, stwarzając szkolonym różnorodne sytuacje. Podsumowując tę część zagadnienia, należy poinformować szkolonych, że zgodnie z regulaminem żołnierze przebywający w pomieszczeniach innych niż służbowe, powinni zachować się stosownie do sytuacji, kierując się poczuciem karności, godności i taktu.

Następnie instruktor omawia i demonstruje wszystkie określone w regulaminie sposoby oddawania honorów w czasie zajęć. W trakcie nauczania praktycznego skupia uwagę szkolonych tylko na tych wariantach, które ich dotyczą. I tak, jeśli szkolonymi są żołnierze zasadniczej służby wojskowej, należy ćwiczyć czynności podając komendy: **„WSTAĆ"**, **„BACZNOŚĆ"** i **„PROSZĘ WSTAĆ"** oraz **„SPOCZNIJ"** i **„PROSZĘ SIADAĆ"**. Jeżeli zaś szkoleni są np. podchorążowie, do wyżej wymienionych komend dołącza się także **„PANOWIE PODCHORĄŻOWIE"**. Instruktor, choć naucza tylko oddawania honorów, nie może zapominać o poinformowaniu, że bezpośrednio po podaniu odpowiedniej komendy składa się meldunek (którego jednak nie naucza praktycznie, gdyż będzie on ćwiczony na innym punkcie nauczania). Na zakończenie omawia się i ćwiczy postępowanie, gdy przełożony opuszcza pomieszczenie lub zajęcia. Komendę **„BACZNOŚĆ"** podaje się w chwili, gdy przełożony już opuszcza pomieszczenie; wcześniejsze podanie komendy może być odebrane jako wyproszenie, a w najlepszym wypadku „nietakt". Należy także pamiętać, że po wyjściu przełożonego, podaje się komendę **„SPOCZNIJ"**.

Kolejne zagadnienie to **wzajemne** zwracanie **się żołnierzy, otrzymywanie rozkazów.** Zapoznawszy szkolonych z postanowieniami regulaminu dotyczącymi zagadnienia, należy skontrolować ich zrozumienie, stwarzając problemy, np.: „Rozmawiacie z porucznikiem (podpułkownikiem, starszym sierżantem sztabowym, starszym szeregowym, komandorem podporucznikiem itp.)" - jak będziecie się do niego zwracać?" Kiedy wszyscy szkoleni zrozumieją zagadnienie, podobnie omawia się zwracanie się do kapelanów wojskowych. Po czym należy stwarzać takie sytuacje, aby szkoleni mogli dobrze opanować zwracanie się do różnych przełożonych i starszych. W trakcie ćwiczenia doskonalić właściwe przyjmowanie postawy zasadniczej i oddawanie honorów. Po opanowaniu dotychczas ćwiczonych elementów instruktor omawia i pokazuje sposób witania się oraz żegnania z przełożonym (starszym) oraz przystępuje do praktycznego ćwiczenia.

W dalszej części zagadnienia omawia ze szkolonymi zasady prowadzenia rozmowy z przełożonym, zwracając uwagę na godne, taktowne i uprzejme zachowanie się, dbałość o kulturę słowa; przypominając także, iż nie należy przełożonemu przerywać wypowiedzi. Swoje poglądy należy wygłaszać otwarcie, zawsze zachowując spokój i opanowanie. Zapoznaje szkolonych z odpowiedziami, jakich należy używać, odpowiadając na pytania, po czym prowadzi ze szkolonymi rozmowę, zadając różnorodne, dowolne pytania i oczekując właściwych odpowiedzi.

Następnie przystępuje do nauki postępowania po otrzymaniu rozkazu. Rozpoczyna od zadania pytań, aby sprawdzić wiedzę z tego zakresu (zagadnienie dotyczące wydawania) wykonywania rozkazów - zgodnie z planem - powinno być zrealizowane w formie wykładu z pokazem wcześniej wraz z tematem „Zasady zależności żołnierskiej"). Po czym instruktor omawia i demonstruje postępowanie żołnierza po otrzymaniu rozkazu, zwracając szczególną uwagę na fakt, że po słowie **„ROZKAZ"** żołnierz natychmiast go wykonuje nie oddając honoru. Jeżeli po otrzymaniu rozkazu dla jego wykonania, musi opuścić pomieszczenie wtedy oczywiście honory oddaje, lecz nie należy tego utożsamiać z otrzymaniem rozkazu, a z opuszczeniem pomieszczenia. Podobnie postępuje w czasie oddalania się od przełożonego (wtedy również honory oddaje tak, jak podczas odchodzenia od przełożonego na komendę **„WSTĄP"**).

Przystępując do praktycznego ćwiczenia, można stawiać dowolne rozkazy, **nie należy** jednak łączyć tej czynności z wchodzeniem przełożonego do pododdziału i składaniem mu meldunku, gdyż zgodnie z regulaminem ogólnym - po przyjęciu meldunku - przełożony słowem **„DZIĘKUJĘ"** zezwala przyjąć postawę swobodną. (Przykład: podwładny - **„BACZNOŚĆ";** przełożony **- „DZIĘKUJĘ";** podwładny – **„SPOCZNIJ".** Nie pada tu słowo „**ROZKAZ**").

Podobnie sytuacja przedstawia się podczas składania meldunku, gdy pododdział znajduje się na placu musztry. I tym razem, po zezwoleniu podania komendy **„SPOCZNIJ",** składający meldunek nie odpowiada **„ROZKAZ",** a podaje jedynie komendy **„BACZNOŚĆ", „SPOCZNIJ".** Przećwiczywszy postępowanie po otrzymaniu rozkazu, instruktor przypomina szkolonym, że są zobowiązani meldować o wykonaniu rozkazu oraz zapoznaje z zasadami postępowania (przypomina je) po otrzymaniu rozkazu:

- bezpośrednio od przełożonego wyższego szczebla;
- podczas wykonywania innego rozkazu;
- którego wykonanie byłoby sprzeczne z obowiązującymi przepisami itd.

Następne zagadnienie: **zwracanie się do przełożonego przebywającego w obecności starszego** - ćwiczone może być na kolejnym punkcie nauczania, może też być kontynuacją poprzedniego.

Podczas nauczania praktycznego należy zwracać uwagę na właściwą formę zwrotu, gdyż szkoleni często używają niewłaściwych słów, przez co ich prośba staje się bezsensowna, np.: „Panie Majorze proszę o zwrócenie się do ..." zamiast „... proszę o pozwolenie zwrócenia się ...."

Zdarza się, że pomijają występujące po raz drugi w zwrocie słowo „pan" przed podaniem stopnia, co z kolei może być odebrane jako „spoufalanie", np.: „... proszę o pozwolenie zwrócenia się do chorążego" zamiast „...do pana chorążego". Na zakończenie ćwiczenia należy zapoznać szkolonych z przypadkami, w których nie obowiązuje przestrzeganie tej zasady.

Składanie meldunków i służbowe przedstawianie się – to zagadnienie wymagające szczególnej troski dowódców, zatem najkorzystniej, gdy prowadzi je osobiście szef pododdziału, gdyż to właśnie on głównie odpowiada za przygotowanie i pełnienie służby dyżurnej w pododdziale, a złożenie meldunku przełożonemu (osobie kontrolującej), będąc jego (jej) pierwszym kontaktem z pododdziałem, często może mieć istotne znaczenie w ogólnej ocenie pododdziału.

Po podaniu zagadnienia oraz celu jego nauczania należy zapoznać żołnierzy z sytuacjami, w których najczęściej składa się meldunek. Następnie powinno się złożyć kilka przykładowych, różniących się miedzy sobą meldunków, za każdym razem szczegółowo omawiając stwarzane sytuacje. W trakcie pierwszych zajęć

należy nauczać składania meldunku tylko w pełnym brzmieniu(powiadomić szkolonych o tym, że w trakcie składania meldunku można niekiedy pominąć swoje stanowisko, stopień i nazwisko - lecz dopiero wtedy, gdy przełożeni dobrze poznają swoich podwładnych).

Po opanowaniu przez szkolonych umiejętności składania meldunków, należy zapoznać ich z sytuacjami, w których składanie meldunku nie obowiązuje, a następnie z zasadami służbowego przedstawiania się. W związku z tym, że służbowe przedstawianie się jest częścią składową meldunku, na ten element zagadnienia należy przeznaczyć znacznie mniej czasu niż na naukę składania meldunków.

Przygotowując się do nauczania zagadnienia nt.: **służbowa rozmowa telefoniczna** należy dokładnie przemyśleć problemy, jakie będą stwarzane szkolonym w toku ćwiczenia praktycznego. Chodzi o to, by przygotować takie tematy rozmów, które rzeczywiście mogą się zdarzyć. Prowadzenie niepoważnych, bezsensownych rozmów rozprasza, czasem także rozbawia szkolonych, przez co nie potrafią skupić uwagi na rzeczach istotnych. Instruktor osobiście występuje w roli rozmówcy, omawiając jednocześnie działanie szkolonych.

Nauczanie czynności obowiązujących podczas **wchodzenia do pomieszczeń służbowych** bez broni rozpoczyna się od wyjaśnienia i zademonstrowania wszelkich możliwych wariantów:

a) bez nakrycia głowy, w czapce, w berecie, w hełmie;
b) po wezwaniu przez przełożonego (na rozkaz), z własnej inicjatywy (np.: z powiadomieniem, z prośbą);
c) nie będąc na służbie, pełniąc służbę.

Każdy pokazywany wariant należy zakończyć właściwym opuszczeniem pomieszczenia. Instruktor powinien także poinformować szkolonych, że dobrze jest zostawiać nakrycia głowy przed wejściem do pomieszczenia. Pozwoli to (zwłaszcza na początku służby wojskowej, gdy nawyki jeszcze nie w pełni są ukształtowane) uniknąć błędów w postępowaniu. Aby praktyczne ćwiczenie przynosiło dobre efekty, należy przestrzegać zasad nauczania. Rozpoczynać trzeba zatem od wariantów najprostszych, a kończyć najbardziej złożonymi; najpierw ćwiczyć tylko wchodzenie do pomieszczenia, a następnie wychodzenie (doskonalić jednocześnie to pierwsze). Przed ćwiczeniem kolejnego wariantu instruktor powinien ponownie wykonać jego wzorowy pokaz. Do kolejnego etapu ćwiczenia można przejść dopiero po dobrym opanowaniu poprzedniego.

Ostatnie omawiane zagadnienie – **zachowanie się żołnierzy w wąskich przejściach,** podobnie jak większość poprzednich, powinno być rozłożone na kilka elementów:

- zachowanie się grupy żołnierzy wobec zbliżającego się przełożonego (starszego);
- zachowanie się podwładnego (młodszego) podczas mijania się z przełożonym (starszym);
- zachowanie się podwładnego (młodszego) wobec przełożonych (starszych) blokujących mu przejście.

Nauczanie zachowania w pierwszej z wymienionych sytuacji nie powinno stwarzać problemów, gdyż jest to jednoznacznie określone w regulaminie.

Nauczanie postępowania żołnierzy w przypadku, gdyby znaleźli się w jednej z dwóch sytuacji wymienionych w dalszej kolejności, może stwarzać pewne problemy, gdyż regulamin dopuszcza tu dowolność, podkreślając, że zachowanie musi być dostosowane do zasad poszanowania przełożeństwa (starszeństwa).

Poinformowawszy o tym szkolonych, instruktor (jako bardziej doświadczony żołnierz) powinien im jednak zaproponować pewne przykładowe rozwiązania tych problemów. Np. podczas mijania się z przełożonym (starszym) w wąskim przejściu:

- jeśli przejście na to pozwala - oddać honory w marszu (w nakryciu głowy i bez) na ogólnych zasadach;
- jeżeli nie można tego wykonać – zatrzymać się, sfrontować i oddać honory w miejscu(w nakryciu głowy i bez) na ogólnych zasadach;
- jeżeli będąc w nakryciu głowy nie możemy oddać honorów przez salutowanie, można to czynić w taki sam sposób, jak bez nakrycia głowy.

Podczas napotkania przełożonego (starszego), którego ustawienie uniemożliwia przejście, a nie ma możliwości ominięcia go, podwładny (młodszy) po przyjęciu postawy zasadniczej i oddaniu honorów, może zwrócić się w następujący sposób: **„Panie poruczniku, proszę o pozwolenie przejścia"**. Po uzyskaniu zezwolenia powinien oddać honory i przejść.

Jeżeli przejście blokuje grupka starszych, to należy zwracać się do najstarszego stopniem, a jeśli w grupie znajduje się żołnierz, który choć młodszy od pozostałych (od najstarszego) jest ich (jego) przełożonym, trzeba zwracać się do przełożonego.

Podczas ćwiczenia praktycznego instruktor określa szkolonym sytuacje, wyznacza ćwiczącego, pozostałym przydziela określone role (np.: *„Jesteście dowódcą kompanii, „Jesteście pułkownikiem",* itp.). Każdą sytuację ćwiczą kolejno wszyscy szkoleni. Na zakończenie zagadnienia ćwiczyć należy wszystkie możliwe sytuacje do momentu ich właściwego opanowania.

Sposoby nauczania przedstawionych zagadnień zależeć będą od wielu czynników, m.in. od: doświadczenia dowódcy, stopnia zaawansowania metodycznego i wiedzy merytorycznej instruktorów, możliwości szkolonych, bazy szkoleniowej itp.

Pewne zagadnienia można ze sobą łączyć, inne rozdzielać, niektóre nawet trzeba prowadzić w toku innego zajęcia. Każdy dowódca sam powinien określić, w jakiej kolejności i w jakiej formie zamierza nauczać.

Po odczytaniu stopnia i nazwiska podczas pierwszych kilku zajęć, należy dać czas na powstanie, przyjęcie postawy zasadniczej i udzielenie odpowiedzi – **„Jestem"**. W tym momencie dowódca (wykładowca) ma możliwość poznania żołnierza, zapamiętania twarzy i utożsamienie jej z nazwiskiem. Jest to także doskonała okazja do kształtowania umiejętności prawidłowego przyjmowania postawy zasadniczej oraz wyrabiania i utrwalania właściwych nawyków.

Właśnie w pierwszych dniach służby wojskowej, w każdej sytuacji od „Pobudki" do „Capstrzyku" (nie tylko podczas zajęć z regulaminów) należy drobiazgowo zwracać uwagę na błahe nawet z pozoru nieprawidłowości. Jeśli bowiem od początku dopuści się do ukształtowania nieprawidłowych nawyków, późniejsze ich wyeliminowanie będzie znacznie trudniejsze i bardziej czasochłonne. Często zdarza się, że nie zostają one poprawione już do końca służby. Przykładem może tu być zachowanie się podczas wspomnianego sprawdzania obecności. Bardzo często w tym momencie (oraz w wielu podobnych sytuacjach) popełniany jest błąd, który polega na tym, że zamiast natychmiastowego przyjęcia postawy zasadniczej, wyczytany żołnierz bardzo powoli wstaje, poprawia mundur, pas itp. i dopiero po chwili przyjmuje właściwą postawę. Takie postępowanie świadczy o braku karności. Zdając sobie sprawę z tego, że jest to oczywiście drobiazg, trzeba mieć świadomość, że zgodnie z zasadą stopniowania trudności, także kształtowanie karności rozpoczynamy od rzeczy prostych, wydawałoby się mało istotnych a nawet

błahych, po to, by później łatwiej można było osiągnąć zamierzony cel w poważniejszych sytuacjach. Dlatego w tym wypadku należy wymagać natychmiastowego przyjmowania postawy zasadniczej, nawet jeśli np. mundur miałby pozostać „nieobciągnięty". Należy przy tym wpajać podwładnym, że jeśli niedociągnięcia będą poważne, dowódca z pewnością je zauważy i poda komendę **„SPOCZNIJ"**, dając podwładnemu tym samym sygnał i czas do poprawienia wyglądu.

Sprawdzać obecność w proponowanej formie należy zwłaszcza podczas zajęć z młodymi żołnierzami oraz z tymi, których nie znamy. W późniejszym okresie szkolenia można zezwolić na udzielanie odpowiedzi w postawie siedzącej.

Po czynnościach organizacyjnych wykład rozpoczyna się najczęściej od krótkiego nawiązania do poprzednich tematów, względnie przykładu z życia oddziału, pododdziału lub poszczególnych żołnierzy. Nawiązanie do znanych treści ma wzbudzić zainteresowania żołnierzy, a tym samym przygotować ich do bardziej aktywnego odbioru nowych wiadomości.

Rozpoczynając zagadnienie, warto zapowiedzieć, o czym będzie mowa oraz co będzie jego treścią. Każde omówione zagadnienie powinno być podsumowane. Zajęcie będzie ciekawe, jeśli podsumowując potrafimy jednocześnie wprowadzić w kolejne zagadnienie. Taki sposób przekazywania materiału ułatwia jego opanowanie, pozwala uszeregować nowe wiadomości w pewną logiczną całość, umożliwia wyciągnięcie wniosków.

Zajęcia teoretyczne, z pozoru łatwiejsze do przeprowadzenia niż zajęcia praktyczne, obok wiedzy wojskowej, wymagają od prowadzącego dużego zasobu wiedzy ogólnej. Lecz i sama wiedza nie gwarantuje osiągnięcia celu, jeśli nie potrafi się wyrazić jej w prosty, przekonywający i zrozumiały dla szkolonych sposób. Wielu wykładowców, zamiast przekazać treść zagadnień „swoimi" słowami, odczytuje notatki lub fragmenty regulaminów. Wynika to najczęściej z obawy, że nie przekaże się wszystkiego, nie wyczerpie tematu. To poważny błąd. Skoro wiadomo, że żywe słowo łatwiej dociera do słuchaczy, a czytanie szybko ich nuży i usypia, oczywistym jest wniosek, że więcej przekaże swoim słuchaczom ten wykładowca, który mówił ciekawie własnymi słowami (nawet jeśli pewne sprawy pominie, o czymś zapomni) niż ten, który czytał regulaminy (chociaż odczytał wszystko, przekazał treść, często niezrozumiałą, a słuchacze byli przez to znużeni i nieobecni myślami).

Nie znaczy to, że w ogóle nie można czytać. Nawet należy - rzadko i celowo, dobitnie i wyraźnie - cytować najważniejsze postanowienia regulaminów, o ile są zwięzłe. Drugie fragmenty lepiej streszczać.

W czasie zajęć należy pamiętać o niezwykle istotnej roli, jaką odgrywa dykcja, sposób mówienia, intonacja głosu i gestykulacja. Główne myśli należy wyraźnie akcentować a niekiedy nawet powtarzać.

Omówiwszy wszystkie zagadnienia, należy krótko podsumować zajęcia i wyciągnąć wnioski końcowe, które stawiałyby żołnierzom konkretne zadania.

Opracowując zajęcia praktyczne, należy:

- uwzględnić możliwą do wykorzystania liczbę instruktorów;
- znać oraz w pełni wykorzystać bazę dydaktyczną, jaką dysponuje jednostka wojskowa;
- udzielić instruktorom wytycznych do przygotowania się do prowadzenia określonych zagadnień i przeprowadzić instruktaż.

Zajęcia praktyczne mogą niekiedy łączyć w sobie elementy zajęć teoretycznych.

2.2. SZKOLENIE STRZELECKIE

Wiadomości ogólne

Bronią strzelecką nazywamy broń o kalibrze do 20 mm. Przeznaczona jest do rażenia siły żywej i środków ogniowych na odległościach skutecznej donośności oraz do celów powietrznych na odległościach do 500 metrów. Ze względu na przeznaczenie, właściwości bojowe i obsługę broń strzelecką dzielimy na:

1) indywidualną (pistolety maszynowe, karabinki, karabiny wyborowe);
2) zespołową (karabiny maszynowe, czołgowe karabiny maszynowe, granatniki).

Karabinki są indywidualna bronią automatyczną do zwalczania siły żywej przeciwnika.

Z karabinków można prowadzić ogień ciągły lub pojedynczy. Podstawowym rodzajem ognia jest ogień ciągły; prowadzi się go krótkimi seriami (do 5 strzałów), długimi seriami (do 10 strzałów) lub bez przerwy jedną ciągłą serią. Naboje dosyłane są z magazynka łukowego o pojemności 30 nabojów. Najskuteczniejszy ogień do celów naziemnych uzyskuje się na odległościach do 400 m odległość ognia celowanego wynosi 1000 m, a odległość strzału bezwzględnego do figury popiersia – 350 m (kbs BERYL).

Karabiny maszynowe są bronią zespołową pododdziałów, przeznaczoną do niszczenia siły żywej, środków ogniowych i środków napadu powietrznego przeciwnika. Z karabinów maszynowych strzela się krótkimi seriami (do 10 strzałów), długimi seriami (do 30 strzałów) i ogniem ciągłym. Naboje dosyłane są do donośnika z taśmy ułożonej w skrzynce amunicyjnej. Pojemność skrzynki amunicyjnej wynosi 100 lub 200 nabojów w taśmie.

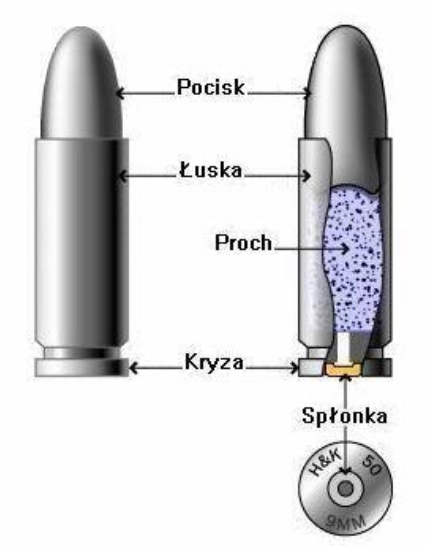
Odległość ognia celowanego wynosi 1500 m. Odległość strzału bezwzględnego: do figury bojowej o wysokości 50 cm „popiersie” – 420 m, do figury bojowej o wysokości 170 cm „biegnący” – 640 m (UKM 2000P, km PK).

Lufa karabinu maszynowego jest chłodzona powietrzem. Umożliwia to prowadzenie nieprzerwanego ognia ciągłego do 500 strzałów na minutę. W przypadku kontynuowania strzelania należy lufę wymienić na zapasową.

Podstawa trójnożny 6T5 i 6T2 umożliwiają prowadzenie ognia do celów naziemnych i powietrznych oraz zwiększają skuteczność strzelania na granicznych odległościach.

Karabin wyborowy jest bronią strzelca wyborowego i służy do niszczenia różnych pojedynczych celów, siły żywej i celów lekko opancerzonych (sprzętu). Odległość ognia skutecznego karabinu zależy od rodzaju celu, warunków atmosferycznych, a także klasy broni i średnio wynosi około 800 m.

Amunicja strzelecka to rodzaj amunicji przeznaczonej do wystrzeliwania z broni strzeleckiej, a także granaty ręczne i nasadkowe, oraz amunicja do granatników.



Rys. 9. Budowa naboju

Powyższy rysunek przedstawia budowę naboju scalonego. Taki nabój najczęściej spotykany w wojsku składa się z: pocisku, ładunku prochowego (proch), łuski i spłonki.

Podstawowym podziałem amunicji strzeleckiej jest podział na:

1) Bojową (amunicja o działaniu niszczącym, obezwładniającym lub specjalnym; przeznaczona na pole walki).
2) Ćwiczebną (tzw. ślepa; amunicja do pozorowania strzelań; pociski wypełnione są materiałem obojętnym i zachowują identyczne właściwości batalistyczne; pociski, jeśli są to wykonane drewna lub plastiku i ulegają zniszczeniu po opuszczeniu lufy; (amunicja pistoletowa nie posiada pocisków).
3) Szkolną (służy do nauki; jest wykonana tak jak bojowa lecz nie posiada elementów ogniowych).



1 2 3 4 **Naboje szkolne** **Naboje „ślepe”**

1. 7,62 mm nabój wz.43 z pociskiem z rdzeniem zwykłym PS.
2. 5,56 mm nb z pociskiem zwykłym.
3. 9 mm nb pistoletowy Makarowa z pociskiem z rdzeniem ołowianym P.
4. 9mm nb pistoletowy Parabellum.

Rys.10. Naboje

Amunicje dzielimy także na typy:

- amunicja pistoletowa (zasila pistolety i pistolety maszynowe);
- amunicja pośrednia (karabinki szturmowe, subkarabinki i rkm-y);
- amunicja karabinowa (karabiny automatyczne, karabiny maszynowe i karabiny wyborowe);
- amunicja wielkokalibrowa (zaliczana często do amunicji karabinowej; wkm-y, wkw).

Teoria strzelania z broni strzeleckiej

Zjawisko strzału

Strzał jest to wyrzucenie pocisku (granatu) z przewodu lufy spowodowane ciśnieniem gazów powstających podczas spalania się ładunku prochowego.

Ładunek prochowy, spalając się, wytwarza gazy prochowe o bardzo dużym ciśnieniu i wysokiej temperaturze.

Po wzroście ciśnienia do odpowiedniej wielkości, pociskowi zostaje nadany ruch ze stale wzrastającą prędkością. Po wylocie z przewodu lufy pocisk porusza się siłą inercji.

Zjawisko strzału charakteryzuje się:

- bardzo dużym ciśnieniem gazów (2-3 tysiące atmosfer i więcej);
- wysoką temperaturą gazów prochowych (2500°-3500°C);
- krótkim okresem zjawiska (0,001-0,06 sekundy);
- szybko zmieniającą się objętością palącego się ładunku prochowego.

W czasie palenia się ładunku prochowego ilość gazów wzrasta, a tym samym zwiększa się ich ciśnienie. Ciśnienie gazów na dno łuski powoduje wciśnięcie jego dna w czółko zamka. Pod wpływem ciśnienia na ścianki łuski następuje ścisłe przyleganie ich do ścianek komory nabojowej, zapobiegające przerwaniu się gazów do tyłu.

Gazy prochowe rozprzestrzeniają się w stronę miejsca najmniejszego oporu, którym jest dno pocisku. Pocisk wskutek silnego ciśnienia rozpoczyna ruch do przodu i wrzynając się w gwint, wprawiony zostaje w ruch wirowy oraz wyrzucony z przewodu lufy w kierunku przedłużenia osi przewodu lufy.

Po spaleniu się ładunku prochowego pocisk porusza się w dalszym ciągu pod działaniem swobodnie rozprzestrzeniających się gazów, które wskutek swojej sprężystości mają jeszcze duży zapas energii, wolniejsze rozprzestrzenianie się gazów zwiększa prędkość ruchu pocisku.

Po wylocie pocisku z przewodu lufy, gazy wydobywają się na zewnątrz z szybkością większą od prędkości pocisku, przedłużając w ten sposób na pewnym odcinku od wylotu lufy (do 20 cm) ciśnienie na dno pocisku i zwiększając jeszcze bardziej jego prędkość. Zjawisko to trwa dopóty, dopóki ciśnienie gazów działających na dno pocisku nie zrówna się z ciśnieniem otaczającej atmosfery.

Prędkość ruchu pocisku w przewodzie lufy nieustannie wzrasta, osiągając swoją największą wielkość w odległości kilku centymetrów od wylotu lufy.

Lot pocisku w powietrzu

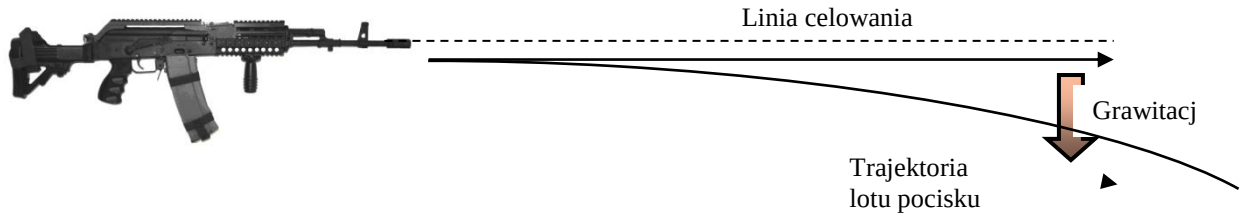
Podczas lotu pocisku w powietrzu działają na niego – siła ciężkości i siła oporu powietrza. Siła oporu powietrza wywiera znaczny wpływ, zwłaszcza na lot pocisku,

o niewielkiej masie i dużej prędkości. Prędkość lotu pocisku zmniejsza się również wskutek tarcia cząstek powietrza o powłokę pocisku.

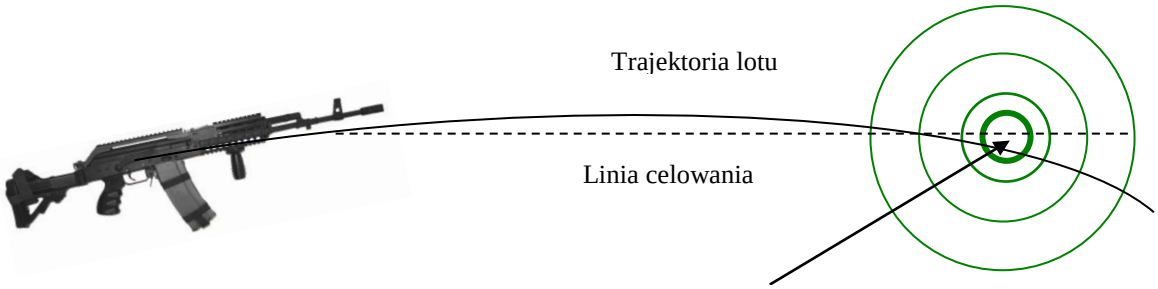
Po obniżeniu się tylnej części pocisku wskutek działania siły ciężkości, opór powietrza działa nie wzdłuż osi pocisku lecz pod pewnym kątem do tej osi, powodując nie tylko zmniejszenie prędkości lotu, lecz działając również w kierunku przewrócenia go do tyłu

Ażeby siła oporu powietrza nie przewróciła pocisku, ma on nadany przez gwinty w przewodzie lufy szybki ruch obrotowy wokół osi.

W wyniku obrotowego ruchu pocisku, działania na pocisk siły oporu powietrza i siły ciężkości, następuje odchylenie pocisku od płaszczyzny strzału w kierunku jego ruchu obrotowego: w lufie z gwintem prawoskrętnym — w prawo, w lufie z gwintem lewoskrętnym — w lewo.



Rys. 11. Grawitacja powoduje odchylenie toru lotu pocisku ku dołowi.



Rys .12. Odpowiednie ustawienie przyrządów celowniczych wymusza nieznaczne podniesienie broni, dzięki któremu parabola lotu pocisku przecina się z linią celowania, (która jest płaska) w punkcie wybranym przez strzelca.

Odchylenie pocisku od płaszczyzny strzału w kierunku jego ruchu obrotowego nazywa się derywacją (zboczeniem).Zgranie przyrządów celowniczych polega na takim ich ustawieniu żeby wskazywały punkt trafienia na danym dystansie bez dodatkowych korekt ze strony strzelca.

Zasady strzelania z karabinka

Z karabinka prowadzi się ogień:

a) W zależności od pory dnia:
   - w dzień,
   - w nocy.

b) W zależności od miejsca rozmieszczenia celów:
   - do celów naziemnych,
   - do celów powietrznych,
   - do celów na przeszkodzie wodnej.

c) W zależności od liczby celów:
   - celów pojedynczych,
   - do celów grupowych,

d) W zależności od charakteru celów:
   - do celów stałych (nieruchomych),
   - do celów ukazujących się,
   - do celów ruchomych.

e) W zależności od wielkości celów:
   - do celów małych,
   - do celów średnich,
   - do celów dużych,
   - do celów szerokich,
   - do celów głębokich.

Karabinek jako narzędzie walki umożliwia prowadzenie następujących rodzajów ognia:

- pojedynczy,
- krótkimi seriami do 5 strzałów w serii,
- seriami ograniczonymi (w karabinku Beryl znajduje się ogranicznik serii) do 3 strzałów w serii,
- długimi seriami do 10 strzałów w serii,
- ciągły.

Do podstawowych sposobów prowadzenia ognia z karabinka zaliczamy:

- ogień w miejscu z wcześniej lub doraźnie przygotowanego stanowiska ogniowego,
- w ruchu z krótkich zatrzymań.

Z karabinka można prowadzić ogień w postawach:

- leżącej z wykorzystaniem podpórki i tzw. z wolnej ręki,
- klęczącej,
- stojącej,
- siedzącej,
- w marszu z krótkich zatrzymań,
- z biodra.

Porządek podczas strzelań

Na strzelnicach (pasach taktycznych) obowiązują następujące oznaczenia:

1) **linia wyjściowa (LW)** – określająca miejsce strzelającego przed rozpoczęciem strzelania;
2) **linia otwarcia ognia (LOO)** - określająca miejsce, od którego można rozpocząć prowadzenie ognia;
3) **linia przerwania ognia (LPO)** – miejsce w którym należy bezwzględnie przerwać ogień.

Podczas strzelań z broni strzeleckiej linię wyjściową (LW) wyznacza się w odległości 10 m od linii otwarcia ognia (LOO). Powyższe linie oznacza się wyraźnie widocznymi znakami (w nocy światłami), LW – białymi, LOO – czerwonymi, LPO – zielonym.

Podczas strzelań i ćwiczeń, w ramach których prowadzi się „ogień”, wszystkie czynności porządkowe i organizacyjne wykonuje się na komendę kierownika strzelania (ćwiczenia), a czynności wynikające z opisu ćwiczenia strzelający

wykonują samodzielnie. Komendy i sygnały podaje się głosem przez techniczne środki łączności lub inne urządzenia (znaki umowne).
Podczas strzelań z broni strzeleckiej obowiązuje następujący porządek:

1) Po upewnieniu się o gotowości do strzelania obsługi strzelnicy, sprawdzeniu ubezpieczeń i otrzymaniu zgody na strzelanie, kierownik strzelania podaje komendę ***„Uwaga – strzelanie!” –*** wszyscy strzelający i osoby funkcyjne znajdujące się w strefie zagrożenia hałasem zakładają ochronniki słuchu.
2) Na komendę kierownika strzelania np.: ***„Zmiana pobrać amunicję, amunicyjny wydać zmianie po….(wymienia wymaganą ilość amunicji,)****…* strzelający żołnierze ustawiają się przed punktem amunicyjnym (rejonem wyczekiwania) pobierają nakazaną ilość amunicji, ładują ją do magazynków według wytycznych prowadzącego strzelanie. Amunicja może być wydana w magazynkach (taśmach). Magazynki wkłada się do toreb, amunicję do karabinków-granatników i granatników ładuje się do toreb i noszaków. Skrzynki z amunicją podłącza się do karabinu. Po wydaniu zmianie amunicji, kierownik punktu amunicyjnego melduje **„*Wydałem zmianie … nabojów*” podając sumę wydanej amunicji**.
3) Na komendę kierownika strzelania np.: ***„Zmiana (strzelający) na linii wyjściowej – zbiórka”*** zmiana (strzelający) ustawia się na LW na wprost stanowisk ogniowych. Broń musi być zabezpieczona **a magazynek bez nabojów dołączony do niej.** W przypadku ładowania amunicji do obu magazynków pistoletu wojskowego, magazynku nie podłącza się do broni przed zajęciem stanowiska na LW.
4) Po zakończeniu powyższych czynności, na komendę kierownika strzelania *„**Zmiana (strzelający) – Naprzód**”* zmiana (strzelający) zajmuje stanowisko ogniowe. Po zajęciu stanowisk ogniowych zmiana (strzelający) przygotowuje się do strzelania – ładuje broń, prowadzi obserwację w wyznaczonym sektorze, a po wykryciu celu samodzielnie go ostrzeliwuje (w czasie strzelania szkolnego nr 1 z karabinka i pistoletu wojskowego, strzelający prowadzi ogień po komendzie kierownika strzelania – *„**Do popiersia – ognia**”*).
5) Jeżeli warunki przewidują zmianę stanowiska ogniowego lub postawy strzeleckiej, to strzelający po zniszczeniu (ukryciu) celu, zabezpiecza broń i samodzielnie zmienia stanowisko lub postawę strzelecką. Po zmianie postawy lub stanowiska strzelający prowadzi ogień do następnego celu.
6) Jeżeli warunki strzelania wymuszają załadowanie amunicji do dwóch lub więcej magazynków to strzelający dokonuje samodzielnie zmiany magazynka tak, aby broń przez cały czas była skierowana w kierunku pola tarczowego (w miejsce bezpieczne), przeładowuje broń (zwalnia blokadę zamka) i dalej prowadzi ogień do celu.
7) Jeżeli podczas strzelania nastąpi uszkodzenie (niesprawność) broni lub amunicji, strzelający samodzielnie je usuwa i prowadzi dalej ogień, w razie niemożliwości usunięcia podnosi rękę i melduje – *„**Zacięcie**”.*
8) Po zakończeniu strzelania strzelający zabezpiecza broń, kierownik podaje komendy: *„Przerwij ogień”, „Rozładuj”, „Przejrzeć broń”.* Strzelający samodzielnie przegląda broń – odłącza magazynek, odwodzi zamek w tylne położenie, sprawdza komorę nabojową, zwalnia zamek (lub blokadę zamka), oddaje strzał kontrolny w kierunku pola tarczowego i jeżeli zezwala na to budowa broni, zabezpiecza ją. Przegląd broni nadzoruje kierownik strzelania. W przypadku strzelania przez żołnierzy niezawodowych kierownik podaje

komendy: *„Przerwij ogień”, „Rozładuj”, „Do przejrzenia broń”.* Żołnierz odłącza magazynek, odwodzi zamek w tylne położenie, natomiast kierownik strzelania sprawdza komorę nabojową i oznajmia *„Przejrzałem”,* strzelający zwalnia zamek (lub blokadę zamka), naciska język spustowy celując w kierunku pola tarczowego oddając „suchy strzał" i zabezpiecza broń.

9) Po rozładowaniu broni kierownik podaje komendy, np.: ***„Powstań”, „Na linię wyjściową – marsz”*** niewystrzeloną amunicję strzelający zdaje kierownikowi punktu amunicyjnego. Po przeglądzie można prowadzić strzelających do tarczy, w celu omówienia wyników.
10) Po zakończeniu strzelania przez pododdział, kierownik strzelania podaje komendę: ***„Koniec strzelania”*** strzelający i osoby funkcyjne zdejmują ochronniki słuchu.
11) Łuski zbiera się i przekazuje kierownikowi punktu amunicyjnego po zakończeniu strzelania przez pododdział.

Zasady bezpieczeństwa

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA SĄ NADRZĘDNE W STOSUNKU DO WYMOGÓW TAKTYKI I ZASAD PROWADZENIA OGNIA

Bezpieczeństwo zapewnia się przez właściwą organizację strzelań, ścisłe przestrzeganie postanowień programu i zasad bezpieczeństwa ustalonych w instrukcjach dla ośrodków szkolenia poligonowego (pasów taktycznych i strzelnic garnizonowych).

Dla każdego obiektu szkoleniowego opracowuje się instrukcję określającą obowiązujące zasady bezpieczeństwa, dostosowaną do warunków miejscowych, uwzględniającą zasady zawarte w programie strzelań. Instrukcja znajduje się u kierownika obiektu. Jej postanowienia ściśle obowiązują wszystkich żołnierzy biorących udział w strzelaniu – ćwiczeniu (również osoby kontrolujące). Ponadto na obiekcie szkoleniowym znajduje się zatwierdzony „Roczny plan zabezpieczenia medycznego”.

Wszystkie osoby funkcyjne i ćwiczący żołnierze są zobowiązani do przestrzegania zasad bezpieczeństwa. Przed każdym strzelaniem (ćwiczeniem) dowódcy pododdziałów (kierownicy zajęć, ćwiczeń, strzelań) mają obowiązek zapoznania żołnierzy ze szczegółowymi zasadami bezpieczeństwa obowiązującymi na danym obiekcie szkoleniowym oraz zasadami postępowania w przypadku wystąpienia (wykrycia) niewypałów i niewybuchów amunicji bojowej i ćwiczebnej (pocisków, granatów, materiału wybuchowego, spłonek, zapalników, środków trujących, itp.).

Każdy żołnierz odpowiada za swoje postępowanie w zakresie przestrzegania warunków bezpieczeństwa.

Teren strzelnicy (obiektu) przed strzelaniem należy sprawdzić pod względem wymogów programu strzelań i usunąć z niego osoby postronne, zwierzęta hodowlane oraz zbędny sprzęt.

Obserwację organizuje się w celu uzyskania informacji podczas strzelań o pojawieniu się ludzi, sprzętu i zwierząt w rejonie ćwiczeń (strzelania) lub powstania pożaru, a także w celu określenia miejsc upadku niewybuchów.

Strzelanie rozpoczyna się po podniesieniu czerwonej chorągwi na stanowisku dowodzenia kierownika strzelania, a w nocy – po zapaleniu czerwonego światła.

Zabrania się strzelać:

1) z broni technicznie niesprawnej;
2) amunicją niesprawną, której użycie jest zabronione, niezgodną z typem użytej broni;
3) poza wyznaczone pasy ognia (strzelnicy, pasa ćwiczeń taktycznych);
4) do schronów (niezależnie od tego, czy przebywają w nich ludzie), a także do innych urządzeń poligonowych – strzelnicy – (wieże, dozory, itp.);
5) jeżeli jest podniesiona biała chorągiew lub zapalone białe światło na stanowisku dowodzenia kierownika strzelania oraz na schronach, w których przebywają ludzie;
6) w przypadku utraty łączności między kierownikiem strzelania a schronami.

Strzelanie przerywa się na komendę (sygnał) kierownika strzelania lub samodzielnie, w razie:

1) pojawienia się przed strzelającymi ludzi, sprzętu i zwierząt;
2) padania pocisków poza wyznaczone pasy ognia (strzelnicy, pasa ćwiczeń taktycznych);
3) utraty łączności z kierownikiem strzelania;
4) utraty orientacji w terenie przez strzelającego;
5) powstania pożaru;
6) podniesienia białej chorągwi lub zapalenia białego światła na stanowisku dowodzenia kierownika strzelania lub na schronie;
7) utraty łączności ze schronami, w których znajdują się ludzie;
8) otrzymania meldunku lub sygnału o naruszeniu bezpieczeństwa.

W celu natychmiastowego przerwania ognia przez wszystkich strzelających, kierownik strzelania podaje przez urządzenia techniczne lub głosem komendę ***„Przerwij ogień”***, a następnie rozkazuje opuścić czerwoną chorągiew (zgasić czerwone światło) i podnieść białą chorągiew (zapalić białe światło) na stanowisku dowodzenia i na schronach. W przypadku utraty łączności, uszkodzenia urządzeń technicznych, itp. sygnał natychmiastowego przerwania ognia podaje się nabojem sygnałowym ***„Czerwony ogień”.*** Nabojów tych zabrania się stosować we wszystkich innych sytuacjach podczas ćwiczeń i strzelań.

Amunicja w punkcie amunicyjnym znajduje się pod nadzorem kierownika punktu amunicyjnego, a także chroniona jest przez niego przed działaniem czynników atmosferycznych, a zwłaszcza kurzu, wilgoci i promieni słonecznych.

Budowa i dane taktyczno–techniczne broni strzeleckiej

a) 5,6 mm karabinek sportowy (kbks)

Karabinek sportowy (kbks) jest bronią palną, ćwiczebną, jednostrzałową o kalibrze 5,6 mm dostosowaną do naboi długich.

Dane taktyczno–techniczne:

Ciężar karabinka:	- 3,8 kg
Długość karabinka :	- 1130 mm
Szybkość początkowa pocisku:	- 300 m/s
Siła przebijania na odległości 50 m:	- bal sosnowy 60 mm

Budowa:

- lufa z komorą zamkową, urządzeniem spustowym i przyrządami celowniczymi;
- zamek;
- łoże z nakładką i okuciami.

Lufa służy do nadania pociskowi kierunku lotu i ruchu obrotowego. Wewnątrz lufa posiada wlot, komorę nabojową, stożek przejściowy, przewód gwintowany i wylot. Gwint jest prawoskrętny i posiada 6 pól i 6 bruzd. Na lufie osadzona jest podstawa muszki i podstawa celownika. Tylna część lufy posiada u dołu wycięcie do pomieszczenia wyciągu. Lufa jest na stałe połączona z komorą zamkową i zamocowana kołkiem.

Komora zamkowa służy do pomieszczenia zamka i wyciągu. Do niej przykręcone jest również urządzenie spustowe. W dolnej części komora zamkowa posiada podłużne wycięcie do wyciągu i zaczepu kurka, zaś w tylnej górnej części – wycięcie do przepuszczania rączki zamka. Przednia płaszczyzna prawej ścianki komory jest oporą dla rączki zamkowej, tworząc tym sposobem zaryglowanie lufy. W dolnej części tej płaszczyzny jest półokrągłe gniazdo do zatrzasku zamka. W tylnej części lewej ścianki komory zamkowej, znajduje się wycięcie do skrzydełka bezpiecznika, zaś w prawej ściance – gniazdo do występu zabezpieczającego przy iglicy zwolnionej. Na tylnym płasku komory, u dołu, znajduje się półokrągłe wycięcie do bezpiecznika przy karabinku zabezpieczonym. W tylnej, dolnej części komory zamkowej, osadzona jest tulejka oporowa komory.

Urządzenie spustowe składa się z zaczepu kurkowego, spustu, osi spustu i sprężyny. Zamek kurkowy jest przykręcony do komory zamkowej. W tylnej części posiada on ząb zaczepowy.

Spust połączony osią z zaczepem kurkowym oparty jest górną płaszczyzną o komorę zamkową. Dolna część spustu tworzy język spustowy.

Sprężyna osadzona w swoim gnieździe w łożu, utrzymuje zaczep kurkowy w górnym położeniu.

Wyciąg - służy do wyciągania z komory nabojowej wystrzelonych łusek.

Przyrząd celownicze (celownik i muszka) – służy do skierowania karabinka do celu i nadania mu odpowiedniego kąta podniesienia przy strzelaniu na różne odległości.

Celownik składa się z:

- podstawy celownika;
- sprężyny celownika;
- ramienia celownika;
- suwaka;
- zacisków suwaka (dwa).

Muszka – osadzona jest w osadzie muszki i razem z nią wsunięta w trapezowe wycięcie w podstawie muszki; przednia płaszczyzna podstawy muszki posiada pionową ryskę ustawczą.

Zamek – służy do zamknięcia i zaryglowania lufy, oddania strzału oraz wyciągnięcia i wyrzucenia łuski po strzale.

Łoże – służy do połączenia części karabinka i ułatwia posługiwanie się nim. Łoże składa się z łożyska w którym osadzona jest lufa z komorą zamkową, szyjki i kolby. Do kolby przykręcony jest dwoma wkrętami trzewik. W łożu znajdują się dwa podłużne otwory (oczka) do pasa.

Nakładka łoża z suwakami – ochrania lufę od góry.

Uwaga! Przy nienaładowanym kbks nie wolno gwałtownie zwalniać kurka, gdyż spowoduje to zbicie wlotu lufy.













b) 7,62 mm kbk AKMS

Karabinek przeznaczony jest do zwalczania siły żywej nieprzyjaciela na różnych odległościach (do 1000 m), celów lekko opancerzonych oraz do walki wręcz (bagnetem, kolbą, magazynkiem).

7,62 mm kbk AKMS jest to karabinek konstrukcji rosyjskiej opracowany przez M. Kałasznikowa. Podobnie jak AKM, powstał w wyniku modernizacji karabinka AK mającej na celu zmniejszenie masy i uproszczenie technologii produkcji broni. Karabinek AKMS różni się od AKM składaną metalową kolbą. Do uzbrojenia ZSRR został wprowadzony w 1959 roku, natomiast w Wojsku Polskim pojawił się w 1972 roku. AKMS jest użytkowany w ponad 50 krajach, a produkowany między innymi w: Bułgarii, Chinach, Rumunii, Serbii i Polsce

Dane taktyczno–techniczne:

Kaliber:	7,62 mm
Długość broni:	
- z kolbą rozłożoną	878 mm
- z kolbą złożoną	645 mm
Długość lufy:	415 mm
Długość linii celowania:	378 mm
Masa broni bez magazynka:	3,065 kg
Masa magazynka (niezaładowanego)	0355 kg
Masa broni załadowanej:	3,9 kg
Pojemność magazynka.	30 nabojów
Odległość celowania:	100 – 1000 m
Prędkość początkowa pocisku:	715 m/s
Energia początkowa pocisku:	2019J
Szybkostrzelność teoretyczna:	600 strz./min
Szybkostrzelność praktyczna;	
- ogniem ciągłym	100 strz./min
- ogniem pojedynczym	40 strz./min

Budowa

Szkielet broni tworzą połączone wzajemnie na stałe trzy podstawowe części broni: lufa, komora zamkowa i kolba. W oparciu o szkielet połączone są i współpracują ze sobą pozostałe elementy i zespoły: przyrządy celownicze, rura gazowa z nakładką, łoże, mechanizm ryglowy, urządzenie powrotne, mechanizm uderzeniowe, mechanizm spustowy, pokrywa komory zamkowej, magazynek i pozostałe wyposażenie.



Rys. 13 . 1- bagnet 2- urządzenie powrotne 3- pokrywa komory zamkowej 4- suwadło z tłokiem gazowym 5- przyrządy celownicze (muszka, szczerbinka) 6 - lufa 7- komora gazowa 8- rura gazowa z nakładką termiczną 9- komora zamkowa z mechanizmem spustowym i przełącznikiem rodzaju ognia 10- zamek 11- wycior 12- łoże 13- magazynek 14- rękojeść 15- kolba (drewniana, metalowa składana)

W kbk AKMS znajdują się następujące elementy:

- mechanizm ryglowy;
- mechanizm powrotny (urządzenie powrotne);
- mechanizm uderzeniowy;
- mechanizm spustowy.

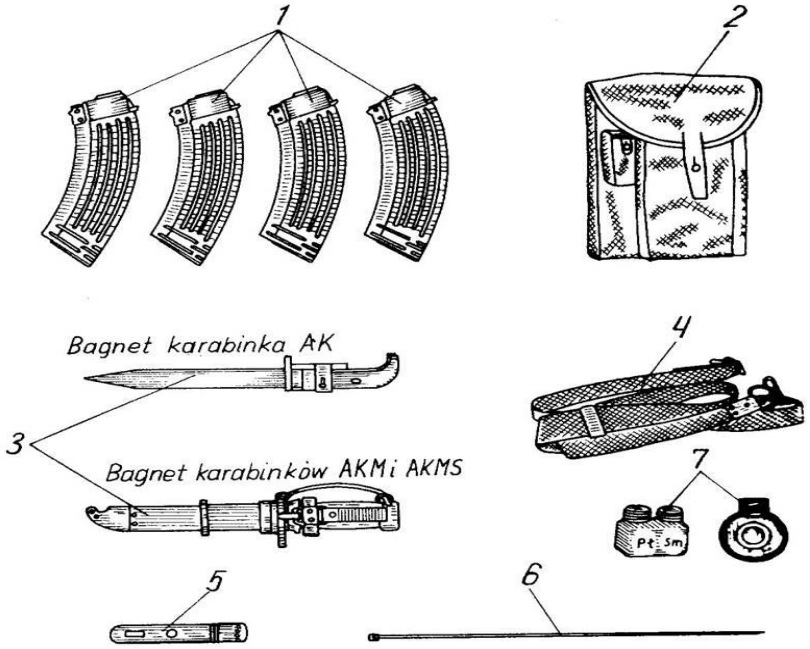
Ryglowanie karabinka następuje poprzez obrót zamka. Do zasilania stosuje się wymienne magazynki łukowe o pojemności 30 nabojów i dwurzędowym rozmieszczeniu amunicji.

Mechanizm uderzeniowy jest typu kurkowego z kurkiem napędzanym sprężyną uderzeniową.

Mechanizm spustowy ma przełącznik rodzaju ognia umożliwiający prowadzenie ognia pojedynczego i seryjnego. Przełącznik rodzaju ognia jest jednocześnie bezpiecznikiem od wystrzałów przypadkowych.

Karabinek ma również samoczynny bezpiecznik od wystrzałów przedwczesnych (przed zaryglowaniem zamka), uruchamianym przez suwadło.

Wyposażenie dodatkowe



1 - magazynki
2 - torba na trzy magazynki i przybornik
3 - bagnet
4 - pasek do broni strzeleckiej
5 - przybornik
6 - wycior
7 - olejarka



Kbk AKM posiada na bagnet 6H3 (później wszedł także nowszy bagnet 6H4, mający nie wielkie różnice w stosunku do poprzednika). Składa się on w zasadzie z dwóch części: bagnetu właściwego i pochwy. W normalnych warunkach bojowych bagnet włożony w pochwę nosi się na pasie. W wyjątkowych sytuacjach bagnet mocuje się na karabinek co daje możliwość walki wręcz przy jednoczesnej możliwości strzelania. Wraz z pochwą bagnet stanowi nożyce do cięcia drutu. W modelu 6H4 rękojeść jest wykonana z materiałów izolacyjnych co ma pomóc uniknąć porażenia w przypadku cięcia przewodów elektrycznych.



Rys. 14. Przybornik

Zasada działania karabinka opiera się na **wykorzystaniu energii gazów prochowych** odprowadzanych z przewodu lufy do umieszczonej nad lufą komory gazowej z tłokiem do uruchomienia głównych mechanizmów broni.

c) 5,56 mm karabin szturmowy wz. 96 BERYL

5.56 mm karabinek szturmowy wz. 96„BERYL” 5 jest to nowoczesna indywidualna broń automatyczna, przeznaczona do zwalczania siły żywej przeciwnika. Do walki wręcz wkłada się na karabin bagnet.

Do karabinu stosuje się naboje kalibru 5,56 mm. Można prowadzić z niego ogień ciągły, pojedynczy i serią trzech strzałów. Zasadniczym ogniem jest ogień ciągły. Prowadzi się go krótkimi (do *5* strzałów), długimi (do 10 strzałów), seriami i bez przerwy. Karabin zasilany jest nabojami z magazynka łukowego o pojemności 30 nabojów. Najskuteczniejszy ogień z karabinu osiąga się na odległościach do 400 m. Odległość celowania wynosi 1000 m, a odległość strzału bezwzględnego do figury „popiersie” - 350 m. Ogień ześrodkowany do celów naziemnych prowadzi się z karabinu na odległościach do 800 m, a do statków powietrznych - do 500 m. Prędkość początkowa pocisku wynosi 910 m/*s.* Szybkostrzelność teoretyczna wynosi ok. 690 ± 20 strz./min, a szybkostrzelność praktyczna:

- ogniem ciągłym - do 100 strz./min;
- ogniem pojedynczym - do 40 strz./min.

Masa karabinu bez bagnetu z załadowanym magazynkiem wynosi 3,9 kg, a bagnetu-noża z pochwą - 0,5 kg.

Na przedniej części karabin ma osadzoną nasadkę przeznaczoną do wystrzeliwania granatów nasadkowych. Do wystrzeliwania tych granatów używa się nabojów zwykłych załadowanych do magazynka.

Ponadto karabiny mogą być wyposażone w zespół szyny szybko odłączalnej do umocowania lunety lub noktowizora. Szynę szybko odłączalną zakłada się nad pokrywę komory zamkowej i mocuje na obsadzie kolby z tyłu i podstawie celownika z przodu.

Dane taktyczno-techniczne:

- Kaliber 5,56 mm
- Nabój 5,56x45 mm
- Prędkość początkowa pocisku SS109 Vo=920 m/s
- Szybkostrzelność teoretyczna ok. 690 ± 20 strz./min.
- Szybkostrzelność praktyczna (ogień ciągły i pojedynczy) 100 strz./min.
- (ciągły) 40 strz./min. (pojedynczy)
- Pojemność magazynka 30 naboi
- Długość z kolbą składaną rozłożoną (wersja standard) 943 mm
- Masa broni bez magazynka (wersja standard) 3350 g
- Masa broni z załadowanym 30 nabojowym magazynkiem (wersja standard)
- 3900 g
- Masa bagnetu z pochwą 500 g

Budowa:

Karabinek składa się z następujących zasadniczych zespołów i mechanizmów:

- lufy, komory zamkowej z przełącznikiem i bezpiecznikiem, przyrządów celowniczych i kolby;
- pokrywy komory zamkowej;
- suwadła z tłokiem gazowym;
- zamka;
- urządzenia powrotnego z zatrzaskiem pokrywy komory zamkowej;
- rury gazowej;
- nakładki;
- łoża;
- mechanizmu spustowego;
- mechanizmu przerywacza serii.

Wariant A – standard (podstawowy)

a/ WARIANT A – WIDOK OGÓLNY KARABINU



WARIANT A – ZASADNICZE CZĘŚCI I ZESPOŁY KARABINU



Rys.15 Widok ogólny 5,56 mm karabinu szturmowego – wariant A;
b- Zasadnicze części i zespoły karabinu: 1 – komora zamkowa z lufą; 2 - suwadło z zamkiem; 3 – urządzenie powrotne; 4 – pokrywa komory zamkowej; 5 – rura gazowa; 6 – nakładka; 7 łoże; 8 – kolba z osadą; 9 magazynek; 10 – bezpiecznik; 11 – zatrzask magazynka; 12 – rękojeść; 13 – torba na magazynki; 14 – pas do broni strzeleckiej; 15 – bagnet; 16 – łódka z nasadką; 17 – wycior; 18 – przybornik z przyborami; 19 – odrzutnik do ślepego strzelania; 20 – dwójnóg.

Działanie karabinka polega na wykorzystaniu energii części gazów prochowych odprowadzanych z przewodu lufy i ich parciu na tłok gazowy suwadła. Podczas strzału część prących na pocisk gazów prochowych przedostaje się przez otwór ściany lufy do komory gazowej, działa na przednią ściankę tłoka gazowego i przesuwa go wraz z suwadłem i zamkiem do położenia tylnego. W czasie ruchu do tyłu zamek otwiera przewód lufy, wyciąga łuskę z komory nabojowej i wyrzuca ją na zewnątrz, a suwadło ściska sprężynę powrotną i napina kurek (zatrzymuje go na zaczepie kurka).Do położenia przedniego suwadło z zamkiem wraca pod działaniem mechanizmu powrotnego. W tym czasie zamek wprowadza kolejny nabój z magazynka do komory nabojowej i zaryglowuje przewód lufy, a suwadło wyzębia zaczep spustu samoczynnego zza zęba spustu samoczynnego kurka. Zaryglowanie zamka następuje wskutek jego obrotu w prawo; jego rygle zachodzą wtedy za opory ryglowe komory zamkowej.

Jeżeli przełącznik jest nastawiony na ogień ciągły (**C**), to trwa on tak długo, jak długo jest naciśnięty spust lub do chwili wystrzelenia ostatniego naboju z magazynka.

Jeżeli przełącznik jest nastawiony na ogień pojedynczy (**P**), to po naciśnięciu spustu następuje tylko jeden strzał; w celu oddania następnego strzału należy zwolnić spust i ponownie go nacisnąć.

Jeżeli przełącznik jest nastawiony na ogień seryjny po trzy strzały (**S**), to po naciśnięciu spustu następuje seria trzech strzałów; w celu oddania następnej serii trzech strzałów należy zwolnić spust i ponownie go nacisnąć.

W celu użycia karabinu jako granatnika należy nastawić przełącznik na ogień pojedynczy (**P**).

W zależności od zamówienia dostępne są cztery warianty (konfiguracje) wyposażenia karabinka. (Warianty A,B,C i D).

Wariant C – zmodernizowany

WARIANT C – WIDOK OGÓLNY KARABINU



Częściowe rozkładanie karabinka - należy przeprowadzać po rozłożeniu kolby. W tym celu trzymając lewą ręką za rękojeść lub łoże, prawą ręką uchwycić za trzewik i obrócić kolbę. Zatrzask samoczynnie ustali kolbę w położeniu rozłożonym (bojowym).

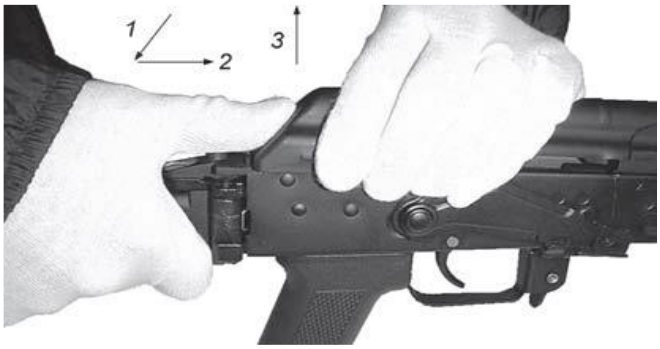
1) odłączyć magazynek; w tym celu:

- trzymając karabin lewą ręką za kolbę lub łoże, prawą chwycić magazynek i naciskając kciukiem zatrzask magazynka, pchnąć magazynek do przodu i odłączyć go;
- **sprawdzić, czy w komorze nabojowej nie ma naboju;** w tym celu przesunąć ramię bezpiecznika do dołu, odciągnąć suwadło do tyłu i sprawdzić komorę nabojową; puścić suwadło i zwolnić spust;



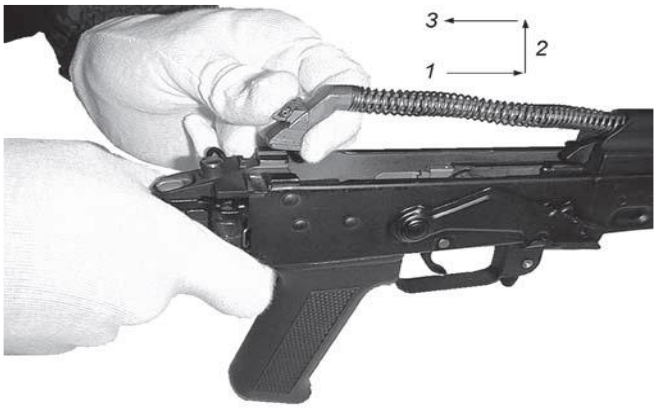
2) odłączyć pokrywę komory zamkowej; w tym celu:

- chwycić prawą ręką za rękojeść, a lewą przesunąć do dołu zatrzask umieszczony w wystającej z pokrywy komory zamkowej części urządzenia powrotnego;
- nacisnąć kciukiem prawej ręki występ urządzenia powrotnego, podnieść do góry tylną część pokrywy komory zamkowej i odłączyć pokrywę;



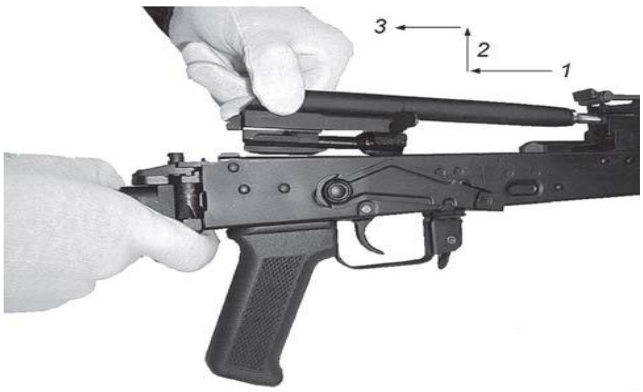
3) odłączyć urządzenie powrotne; w tym celu:

- trzymając prawą ręką za kolbę, przesunąć lewą ręką prowadnicę mechanizmu powrotnego do przodu, tak aby stopa prowadnicy wyszła z wycięcia wzdłużnego komory zamkowej;
- unieść tylny koniec prowadnicy sprężyny powrotnej i wyjąć mechanizm powrotnym z otworu suwadła;



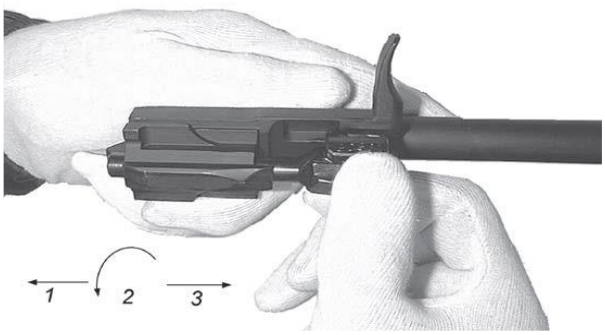
4) odłączyć suwadło z zamkiem; w tym celu:

- trzymając karabin w prawej ręce, lewą odciągnąć suwadło do tyłu, do oporu, unieść je wraz z zamkiem i odłączyć od komory zamkowej;



5)odłączyć zamek od suwadła; w tym celu:

- odciągnąć prawą ręką zamek do tyłu i obrócić go, tak aby występ prowadzący zamka wyszedł z wycięcia suwadła;
- odłączyć zamek od suwadła, przesuwając go do przodu;



6) Odłączanie łoża, nakładki i rury gazowej

- przesunąć w stronę wylotu lufy obsadę łoża i nakładki do nałożenia jej na komorę gazową;
- wysunąć nakładkę z podstawy celownika; nie wyjmować sprężyny z nakładki;
- wysunąć łoże z komory zamkowej;
- podnieść tylny koniec rury gazowej w miejscu jej styku z podstawą celownika i zsunąć z komory gazowej.



W przypadku, gdy na karabinie zamontowany jest zintegrowany zespół łoża z nakładką z szynami do częściowego rozkładania, należy zdemontować tylko nakładkę postępując jak wyżej dla nakładki standard.

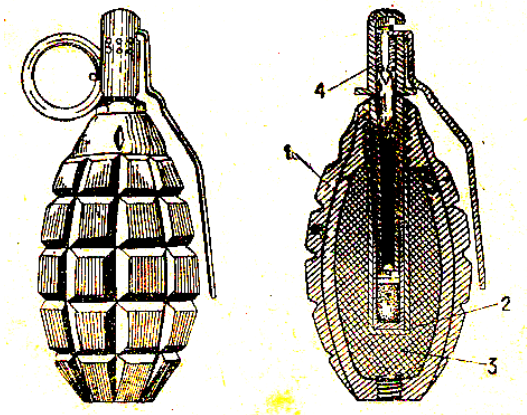
Granaty ręczne

Granat obronny F – 1

F-1 jest granatem obronnym. Jest to granat odłamkowy z zapalnikiem UZRGM o działaniu ze zwłoką. Jego wybuch i rozerwanie następuje po 3,2-4 sekund od chwili zadziałania. Składa się ze skorupy, ładunku kruszącego i zapalnika.

Pierwowzorem granatu F-1 będącego w uzbrojeniu WP jest francuski granat o tej samej nazwie, wprowadzony do wyposażenia w 1915 r. Rosyjski odpowiednik powstał w 1939 r i różnił się przede wszystkim typem zastosowanego zapalnika. Mimo wprowadzenia do uzbrojenia po drugiej wojnie światowej nowszych konstrukcji granaty F-1 i ich lokalne wersje są używane do dzisiaj na całym świecie.





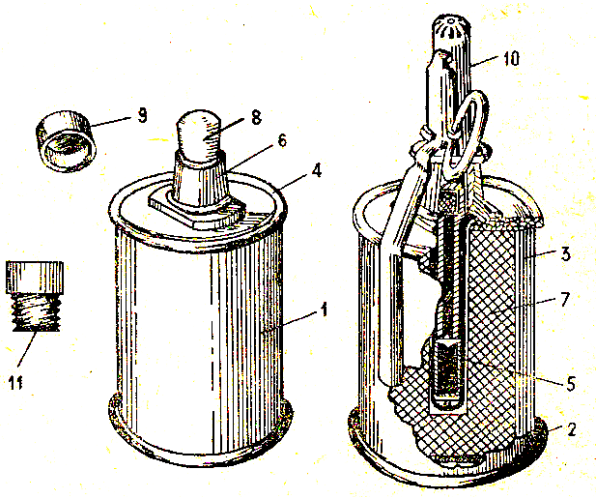
Ogólna budowa:

1. skorupa granatu;
2. tulejka środkowa;
3. ładunek kruszący;
4. zapalnik UZRGA.

Granat zaczepny RG-42

RG-42 jest granatem zaczepnym. Jest to granat odłamkowy z zapalnikiem UZRGM o działaniu ze zwłoką. Jego wybuch następuje po 3,2- 4 sekund od chwili zadziałania. Składa się z tułowia skorupy, ładunku kruszącego i zapalnika.
Granat RG-42 został skonstruowany w b. ZSRR w 1942 roku i dzięki prostszej budowie szybko wyparł z uzbrojenia inne używane wówczas typy granatów zaczepnych i uniwersalnych. Szczególnie udana okazała się konstrukcja zapalnika UZRGM, który zastosowano także w granacie F-1. Granat jest w uzbrojeniu WP do dzisiaj, choć nie spełnia wszystkich wymagań stawianych obecnie granatom zaczepnym.





Ogólna budowa:

1. tułów skorupy;
2. dno;
3. taśma odłamkowa;
4. wieko;
5. tuleja środkowa;
6. obsada zapalnika;
7. ładunek kruszący;
8. korek drewniany;
9. kapturek metalowy;
10. zapalnik UZRGM;
11. korek.



Zapalnik UZRGM przeznaczony jest do uzbrajania ręcznych granatów odłamkowych. Zapalniki są bardzo proste w obsłudze i niezawodne w działaniu. Granaty uzbrojone w zapalnik UZRGM odznaczają się dużą skutecznością działania, w każdych warunkach terenowych i klimatycznych. Zapalnik UZRGM kwalifikuje się do grupy zapalników mechanicznych ze zwłoką czasową.
Wyposażony jest w mechanizm uderzeniowy i opóźniacz pirotechniczny. Po odbezpieczeniu i upływie zwłoki czasowej następuje pobudzenie spłonki inicjującej detonację materiału wybuchowego granatu. Stan bezpieczeństwa zapewniony jest odpowiednim położeniem mechanizmów w czasie transportu i przechowywania oraz zwłoką czasową przy użyciu.

Rzut granatem

Granatami można rzucać w trzech postawach, stojąc, klęcząc lub leżąc, a także z pojazdów bojowych, (z wszystkich stanowisk z wyjątkiem kierowców).



Rys. 16. Rzut granatem: klęcząc z okopu strzeleckiego.

Chcąc rzucić granat należy:

1. Ująć granat prawą ręką i palcami przycisnąć dźwignię spustową do skorupy granatu.
2. Palcami lewej ręki odgiąć końce zawleczki.
3. Przyciskając palcami prawej ręki dźwignię spustową do skorupy granatu, palec wskazujący lewej ręki włożyć w kółko i wyciągnąć zawleczkę.
4. Wykonać zamach i rzucić granat do celu.

ZAPAMIĘTAJ! Zabrania się zakładania z powrotem wyciągniętej zawleczki. Wyjmować zawleczkę należy tylko przed rzuceniem granatu. Granat można rozbroić tylko w przypadku, jeśli zawleczka nie została wyciągnięta z zapalnika.

Szkolony po otrzymaniu granatu i zapalnika wkłada je do torby i na komendę kierownika ćwiczenia zajmuje stanowisko ogniowe w okopie. Pod nadzorem kierownika ćwiczenia przygotowuje (uzbraja) granat i melduje gotowość do rzutu.

Na komendę dowódcy: „UZBROIĆ GRANAT” szkolony ustawia granat na prawej ręce i lewą ręką wkręca do niego zapalnik.

Rzut wykonuje się na komendę dowódcy: „DO ATAKUJĄCEJ PIECHOTY GRANATEM (GRANATAMI) - OGNIA”.

Kierownik ćwiczenia podaje komendę ***„Do atakującej piechoty granatem – ognia”*** - szkolony wyciąga zawleczkę, rzuca granatem do celu, po czym – wraz z kierownikiem ćwiczenia – natychmiast kryje się w okopie (po wybuchu granatu liczymy do 5 i wstajemy – czas potrzebny na rozrzut odłamków granatu).

Chcąc rzucić granat, należy:

1) Ująć granat prawą ręką i palcami przycisnąć dźwignię spustową do skorupy granatu.
2) Palcami lewej ręki odgiąć końce zawleczki.
3) Przyciskając palcami prawej ręki dźwignię spustową do skorupy granatu, palec wskazujący lewej ręki włożyć w kółko i wyciągnąć zawleczkę.
4) Wykonać zamach i rzucić granat do celu.

W celu uzyskania możliwie największej odległości rzutu (w postawie stojącej z okopu) należy prawą nogą wykonać duży wykrok do tyłu, zgiąć ją w kolanie i jednocześnie skręcić tułów w prawo, prawą ręką wykonać ruchem kolistym zamach do tyłu dół i energicznie prostując prawą nogę i kierując prawe ramię do celu – przenieść ciężar ciała z prawej nogi na lewą i rzucić granat w kierunku celu, a rękę z bronią energicznie przenieść do tyłu, przy czym wylot lufy odchylić w lewo. Granat powinien być wyrzucony po kątem 45^0, co zapewni mu największy zasięg lotu. W celu wyrobienia umiejętności rzucania granatem pod właściwym kątem w odległości trzech metrów od stanowiska można umieścić poprzeczkę na wysokości 3m od ziemi. Szkoleni powinni rzucać granaty tak, aby przelatywały nad poprzeczką. Ćwiczenia można prowadzić równocześnie kolejno z kilkoma szkolonymi.
Oceny:

Postawa	ocena		
	„bardzo dobrze”	**„dobrze”**	**„dostatecznie”**
stojąca z okopu	30 m	25 m	20 m
klęcząca	25 m	20 m	15 m
leżąca	20 m	15 m	10 m

Ćwiczenie przygotowawcze nr 1 - do strzelania szkolnego z broni małokalibrowej (kbks)

Cel: figura bojowa nr 23p
Odległość: 50 metrów
Liczba nabojów: 5 szt.(5,6 mm Long Rifle)
Czas: nieograniczony
Postawa: leżąca z wykorzystaniem podpórki
Rodzaj ognia: pojedynczy
Warunki strzelania: dzień
Ocena:
bardzo dobrze uzyskać 35 pkt.
dobrze uzyskać 30 pkt.
dostatecznie uzyskać 25 pkt.

Wskazówki: Na komendę kierownika strzelania ***„Naprzód”*** strzelający zajmuje stanowisko ogniowe na LOO, przyjmuje postawę strzelecką i przygotowuje się do strzelania. Po komendzie kierownika strzelania ***„ Do popiersia – ognia”*** strzelający rozpoczyna prowadzenie ognia do celu. Po zakończeniu strzelania strzelający odciąga suwadło w tylne położenie, a kierownik podaje komendy: **„Przerwij ogień”**, **„Rozładuj”**, **„Do przejrzenia broń”**. Strzelający odłącza magazynek od karabinka i kieruje go podajnikiem w stronę kierownika strzelania, kierownik strzelania sprawdza komorę nabojową oraz magazynek i oznajmia: **„Przejrzałem”**, wówczas strzelający dosuwa zamek, oddaje strzał kontrolny w kierunku pola tarczowego, zabezpiecza broń i przygotowuje się do powstania.

Strzelanie z 5,56 mm karabinu szturmowego wz.96 „BERYL”

Strzelanie szkolne Nr 1 – strzelanie na celność i skupienie

Cel:	popersie z pierścieniami (figura bojowa nr 23p) na tarczy o wymiarach 0,75x0,75 m, cel stały.
Odległość:	100 m
Liczba nabojów:	5 szt.
Czas:	nieograniczony
Postawa:	leżąca z wykorzystaniem podpórki.
Rodzaj ognia:	pojedynczy.
Ocena:	
bardzo dobrze	uzyskać 40 pkt.
dobrze	uzyskać 35 pkt.
dostatecznie	uzyskać 30 pkt.
Warunki strzelania:	dzień.

Wskazówki: Na komendę kierownika strzelania ***„Naprzód”*** strzelający zajmuje stanowisko ogniowe na LOO, przyjmuje postawę strzelecką i przygotowuje się do strzelania. Po komendzie kierownika strzelania ***„ Do popiersia – ognia”*** strzelający rozpoczyna prowadzenie ognia do celu. Po zakończeniu strzelania strzelający odciąga suwadło w tylne położenie, a kierownik podaje komendy: **„Przerwij ogień”**, **„Rozładuj”**, **„Do przejrzenia broń”**. Strzelający odłącza magazynek od karabinka i odwodzi zamek w tylne położenie, kierownik strzelania sprawdza komorę nabojową oraz magazynek i oznajmia: **„Przejrzałem”**, wówczas strzelający zwalnia zamek, oddaje strzał kontrolny w kierunku pola tarczowego i zabezpiecza broń.

Postawy strzeleckie

a) Postawa leżąca

Pokazując sposób jej wykonania objaśnić, że leżąca postawa strzelecka jest najbardziej statyczna, najmniej męcząca i najmniej naraża żołnierza na ogień przeciwnika. Ułatwia prowadzenie celnego ognia, zwłaszcza przy umiejętnym wykorzystaniu podpórki.



b) postawa stojąca

Jest najłatwiejsza do przyjęcia, lecz strzelanie w niej bez wykorzystania podpórki jest trudniejsze. Jest ona najmniej statyczna, a więc celność strzelania jest najmniejsza. Oparcie tułowia o stały przedmiot lub wykorzystanie podpórki (na przykład transzei) zapewni lepsze warunki i zwiększy celność strzelania. Ze stojącej postawy strzeleckiej można prowadzić ogień z miejsca, w czasie krótkich zatrzymań i w ruchu.





c) postawa klęcząca

Stosuje się podczas strzelania w wysokiej trawie, w zaroślach, zza ukrycia itp.





Rys. 17. Postawy strzeleckie

2.3. TAKTYKA

Pokonywanie terenu różnymi sposobami

a) Czołganie na brzuchu

Gdy zachodzi potrzeba pokonania terenu płaskiego pod ogniem przeciwnika, skrytego podejścia do jego stanowisk, a czas nie jest czynnikiem istotnym, należy to zrobić stosując jeden ze sposobów czołgania. Wybór sposobu czołgania w głównej mierze zależy od poszycia terenu. Teren płaski odkryty pokonać należy czołgając się **na brzuchu**. Jest to najwolniejszy sposób czołgania ale jednocześnie najbardziej skryty i bezpieczny. Wykonuje się go poprzez powtarzanie ruchu prawej ręki i lewej nogi do przodu na zmianę z ruchem lewej ręki i prawej nogi. Broń należy trzymać na przedramieniu, za pas nośny przy osłonie łoża, a drugą ręką pomagać sobie przy przesuwaniu ciała. Nóg i tułowia nie odrywać od podłoża. Odpychać się nogami

(bokami butów). Kontrolować sytuację na przedpolu i utrzymywać kierunek przemieszczania (miejsce w szyku). Co jakiś czas przerwać czołganie i w bezruchu obserwować działanie przeciwnika. Maksymalnie wykorzystywać nierówności terenowe i osłony. Zwracać uwagę na zachowanie ciszy (brzęk broni i oporządzenia o podłoże, łamanie suchych gałęzi itp.). W czasie oświetlania terenu przez przeciwnika – przerwać przemieszczanie.



Jak to zrobić?

Żołnierz zajmuje stanowisko leżąc, odbezpiecza broń i składa się do strzału. Na przykładową komendę **„SZER. KOWALSKI, KIERUNEK DRZEWO, NA WYSOKOŚĆ ROWU, CZOŁGANIEM NA BRZUCHU, NAPRZÓD!"**, żołnierz zabezpiecza broń, ściśle przylega do ziemi, prawą ręką ujmuje pas broni przy przednim strzemieniu i kładzie ją na przedramieniu prawej ręki; podciąga bokiem prawą(lewą) nogę trzymając palce stopy na zewnątrz i jednocześnie wysuwa lewą (prawą) rękę. Odpycha się zgiętą nogą i podsuwa ciało naprzód, następnie podciąga drugą nogę i wysuwa jednocześnie przeciwną rękę. Dalej przesuwa *się w* ten sam sposób cały czas obserwując działanie przeciwnika. Gdy dotrze do wskazanego miejsca odczołgowuje się, zajmuje stanowisko ogniowe i prowadzi ogień.

b) Czołganie na czworakach

Gdy pokrycie terenu jest urozmaicone (wysoka trawa, zakrzaczenia, rowy itp.) lub gdy można wykorzystać niskie osłony, stosujemy szybszy i wygodniejszy sposób czołgania się – czołganie **na czworakach**. Polega on na przemiennym wykonywaniu ruchów lewej nogi i prawej ręki (i odwrotnie), opierając się na kolanach i łokciach lub dłoniach (pięściach). Broń można trzymać oburącz za kolbę i nakładkę łoża (w terenie podmokłym lub na piachu) lub opierać się na niej trzymając ją jedną ręką (nachwytem) za nakładkę łoża, palce mając pod spodem.



Jak to zrobić?

Żołnierz zajmuje stanowisko leżąc, odbezpiecza broń i składa się do strzału. Na przykładową komendę **„SZER. KOWALSKI, KIERUNEK DRZEWO, NA WYSOKOŚĆ ROWU, CZOŁGANIEM NA CZWORAKACH, NAPRZÓD!"**, żołnierz zabezpiecza broń, klęka i opiera się na łokciach lub przedramionach, podciąga zgiętą prawą(lewą) nogę pod pierś z jednoczesnym wysunięciem w przód lewej(prawej)ręki, broń trzyma w obu rękach. Przesuwa ciało do przodu na długość wyprostowanej prawej(lewej) nogi, podciąga pod siebie drugą nogę zgiętą i wysuwa drugą rękę do przodu. Dalej przesuwa się w ten sposób, cały czas obserwując działania przeciwnika. Gdy dotrze do wskazanego miejsca odczołgowuje się, zajmuje stanowisko ogniowe i prowadzi ogień.

c) Czołganie na boku

Gdy zachodzi potrzeba przetransportowania zaopatrzenia, amunicji, broni zespołowej lub rannego spod ostrzału, należy to zrobić stosując inny sposób czołgania się – czołganie **na boku**. Należy ciężar ciała przenieść na dowolny bok, ułożyć ładunek (broń, skrzynkę itp.) na wyprostowanej nodze, broń indywidualną trzymać w ręce wysiężnej za nakładkę łoża (zespołową, np. km trzymać za lufę na wyprostowanej nodze). Nogą nie obciążoną odpychać się, pomagając sobie przedramieniem i łokciem wyciągniętej ręki przesuwać ciało do przodu. Mimo utrudnienia w obserwacji przedpola nie wolno z tego rezygnować. Technika transportowania rannego jest trudna do opanowania. Szczególne trudności sprawia wiotkie ciało osoby nieprzytomnej oraz transport dodatkowej broni. Najlepiej do tego celu wykorzystać pałatkę, koc lub pas, którym oplatamy transportowanego pod pachami. Gdy tych przedmiotów nie ma w zasięgu należy przewiesić broń rannego przez jego pierś, swoją broń trzymać w ręce wysiężnej (lub przycisnąć do piersi transportowanego ale jej nie przewieszać). Rannego ułożyć (naciągnąć) na siebie tak aby złapać go za pas główny. W czasie przemieszczania się nie dopuszczać, aby ranny tarł sobą o podłoże i zsuwał się do tyłu (będzie stawiał większy opór).



Jak to zrobić?

Żołnierz zajmuje stanowisko leżąc, odbezpiecza broń i składa się do strzału. Na przykładową komendę **„SZER. KOWALSKI, KIERUNEK DRZEWO, NA WYSOKOŚĆ ROWU, CZOŁGANIEM NA BOKU, NAPRZÓD!"**, żołnierz zabezpiecza broń, kładzie ją na udzie lewej(prawej) nogi i podtrzymuje ją prawą(lewą) ręką, wybiera drogę czołgania, kładzie się na lewym(prawym) boku, pociąga lewą(prawą)nogę silnie zgiętą w kolanie i opiera się na przedramieniu lewej(prawej) ręki; prawą(lewą) nogę podciąga jak najbliżej do siebie i opiera obcasem o ziemię; prostuje prawą(lewą) nogę i przesuwa się naprzód opierając się na lewym(prawym) przedramieniu i zgiętej lewej(prawej) nodze. Dalej przesuwa się w ten sam sposób obserwując działanie przeciwnika. Gdy dotrze do wskazanego miejsca odczołgowuje się, zajmuje stanowisko ogniowe i prowadzi ogień.

d) Bieg

Bieg jest najszybszym sposobem pokonywania terenu pieszo. W zależności od rzeźby i pokrycia terenu żołnierz może pokonać określony odcinek terenu w postawie wyprostowanej lub chyłkiem. Jeśli odcinek terenu jest osłonięty przed ogniem przeciwnika (nasyp, budynek, pagórek itp.), lub znajduje się pod ogniem artylerii, najkorzystniej jest pokonać go jak najszybciej (w postawie wyprostowanej) lub chyłkiem jeśli osłona nie jest wystarczająco wysoka (płot, żywopłot, nasyp, rów itp.).

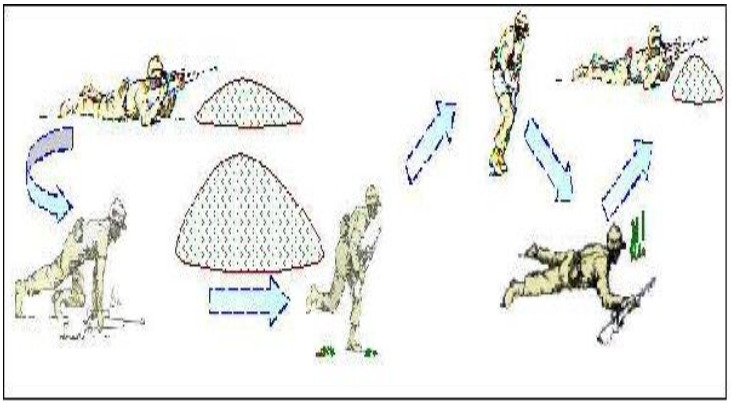
e) Skoki

Wykonywanie skoków stosujemy w terenie kontrolowanym (obserwowanym) przez przeciwnika, częściowo przykrytym, pociętym itp. wykorzystując przedmioty terenowe jako kolejne stanowiska. Sposób opuszczenia stanowiska przed skokiem jest analogiczny jak przed biegiem. Należy pamiętać aby nie wskakiwać bezpośrednio do wybranego stanowiska lecz zalec obok i wczołgać się do stanowiska właściwego. Unikniemy w ten sposób wykrycia głównego stanowiska w momencie jego zajmowania. Dodatkowo należy zwrócić uwagę aby kolejne stanowisko nie było oddalone dalej niż 20-30 m (30-40 kroków) i posiadało dobre warunki prowadzenia ognia, jako że skoki wykonujemy głównie w zespołach (parami) i po przyjęciu postawy strzeleckiej osłaniać musimy wykonywanie skoków przez partnerów. Sam bieg wykonujemy chyłkiem i obowiązkowo „zakosami" (nieregularnymi). Utrudni to znacznie celowanie i wnoszenie poprawek ze względu na ruch celu.



Jak mam to zrobić?

Kolejność czynności przy skoku powinna wyglądać następująco: wybierz kolejne stanowisko w odległości około 25 m, sprawdź czy nie ma przeszkód (drut kolczasty, zapory mało widoczne itp.) na drodze do niego, oceń gdzie się zatrzymasz przed wczołganiem się do stanowiska głównego, daj sygnał (sprawdź czy jest gotów do asekuracji) partnerowi, ostrzelaj stanowisko przeciwnika przed sobą, zabezpiecz broń, odczołgaj się (zniknij na moment), powstań (oprzyj się na pięściach, podkurcz nogę wykroczną – jak do sprintu) i rozpocznij bieg zygzakami, obserwuj przedpole, broń trzymaj w gotowości do użycia, padnij (na przedramię nie na łokcie czy dłonie, zmniejszysz tym samym nacisk i osłabisz siłę uderzenia, z wykrokiem, nie na kolana bo możesz się zranić o szkło, drut kolczasty itp.) w wybranym wcześniej miejscu, odczołgaj się do głównego stanowiska, odbezpiecz broń, przyjmij postawę strzelecką, daj sygnał partnerowi o gotowości do asekuracji.



Żołnierz zajmuje stanowisko leżąc, odbezpiecza broń i składa się do strzału. Na przykładową komendę **„SZER. KOWALSKI, KIERUNEK DRZEWO, NA WYSOKOŚĆ KRZAKÓW, SKOKAMI, NAPRZÓD!"**, żołnierz zabezpiecza broń,

wybiera drogę, odczołgowuje się, energicznie wstaje, schylony i zygzakami biegnie we wskazanym kierunku, pada, przeczołgowuje się we wskazane miejsce i przygotowuje się do prowadzenia ognia. Jeżeli wyznaczone miejsce jest za daleko, aby je osiągnąć jednym skokiem, żołnierz przebiega 20-40 kroków, zatrzymuje się padając lub chowając się za ukryciem w obranym przez siebie miejscu. Podczas skoku bron należy trzymać jak w czasie biegu.

Przejście w zaporach inżynieryjnych przeciwnika wykonuje się w czasie ogniowego przygotowania ataku (po jednym na nacierający pluton). Zadanie te realizują pododdziały wojsk inżynieryjnych, przejście te poszerzają czołgi w czasie ich przekraczania. Przejścia w zaporach inżynieryjnych w głębi obrony przeciwnika wykonuje dla plutonu jedna z drużyn.

Po zbliżeniu się do przejścia w zaporach żołnierze zwijają się w rząd i w ustalonej kolejności pokonują je biegiem po śladach gąsienic lub miejscach oznakowanych.

Po wyjściu na swój kierunek rozwijają się w tyralierę Broń strzelecka podczas pokonywania zapory powinna być zabezpieczona, zaś przejście powinno być pokonane z maksymalną prędkością.

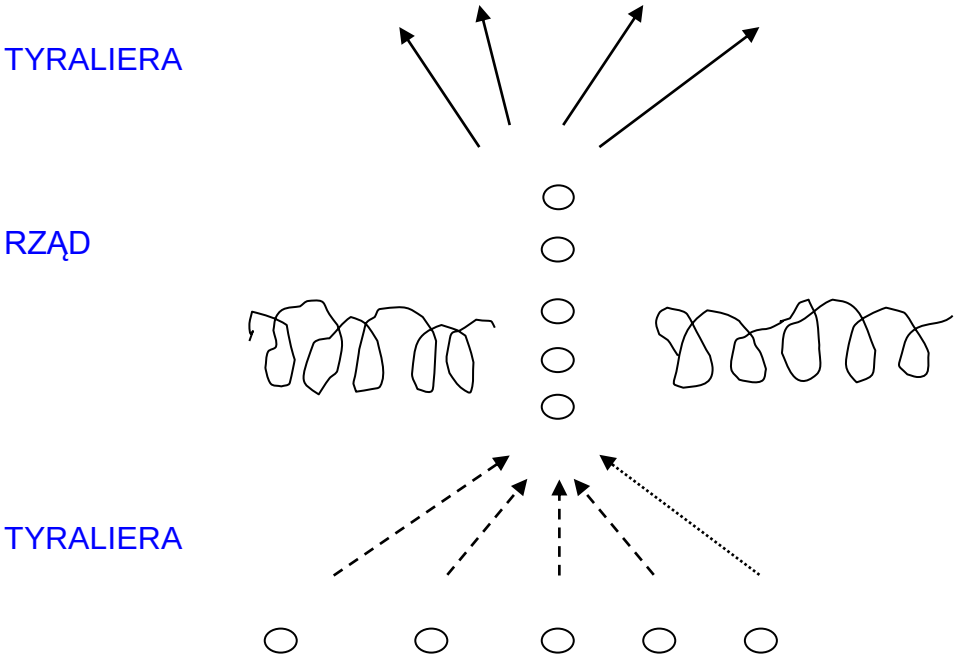
W przypadku braku przejścia w zaporach żołnierze zalegają. Wyznaczeni przez dowódcę żołnierze stawiają zasłonę dymną, pozostali wykonują przejście

Ręczne sposoby wykonywania przejścia w zaporze drutowej:

- przecinanie drutu kolczastego za pomocą nożyc
- przecinanie drutu kolczastego za pomocą bagnetu
- wykorzystanie do podparcia drutu wcześniej przygotowanych podpórek lub broni.

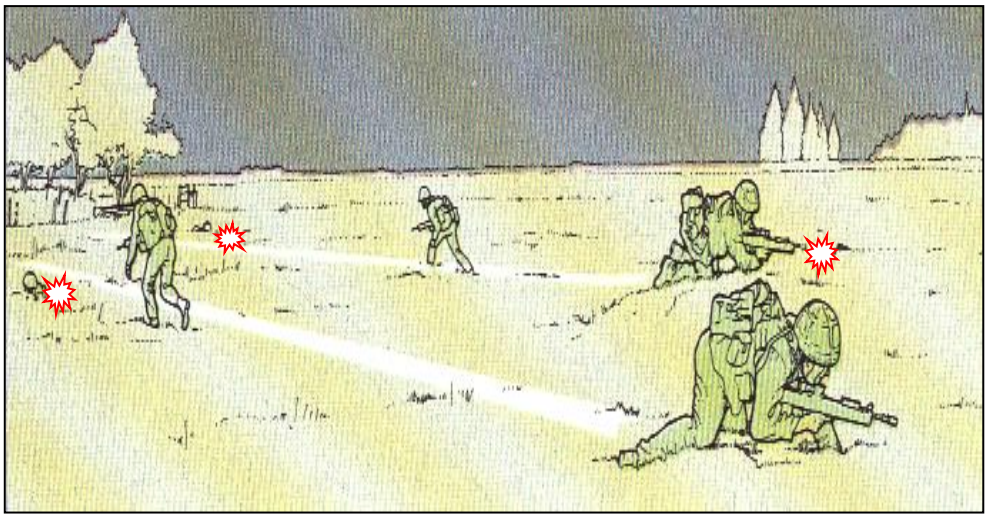
Zapory drutowe można również pokonywać narzucając na nie maty z chrustu lub słomy, deski żerdzie, drabiny albo płaszcze. Sposobem nieetycznym może być rzucenie martwego żołnierza na druty i przejście po nim.

Sposób pokonania terenu uzależniony jest głównie od oddziaływania przeciwnika oraz rzeźby i pokrycia terenu. W każdym jednak przypadku żołnierze pododdziału powinni współdziałać między sobą, ubezpieczać się wzajemnie, pomagać sobie nigdy nie zapominając o prowadzeniu obserwacji w wyznaczonym im przez dowódcę sektorze. Nigdy nie należy opuszczać stanowiska bez odczołgania się (na bok lub po skosie). Przeciwnik mógł wykryć nasze stanowisko ale ze względu na małe prawdopodobieństwo trafienia nie prowadzi ognia, czeka (z wycelowaną bronią) aż cel będzie łatwiejszy do trafienia (większy). W momencie podnoszenia się ze stanowiska padnie strzał. Przed opuszczeniem stanowiska należy się rozejrzeć i wybrać stanowisko następne a następnie „zniknąć" z pola widzenia przeciwnika i wybiec z kierunku, z którego się on nie spodziewa. Jeśli znane jest nam stanowisko przeciwnika to bezwzględnie powinniśmy oddać w jego kierunku serię bezpośrednio przed rozpoczęciem biegu. Nawet jeśli celu nie zniszczymy to spowodujemy, że przeciwnik na chwilę ukryje się w stanowisku, straci nas z oczu (i z celownika) a o to nam właśnie chodzi.



Działanie w zespole jest łatwiejsze ze względu na współdziałanie między żołnierzami i wzajemną asekurację.

Do podstawowych sposobów pokonywania terenu pod ogniem przeciwnika można zaliczyć: bieg (w postawie wyprostowanej lub chyłkiem), wykonywanie skoków oraz czołganie się.



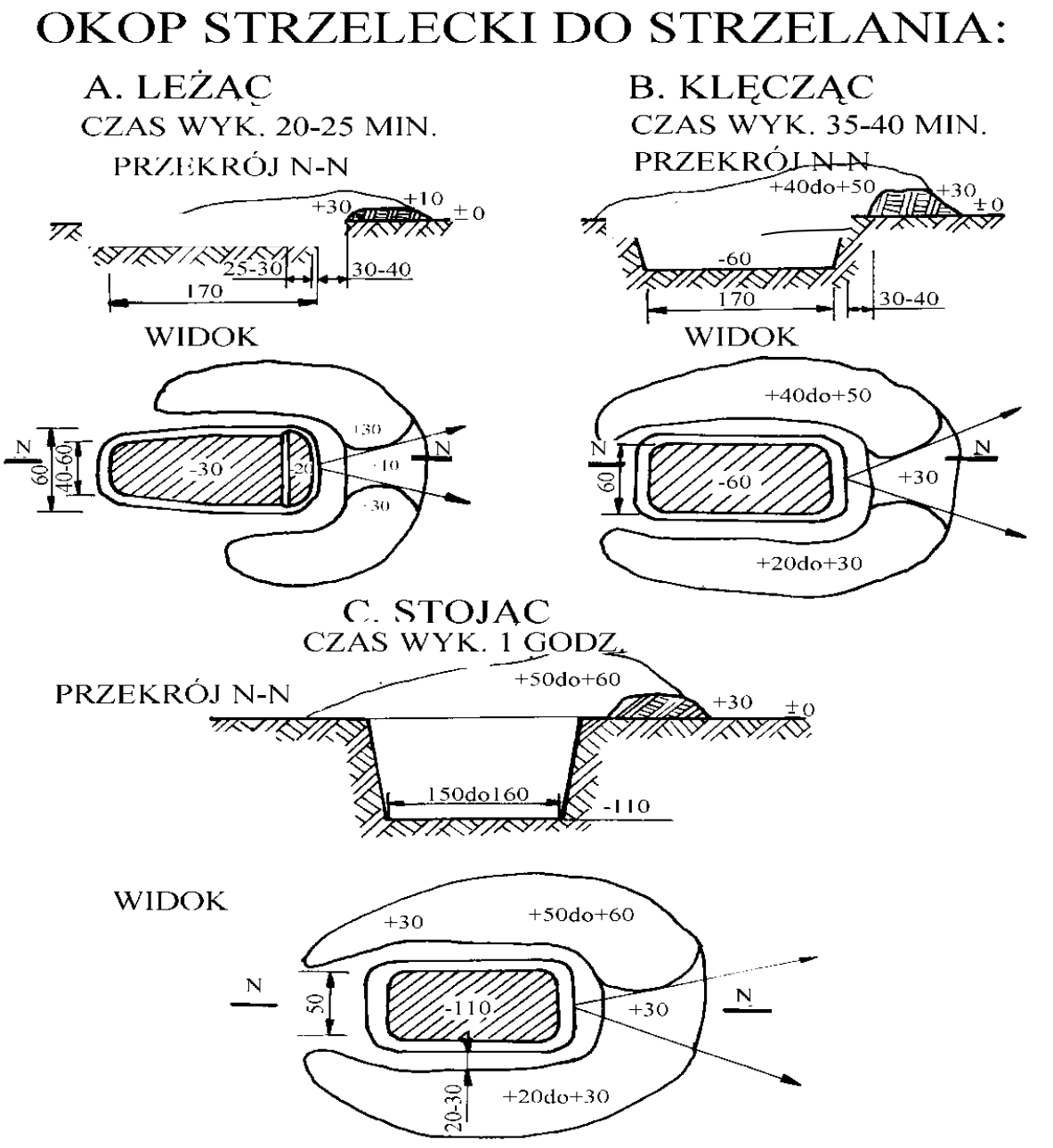
Rys. 18. Zmiana stanowisk (odskok) z wzajemną asekuracją

2.4. SZKOLENIE INŻYNIERYJNO - SAPERSKIE

Najprostszym ukryciem, które umożliwia żołnierzowi dogodne prowadzenie ognia oraz zapewnia ochronę przed środkami rażenia (pociskami i odłamkami) jest pojedynczy okop strzelecki do strzelania w postawie leżącej, klęczącej i stojącej. Po osiągnięciu w toku walki równiny terenowej, na której brak naturalnych

przedmiotów terenowych, przystępuje się do samo okopywania w miejscu, w którym zatrzymał się pododdział. Okopywanie zaczyna się w pozycji leżącej (wykonuje okop do strzelania w pozycji klęczącej) a następnie do pozycji stojącej .
Warunki taktyczne jakie spełnia okop pojedynczego żołnierza.

- dobra obserwacja przedpola,
- dobra możliwość do prowadzenia ognia,
- ochranianie przed ogniem ciała,
- ochrona przed odłamkami.



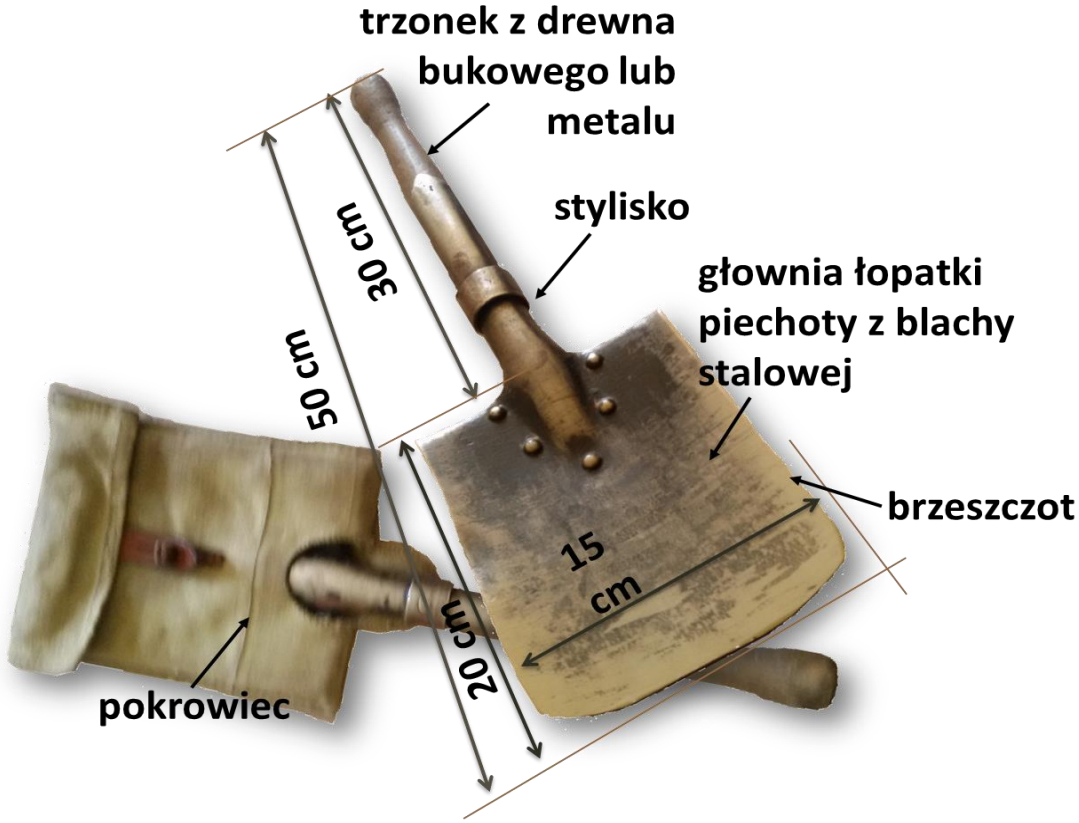
Rys. 19. Wymiary okopu strzeleckiego do strzelania: a) w postawie leżącej; b)w postawie klęczącej; c) w postawie stojącej

Łopatka piechoty

Łopatka piechoty używana jest w formacjach wojsk lądowych jako indywidualne wyposażenie inżynieryjno – saperskie żołnierza i przeznaczona jest do wykonywania prac ziemnych (w warunkach wojennych do kopania okopów) oraz dokonywania pomiarów.

Łopatką piechoty powinna zawsze znajdować się przy żołnierzu, można nią posługiwać się w pozycji leżącej, klęczącej, siedzącej i stojącej pochylonej.

Łopatka jest przechowywana w pokrowcu, który prócz ochrony umożliwia przypięcie łopatki do żołnierskiego pasa głównego. Żołnierz w pełnym rynsztunku nosi ją na pasie z tyłu, trzonkiem skierowanym w dół.



2.5. ŁĄCZNOŚĆ

Organizacja łączności w kompanii zmechanizowanej w poszczególnych rodzajach działań bojowych np. obrona, natarcie, pościg, marsz w zasadzie nie różni się od siebie. Różnica polega tylko na właściwym wykorzystaniu środków łączności w zależności od sytuacji.

Kierunek radiowy - jest to sposób organizacji łączności pomiędzy dwoma korespondentami (punktami dowodzenia), z dowódcami, sztabami itp., z których każdy wydziela radiostacje na ustalonych w tym celu danych radiowych.

Kierunki radiowe mogą być stałe, rezerwowe i skryte. W kierunku stałym radiostacje obu korespondentów pracują nieprzerwanie na odbiór i posiadają możliwość wywołania się w dowolnym momencie czasu oraz prowadzenia wymiany w miarę potrzeb. W kierunku dyżurnym radiostacja jednego korespondenta pracuje nieprzerwanie na odbiór, a drugiego włącza się na odbiór i nadawanie tylko dla

przeprowadzenia wymiany, np. łączność z grupą specjalną. Kierunki rezerwowe organizuje się w celu zapewnienia szefowi łączności możliwości manewru relacjami łączności w walce, kiedy w konkretnych warunkach zaistnieje potrzeba uruchomienia nowych lub wzmocnienia istniejących relacji łączności. Prace w tych kierunkach rozpoczyna się przez nadanie w innych relacjach odpowiedniego sygnału. Kierunki skryte organizuje się w celu zabezpieczenia systemu łączności w okresie zakłóceń przeciwnika. Do pojawienia się zakłóceń obie radiostacje powinny pracować na odbiór. Pracę na nadawanie można rozpocząć tylko w wypadku , kiedy zostały zakłócone wszystkie relacje z danym korespondentem i zachodzi konieczność przekazania mu ważnej wiadomości. Z wymienionych rodzajów kierunków radiowych stosowany jest głównie kierunek stały, natomiast kierunki dyżurne, rezerwowe i skryte stosowane są bardzo rzadko ze względu na brak radiostacji.

Sieć radiowa - jest to sposób organizacji łączności pomiędzy trzema i więcej korespondentami z których każdy wydziela radiostacje pracującą na ustalonych dla tej sieci danych radiowych.

Skład sieci określa się w zależności od jej przeznaczenia. Przy dwustronnej wymianie, w jednej sieci nie powinno pracować więcej niż cztery - pięć radiostacji w sieciach radiowych, w których wymiana polega na przekazywaniu krótkich komend, meldunków i sygnałów, liczba radiostacji może być większa.

Bezpieczeństwo łączności -jest to całość przedsięwzięć organizacyjno--technicznych i eksploatacyjnych uodparniających system łączności przed rozpoznaniem przeciwnika, „ucieczką wiadomości" oraz przed dezinformacją.

Bezpieczeństwo łączności osiąga się przez :

1) przestrzeganie przepisów o ochronie informacji niejawnych podczas przekazywania wiadomości przez techniczne środki łączności;
2) przestrzeganie przepisów prowadzenia korespondencji radiowej;
3) ograniczenie lub całkowity zakaz pracy radiostacji (radiotelefonów) w określonych okresach i etapach działań bojowych.

Ochronę łączności radiowej w pododdziałach przed zakłóceniami dywersyjnymi osiąga się poprzez:

- ścisłe przestrzeganie przepisów korespondencji radiowej oraz przestrzeganie dyscypliny radiowej;
- uczulenie obsługi radiostacji na działalność dywersyjną przeciwnika w sieciach i kierunkach radiowych;
- sprawdzanie tożsamości korespondentów w przypadkach najmniejszych wątpliwości.

Dla zapewnienia bezpieczeństwa łączności w czasie seansu radiowego należy maksymalnie skracać czas nadawania oraz zapewnić dobrą jakość korespondencji. Cały personel obsługujący sprzęt radiowy musi być świadomy, że nieprzestrzeganie przepisów łączności umożliwia przeciwnikowi przechwytywanie informacji.

Podstawowe przepisy korespondencji radiotelefonicznej (wg ACP125)

Szczegółowe przepisy korespondencji radiowej wg wymogów NATO zawarte są w instrukcji tymczasowej i wymagają od operatorów znajomości języka angielskiego.

Transmisja radiowa powinna charakteryzować się krótkim czasem, przejrzystością oraz zastosowaniem typowej frazeologii.

Wymiana korespondencji powinna się odbywać zgodnie z zasadami właściwej wymowy, zgłoskowania, stosowania właściwego akcentu i odstępów pomiędzy wyrazami.

Ze względu na bezpieczeństwo łączności zabrania się:

- zapisywania częstotliwości, kryptonimów i sygnałów rozpoznawczych,
- radiostacji na nie rejestrowanych arkuszach papieru,
- przyjmowania dyżuru bez sprawdzenia sprawności technicznej urządzeń,
- zgodności stanu faktycznego dokumentacji ze stanem ewidencyjnym,
- zmiany danych radiowych w innym terminie niż to określono,
- przekazywania dyżuru i opuszczania stanowiska bez zezwolenia dowódcy.

Ponadto obsłudze zabrania się nadawania tekstem niezamaskowanym informacji zawierających tajemnicę państwową i służbową, a także:

- kryptonimów węzłów łączności sztabów i jednostek wojskowych, numerów jednostek wojskowych i poczt polowych;
- pełnych i umownych nazw jednostek wojskowych, nazwisk i stopni wojskowych osób funkcyjnych;
- danych dotyczących dokumentów radiowych oraz terminów ich ważności;
- nazw rejonów i punktów rozmieszczenia węzłów łączności sztabów i jednostek wojskowych;
- terminów seansów pracy środków łączności;
- dobowych i okresowych podsumowań wymiany korespondencji operacyjnej i służbowej;
- stanów pogody w rejonie rozmieszczenia węzła łączności oraz innych wiadomości na podstawie których można określić przynależność radiostacji do rodzaju wojsk, szczebla dowodzenia oraz określić charakter wykonywanych zadań.

Sposoby nawiązywania łączności radiowej.

Nawiązanie słuchowej łączności radiowej - jest to proces identyfikacji radiostacji za pomocą kryptonimów (sygnałów rozpoznawczych) radiostacji, sprawdzenia tożsamości korespondentów według ustalonego sposobu oraz przygotowania kanału radiowego do stanu zapewniającego nadawanie (odbiór) wiarygodnych informacji.

Jakość łączności słuchowej ocenia się według słyszalności i czytelności nadawanego tekstu (informacji) w systemie pięciopunktowym. Słuchową łączność radiową uważa się za zadawalającą i umożliwiającą wymianę informacji, jeżeli słyszalność sygnału podczas odbioru można ocenić na co najmniej 3 punkty, a czytelność co najmniej na 4 punkty.

W relacjach radiowych WP stosuje się następujące sposoby nawiązywania łączności:

1. **Sposób długotrwały** - jest stosowany w relacjach dalekosiężnych podczas silnych zakłóceń i słabej słyszalności.
   Praca fonem - przykład:
   - wywołanie korespondenta:
     ORACZ ORACZ ORACZ TU OPOKA OPOKA ODBIÓR
   - odpowiedź na wywołanie:
     OPOKA OPOKA OPOKA TU ORACZ ORACZ ODBIÓR
   - potwierdzenie /nadaje OPOKA/:
     ODEBRANO ODBIÓR
2. **Sposób standardowy /wzorcowy/ -** może być stosowany zarówno przy pracy w sieci jak i w kierunku radiowym.

Praca fonem - przykład:

- wywołanie korespondenta:
  ORACZ TU OPOKA ODBIÓR
- odpowiedź na wywołanie:
  OPOKA TU ORACZ ODBIÓR
- potwierdzenie /nadaje OPOKA/:
  ODEBRANO ODBIÓR

3. **Sposób skrócony** - ma zastosowanie tylko przy pracy w kierunku radiowym przy dobrej słyszalności, wznawianiu łączności po krótkich przerwach w pracy radiostacji lub przy wymianie korespondencji oraz po zmianie kanału, rodzaju pracy itp.

   Praca fonem - przykład:

   - wywołanie korespondenta:
     TU OPOKA ODBIÓR
   - odpowiedź na wywołanie:
     ODBIÓR
   - potwierdzenie (nadaje OPOKA)
     ODEBRANO ODBIÓR

Alfabet NATO/Polska

	NATO	POLSKA
A	ALFA	ADAM
B	BRAVO	BARBARA
C	CHARLIE	CELINA
D	DELTA	DOROTA
E	ECHO	EDWARD
F	FOXTROT	FILIP
G	GOLF	GUSTAW
H	HOTEL	HENRYK
I	INDIA	IGNACY
J	JULIET	JÓZEF
K	KILO	KAROL
L	LIMA	LUDWIK
M	MIKE	MARIAN
N	NOIVEMBER	NIKODEM
O	OSCAR	OLGA
P	PAPA	PAWEŁ
R	ROMEO	ROMAN
S	SIERRA	STEFAN
T	TANGO	TADEUSZ
U	UNIFORM	URSZULA
V	VICTOR	VIOLETTA
W	WHISKEY	WALENTY
X	X-RAY	XAWERY
Y	YANKEE	YPSYLON
Z	ZULU	ZYGMUNT
Ż		ŻABA
Ź		ŹREBAK

Charakterystyka środków przewodowych

Środki przewodowe wykorzystywane są w mniejszym stopniu (zdecydowanie) niż środki bezprzewodowe. W praktyce zakres ich wykorzystywania będzie zależał od kalkulacji czasowych – czasu potrzebnego na rozwinięcie i zwinięcie linii przewodowych oraz czasu ich efektywnego wykorzystania.

Do **zalet** środków przewodowych można zaliczyć:

- dobrą jakość łączności niezależnie od pory roku, dnia, pogody oraz zakłóceń atmosferycznych,
- pewność w przesyłaniu informacji i wysoka niezawodność połączeń,
- dużą skrytość łączności (w porównaniu z środkami bezprzewodowymi),
- możliwość regeneracji sygnału oraz stosowanie urządzeń zwielokratniających (w łączności analogowej),
- utrudnione prowadzenie podsłuchu,
- odporność na zakłócenia celowe stosowane przez przeciwnika.

Do **wad** środków przewodowych zaliczamy:

- długi czas budowy linii łączności,
- brak możliwości rozwinięcia linii w terenie trudnodostępnym lub zajętym przez przeciwnika,
- wrażliwość linii przewodowych na czynniki rażące (uderzenia lotnictwa, artylerii, działalność grup dywersyjnych itp.),
- potrzebę dysponowania znaczną ilością sił (personelu) niezbędnych do budowy, eksploatacji i ochrony linii przewodowych.

Środki przewodowe wykorzystywane do budowy polowej sieci telekomunikacyjnej.

Pamiętaj, że nawet rozmawiając przez telefon Twoja rozmowa może być przechwycona przez przeciwnika i wykorzystana przeciwko Tobie !!!

Kabel polowy PKL – 2

Przeznaczenie



Zespół polowego kabla lekkiego ZPKL 1x2 jest przeznaczony dla telefonicznych łączy akustycznych do pracy w warunkach polowych na wszystkich szczeblach dowodzenia.

Parametry kabla

- długość odcinka fabrycznego - 750 m
- ciężar odcinka fabrycznego - 10,5 kg

Polowy aparat telefoniczny AP-82

Przeznaczenie

Aparat AP-82 przeznaczony jest do zapewnienia łączności telefonicznej w naturalnym paśmie akustycznym, w dwóch systemach zasilania MB i CB po

łączach telefonicznych tworzonych za pomocą radiowych, radioliniowych i przewodowych linii łączności.



Rys. 20. Polowy aparat telefoniczny AP-82

Parametry telefonu:

- zasilanie prądem stałym o napięciu od 3 do 4,5 V z trzech baterii R-20 lub trzech akumulatorów KRs-35/62, albo napięciem 12 V podawanym z zewnątrz (przy wyjętych ogniwach z aparatu);
- czas pracy baterii około 120 h;
- masa 2,8 kg;

Budowa telefonu

Aparat telefoniczny AP-82 składa się ze skrzynki aparatu, płyty montażowej, na której są zamontowane wszystkie części oraz mikrotelefonu. Mikrotelefon aparatu składa się z mikrofonu, wkładki słuchawkowej i przycisku mikrotelefonu (tangenty).

W przedniej i bocznej ściance wieka skrzynki aparatu znajdują się wycięcia służące do wprowadzenia przewodów linii i uziemienia oraz wprowadzenia sznura mikrotelefonu.

Do górnej części pudełka przymocowane są: przycisk PO odłożenia mikrotelefonu (dla pracy w systemie CB), sprężyna dociskająca mikrotelefon, gniazdo złącza mikrotelefonu, gniazdo służące do ustawienia rodzaju pracy MB - CB za pomocą zwieracza, zaciski podłączenia linii L1 i L2, zacisk uziemienia Z, zacisk LK służący do urządzania punktu kontrolno-telefonicznego PKT.

2.6. TERENOZNAWSTWO

Określanie odległości

W czasie działań bojowych, zachodzi często konieczność szybkiej oceny odległości przy pomocy najprostszych sposobów takich jak:

- ocena odległości „na oko”;
- za pomocą linii milimetrowej;
- według wielkości kontowych przedmiotów terenowych;
- szybkości rozchodzenia promieni świetlnych i dźwięku;
- krokami.

Ocena odległości „na oko”

Jest najprostszym i najszybszym sposobem określania odległości. Istota oceny odległości „na oko” opiera się na ogólnie znanych właściwościach atmosferycznych i oka ludzkiego, dzięki którym, im przedmiot znajduje się bliżej, tym jest jaśniejszy i wyraźniejszy, tym więcej można rozróżnić na nim szczegółów i tym wydaje się większy. Należy jednak pamiętać, że na dokładność oceny odległości znaczny wpływ wywierają takie cechy jak wielkość i wyrazistość przedmiotów, kolor w stosunku do otaczającego tła, oświetlenie i przejrzystość atmosfery. I tak:

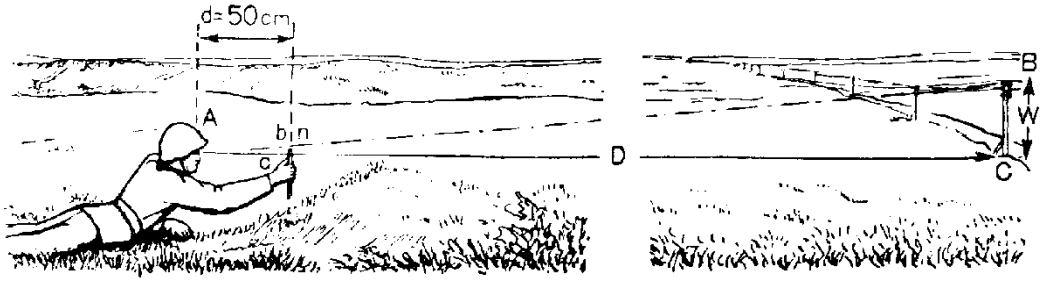
- Drobne przedmioty wydają się dalsze niż przedmioty duże, położone w tej samej odległości. Przy sztucznym oświetleniu, np. w nocy przedmioty terenowe wydają się mniejsze, a tym samym bardziej oddalone.
- Przedmioty o wyraźnych konturach wydają się bardziej zbliżone, dlatego też:
  - przedmioty w kolorze jasnym (białe, jasno czerwone) wydają się bliższymi niż przedmioty w kolorze ciemnym (czarne, brązowe, granatowe), jeśli są położone na tle ciemnym. Tło jednokolorowe, monotonne (łąka, śnieg, rola) skraca odległość, natomiast tło barwne różnokolorowo – zwiększa,
  - przedmioty jasno oświetlone stwarzają wrażenie bliżej położonych w porównaniu ze słabo oświetlonymi,
  - w dzień pochmurny, podczas mgły, deszczu lub zmroku przedmioty wydają się dalsze, w dzień jasny, słoneczny – bliższe.
- Im mniejsza ilość przedmiotów terenowych znajduje się między obserwatorem a przedmiotem obserwowanym, tym przedmiot wydaje się położony bliżej i dlatego:
  - teren równinny skraca pozornie odległość, szczególnie bliższe wydają się przedmioty za szeroką, otwartą przeszkodą wodną. Z tego względu brzeg przeciwległy zawsze wydaje się bliższy niż jest w rzeczywistości,
  - doliny, jary, wąwozy występujące na linii określania odległości – pozornie ją zmniejszają,
  - przy ocenie odległości w pozycji leżącej przedmioty stwarzają wrażenie bliżej położonych niż w pozycji stojącej.
- Przy określaniu odległości do przedmiotów terenowych obserwowanych od podnóża wzniesienia do wierzchołka, wydają się one bliższe, zaś z góry – dalsze.

Tabela widoczności

L.p	Rodzaj przedmiotów i stopień ich widoczności	Odległość
1	Widoczne pojedyncze wiejskie domy	5 km
2	Widoczne okna w domach	4 km
3	Widoczne kominy na dachach	3 km
4	Widoczny czołg na ziemi	1,2 km
5	Widoczne pnie drzew, słupy kilometrowe i telefoniczne	1,0 km
6	Widoczny ogólny zarys człowieka; na drzewach grube gałęzie	700 – 800 m
7	Widoczne ruchy rąk i nóg; na drzewach rozróżnia się gałęzie	500 – 600 m
8	Widoczne ckm-y, moździerze, działa ppanc., kołki płotu z drutu kolczastego, wiązania ram okiennych	500 m
9	Odróżnia się rkm-y, karabiny, kolor i części ubrania	250 – 300 m
10	Odróżnia się dachówki na dachach, liście na drzewach	200 m.
11	Odróżnia się guziki i pasy, szczegóły ubioru i uzbrojenia	150 – 170 m
12	Rozróżnia się części twarzy: nos, oczy, usta; szczegóły broni strzeleckiej, na drzewach kształt liści i korę pni	100 m

Określanie odległości do znanych przedmiotów za pomocą linijki milimetrowej

Odległość do przedmiotów terenowych, których szerokość lub wysokość jest znana, można określić za pomocą linijki milimetrowej. W tym celu na linijce milimetrowej trzymanej na długości wyciągniętej ręki (50 cm) odczytuje się ilość milimetrów **n** pokrywających przedmiot terenowy o znanym wymiarze **W**. W celu obliczenia odległości należy znany wymiar przedmiotu **W** wyrazić w centymetrach i podzielić przez ilość milimetrów **n** zaś wynik dzielenia pomnożyć przez stały współczynnik 5.



Określanie odległości za pomocą linijki milimetrowej.

Jeśli W – wysokość przedmiotu o znanych wymiarach (B, C)
n – odczyt na linijce (b, c)
D – szukana odległość w metrach (A,C)
d – długość wyciągniętej ręki (Ac – 50 cm) to z podobieństwa trójkątów ABC i Abc
wynika zależność:

$$\frac{W}{n} = \frac{D}{d}, \quad D = d \cdot \frac{W}{n} \qquad\qquad D = 5 \cdot \frac{W}{n} = metrów$$

Ponieważ d = 0,5 m., zatem D = 0,5 $\frac{W}{n}$, gdzie W i n wyrażone są w jednakowych jednostkach miary, np. w cm. Jeżeli chcemy zamienić współczynnik 0,5 na liczbę całą (5) musimy pomnożyć licznik i mianownik całego wyrazu przez 10 i otrzymamy:
Gdzie W wyrażone jest w cm, natomiast n w mm.
Przykład: słup telefoniczny o wysokości 4 m., pokrywa na linijce 8 mm. Stąd odległość do niego będzie:

$$D = 5 \cdot \frac{400}{8} = 250\ m$$

Określanie długości według szybkości dźwięku i błysku wystrzału

Sposób ten stosuje się najczęściej przy określaniu odległości do strzelającego działa. Wiadome jest, że szybkość rozchodzenia się dźwięku w powietrzu wynosi około 330 m/sek., czyli 1 km na 3 sekundy.

Szybkość zaś światła jest tak olbrzymia (300 000 km/sek.), że obserwując strzelające działo spostrzegamy błysk w momencie wystrzału.

Jeżeli więc policzymy ilość sekund, które upłyną od chwili ujrzenia błysku do chwili usłyszenia wystrzału, to łatwo określić możemy odległość do działa.

Określanie odległości krokami

Ażeby zwiększyć dokładność pomiaru krokami należy:

- Ćwiczyć poruszanie się równym krokiem, szczególnie w trudnych warunkach terenowych (pod górę i z góry, po łąkach, bagnach, krzakach itp.).
- Znać długość własnego kroku w metrach.

Długość własnego kroku należy określać krocząc wzdłuż linii o znanej długości (na przykład między słupami telefonicznymi w różnych terenach). Długość linii powinna być nie mniejsza niż 200 – 300 m. Pomiar krokami należy wykonać co najmniej dwukrotnie, tj. w jednym kierunku i z powrotem. Jako ostateczną długość kroku przyjmuje się średnią z obu wykonanych pomiarów. Przy pomiarach odległości liczy się podwójne kroki (przeważnie na lewą nogę). Po odliczeniu każdej setki podwójnych kroków, liczenie należy zacząć od początku. By uniknąć pomyłek w ilości odliczonych setek, wskazane jest zaznaczyć każdą setkę kreską na kawałku papieru, lub zgiąć kolejno palce u rąk. Z uwagi na to, że średnia długość kroku wynosi
0,75 m., podwójnego zaś – 1,5 m., można przyjąć w przybliżeniu, że odległość w metrach równa się odległości podwójnych kroków zwiększonych 1,5- krotnie. Przy pomiarach dokładniejszych należy brać faktyczną długość swojego kroku.

Pomiar odległości według czasu trwania ruchu

Przebytą odległość łatwo określić znając szybkość posuwania się i czas trwania marszu lub jazdy. Średnia szybkość pieszego w terenie prawie równinnym, w którym kąt spadu nie przekracza 5° wynosi około 5 km/h. Dla zwiększenia dokładności należy najpierw określić ile czasu trwa marsz na znanej odległości. Przy jeździe samochodem, odległość określa się według licznika, który bezpośrednio podaje długość przebytej drogi. W poniższej tabeli podane są wymiary niektórych przedmiotów, którymi można posługiwać się przy ocenie odległości w terenie.

Wymiary niektórych przedmiotów terenowych

Rodzaj przedmiotu	Wymiar w metrach
Średni wzrost człowieka	1,65
Średnia długość wyciągniętej ręki	0,6
Długość małej łopatki saperskiej z trzonkiem	0,5
Długość małej łopatki saperskiej bez członka	0,2
Szerokość małej łopatki saperskiej	0,15
Długość łopaty saperskiej z trzonkiem	1,10
Średnia długość kroku	0,75

Pomiar wysokości przedmiotów terenowych

Wysokość przedmiotów terenowych określamy według jego wysokości kątowej, stosując wzór:

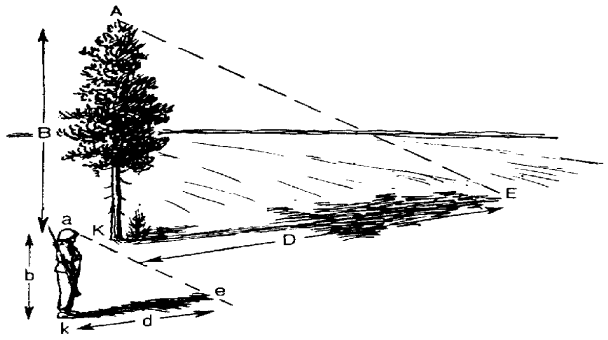
$$W = \frac{D \cdot k}{1000}$$

Kolejnym sposobem określenia wysokości przedmiotów terenowych jest określanie według długości cienia.

Jeżeli na równym terenie zmierzyć długość cienia człowieka i cienia przedmiotu (nawet krokami), to wysokość przedmiotu łatwo określić z proporcji, która wynika z podobieństwa trójkątów KAE i kae. KA : ka = KE : ke, stąd wysokość przedmiotu

$$W = KA = \frac{KE}{ke} \cdot ka$$

Zależność tę można wyrazić następującymi słowami: wysokość przedmiotu jest tyle razy większa od wzrostu człowieka, ile razy cień przedmiotu jest dłuższy od cienia człowieka.



Rys. 21. Określenie wysokości drzewa według długości jego cienia

Przykład: (rys. 21) . Długość cienia żołnierza ke = 3 kroki, a cień sosny KE = 9 kroków, czyli długość cienia sosny jest 3 razy większa od długości żołnierza. Jeżeli wzrost żołnierza ka = 1, 7 m. to wysokość drzewa będzie: W = 1, 7 m. · 3 = 5, 1 m.

Istota orientowania się w terenie bez mapy

Orientowaniem się w terenie nazywamy określenie punktu, w którym znajdujemy się (punkt stania) i stron świata względem otaczających nas przedmiotów terenowych, form terenu. Orientowanie wymaga umiejętności prawidłowego wyszukiwania i wykorzystania przedmiotów orientacyjnych, określenia w terenie kierunku (tzn. pomiaru kątów) i odległości. Orientowanie się w terenie możemy przeprowadzić;

- z wykorzystaniem przedmiotów orientacyjnych,
- za pomocą busoli.

Wykorzystanie przedmiotów orientacyjnych

Często w czasie marszu, różnego rodzaju prac wykonywanych w terenie zachodzi potrzeba *określenia miejsca stania, kierunku marszu oraz położenia różnych obiektów i kierunków w terenie*. Czynność ta jest możliwa do wykonania jeżeli znamy wzajemne położenie przedmiotów orientacyjnych, którymi mogą być dowolne przedmioty terenowe i szczegóły rzeźby terenu, dobrze widoczne i wyróżniające się w terenie. Z tego wynika, że jeżeli będziemy chcieli swobodnie

poruszać się w nieznanym terenie, pierwszą czynnością którą powinniśmy wykonać jest wybranie wokół siebie trzech - czterech najbardziej charakterystycznych, widocznych z daleka przedmiotów orientacyjnych. Należy dokładnie zapamiętać ich wygląd zewnętrzny i ich wzajemne rozmieszczenie, aby w razie potrzeby można wykorzystać je podczas przemieszczania się w zamierzonym kierunku

Ten sposób orientowania się w terenie jest znacznie ułatwiony w terenie odkrytym i z mocno zaznaczoną rzeźbą. Trudność pojawia się w warunkach złej widoczności (noc, las, itp.) oraz braku przedmiotów orientacyjnych. Wtedy konieczne staje się przeprowadzenie rozpoznania terenu i przygotowanie sztucznych dozorów (kopce, ułożone kamienie, nacięcia na drzewach na umówionej wysokości itp.), które ułatwiają orientowanie się. Można także stosować znakowanie trasy środkami i przedmiotami odróżniającymi się od otoczenia, rozmieszczonymi w taki sposób, aby po osiągnięciu jednego z nich był widoczny następny. Mogą to być na przykład kawałki kolorowej bibuły wiszącej na drzewach. Orientowanie się w terenie wymaga dużej uwagi i spostrzegawczości oraz odpowiedniej wprawy w szybkim odnajdywaniu i zapamiętywaniu szczegółów oraz drobnych cech charakteryzujących dany odcinek terenu. Szczególnie jest to przydatne podczas różnego rodzaju zabaw organizowanych w lasach jak i pod czas zbierania grzybów w lesie.

Dla nabycia wprawy w tym zakresie wskazane jest wykonanie następujących ćwiczeń;

- wyszukiwanie w terenie jednorodnym najbardziej widoczne przedmioty. Tymi przedmiotami mogą być charakterystyczne drzewa (liściaste w lesie iglastym) itd.
- podczas przemieszczania się w terenie zakrytym zapamiętać kolejność i charakterystyczne cechy spotykanych po drodze przedmiotów oraz przybliżone odległości pomiędzy nimi.

Określanie w terenie kierunków stron świata różnymi sposobami

Orientowanie się za pomocą busoli lub kompasu. W odróżnieniu od wcześniej opisanego sposobu orientowania się w terenie, wykorzystanie busoli lub kompasu znacznie usprawnia orientowanie się w terenie. A mianowicie posiadając busolę lub kompas zawsze jesteśmy w stanie wyznaczyć strony świata a następnie widząc otaczające nas przedmioty terenowe lub formy terenu określić miejsce w którym znajdujemy się. Tak samo przy pomocy busoli lub kompasu możemy wyznaczyć kierunki przemieszczania się w terenie. Klasycznym przykładem może być wykonanie *marszu na azymut.*

Busola (kompas) i jego wykorzystanie

Busola lub kompas to urządzenia, które niezależnie od warunków pogodowych, dość dokładnie pomogą nam wyznaczyć kierunki świata. Zasada wykorzystania tych przyrządów oparta jest na właściwościach igły magnetycznej. Swobodnie wisząca igła magnetyczna, pod wpływem pola magnetycznego Ziemi, dąży do zajęcia ściśle określonego położenia w przestrzeni.

Przystępując do określania stron świata przy pomocy kompasu czy busoli powinniśmy zwrócić uwagę na kilka rzeczy:

- Sprawdzić czułość igły magnetycznej. W tym celu ustawiamy busolę lub kompas na poziomym podłożu. Gdy igła przestanie się poruszać zbliżamy do niej metalowy przedmiot. Po krótkiej chwili usuwamy przedmiot. Jeżeli po tej

czynności igła magnetyczna powraca na swoje poprzednie położenie oznacza to, że czułość przyrządu jest dobra. Jeżeli po każdej takiej próbie igła będzie wskazywać inny kierunek, oznacza to, że busola lub kompas jest rozmagnesowany i nie nadaje się do dalszego użytku.

- Uważać na obecność metalowych przedmiotów. Zakłócenia w pracy busoli lub kompasu mogą wywołać nawet metalowe guziki (z odległości ok. 10-15 cm), ale przede wszystkim powinniśmy zwracać uwagę na mosty, wiadukty, szyny kolejowe i inne duże konstrukcje stalowe (potrafią one zakłócić pracę busoli czy kompasu w odległości od 20 do 50 m).
- Pomiary może również utrudnić obecność ciężkiego sprzętu (koparki, samochody, dźwigi, itp.).
- Należy również unikać pracy z busolą lub kompasem podczas burzy, w czasie wyładowań atmosferycznych oraz w pobliżu linii energetycznych.

Znane busole to busola Adrianowa i busola AK.



Busola AK

Powszechnie u nas znaną jest busola AK, która różni się od busoli Adrianowa tym, że podziałka na limbusie podana jest tylko w tysięcznych. Wartość każdej działki wynosi 100 tysięcznych co w mierze stopniowej odpowiada 6^o. Busola Adrianowa posiada dwie podziałki:

- wewnętrzną - w stopniach, z podziałem co 3^o i opisem co 15^o;
- zewnętrzną - w tysięcznych, z podziałem co 0-50 i z opisem co 5-00.

Kompas podobnie jak busola jest przyrządem do wyznaczania kierunku północnego za pomocą igły magnetycznej swobodnie poruszającej się wokół pionowo ustawionej osi. Najczęściej są wykonane w kształcie różnego rodzaju "pudełeczek" lub mają kształt linijki. Wykonane są z tworzywa sztucznego i nie zawierają przyrządów celowniczych. Mimo tego że nie posiadają przyrządów celowniczych są powszechnie stosowane w różnego rodzaju imprezach na orientację.



Aktualnie w handlu jest dostępnych wiele różnych typów kompasów. Ogólnie kompasy możemy podzielić na dwie grupy;

- kompasy ogólnego przeznaczenia
- kompasy dla zawodników z czasem ustalenia pracy igły do 2 sek.

W zależności od sposobu noszenia dzielimy je na;

- płytkowe
- kciukowe.

Przy pomocy kompasu możemy zorientować mapę, wyznaczyć kierunek ruchu przemieszczania się w terenie oraz zmierzyć azymuty w terenie i na mapie.

Podziałka

Kilka słów o oznaczeniach na limbusie. Busola czy kompas ma pomóc nam w wyznaczeniu stron świata w terenie, dlatego znajdują się tam oznaczenia głównych kierunków. Busole produkowane w Polsce posiadają oznaczenia: ***Płn*** - *północ,* ***Płd*** - *południe,* ***W*** - *wschód,* ***Z*** - *zachód* jednak częściej spotkamy się z oznaczeniami zaczerpniętymi z języka angielskiego: ***N*** - *północ,* ***S*** - *południ,* ***E*** - *wschód,* ***W*** - *zachód.* Te oznaczenia nie pozwolą nam jednak na dokładne wyznaczenie stron świata. W tym celu na pierścieniu została umieszczona podziałka. Podziałka wyrażona jest w stopniach (360) lub w tysięcznych (6000) (**Tysięczna** - jest to pod jakim widzimy rozpiętość 1 metra z odległości 1 kilometra). Dość popularna busola Adrianowa posiada dwie podziałki: wewnętrzną w stopniach i zewnętrzną w tysięcznych.

Warto też pamiętać o sposobie zapisywania i odczytywania wartości podanych w tysięcznych.

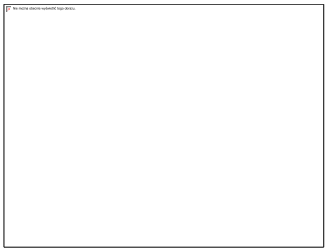
1	tysięczna	:0-01	: zero, zero, jeden
2	tysięczne	:0-02	: zero, zero, dwa
15	tysięcznych	:0-15	: zero, piętnaście
245	tysięcznych	:2-45	: dwa, czterdzieści pięć
5214	tysięcznych	:52-14	: pięćdziesiąt dwa, czternaście

Według Słońca

Słońce znajduje się w momencie kulminacji, w naszej strefie czasu (na południku 15°) o godz. 12.00.

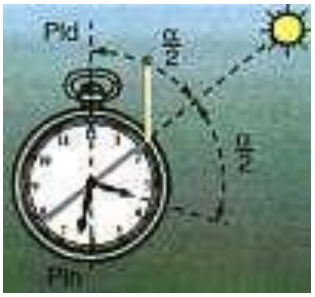
Położenie Słońca	luty, marzec, kwiecień, sierpień, wrzesień, październik	maj, czerwiec, lipiec	listopad, grudzień, styczeń
wschód południe zachód	godz. 6.00 godz. 12.00 godz. 18.00	godz. 7.00 godz. 12.00 godz. 17.00	godz. 12.00

Według Słońca i zegarka



Czynności:

Przy poziomym położeniu zegarka małą wskazówkę skierować na Słońce. Dwusieczna kąta zawartego między małą wskazówką a 12 wskazuje kierunek południowy.



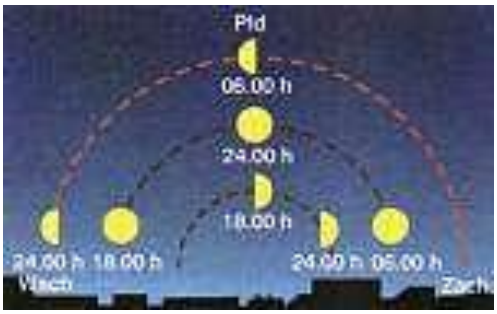
Zegarek ustawić tak, aby Słońce leżało w jego płaszczyźnie. Na obwodzie tarczy w punkcie przecięcia się dwusiecznej kąta zawartego między 12 a małą wskazówką postawić zapałkę. Następnie tak obracać zegarkiem aby cień zapałki padł na jego środek. Wówczas prosta przechodząca przez środek zegarka i 12 wskaże kierunek południowy.

Według Gwiazdy Polarnej



Gwiazda Polarna znajduje się niemal dokładnie na północy. Nie zmienia swego położenia zarówno przy ruchu obrotowym, jak i postępowym Ziemi. Kierunek na Gwiazdę Polarną o każdej porze wyznacza kierunek północny. Jest ona najjaśniejszą gwiazdą gwiazdozbioru Małego Wozu. Odnajduje się ją przez 5-krotne przedłużenie odległości między gwiazdami α i β gwiazdozbioru Wielkiego Wozu.

Według Księżyca



W przypadku częściowego przysłonięcia wieczornego lub nocnego chmurami, łatwiejszy do zastosowania, choć znacznie mniej dokładny, staje się sposób określania stron świata według Księżyca. Jego położenie w zależności od fazy oraz pory doby (uwzględnić trzeba odpowiednią poprawkę w okresie obowiązywania czasu letniego) przedstawia się następująco:

Fazy Księżyca	Około godz. 18	Około godz. 24	Około godz. 6
I kwadra (widoczna prawa połowa)	na południu	na zachodzie	-
Pełnia	na wschodzie	na południu	na zachodzie
III kwadra (widoczna lewa połowa)	-	na wschodzie	na południu

Dokładnie na wschodzie - słońce wschodzi (i analogicznie zachodzi dokładnie na zachodzie) tylko w drugiej połowie marca: 22, i września: 23. Największe odchylenie punktu wschodu i zachodu słońca ku północy przypada na dzień 22 czerwca. Wyznaczenie kierunku północy według słońca i zegarka wykonuje się z dość dużą dokładnością. W tym celu małą wskazówkę zegarka skierowujemy ku słońcu. Kierunek możemy skontrolować ustawiając w środku tarczy zapałkę, która rzuca cień. Cień winien był przedłużeniem małej wskazówki, a kąt miedzy wskazówką i cyfrą 12 dzielimy na połowę. Linia podziału wskaże kierunek południowy (położenie słońca o godz.12) zaś jej przedłużenie w przeciwną stronę, przez środek tarczy - kierunek północny.
Pamiętać trzeba, że :

- przed południem należy brać pod uwagę kąt między małą wskazówką, a godziną 12, zaś po południu kąt między linią na godzinę 12 a małą wskazówką.

Wynika z tego, że linia wyznaczająca kierunek "północ-południe" przebiega:

- z lewej strony prostej na godz.12, przed południem,
- z prawej strony prostej na godz.12 po południu.

Określenie kierunku północy według gwiazdy polarnej.

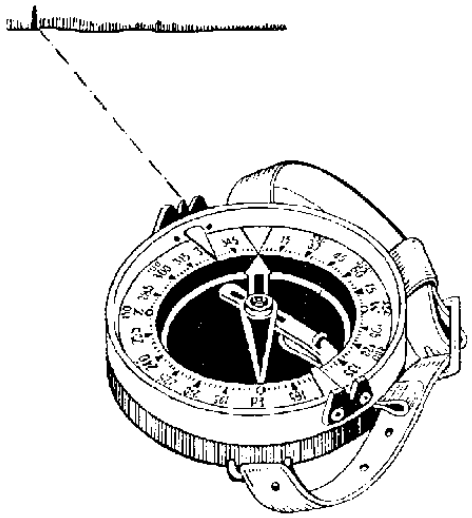
Kierunek północy w nocy można określić według Gwiazdy Polarnej, znajdującej się w gwiazdozbiorze Małej Niedźwiedzicy(Mały Wóz). Znalezienie tej gwiazdy rozpoczynamy od znalezienia siedmiu szeroko rozstawionych jasnych gwiazd – gwiazdozbioru Wielkiej Niedźwiedzicy (Wielki Wóz)a następnie przeprowadzeniu przez dwie skrajne gwiazdy prostej, na której odkładamy pięciokrotną odległość między tymi gwiazdami. Na końcu tego odcinka znajduje się gwiazda polarna.

Określenie kierunku północy za pomocą pewnych cech przedmiotów terenowych.

- Duże kamienie i skały porośnięte są od strony północnej mchem.
- Mrowiska są bardziej spadziste, przeważnie od strony północnej.
- Kora samotnie rosnących drzew od strony północnej jest często grubsza. Gdy cały pień jest obrośnięty mchem, na północnej stronie jest go więcej.
- Korony samotnie stojących drzew są przeważnie bardziej rozwinięte od strony południowej (Należy jednak pamiętać że na rozwój drzewa wpływ mają również inne czynniki atmosferyczne np. silne wiatry wiejące zwykle z tego samego kierunku). Słoje ściętych pni są szersze od strony południowej, a bardziej skupione od strony północnej.
- Śnieg szybciej topnieje i znika na południowych stokach.

Pomiar azymutu na wskazany przedmiot terenowy.

Kąt zawarty między kierunkiem północy (Pn) a danym kierunkiem (K), zmierzony w punkcie, w którym stoimy (S), zgodnie z ruchem wskazówek zegara, nazywa się azymutem (rys 22). W terenie najczęściej posługujemy się busolą, która wskazuje północ magnetyczną. Azymut, zmierzony od kierunku północy magnetycznej, nazywamy azymutem magnetycznym. Azymuty mogą być wyrażone w stopniach lub tysięcznych. Jeśli azymuty mierzone są w stopniach, to cały obwód koła podzielony jest na 360 stopni. Jeżeli azymuty mierzone są w tysięcznych, to cały obwód koła podzielony jest na 6000 tysięcznych (60 – 00).



Rys . 22. Azymut na komin równy 330°

Określenie azymutu magnetycznego za pomocą busoli

W celu określenia azymutu magnetycznego w kierunku na dany przedmiot należy:

- stanąć twarzą w kierunku obserwowanego przedmiotu i ustawić busolę w ten sposób, aby linia celowania (przeziernik – muszka) pokryła się z kierunkiem na obserwowany przedmiot oraz aby przeziernik był od strony oka, a muszka od strony przedmiotu;
- obracać ruchomy pierścień busoli tak, aby zero limbusa znalazło się naprzeciw igły magnetycznej;
- przy muszce odczytać wartość na podziałce, która będzie azymutem magnetycznym określonego kierunku.

Określenie w terenie kierunku według podanego azymutu magnetycznego

Aby określić w terenie kierunek według podanego azymutu magnetycznego należy;

- nastawić, przez obracanie limbusem, wskaźnik muszki na podziałce, na wartość odpowiadającą wielkości danego azymutu;
- trzymając busolę w poziomie, przeziernikiem w stronę oka, obrócić się w ten sposób, aby północny koniec igły magnetycznej znalazł się naprzeciwko podziałki zerowej. Przy takim ustawieniu igły magnetycznej, linia celowania przeziernik – muszka wskaże szukany przez nas kierunek w terenie.

Marsz według azymutu

W terenie nieznanym, po bezdrożach, w lesie w nocy, podczas mgły i zimą przy zawianych drogach, gdy nie widać przedmiotów orientacyjnych, podczas marszu bez mapy kierunek utrzymuje się za pomocą busoli według podanego azymutu magnetycznego. W tym celu należy uprzednio wybrać marszrutę i określić azymuty każdego odcinka drogi – od jednego zakrętu do drugiego oraz odległości, które należy przejść wzdłuż tych kierunków, aby dojść do wyznaczonego punktu. Dane powyższe przygotowuje się zazwyczaj z mapy.

Po określeniu i zapisaniu azymutów magnetycznych wszystkich odcinków mierzy się na mapie długość każdego odcinka wyrażając je w metrach, a w razie potrzeby przelicza się metry na pary kroków (podczas marszu pieszo).

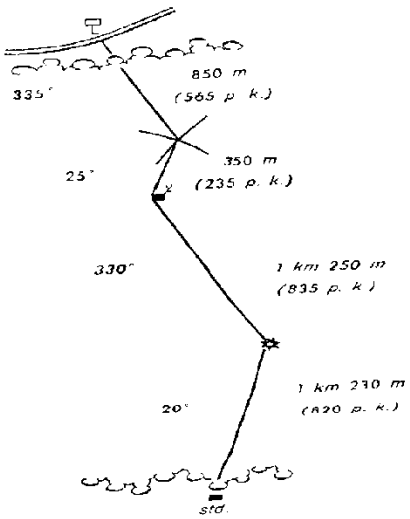
Otrzymane w ten sposób dane zapisuje się na szkicu marszruty (rys.19) lub w tabeli.

Lp.	Odcinki drogi (przedmioty orientacyjne)	Azymut magnetyczny w stopniach	Odległość w parach krokach
1	Stodoła – kurhan	20	820
2	Kurhan – leśniczówka	330	835
3	Leśniczówka – skrzyżowanie dróg	25	235
4	Skrzyżowanie dróg – słup kilometrowy	335	565

W punkcie wyjściowym marszu (stodoła) przez pokręcenie ruchomego pierścienia ustawia się wskaźnik muszki na odczyt podziałki odpowiadający azymutowi magnetycznemu pierwszego odcinka drogi (20°) i zwalnia się zacisk igły.

Trzymając busolę przeziernika w stronę siebie obracamy się razem do chwili, gdy północny koniec igły ustawi się naprzeciw „0°” na podziałce.

Po uspokojeniu się igły celujemy przez przeziernik i muszkę na dowolny, pośredni przedmiot orientacyjny (krzak, pagórek, kamień itd.), który będzie wskazywać kierunek, w którym rozpoczniemy marsz. Licząc kroki idziemy w kierunku wyznaczonego pośredniego przedmiotu orientacyjnego, a po dojściu do niego ponownie wyznaczamy według tego samego azymutu kierunek następnego pośredniego przedmiotu orientacyjnego i maszerujemy dalej. Tak postępujemy do chwili, aż przejdziemy pierwszy odcinek drogi (820 podwójnych kroków), to znaczy do punktu załamania drogi przy kurhanie.



Rys. 23. Szkic drogi do marszu według azymutu

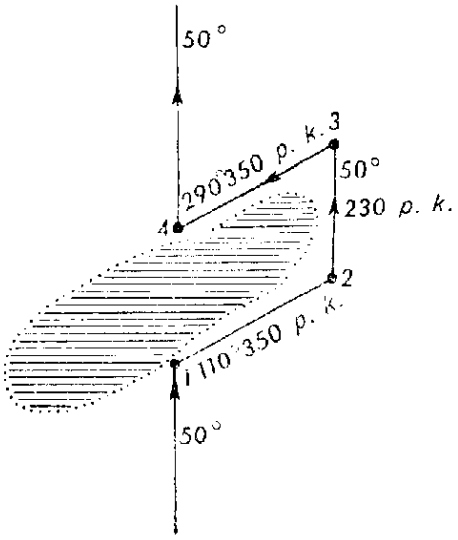
W punkcie tym określamy według busoli azymut następnego odcinka drogi (w kierunku na leśniczówkę) i kontynuujemy marsz według niego jak na odcinku pierwszym. W ten sposób od jednego załamania do drugiego przechodzi się całą drogę aż do punktu końcowego.

Obchodzenie przeszkód

Jeśli w czasie marszu według azymutu w terenie otwartym napotkamy przeszkodę, to na przeciwległej stronie przeszkody na kierunku marszu wybiera się przedmiot terenowy i określa się odległość do niego, którą dodaje się do przebytej drogi. Następnie obchodząc przeszkodę należy podejść do wybranego przedmiotu, określić według busoli kierunek przerwanej drogi i kontynuować marsz.
W terenie zakrytym lub w warunkach ograniczonej widoczności (noc, mgła) przeszkodę można obejść posługując się busolą w następujący sposób (rys.24).

- Po dojściu do przeszkody (1), określamy według busoli azymut nowego kierunku wzdłuż przeszkody w prawo lub w lewo i idziemy w tym kierunku mierząc odległość do skraju przeszkody (2).
- W punkcie 2 zapisujemy przebytą odległość 1 – 2 i określiwszy kierunek azymutu pierwotnego maszerujemy w tym kierunku do końca przeszkody (3), licząc kroki.

- Po dojściu do punktu 3, należy przejść w lewo (w prawo) wzdłuż odwrotnego azymutu kierunku 1 – 2 odległość równą odległości pomiędzy punktami 1 i 2. Znajdziemy się wówczas w punkcie 4.
- W punkcie 4 określamy pierwotny kierunek marszu i kontynuujemy marsz według niego, dodając do przebytej drogi do przeszkody odległość równą długości odcinka 2 – 3 (szerokość przeszkody w kierunku marszu).



Rys. 24. Obejście przeszkody

2.7. WYCHOWANIE FIZYCZNE

Rozgrzewka

a) Ćwiczenia w truchcie:
   - jednostronne krążenia ramion (w przód, w tył);
   - obustronne krążenia ramion (w przód, w tył);
   - naprzemianstronne krążenia ramion (w przód, w tył);
   - krok dostawny twarzą do środka sali;
   - krok dostawny twarzą na zewnątrz;
   - „przeplatanka" twarzą do środka sali;
   - „przeplatanka twarzą na zewnątrz sali;
   - zbieranie „kamyczków" z lewej / prawej strony;
   - skip A jednostronny (spokojny);
   - skip A (dynamicznie);
   - skip C jednostronny (spokojny);
   - skip C (dynamiczny).

b) Ćwiczenia w miejscu:
   - szeroki rozkrok, ręce splecione na piersiach, skłon w przód;
   - krążenia głową w prawo / lewo;
   - krążenia przedramion do środka / na zewnątrz;
   - krążenia nadgarstków;
   - krążenia bioder w prawo / lewo;

- krążenia kolan do środka / na zewnątrz.

c) Ćwiczenia w dwójkach:
   - twarzami do siebie, dłonie na barki partnera, opad tułowia w przód, skłony w przód bez pogłębiania;
   - ustawienie jak wyżej, skrętoskłony w opadzie tułowia w lewą i prawą stronę;
   - siad prosty tyłem do siebie, chwyt partnerów pod łokcie, jeden z pary unosi biodra do góry i przechodzi do leżenia tyłem na plecach partnera, partner wykonuje skłon w przód przy wyprostowanych nogach;
   - jeden z partnerów klęk podparty, drugi wykonuje przeskok nad partnerem i przeczołguje się pod nim.

Chroń plecy przed berkiem

Ćwiczący podzieleni na dwa zespoły. Każdy zespół zajmuje miejsce na jednej połowie boiska. Losowo wyznacza się jednego "berka". Na sygnał prowadzącego wszyscy zawodnicy poruszają się krokiem dostawnym, starając się być zawsze przodem do "berka". "Berek" zmienia się z zawodnikiem, jeżeli dotknie go jednocześnie dwoma dłońmi w plecy. W każdym zespole wygrywa zawodnik, który ani razu lub najmniej razy był "berkiem".

Ćwiczenia z piłkami lekarskimi

- z postawy tyłem do siebie, blisko-podanie piłki bokiem ze skrętem tułowia;
- z postawy j.w. - podanie piłki po ósemce po okrążeniu tułowia;
- z postawy j.w. - podanie piłki górą i dołem na przemian;
- z postawy przodem – podanie piłki pod nogą;
- z postawy przodem do siebie – chwyt piłki stopami, podawanie przez odrzut nogami;
- jedynka w postawie na piłce, podaje partnerowi ręce – toczenie piłki w przód i w tył;
- w postawie leżąc tyłem, piłka za głową – przyjęcie postawy siedząc, skłon w przód, rzut piłki do partnera;
- z postawy przodem do siebie w odległości 3-4 m – pchnięcie piłki jednorącz do partnera;
- rzut piłki oburącz zza głowy;
- rzut po skręcie tułowia w prawo (lewo).

Ćwiczenia przy drabinkach

- jedynka w postawie, tyłem do drabinki opiera ręce o barki dwójki znajdującej się w opadzie z chwytem, szczebel na wysokości bioder – jedynka naciskając na barki dwójki pogłębia opady;
- jedynka w postawie tyłem lub klęka, z chwytem za szczebel na wysokości głowy wykonuje skłon w tył – dwójka chwytem za plecy jedynki pogłębia skłony;
- jedynka w postawie rozkrocznej tyłem wykonuje skłon w przód – dwójka naciskając na plecy jedynki pogłębia skłony;

- jedynka w zwisie wolnym tyłem unosi nogi do poziomu, dwójka dociska nogi jedynki do klatki piersiowej;
- jedynka w zwisie wolnym tyłem, dwójka wchodzi jedynce na barki i prostując ramiona wypycha jedynkę do mocnego wygięcia;
- jedynka w leżeniu przodem do drabinki chwyta za trzeci szczebel, dwójka trzymając jedynkę za nogi w stawach skokowych odciąga ją od drabinki do poziomu, jedynka wspina się po jednym szczeblu w górę na prostych rękach do zwisu;
- z przysiadu tyłem do drabinki o nogach ugiętych, chwyt za szczebel dosiężny - wyprost nóg, skłon napięty w tył;
- j.w. lecz z leżenia tyłem chwyt – za pierwszy szczebel;
- z postawy rozkrocznej tyłem, chwyt szczebla w dole, skłony w przód z przyciąganiem tułowia do drabinki;
- z postawy jednonóż przodem zaczepienie stopy wolnej nogi o 6 szczebel, chwyt tegoż szczebla, skłony w przód z pogłębianiem przez przyciągnięcie tułowia do nogi;
- z postawy bokiem (blisko),chwyt dosiężny ręką dalszą podchwytując za coraz niższy szczebel, pogłębianie skłonów w bok;
- z przysiadu zwieszonego, jednonóż tyłem z chwytem dosiężnego szczebla – zamachem nogi wykrocznej i wypchnięciem bioder w przód skłon napięty w tył jednonóż;
- z klęku jednonóż tyłem, noga wykroczna prosta, chwyt za szczebel na wysokości głowy – wyprost nogi klęcznej z wypchnięciem bioder w przód do skłonu napiętego.

Ćwiczenia zwinnościowe, skocznościowe i siłowe

Czas trwania ćwiczenia 30 sekund, przerwa między ćwiczeniami 30 sekund.
Rodzaj ćwiczeń:

- przewroty w tył, w przód;
- w oparciu na ramionach w podporze przodem wyrzut nóg jednonóż, obunóż;
- w siadzie płaskim przenoszenie piłki lekarskiej z lewej strony na prawą i odwrotnie;
- „pajacyki”;
- wyskoki w górę z kolanami na wysokość klatki piersiowej;
- w leżeniu tyłem skłony ze skrętem w kierunku kolan;
- w zwisie tyłem do drabinek, nogi razem , podciąganie kolan do klatki piersiowej;
- w leżeniu tyłem „ scyzoryk„;
- w podporze przodem ugięcia ramion / szeroki rozstaw rąk /;
- jw. ugięcia ramion wąski rozstaw rąk;
- wspinanie się po drabinkach górą , zejście na rękach po stronie wewnętrznej;
- wpinanie się po drabinkach, zjazd na dół po rurze;
- na poręczach ugięcia ramion;
- bieg na krótkim dystansie między podporami;
- przysiady;
- siady równoważne /na jednej nodze/.

Stretching

Ćwiczenia w parach:

Mięśnie piersiowe:

- napięcia – wyciągnąć ręce do przodu i przez 20 sek. Mocno przyciskać jedną do drugiej;
- rozciągnięcie – /w parach/ „ warzenie soli".

Mięśnie grzbietu i karku:

- napięcie - /w parach/ stojąc plecami do partnera, w postawie lekko pochylonej z zaokrąglonym grzbietem opierając się częścią lędźwiową kręgosłupa spleść dłonie na karku, przez 20 sekund mocno naciskać o stojącego partnera;
- rozciąganie – pomagając sobie rękami splecionymi na karku zgiąć kręgosłup do przodu tak, aby odczuć napięcie wzdłuż całych pleców 20-30 sekund.

Mięśnie uda:

- napięcie – w siadzie ugiąć kolana i przyciągnąć stopy obejmując kostki rękami, rozchylić kolana, a następnie włożyć między kolana przedramię i naciskać do wewnątrz - wytrzymać 20-30 sekund;
- rozciągnięcie – w siadzie chwycić dłońmi stopy i przyciągnąć je do pośladków, jednocześnie mocno nacisnąć łokciami na kolana tak, aby jak najbardziej docisnąć je do podłoża wytrzymać 20-30 sekund.

Mięśnie łydek:

- napięcie – przez 20-30 sekund pozostać we wspięciu na palcach , można wykonywać również lekki podskoki;
- rozciągnięcie – stojąc na całych stopach w pewnej odległości od partnera, opaść w przód /tułów wyprostowany/ opierając ręce na wysokości barków i nie odrywając pięt od podłoża pozostać w tej pozycji przez 20-30 sekund.

Mięśnie uda i biodrowo – lędźwiowe:

- napięcie – w klęku palce stóp obciągnięte, odchylić wyprostowany tułów do tyłu i tak pozostać przez 20-30 sekund;
- rozciągnięcie – usiąść na piętach i pozostać w tej pozycji 20-30 sekund można odchylić tułów do tyłu. Ćwiczenie te można połączyć z napięciem mięśni zginaczy stawu biodrowego i prostowników kolan.

Mięśnie uda – grupa tylna:

- napięcie – klęcząc na jednym kolanie wyprostować drugą nogę w skos, w przód opierając ją na pięcie. Przez 20-30 sekund mocno naciskać podłoże wyprostowana nogą , a w razie potrzeby podeprzeć się ręką;
- rozciąganie – w postawie jw. wyprostowane palce stóp i plecy – przez 20-30 sekund.

Zginacze stawu biodrowego – warstwa głęboka:

- napięcie – w głębokim wypadzie opierając się o kolano zgiętej nogi lub inną podporę przez 20-30 sekund mocno naciskać na podłoże;
- rozciągnięcie – w postawie jw. przy wyprostowanym tułowiu starać się wypchnąć biodra jak najdalej w przód i pozostać tak przez 20-30 sekund.

Mała zabawa biegowa

Trucht połączony z ćwiczeniami kształtującymi, ćwiczenia rozciągające.

- marsz przeplatany truchtem;

- wolny bieg;
- slalom między przeszkodami terenowymi (krzaki, drzewa;)
- cwały w różnych kierunkach;
- przeskoki przez małe przeszkody terenowe;
- wieloskoki z odbicia obunóż i jednonóż;
- bieg krokiem dostawnym i skrzyżnym;
- bieg ciągły na dystansie 400 – 600 m;
- marsz do czasu spadku tętna na poziomie 120/130 nd/min;
- ćwiczenia gibkościowe i zręcznościowe w miejscu i w truchcie;
- w miejscu skłony i skręty tułowia;
- w miejscu wymachy ramion i krążenia w różnych kierunkach;
- w miejscu wypady, wykroki, przysiady kończyn dolnych;
- zwisy tułowia na przeszkodach, gałęziach;
- ćwiczenia rozciągające mięśnie trucht na odc. 200 m.

Tempówki 400 m x 4 i przyspieszenia 100m x 4.

1. Trucht na dystansie 1600 m
   - wyścig w drużynach - sztafeta (każdy z ćwiczących przebiega dystans 400 m bardzo szybko) - powtórzyć wyścig po 3 minutach;
   - w trakcie wyścigu przyspieszyć na odcinku 100 m.

2. Ćwiczenia ogólnorozwojowe w dwójkach

3. Zabawy bieżne i skoczne.
   - przebieżki na długości odcinków 60-80 m, powtórzyć 6-8 razy z przerwą 30 sek. w trakcie;
   - bieg sprinterski 4x100 m z przerwą 40 sek. z czynnym wypoczynkiem w truchcie.

4. Starty do biegów krótkich z przebiegnięciem 30-50m
   - wyścig między drużynami na odcinku 40 m.

Bieg w wolnym tempie

Bieg około 5000m z pokonywaniem przeszkód terenowych przygotowujący do pokonania OSF

- swobodny bieg na dystansie 300-400 m w tempie 45-90 sek., powtarzany 4-6 razy, przerwy 1-2 min w trakcie przeplatany swobodnymi podskokami;
- bieg ciągły na odcinku 2 km w tempie 4,40 min/km przeplatany 4-6 przyspieszeniami na odc. 40-60 m.

Ćwiczenia rozluźniające.

- wypoczynek w marszu aż do uregulowania oddechu (tętno 80 /min);
- leżenie tyłem;
- marsz swobodny.

Ćwiczenia i normy sprawdzianu kwalifikacyjnego sprawności fizycznej dla kandydatów na stanowiska w korpusie szeregowych zawodowych.

MĘŻCZYŹNI

Motoryka	Nazwa ćwiczenia	Jednostka miary	Grupa wiekowa do 25 lat			Grupa wiekowa 26 - 30 lat			Grupa wiekowa powyżej 30 lat		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3
Wytrzymałość	Marszobieg na 3000 m	min/sek.	13,50	14,50	16,10	14,15	15,15	16,35	14,40	15,40	17,00
Siła	Podciąganie się na drążku wysokim	ilość	10	8	6	9	7	5	8	5	3
	Skłony tułowia w przód w czasie 2 min		50	40	35	45	35	30	40	30	25
Szybkość	Bieg wahadłowy 10x10m	sek.	31,0	32,0	33,2	31,4	32,4	33,6	31,8	32,8	34,0

KOBIETY

Motoryka	Nazwa ćwiczenia	Jednostka miary	Grupa wiekowa do 25 lat			Grupa wiekowa 26 - 30 lat			Grupa wiekowa powyżej 30 lat		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3
Wytrzymałość	Bieg na 1000 m	min/sek.	4,45	5,10	5,50	5,00	5,20	6,05	5,15	5,35	6,20
Siła	Uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce	ilość	28	23	18	25	20	15	22	17	12
	Skłony tułowia w przód w czasie 2 min		37	32	28	35	30	26	33	28	24
Szybkość	Bieg zygzakiem „koperta”	sek.	27,0	28,0	29,5	27,5	28,5	30,0	28,0	30,0	30,5

3. METODYKA SZKOLENIA

3.1. MODEL INSTRUOWANIA

Modele instruowania zgodne z zapisem „Instrukcji o działalności szkoleniowo – metodycznej”

Instruowanie jest metodą praktyczną szeroko stosowaną w ramach szkolenia wojskowego przede wszystkim żołnierzy w okresie szkolenia podstawowego i specjalistycznego. W działalności szkoleniowej stosuje się dwa zasadnicze modele instruowania: podstawowy i problemowy.
Podstawowy model instruowania stosuje się głównie w początkowym okresie szkolenia. Model ten obejmuje:

- podanie treści zagadnienia;
- określenie celu szkolenia (zagadnienia);
- wprowadzenie w sytuację taktyczną;
- podanie komendy, na jaką się wykonuje tę czynność;
- wzorowy pokaz;
- pokaz z objaśnieniem;
- ćwiczenia na tempa;
- ćwiczenia etapami;
- ćwiczenia do pełnego opanowania;
- reagowanie instruktora na popełniane błędy;
- omówienie zrealizowanego zagadnienia ze wskazaniem najczęściej popełnianych błędów, sposobu ich usunięcia, wskazanie najlepiej i najsłabiej ćwiczących, zadań i czynności do pracy samodzielnej.

Problemowy model instruowania stosowany jest wówczas, gdy szkoleni posiadają już odpowiedni zasób wiedzy i umiejętności, potrafią też samodzielnie rozwiązywać problemy taktyczne. Szkolenie modelem problemowym obejmuje:

- wprowadzenie w sytuację taktyczną;
- przedstawienie przez szkolonych propozycji sposobów działania w danej sytuacji;
- odniesienie się instruktora do wypowiedzi szkolonych – instruktor poprawia lub uzupełnia wypowiedzi oraz wskazuje, które z przedstawionych rozwiązań były poprawne;
- podanie komendy, na jaką wykonuje się nauczaną czynność;
- po wzorowym pokazie (przez instruktora) i pokazie z objaśnieniem poszczególnych czynności, przystąpienie instruktora do praktycznego ćwiczenia (szkolenia) żołnierzy;
- ćwiczenie praktyczne czynności danego zagadnienia, aż do poprawnego ich opanowania;
- kontrolę przez instruktora poprawność wykonywania czynności przez szkolonych;
- omówienie ćwiczenia.

Modele instruowania w innych interpretacjach:

„Nauczanie Regulaminu Ogólnego i Musztry”

1. Podać treść zagadnienia (nazwać czynności, które są przedmiotem nauczania).
2. Podać komendę, na którą wykonuje się czynność (podać sytuację kiedy daną czynność się wykonuje) oraz zapoznać z celem nauczania tej czynności.
3. Wzorowo pokazać wykonanie nowej czynności.
4. Pokazać i wyjaśnić zasady i sposoby wykonania (jeśli jest potrzeba – także pokaz czynności fragmentami „lub na tempa”.
5. Ćwiczyć praktycznie czynności (początkowo – na tempa lub fragmentami, później w całości).
6. Doskonalić szkolonych w prawidłowym i dokładnym wykonaniu czynności.
7. Omówić zagadnienie (wskazać najczęściej popełniane błędy i niedociągnięcia).

„Opracowania własne na podstawie:
Wełyczko L., Wybrane zagadnienia z dydaktyki wojskowej. Poradnik dla wojskowych i cywilnych nauczycieli akademickich (WiCNA) oraz dowódców ”

Model instruowania podstawowy obejmuje:

- wprowadzenie w sytuację taktyczną;
- podanie treści zagadnienia:
  („BACZNOŚĆ! Uczył was będę...”)
- określenie celu szkolenia zagadnienia:
  („Czynność ta służy do ...” lub „Ma to na celu ...”)
- podanie komend do jego realizacji:
  („Czynność tą wykonuje się na komendę ...”);
- wzorowy pokaz (tylko w okresie szkolenia podstawowego, specjalistycznego);
  („Pokazuję”)
- pokaz z objaśnieniem (tylko w okresie szkolenia podstawowego, specjalistycznego).
  („Pokazuję i objaśniam”).

Uwaga: *podczas szkolenia drużyny (załogi), plutonu ze względu na brak możliwości przeprowadzenia pokazu, należy szczegółowo omówić sposób działania.*

- ćwiczenie do pełnego opanowania (w miarę potrzeb na tempa);
- reagowanie instruktora na popełniane błędy;
- omówienie zrealizowanego zagadnienia (grupy zagadnień) ze wskazaniem:
  - najczęściej popełnianych błędów;
  - sposobu ich usunięcia;
  - najlepiej i najsłabiej ćwiczących;
  - zadań i czynności do pracy samokształceniowej;
- rozładowanie broni, sprawdzenie stanu osobowego i sprzętu, rozliczenie środków pozoracji pola walki oraz likwidacja punktu nauczania;
- złożenie meldunku kierownikowi zajęć o zakończeniu szkolenia na punkcie nauczania oraz przekazanie uwag.

Porównanie modeli instruowania z ogniwami nauczania i uczenia się

Ogniwa (momenty) nauczania i uczenia się – według dydaktyk na podstawie:
Okoń. W Nowy słownik pedagogiczny"

1. Uświadomienie słuchaczom celów i zadań dydaktycznych, stawianie problemów – czemu powinno odpowiadać powstawanie u słuchaczy odpowiednich motywów uczenia się, odpowiedniego „ładu wewnętrznego".
2. Zaznajomienie słuchaczy z nowym materiałem poprzez użycie odpowiednich środków techniczno–poglądowych i słowa żywego lub drukowanego – czemu ze strony słuchaczy powinna odpowiadać określona działalność praktyczna, obserwacja, gromadzenie materiału do rozwiązywania problemów i przyswajanie gotowych wiadomości, poznawanie rzeczywistości pośrednio i bezpośrednio.
3. Kierowanie procesami uogólniania – ze strony zaś uczniów opanowywanie pojęć i sądów ogólnych poprzez odpowiednie operacje myślowe i rozwiązywanie problemów.
4. Utrwalanie wiadomości słuchaczy.
5. Kształtowanie umiejętności, nawyków i przyzwyczajeń.
6. Wiązanie teorii z praktyką.
7. Kontrola i ocena wyników nauczania, w procesie uczenia się - samokontrola.

3.2. WSKAZÓWKI DO OPRACOWANIA „PLANU – KONSPEKTU”

……., dnia .....
(miejscowość) (data)

ZATWIERDZAM
…….
(pełna nazwa stanowiska służbowego)
……
(stopień, imię i nazwisko, podpis)

PLAN – KONSPEKT

do przeprowadzenia zajęć z ……
(nazwa przedmiotu)
z ……. w dniu .....
(nazwa pododdziału) (data)

I. TEMAT : (zajęcia programowe obowiązkowo nr tematu i numer zajęcia np.: T 1/2……).
(treść tematu)

II. CELE ZAJĘĆ *:

- Zapoznać ……
- Uczyć: ……
- Doskonalić: ……
- Zgrywać: ……
- Sprawdzić:
- Badać: ……

zwroty tytułowe celów pozostają w niezmienionej formie, chyba że istota zajęć wprost wskazuje, że cel nie jest założony do osiągnięcia, np. na pierwszych zajęciach z musztry niczego się nie sprawdza i niczego się nie doskonali. Na sprawdzianie z niczym się nie zapoznaje, lecz sprawdza – wiedzę, umiejętności itp.

∗ cele zajęć dobrać w zależności od cyklu szkolenia

III. FORMA: .....
(wybrana z palety form zawartych w Instrukcji...szkol. 816/2009: dla przedsięwzięcia szkoleniowego wynikającego z działalności szkoleniowo – metodycznej jak w pkt. 26 Instrukcji. Dla szkolenia wojsk jak w pkt. 166 i 167).
Przykład:

- zajęcia instruktorsko-metodyczne;
- zajęcia praktyczne;
- zajęcia teoretyczne;
- musztra bojowa;
- trening;
- kurs szkoleniowy;
- przegląd musztry.

IV. CZAS: …… min

Przykład:
2 x 45 min. (90 min)

V. MIEJSCE: ……

Przykład:
Sala wykładowa, Świetlica 1 kompanii OSP, Ośrodek szkolenia poligonowego, plac musztry, strzelnica piechoty, hala sportowa.

VI. ZAGADNIENIA:

1. ……
2. ……

(skopiowane z programu szkolenia - dla zajęć programowych, odnoszące się do założeń organizacyjnych przedsięwzięcia szkoleniowego – dla zajęć nie programowych np.: instruktażu, planu-konspektu do zajęć instruktażowo – metodycznych itp.) ……...

VII. WSKAZÓWKI ORGANIZACYJNO-METODYCZNE:

1. Organizacyjne: (co? kto? kiedy? itp. ma zrobić przed zajęciami, co przygotować itp.)
2. Metodyczne: (np. jakie zasady, metody szkolenia będą stosowane, wskazówki jak osiągnąć założone cele, na co zwrócić uwagę na instruktażu do zajęć itp.)

Przykładowe treści:

1. Organizacyjne:

1.1 Zatwierdzenie planu - konspektu w dniu .....r.
1.2 W dniu .... stawiam zadanie do przygotowania rejonu instruktażu do szkolenia.
1.3 Instruktaż do zajęć odbędzie się w dniu .....r.
1.4 Przed instruktażem dowódca 1 plutonu przygotuje wyposażenie punktów nauczania i w dniu... zamelduje o gotowości rejonu instruktażu do zajęć.
1.5 Do dnia ... sporządzić punkty do rozkazu o zajęciach.
1.6 Do dnia ... szef kompanii złoży zapotrzebowania na .....
1.7 Do dnia ... sprawdzić plany pracy na punkcie nauczania instruktorów.
1.8 W dniu ... zgłosić propozycję zmiany porządku dnia, w związku z potrzebą wcześniejszego pobrania broni.
1.9 W dniu.... sprawdzić kompletność wyposażenia materiałowo – technicznego do zajęć.
1.10 Pobranie broni i oporządzenia na zajęcia o godzinie .....
1.11 Na ostatnie godzinie zajęć obsłużyć sprzęt po zajęciach.
1.12 Na przemieszczenie się ze strzelnicy piechoty na PĆT wydzielić 10 min. z części końcowej zajęć.
1.13 W razie warunków atmosferycznych uniemożliwiających osiągnięcie celów szkoleniowych.
1.14 .....

2. Metodyczne:

2.1 Instruktaż do zajęć przeprowadzę metodą.....
2.2 Na instruktażu zwrócę szczególną uwagę na właściwą.
2.3 W celu sprawdzenia merytorycznego przygotowania instruktorów do zajęć na instruktażu przeprowadzę praktyczny sprawdzian wykonywania norm szkolenia bojowego oraz sprawdzian wiedzy z tematyki planowanych zajęć.
2.4 Zajęcia zostaną przeprowadzone metodą .....
2.5 W trakcie szkolenia priorytetowo zostaną wykorzystane metody praktyczne jak instruowanie i ćwiczenia motoryczne.
2.6 W trakcie zajęć kierować będę się zasadą wiązania teorii z praktyką w celu osiągnięcia założonych celów szkolenia.
2.7 Treści zagadnień szkoleniowych oraz najważniejsze informacje szkoleni zanotują w zeszytach - notatnikach.
2.8 Na koniec zajęć słuchacze otrzymają zakres wiedzy do samodzielnego opanowania w ramach samokształcenia w formie .....
2.9 .....

VIII. LITERATURA:

1. ……
2. ……

(literatura źródłowa, przedmiotu, nie przytaczać nieaktualnych pozycji, opierać się na najnowszych instrukcjach, wytycznych itp.).

IX. ZABEZPIECZENIE MATERIAŁOWO-TECHNICZNE:

Na przykład: przydział limitów środków bojowych na zajęcia, pojazdy, sprzęt specjalistyczny. Można przedstawić w formie tabel, schematów blokowych itp.

X. ORGANIZACJA ZAJĘĆ:

Jeśli są zajęcia audytoryjne – bez podziałów na szkolenie w punktach nauczania, punkt należy pominąć lub wpisać: „zajęcia realizowane w jednej grupie szkoleniowej”. Jeśli mowa o zajęciach praktycznych z podziałem na punkty nauczania lub realizowanych w formie szkolenia blokowego, potokowego, zintegrowanego czy zgrywającego, należy w formie graficznej – bez zbędnych ekstrawagancji – przedstawić: schemat blokowy zmian w punktach nauczania (pracy), czas szkolenia w punkcie, nazwisko instruktora i inne informacje wymagane do jasnego i czytelnego zobrazowania organizacji zajęć. Można również wykonać szkic przyszłych zajęć (działań) i nanieść punkty nauczania. Szkic może być również załącznikiem do planu-konspektu.

XI. WARUNKI BEZPIECZEŃSTWA:

Np. na zajęciach z musztry zimą kilka słów o śliskiej nawierzchni placu musztry, gdy zajęcia ze środkami bojowymi – instrukcyjne warunki bezpieczeństwa podczas ćwiczeń i strzelań, ze sprzętem - instrukcyjne zawarte w instrukcji sprzętu. Jako regułę stosować zapis: Za bezpieczeństwo indywidualne na zajęciach odpowiada każdy żołnierz za siebie, natomiast dowódca odpowiada za stworzenie warunków do jego przestrzegania).

Podczas zajęć z bronią od pierwszych zajęć wdrażać regułę: „BLOS”
(B – broń, L – lufa, O – otoczenie, S – spust):

1. Każdą broń należy traktować jak załadowaną do momentu jej sprawdzenia.
2. Zabrania się kierowania wylotu lufy w stronę osób i miejsc nie stanowiących celu.
3. Przed daniem strzału należy sprawdzić otoczenie w okolicy celu, by uniknąć postrzelenia osób trzecich.
4. Palec powinien spoczywać na języku spustowym tylko w przypadku dawania strzału.

XII. INNE (DODATKOWE):

Na przykład: rozdział środków bojowych i sprzętu na punkty nauczania, obowiązki osób funkcyjnych podczas strzelania itp. W niektórych zajęciach punkt należy pominąć i wpisać: „nie dotyczy”.

XIII. WPROWADZENIE W SYTUACJĘ TAKTYCZNĄ:

(według potrzeb)
(zasada generalna – szkolenie bojowe w terenie zawsze realizować na tle założonej sytuacji taktycznej, w warunkach jak najbardziej zbliżonych do realnych działań w myśl zasady „trenuj jakbyś walczył, a walcz jakbyś trenował”. Może to być rozkaz bojowy dowódcy plutonu/drużyny lub tzw. wprowadzenie w sytuację taktyczną, np.: „Przeciwnik znajduje się na wzgórzu ....., drużyna otrzymała zadanie skrytego przemieszczenia się różnymi sposobami na rubież ..... Po zajęciu rubieży rozpocząć organizowanie stanowisk ogniowych i wykonać okop do pozycji strzeleckiej, leżąc w bezpośredniej styczności z przeciwnikiem).

XIV. PRZEBIEG ZAJĘĆ:

CZĘŚĆ WSTĘPNA (... min)

1. Rozpoczęcie zajęć.
2. …….

(kolejne czynności np. przyjęcie meldunku, sprawdzenie wyposażenia indywidualnego, przegląd broni itp. Jeśli nie są to pierwsze zajęcia z tematu, to obowiązkowo muszą być zapisane pytania kontrolne)!

CZĘŚĆ GŁÓWNA (... min)

I. Warianty tabelaryczne „CZĘŚCI GŁÓWNEJ” Planu - Konspektu (struktura tabeli dobierana wg potrzeb).

Tabela do zajęć praktycznych z użyciem środków pozoracji pola walki, dodatkowo można wprowadzić kolumnę z sygnałami dla pozoracji, opisu pozorowanej sytuacji bojowej.

Lp.	ZAGADNIENIA I CZAS	CZYNNOŚCI			
		DOWÓDCY PLUTONU	ĆWICZĄCYCH		POZORACJI
			DOWÓDCÓW DRUŻYN	SZKOLONYCH	
1.	Pokonywanie terenu różnymi sposobami. **20min.**	Stawiam zadanie bojowe dowódcom drużyn (zał. nr 1 - rozkaz bojowy dowódcy plutonu) Kieruję działaniem pozoracji (zał. nr 2 - plan pozorowania pola walki)	Po otrzymaniu zadania, instruują szkolnych jak pokonywać teren w różnych sytuacja na polu walki	ćwiczą pokonywanie terenu różnymi sposobami na wyznaczonym odcinku pasa taktycznego. Sposób wybierają samodzielnie, stosownie do sytuacji na polu walki.	Na sygnał dowódcy plutonu, zgodnie z planem pozorowania, pozorują działanie przeciwnika naziemnego.

Tabela do zajęć praktycznych na tle sytuacji taktycznej, o ile w takich zajęciach będzie użyta pozoracja pola walki, należy dołączyć kolumnę „Czynności pozoracji", w przypadku kiedy szerokość tabeli w układzie pionowym strony traci czytelność, należy tabelę zaprojektować w układzie poziomym strony.

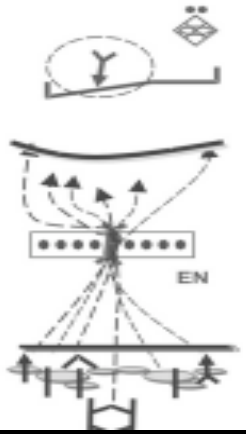
Lp.	ZAGADNIENIA I CZAS	SYTUACJA TAKTYCZNA	CZYNNOŚCI	
			KIEROWNIKA	ĆWICZĄCYCH
1.	Pokonywanie terenu różnymi sposobami. **20min.**	(mini szkic sytuacji bojowej, lub opis) 	Stawiam zadanie bojowe do pokonania terenu różnymi sposobami w wykonanym przejściu w polu minowym przeciwnika i zajęcia nakazanej rubieży. Podgrywam sytuację pola walki, określając rodzaj ognia przeciwnika i sposób jego działania.	ćwiczą pokonywanie terenu różnymi sposobami na wyznaczonym odcinku pasa taktycznego w wykonanym przejściu w polu minowym. Sposób wybierają samodzielnie, stosownie do sytuacji na polu walki określanej przez kierownika zajęć.

Tabela do standardowych zajęć praktycznych typu: zajęcia w roli kierownika prowadzi dowódca plutonu, pluton szkoli się na punktach nauczania, gdzie dowódcy drużyn z „Planem pracy" szkolą żołnierzy. Jeżeli dowódca plutonu jednocześnie występuje jako instruktor w punkcie nauczania w rubryce „czynności kierownika" wpisuje czynności jakie byłyby przypisane dowódcy drużyny a dowódca plutonu w punkcie szkoli według osobnego dokumentu „Plan pracy" zatwierdzony przez przełożonego – dowódcę kompanii.

Lp.	ZAGADNIENIA I CZAS	CZYNNOŚCI		
		KIEROWNIKA	ĆWICZĄCYCH	
			DOWÓDCÓW	SZKOLONYCH
1.	Musztra indywidualna. Zwroty w miejscu. **10 min.**	Stawiam zadanie szkoleniowe do ćwiczeń w drużynach. Nadzoruję poprawność instruowania dowódców drużyn.	Instruują elewów zgodnie z podstawowym modelem instruowania w miejscu wskazanym. Reagują na popełniane błędy.	Wykonują nakazane czynności do pełnego ich opanowania. Wprowadzają korekty do ćwiczenia zgodnie ze wskazówkami dowódców drużyn.

Tabela do zajęć teoretycznych prowadzonych np. metodą wykładu. Dowódca plutonu prowadzi wykład ze wspomaganiem środków audiowizualnych. Kierownik zajęć w rubryce „Czynności kierownika" wpisuje np. „omawiam formy wyróżnień żołnierzy – załącznik nr 1 – (Ustawa o dyscyplinie art…..).

Lp.	ZAGADNIENIA I CZAS	CZYNNOŚCI	
		KIEROWNIKA	SZKOLONYCH
1.	Formy wyróżnień żołnierzy. **15 min.**	Omawiam formy wyróżnień żołnierzy przy wspomaganiu prezentacji multimedialnej (załącznik nr 1) oraz ustawy o dyscyplinie (załącznik nr 2) Wybrane dane polecam do zanotowania w zeszytach pracy.	Wysłuchują wykładu, prowadzą notatki w zeszytach pracy. Zagadnienia niezrozumiałe i wymagające obszerniejszego wyjaśnienia zgłaszają do kierownika zajęć.

CZĘŚĆ KOŃCOWA (... min)
Zakończenie zajęć:

1. Omówienie i ocena zajęć (ćwiczenia).
2. ……..

ZAŁĄCZNIKI:

1. (prezentacje, akty prawne, schematy, ryciny, mapy itp.).
2. (plan pozorowania przeciwnika naziemnego).
3. .....

OPRACOWAŁ:

…….

3.3. WSKAZÓWKI DO OPRACOWANIA „PLANU PRACY INSTRUKTORA W PUNKCIE NAUCZANIA”

……., dnia .....
(miejscowość) (data)

ZATWIERDZAM
…….
(pełna nazwa stanowiska służbowego)
……
(stopień, imię i nazwisko, podpis)

PLAN PRACY
INSTRUKTORA W PUNKCIE NAUCZANIA

I. ZAGADNIENIE:
(treść zagadnienia dokładnie przepisana z planu-konspektu dowódcy plutonu)
……
(treść zagadnienia)

II. CEL:
(podać **jeden** cel, który pokrywa się z założonym do osiągnięcia celem ujętym w planie-konspekcie)

- zapoznać:
- uczyć:
- doskonalić:
- zgrywać:
- sprawdzić:
- badać:

III. CZAS:
(taki jaki jest przewidziany na zagadnienie i zapisany w punkcie planu – konspektu „Organizacja zajęć”)

IV. MIEJSCE:……

V. LITERATURA:

1. ……..
2. ……..

VI. ZABEZPIECZENIE MATERIAŁOWO-TECHNICZNE:

1. ……..
2. ……..

pokrywające się z zapisanym w planie-konspekcie na realizację zagadnienia, a określone podczas instruktażu do zajęć, prowadzonego przez kierownika zajęć.

VII. WARUNKI BEZPIECZEŃSTWA:

……
……
……

PRZEBIEG SZKOLENIA*:

Lp.	CZYNNOŚCI INSTRUKTORA	CZYNNOŚCI SZKOLONYCH
1.	***podanie treści zagadnienia*** *(poprzedzone komendą BACZNOŚĆ):* Podaję treść zagadnienia: Uczył Was będę marszu krokiem zwykłym. (gdy cel będzie: np. doskonalenie…, to instruktor podając treść zagadnienia rozpocznie od słów: Doskonalić będziecie…).	Stoją na zbiórce w miejscu zajęć w dwuszeregu.
2.	***określenie celu szkolenia*** *(zagadnienia):* Celem ćwiczenia jest uczyć Was praktycznych umiejętności z zakresu musztry indywidualnej podczas marszu krokiem zwykłym.	Stojąc na zbiórce wysłuchują celu szkolenia w punkcie nauczania.
3.	***wprowadzenie w sytuację taktyczną (szkoleniową):*** Krok zwykły – obowiązuje na terenie koszar, miast, osiedli oraz podczas śpiewu w marszu. Żołnierz, występujący indywidualnie, stosuje go również podczas oddawania honorów w marszu, a także w czasie podchodzenia do (odchodzenia od) przełożonego.	Wysłuchują wyjaśnienia opisującego sytuację stosowania kroku zwykłego.
4.	***podanie komendy, na jaką się wykonuje tę czynność*:** Z kroku defiladowego do zwykłego przechodzi się na komendę „SPOCZNIJ” Żołnierz stawia jeszcze jeden krok defiladowy i rozpoczyna marsz krokiem zwykłym. Zmienia krok na zwykły również bez komendy. po pierwszych trzech krokach rozpoczynających marsz. Z biegu przechodzi do marszu na komendę „zwykły – KROK”.	Wysłuchują wyjaśnienia opisującego komendy do wykonania kroku zwykłego.
5.	***wzorowy pokaz:*** Pokazuję żołnierzom krok zwykły tak by szkoleni stojący na zbiórce mogli obserwować pokaz z przodu i z boku. Pokaz realizuję maszerując krokiem zwykłym przed drużyną stojącą na zbiórce**.**	Obserwują pokaz kroku zwykłego z różnej perspektywy i zapamiętują prawidłowy sposób wykonania czynności
6.	***pokaz z objaśnieniem:*** Pokazuje i omawiam sposób wykonania marszu krokiem zwykłym. Zwracam szkolonym szczególną uwagę na sylwetkę maszerującego. Długość kroku 60 – 70 cm .Tempo 112 – 116 kroków na minutę. Pokazuje krok zwykły tak by szkoleni stojący na zbiórce mogli obserwować pokaz z przodu i boku.	Obserwują pokaz kroku zwykłego z różnej perspektywy i zapamiętują prawidłowy sposób wykonania kroku zwykłego oraz zapamiętują podstawowe parametry kroku zwykłego. Zwracają uwagę na właściwą sylwetkę oraz wymach rąk podczas marszu.

Lp.	CZYNNOŚCI INSTRUKTORA	CZYNNOŚCI SZKOLONYCH
7.	***ćwiczenia na tempa:*** (zgodnie z metodyką nauczania musztry, w nauczaniu kroku zwykłego nie realizuje się ćwiczeń na tempa).	
8.	***ćwiczenia etapami:*** (zgodnie z metodyką nauczania musztry, w nauczaniu kroku zwykłego nie realizuje się ćwiczeń etapami).	
9.	***ćwiczenia do pełnego opanowania:*** Wyznaczam w miejscu zajęć prostokąt, po bokach którego szkoleni będą ćwiczyć marsz, krokiem zwykłym. Na wstępie ćwiczeń tempo 80-90 kroków na minutę, a następnie zwiększone do 112-116 kroków na minutę.	Po wyznaczonej trasie wykonują poznane ćwiczenie aż do wzorowego opanowania czynności.
10.	***reagowanie instruktora na popełniane błędy:*** Kontroluję ćwiczenia szkolonych, błędy wskazuje natychmiast, omawiam je i nakazuję poprawnie wykonać ćwiczenie.	Po wyznaczonej trasie wykonują poznane ćwiczenie do wzorowego opanowania czynności. Wysłuchują uwag co do poprawności wykonania ćwiczenia, natychmiast korygują niedociągnięcia i dążą do poprawnego wykonania marszu krokiem zwykłym.
11.	***omówienie zrealizowanego zagadnienia ze wskazaniem najczęściej popełnianych błędów, sposobu ich usunięcia, wskazanie najlepiej i najsłabiej ćwiczących, zadań i czynności do pracy samodzielnej.*** Najczęściej popełniane błędy podczas kroku zwykłego : – garbienie się, brak wymachu rąk; – elementy kroku zwykłego wykonywane jak w kroku defiladowym. Wskazuję najlepiej i najsłabiej ćwiczących. Stawiam zadanie do samodzielnego opanowania (ćwiczenia).	Stoją na zbiórce w dwuszeregu i z uwagą wysłuchują uwag stwierdzonych podczas ćwiczenia. Postawione zadanie do samodzielnego opanowania przyjmują do realizacji w czasie wolnym od zajęć.

* czynności instruktora mogą być przedstawione w formie opisowej (tabela) lub graficznej (schemat postępowania)

OPRACOWAŁ

……..

3.4. „PLAN – KONSPEKT” - przykład

……., dnia .....
(miejscowość) (data)

ZATWIERDZAM

…….
(pełna nazwa stanowiska służbowego)

……
(stopień, imię i nazwisko, podpis)

PLAN–KONSPEKT

do przeprowadzenia zajęć z ……
(nazwa przedmiotu)

z …… w dniu .....
(nazwa pododdziału) (data)

I. TEMAT: Metodyka szkolenia. Metodyka nauczania regulaminów SZ RP.

II. CELE ZAJĘĆ :

1. Uczyć:
   1.1 nauczycieli czynności oraz postępowania w procesie planowania i realizacji zajęć programowych;
   1.2 Precyzyjnej analizy celów, doboru treści szkolenia wynikających z programu szkolenia i w tym, właściwego zastosowania zasad, form i metod szkolenia przy wykorzystaniu dostępnej bazy szkoleniowej, zabezpieczenia materiałowo-technicznego oraz oprzyrządowania procesu szkolenia;
   1.3 minimalizowania niepowodzeń dydaktyczno–wychowawczych oraz sposobów skutecznego nauczania.
2. Doskonalić:
   2.1 umiejętność przygotowania się do zajęć, organizowania pomocy i pokonywania trudności napotykanych w trakcie realizacji programu szkolenia;
   2.2 umiejętności poprawnego wykonywania podstawowej dokumentacji szkoleniowej oraz pracy na wybranych dokumentach wykorzystywanych w procesie szkolenia na szczeblu drużyny;
   2.3 wiedzę i umiejętności w zakresie poprawnego prowadzenia praktyki dyscyplinarnej wobec podwładnych;
   2.4 nawyki metodyczne w zakresie przygotowania i prowadzenia zajęć oraz sprawnej bieżącej analizy wyników szkolenia.
3. Ujednolicić:
   3.1 organizację, zasady, formy i metody realizacji szkolenia podstawowego;
   3.2 zasady prowadzenia dokumentacji szkoleniowej na szczeblu drużyny określonej w przyjętym w Centrum standardzie.

III. FORMA: Zajęcia instruktorsko-metodyczne.

IV. CZAS: 45 min

V. MIEJSCE: Plac musztry.

VI. ZAGADNIENIA:

1. Przyjmowanie postawy zasadniczej i swobodnej.
2. Wykonywanie zwrotów.

VII. WSKAZÓWKI ORGANIZACYJNO-METODYCZNE:

1. **Organizacyjne:**
   1.1. W części wstępnej zajęć zapoznać z warunkami bezpieczeństwa, jakie obowiązują w trakcie ćwiczeń, zapytać czy w trakcie przemarszu nic się nikomu nie stało.
   1.2. Część wstępną i końcową zajęć prowadzę z całością grupy. Zagadnienia szkoleniowe na punktach nauczania prowadzić równolegle w pięciu grupach szkoleniowych.
   1.3. W części końcowej zapytać, czy w trakcie zajęć nikomu nic się nie stało.

2. **Metodyczne:**
   2.1. Zwracać uwagę na dyscyplinę szkolonych w trakcie zajęć.
   2.2. W czasie zajęć przestrzegać zasad dotyczących warunków bezpieczeństwa.
   2.3. W czasie zajęć przestrzegać ustaleń zawartych w podręczniku metodycznym „Nauczanie regulaminu ogólnego i musztry".
   2.4. W części końcowej omówić zajęcia wskazując najczęściej popełniane błędy, najlepiej ćwiczących oraz postawić zadania na naukę własną.

VIII. LITERATURA:

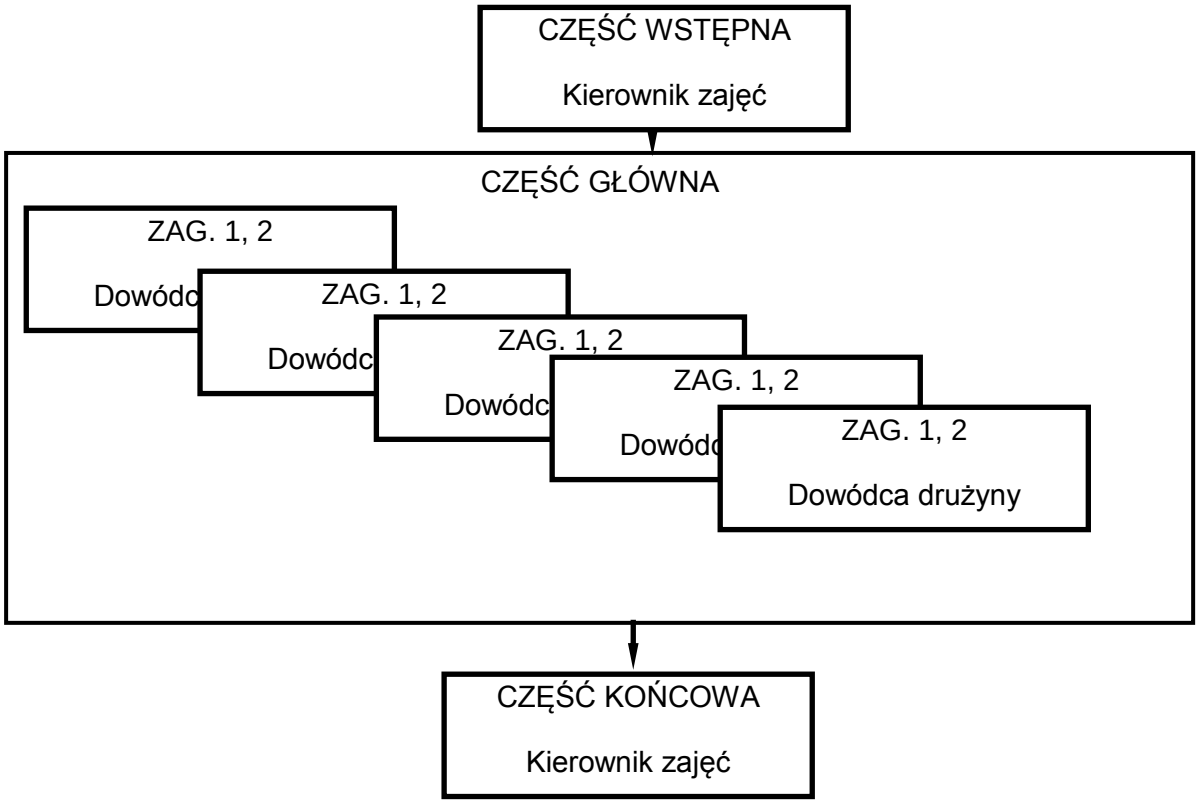
1. „Program szkolenia podstawowego Sił Zbrojnych RP", sygn. Szkol. 866/2013 Warszawa 2013
2. „Instrukcja o działalności szkoleniowo-metodycznej", sygn. Szkol. 816/2009 Warszawa 2009.
3. „Regulamin Ogólny Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej", sygn. Szt. Gen. 1664/2014 Warszawa 2014
4. „Nauczanie regulaminu ogólnego i musztry", sygn. Szkol. 784/96. Podręcznik metodyczny, Warszawa 1996.
5. Regulamin musztry. Szt. Gen. WP 1427/94, MON, Warszawa 1994

IX. ZABEZPIECZEIE MATERIAŁOWO-TECHNICZNE:

Nie dotyczy.

X. ORGANIZACJA ZAJĘĆ:

(w formie graficznej)



XI. WARUNKI BEZPIECZEŃSTWA:

1. Przed przystąpieniem do zajęć zapytać, czy wszyscy szkoleni są zdrowi i nie ma żadnych przeszkód do uczestnictwa w zajęciach praktycznych.
2. Punkty nauczania organizować w miejscach o dobrej-równej nawierzchni.

XII. INNE (DODATKOWE):

(nie dotyczy)

XIII. WPROWADZENIE W SYTUACJĘ TAKTYCZNĄ:

(nie dotyczy)

XIV. PRZEBIEG ZAJĘĆ:

CZĘŚĆ WSTĘPNA (3 min)

1. Rozpoczęcie zajęć
2. Podanie tematu i celu zajęć oraz zagadnień szkoleniowych.
3. Omówienie organizacji zajęć.

CZĘŚĆ GŁÓWNA (40 min)

Lp.	ZAGADNIENIA I CZAS	CZYNNOŚCI		
		DOWÓDCY PLUTONU	ĆWICZĄCYCH	
			DOWÓDCÓW DRUŻYN	SZKOLONYCH
1.	Przyjmowanie postawy zasadniczej i swobodnej. Czas 10 min	Wyznaczam jednego z nauczycieli do prowadzenia zajęć w roli instruktora. Pozostali nauczyciele występują w roli szkolonych. Nadzoruję prowadzenie zajęć, zwracam uwagę na metodyczne i merytoryczne prowadzenie zajęć. Zezwalam nauczycielom aby wskazali ewentualne błędy i niedociągnięcia, oraz sposób ich wyeliminowania.	Wytypowany nauczyciel prowadzi zajęcia, pozostali nauczyciele występują w roli szkolonych. Wskazują popełniane błędy, wymieniają swoje uwagi oraz sposób ich usunięcia.	W roli szkolonych występują nauczyciele. Wykonują nakazane przez nauczycieli czynności.
2.	Wykonywanie zwrotów. Czas 30 min	Wyznaczam jednego z nauczycieli do prowadzenia zajęć w roli instruktora. Pozostali nauczyciele występują w roli szkolonych. Nadzoruję prowadzenie zajęć, zwracam uwagę na metodyczne i merytoryczne prowadzenie zajęć. Zezwalam nauczycielom aby wskazali ewentualne błędy i niedociągnięcia, oraz sposób ich wyeliminowania.	Wytypowany nauczyciel prowadzi zajęcia, pozostali nauczyciele występują w roli szkolonych. Wskazują popełniane błędy, wymieniają swoje uwagi oraz sposób ich usunięcia.	W roli szkolonych występują nauczyciele. Wykonują nakazane przez nauczycieli czynności.

CZĘŚĆ KOŃCOWA (2 min).

Zakończenie zajęć

1. Omówienie i ocena zajęć.
2. Podanie stopnia zrealizowania zajęć.

OPRACOWAŁ:

……

3.5. „PLAN PRACY INSTRUKTORA W PUNKCIE NAUCZANIA” – przykład

……..……., dnia .....
(miejscowość) (data)

ZATWIERDZAM
……..
(pełna nazwa stanowiska służbowego)
……
(stopień, imię i nazwisko, podpis)

PLAN PRACY
INSTRUKTORA W PUNKCIE NAUCZANIA

I. ZAGADNIENIE: Przyjmowanie postawy zasadniczej i swobodnej.

II. CEL: Uczyć szkolonych postawy zasadniczej i swobodnej.

III. CZAS: 10 min

IV. MIEJSCE: Plac musztry.

V. LITERATURA:

1. „Program szkolenia podstawowego Sił Zbrojnych RP”, sygn. Szkol. 866/2013 Warszawa 2013.
2. „Instrukcja o działalności szkoleniowo-metodycznej”, sygn. Szkol. 816/2009 Warszawa 2009.
3. „Regulamin Ogólny Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej”, sygn. Szt. Gen. 1664/2014 Warszawa 2014.
4. „Nauczanie regulaminu ogólnego i musztry”, sygn. Szkol. 784/96. Podręcznik metodyczny, Warszawa 1996.
5. Regulamin musztry. Szt. Gen. WP 1427/94, MON, Warszawa 1994.

VI: **ZABEZPIECZENIE MATERIAŁOWO-TECHNICZNE:**

Nie dotyczy.

VII: **WARUNKI BEZPIECZEŃSTWA:**

1. Przed przystąpieniem do zajęć zapytać, czy wszyscy szkoleni są zdrowi i nie ma żadnych przeszkód do uczestnictwa w zajęciach praktycznych.
2. Punkty nauczania organizować w miejscach o dobrej-równej nawierzchni.

PRZEBIEG SZKOLENIA:

Lp.	CZYNNOŚCI INSTRUKTORA	CZYNNOŚCI SZKOLONYCH
1.	**BACZNOŚĆ!** Uczył was będę postawy zasadniczej i swobodnej. **SPOCZNIJ!**	Stoją na zbiórce w miejscu zajęć w dwuszeregu.
2.	**MA TO NA CELU** przygotować szkolonych do wystąpień służbowych i indywidualnych oraz wielu czynności regulaminowych.	Stoją na zbiórce wysłuchują celu szkolenia w punkcie nauczania.
3.	**Postawa zasadnicza**— to pozycja przyjmowana przez żołnierzy do wykonania nakazanych czynności lub do wystąpień służbowych. Żołnierz przyjmuje postawę zasadniczą na komendę **„BACZNOŚĆ"** oraz bez tej komendy w następujących przypadkach: a) na zapowiedź komendy nie poprzedzonej komendą **„BACZNOŚĆ";** b) po wykonaniu komendy **„ZBIÓRKA"** i podczas: c) wydawania lub przyjmowania rozkazów; d) składania meldunku i przedstawiania się; e) oddawania honorów w miejscu; f) podawania komend w miejscu. **Postawa swobodna**- to pozycja umożliwiająca żołnierzowi częściowy odpoczynek podczas wykonywania regulaminowych czynności i wystąpień służbowych, przede wszystkim podczas parad i uroczystości wojskowych. Przyjmuje się ją na komendę **„SPOCZNIJ"** oraz samoczynnie w sytuacjach określonych w regulaminach, np. po odliczeniu. Na komendę **„SPOCZNIJ"** żołnierz energicznie wysuwa lewą nogę w lewo w skos na odległość równą połowie długości stopy. Ciężar dała spoczywa na prawej nodze. Ręce opuszczone swobodnie, palce ułożone dowolnie. Żołnierz ma swobodę ruchów, lecz nie wolno mu rozmawiać w szyku.	Wysłuchują wyjaśnienia opisującego komendy do wykonania postawy zasadniczej oraz swobodnej.
4.	Postawę zasadniczą i swobodną pokazuję od przodu, z boku i z tyłu.	Obserwują pokaz postawy zasadniczej i swobodnej z przodu, z boku i z tyłu. Zapamiętują prawidłowy sposób wykonania danej czynności.
5.	**W postawie zasadniczej** Nauczanie rozpoczyna się od **pokazu** sposobu przyjmowania postawy zasadniczej. Czynność tę wykonuję osobiście przed frontem drużyny jej dowódca (instruktor) tak, aby szkoleni mogli obejrzeć go w postawie zasadniczej z przodu, z boku i z tyłu. Po wzorowym pokazie przystępuje on do omówienia poszczególnych	Obserwują pokaz postawy zasadniczej i swobodnej z przodu, z boku i z tyłu. Zapamiętują prawidłowy sposób wykonania danej czynności.

Lp.	CZYNNOŚCI INSTRUKTORA	CZYNNOŚCI SZKOLONYCH
	elementów postawy zasadniczej. Pokazuje i omawia kolejno sposób ułożenia stóp, nóg, tułowia, rąk i głowy. Powinien także wyjaśnić, iż największą trudność w prawidłowym przyjęciu postawy zasadniczej sprawia: – uwypuklenie klatki piersiowej i „wciągnięcie brzucha; – ułożenie głowy, dłoni i palców rąk; – właściwe rozstawianie nóg. Na te elementy należy zwrócić szczególną uwagę. Po zakończeniu pokazu i udzieleniu wyjaśnień przystępuję się do ćwiczeń w przyjmowaniu postawy zasadniczej. Ćwiczyć należy kolejno poszczególne jej elementy. Do nauki przyjmowania postawy zasadniczej najlepiej ustawić szkolonych w szeregu, w odstępach 1-2 kroków tak, aby czubki ich butów dotykały zaznaczonej w tym celu linii prostej. Nauczanie rozpoczyna się od ustawienia stóp[. Dowódca przypomina, iż należ najpierw złączyć pięty i rozstawić stopy na szerokość środkowej części podeszwy buta. Następnie dowódca przystępuje do nauczania prostowania tułowia i nóg. Aby wysunąć pierś nieco do przodu, należy zrobić wdech, po czym utrzymując klatkę piersiową w nie zmienionym położeniu – wydech i dalej oddychać z wysuniętą w ten sposób klatką piersiową. Należy przy tym cofnąć lekko ramiona i „wciągnąć” brzuch. Nogi w kolanach prostuje się przez lekkie naprężenie mięśni. Kolana powinny być złączone. Należy przy tym unikać zbyt silnego napinania wszystkich mięśni nóg. Powinno się również zwracać uwagę na to, czy ćwiczący nie napinają nie potrzebnie mięśni nóg i obręczy barkowej oraz czy przenoszą ciężar ciała na przednią część stóp. Następny element w nauce przyjmowania postawy zasadniczej – to ułożenie rąk. Ręce muszą być opuszczone i wyprostowane w łokciach, palce zwarte i wyprostowane, a palec środkowy ułożony wzdłuż szwu spodni. Ręka, tzn. ramię, przedramię i dłoń powinny stanowić linię prostą. Należy unikać napinania mięśni ramion i przedramion, zwłaszcza zbyt silnego przyciskania nasady dłoni do uda. Omawiając położenie głowy należy pamiętać, aby była ona podniesiona, a wzrok skierowany na wprost. Usta muszą być zamknięte, lecz nie zaciśnięte. Należy unikać przesadnego przyciągania brody do szyi lub wysuwania jej do przodu. Aby sprawdzić prawidłowe położenie	

Lp.	CZYNNOŚCI INSTRUKTORA	CZYNNOŚCI SZKOLONYCH
	głowy, należy żołnierzom przyjąć postawę zasadniczą, a następnie bez opuszczania głowy skierowanie wzroku w dół, przed siebie. W prawidłowo przyjętej postawie żołnierz powinien widzieć punkt na ziemi 2-3 kroki przed sobą. Zakończywszy nauczanie elementów postawy zasadniczej, należy przystąpić do ćwiczenia jej w całości. Podczas ćwiczenia indywidualnego komendy podawane dla jednego żołnierza są wykonywane przez wszystkich ćwiczących. Dowódca zwraca uwagę na prawidłowe przyjmowanie postawy zasadniczej przez poszczególnych ćwiczących, przechodząc kolejno od jednego do drugiego żołnierza. Przy końcu nauki przyjmowania postawy zasadniczej ćwiczy cała drużyna na komendę dowódcy drużyny. **W postawie swobodnej** Przyjmowania postawy swobodnej uczymy podobnie jak postawy zasadniczej. Dowódca drużyny wyjaśnia, że postawa ta jest formą odpoczynku żołnierza podczas wykonywania regulaminowych czynności i wystąpień służbowych. Podczas ćwiczenia ciężar ciała spoczywa na prawej nodze, ręce opuszczone swobodnie. W razie potrzeby poprawia umundurowanie, także równa i kryje. Żołnierz energicznie wysuwa lewą nogę w lewo skos na odległość równą połowie długości stopy. Żołnierz ma swobodę ruchów, lecz nie wolno mu rozmawiać w szyku. Jeśli pozostaje przez dłuższy czas w postawie swobodnej – z wysuniętą lewą nogą w lewo w skos – może, bez specjalnej komendy, zmienić położenie nóg. Dostawia wówczas lewą nogę do prawej, a następnie wysuwa prawą nogę w prawo w skos na odległość połowy stopy. **Postawę swobodną w rozkroku** żołnierz może wykonywać w wystąpieniach indywidualnych oraz w szyku podczas zajęć bez broni – wykonywaną z postawy „SPOCZNIJ" z wysuniętą lewą nogą na lewo skos – należy przyjmować w następujący sposób: lewą nogę żołnierz przesuwa w tył w lewo skos na taką odległość, aby – po wykonaniu tej czynności – nogi były rozstawione na szerokość barków. Stojąc w rozkroku, krzyżuje ręce z tyłu tułowia.	
6.	Ćwiczenia praktyczne wykonują indywidualnie, kontroluję każdego, następnie wykonują całością. Wychwytuję i koryguję popełniane błędy. Wyjaśniam przyczynę błędów i nakazuję ponownie prawidłowe wykonanie czynności.	Szkoleni rozsuwają się na odległość ramion i przystępują do ćwiczenia w przyjmowaniu postawy zasadniczej i swobodnej.

Lp.	CZYNNOŚCI INSTRUKTORA	CZYNNOŚCI SZKOLONYCH
		Ćwiczą samodzielnie ustawienie stóp, prostowanie tułowia i nóg, oraz prawidłowe ułożenie rąk i głowy, sprawdzając wzrokowo prawidłowość wykonania ćwiczenia.
7.	Kontroluję ćwiczenia szkolonych, błędy wskazuję natychmiast, omawiam je i nakazuję poprawnie wykonać ćwiczenie. Podczas ćwiczenia zwracam szczególną uwag na; - uwypuklenie klatki piersiowej i „wciągnięcie brzucha; - ułożenie głowy, dłoni i palców rąk; - właściwe rozstawianie nóg. Na te elementy należy zwrócić szczególną uwagę.	Rozsuwają się na odległość ramion i przystępują do ćwiczenia w przyjmowaniu postawy zasadniczej i swobodnej. Wysłuchują uwag co do poprawności wykonania ćwiczenia, natychmiast korygują niedociągnięcia i dążą do poprawnego wykonania.
8.	Na komendę kierownika zajęć przerywam nauczanie zagadnienia. Odpowiadam na ewentualne pytania szkolonych. Wskazuję najczęściej popełniane błędy, najlepiej ćwiczących. Podaję zadania na naukę własną. Na komendę kierownika zajęć nakazuję szkolonym udać się do następnej grupy szkoleniowej.	Stoją na zbiórce w dwuszeregu i wysłuchują uwag stwierdzonych podczas ćwiczenia. Postawione zadania do samodzielnego opanowania przyjmują do realizacji w czasie wolnym od zajęć.

OPRACOWAŁ:

…….

……., dnia .....
(miejscowość) (data)

ZATWIERDZAM

…….
(pełna nazwa stanowiska służbowego)

……
(stopień, imię i nazwisko, podpis)

PLAN PRACY
INSTRUKTORA W PUNKCIE NAUCZANIA

I. ZAGADNIENIE: Wykonywanie zwrotów.

II. CEL: Uczyć szkolonych wykonywania zwrotów.

III. CZAS: 30 min

IV. MIEJSCE: Plac musztry.

V. LITERATURA:

1. „Program szkolenia podstawowego Sił Zbrojnych RP”, sygn. Szkol. 866/2013 Warszawa 2013.
2. „Instrukcja o działalności szkoleniowo-metodycznej”, sygn. Szkol. 816/2009 Warszawa 2009.
3. „Regulamin Ogólny Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej”, sygn. Szt. Gen. 1664/2014 Warszawa 2014.
4. „Nauczanie regulaminu ogólnego i musztry”, sygn. Szkol. 784/96. Podręcznik metodyczny, Warszawa 1996.
5. Regulamin musztry. Szt. Gen. WP 1427/94, MON, Warszawa 1994.

VI: **ZABEZPIECZENIE MATERIAŁOWO-TECHNICZNE:**

Nie dotyczy.

VII: **WARUNKI BEZPIECZEŃSTWA:**

1. Przed przystąpieniem do zajęć zapytać, czy wszyscy szkoleni są zdrowi i nie ma żadnych przeszkód do uczestnictwa w zajęciach praktycznych.
2. Punkty nauczania organizować w miejscach o dobrej-równej nawierzchni.

PRZEBIEG SZKOLENIA:

Lp.	CZYNNOŚCI INSTRUKTORA	CZYNNOŚCI SZKOLONYCH
1.	**BACZNOŚĆ!** Uczył was będę wykonywania zwrotów. **SPOCZNIJ!**	Stoją na zbiórce w miejscu zajęć w dwuszeregu.
2.	**MA TO NA CELU** przygotować szkolonych do wystąpień służbowych i indywidualnych oraz wielu czynności regulaminowych.	Stoją na zbiórce wysłuchują celu szkolenia na punkcie nauczania.
4.	Zwroty wykonuje się, aby zmienić front (indywidualnie lub przez cały pododdział). Zwrot w prawo i w lewo zmienia front ustawienia żołnierza o 90, a zwrot w tył o 180 stopni. WYKONUJE SIĘ TO NA KOMENDĘ: „W prawo ZWROT” „W lewo ZWROT” „W tył ZWROT”	Wysłuchują wyjaśnienia opisującego komendy do wykonania zwrotów w miejscu.
5.	**POKAZUJĘ:** Zwroty pokazuję z przodu, z boku i z tyłu.	Obserwują pokaz zwrotów w miejscu z przodu, z boku i z tyłu i zapamiętują prawidłowy sposób wykonania danej czynności.
6.	**POKAZUJĘ I OBJAŚNIAM:** **Zwrot w prawo** wykonuje się w postawie zasadniczej, w stronę prawej ręki, na obcasie buta prawej nogi i czubku lewego buta, energicznie dostawiając najkrótszą drogą nogę pozostawioną w tyle. W czasie zwrotu górna część ciała pozostaje jak w postawie zasadniczej – nóg w kolanach nie zgina się. **Zwrot w lewo** wykonuje się w postawie zasadniczej, w stronę lewej ręki, na obcasie buta lewej nogi i czubku prawego buta, energicznie dostawiając najkrótszą drogą nogę pozostawioną w tyle. W czasie zwrotu górna część ciała pozostaje jak w postawie zasadniczej – nóg w kolanach nie zgina się. **Zwrot w tył** wykonuje się w postawie zasadniczej, w stronę lewej ręki, na obcasie buta lewej nogi i czubku prawego buta, energicznie dostawiając najkrótszą drogą nogę pozostawioną w tyle. W czasie zwrotu górna część ciała pozostaje jak w postawie zasadniczej – nóg w kolanach nie zgina się.	Obserwują pokaz zwrotów w miejscu z różnej perspektywy i zapamiętują prawidłowy sposób wykonania danej czynności. Zwracając uwagę na właściwą sylwetkę.
7.	***Ćwiczenia na tempa*** Ćwiczenia praktyczne wykonują indywidualnie na tempa **- tempo pierwsze** – wykonuj energiczny zwrot w prawo na obcasie prawego buta i czubku lewego tak, aby po zakończeniu zwrotu zmienić front o 90 stopni. Nie można zginać nóg w kolanach. Ciężar ciała przenosi się na prawą nogę. Tułów, ręce i głowa w postawie zasadniczej **- tempo drugie** – energicznie dostawiając najkrótszą drogą lewą nogę (nie zginając jej w kolanie) do prawej. Po pokazie i wyjaśnieniu można przystąpić do ćwiczeń na tempa, na komendy np. „w prawo zwrot na tempa – ĆWICZ”, „tempo – RAZ ”, „tempo DWA” Po opanowaniu przez żołnierzy wykonywania zwrotu	Rozsuwają się na odległość ramion i przystępują do ćwiczenia zwrotów w miejscu na tempa. Wykonują nakazane czynności przez dowódcę drużyny.

Lp.	CZYNNOŚCI INSTRUKTORA	CZYNNOŚCI SZKOLONYCH
	w prawo na tempa przystępuję do ćwiczeń bez temp. Szkoleni ćwiczą w takt liczenia np. „W prawo – ZWROT" , „RAZ" , „DWA" Należy ćwiczyć coraz szybciej, aż do płynnego wykonywania zwrotów. **- zwrot w lewo** Ćwiczenia praktyczne wykonują indywidualnie na tempa: **- tempo pierwsze** – wykonują energiczny zwrot w lewo na obcasie lewego buta i czubku prawego tak, aby po zakończeniu zwrotu zmienić front o 90 stopni. Nie można zginać nóg w kolanach. Ciężar ciała przenosi się na lewą nogę. Tułów, ręce i głowa – w postawie zasadniczej **- tempo drugie** – energicznie dostawiając najkrótszą drogą prawą nogę (nie zginając jej w kolanie) do lewej. Po pokazie i wyjaśnieniu można przystąpić do ćwiczeń na tempa, na komendy np. „w lewo zwrot na tempa – ĆWICZ", „tempo – RAZ ", „tempo DWA" Po opanowaniu przez żołnierzy wykonywania zwrotu w lewo na tempa przystępuję do ćwiczeń bez temp. Szkoleni ćwiczą w takt ćwiczenia np. „W lewo – ZWROT" , „RAZ" , „DWA" Należy ćwiczyć coraz szybciej, aż do płynnego wykonywania zwrotów. **- zwrot w tył** Ćwiczenia praktyczne wykonują indywidualnie na tempa: - **tempo pierwsze** – wykonuj energiczny zwrot w lewo na obcasie lewego buta i czubku prawego tak, aby po zakończeniu zwrotu zmienić front o 180 stopni. Nie można zginać nóg w kolanach. Ciężar ciała przenosi się na lewą nogę. Tułów, ręce i głowa – w postawie zasadniczej - tempo drugie – energicznie dostawiając najkrótszą drogą prawą nogę (nie zginając jej w kolanie) do lewej. Po pokazie i wyjaśnieniu można przystąpić do ćwiczeń na tempa, na komendy np. „w tył zwrot na tempa – ĆWICZ", „tempo – RAZ ", „tempo DWA". Po opanowaniu przez żołnierzy wykonywania zwrotu w tył na tempa przystępuję do ćwiczeń bez temp.	
8.	Po opanowaniu przez żołnierzy umiejętności wykonywania zwrotów na tempa, dowódca drużyny nakazuje przystąpić do ćwiczenia bez temp. Ćwiczenia praktyczne wykonują indywidualnie bez komendy, a następnie na komendę. Zagadnienie kończy się ćwiczeniem całą drużyną. W podobny sposób dowódca naucza wykonywania zwrotów w prawo i w tył, pamiętając, że ten wykonuje się przez lewe ramię. Po nauczeniu żołnierzy wykonywania zwrotów w prawo i w tył można przystąpić do ćwiczenia tej czynności w całości, bez temp. Szkoleni ćwiczą w takt ćwiczenia np. „W tył – ZWROT" , „RAZ" , „DWA" Należy ćwiczyć coraz szybciej, aż do płynnego wykonywania zwrotów. kontroluję każdego, następnie wykonują całością. Wychwytuję i koryguję popełniane błędy. Wyjaśniam przyczynę błędów i nakazuję ponownie.	Rozsuwają się na odległość ramion i przystępują do ćwiczenia zwrotów w miejscu. Ćwiczą samodzielnie zwroty w prawo, w lewo oraz w tył. Zwracają uwagę na poprawność wykonywania danej czynności.

Lp.	CZYNNOŚCI INSTRUKTORA	CZYNNOŚCI SZKOLONYCH
9.	Kontroluję ćwiczenia szkolonych, błędy wskazuję natychmiast, omawiam je i nakazuję poprawnie wykonać ćwiczenie. Podczas nauczania zwrotów szczególną uwagę zwracam na zwrot w tył, gdyż jest on trudny do opanowania. Wykonuje się go podobnie jak zwrot w lewo, lecz o 180 stopni. Szczególną uwagę zwracam na błędy, jakie popełniają najczęściej, a mianowicie na to, że niektórzy: – wykonują zwrot przed podaniem komendy, – wykonują zwrot na ugiętych nogach, – patrzą w czasie zwrotu na własne stopy, co często powoduje utratę równowagi, zwłaszcza po wykonaniu czynności na pierwsze tempo, – poruszają rękami, – nie przyjmują prawidłowej postawy zasadniczej po wykonaniu zwrotu, – wykonują zwrot zbyt gwałtownie, – odchylają tułów do tyłu, – nie wykonują obrotu o 180 stopni w czasie zwrotu w tył.	Rozsuwają się na odległość ramion i przystępują do ćwiczenia zwrotów w miejscu. Wysłuchują uwag co do poprawności wykonania ćwiczenia, natychmiast korygują niedociągnięcia i dążą do poprawnego wykonania.
10.	Na komendę kierownika zajęć przerywam nauczanie zagadnienia. Odpowiadam na ewentualne pytania szkolonych. Wskazuję najczęściej popełniane błędy, najlepiej ćwiczących. Podaję zadania na naukę własną.	Stoją na zbiórce w dwuszeregu i z uwagą wysłuchują uwag stwierdzonych podczas ćwiczenia. Postawione zadania do samodzielnego opanowania przyjmują do realizacji w czasie wolnym od zajęć.

OPRACOWAŁ

…….

4. ZAŁĄCZNIKI

4.1. ALFABET MORSE'A

Alfabet Morse'a został stworzony w 1840 przez wynalazcę i malarza, Samuela Finleya Breeze Morse'a(1791-1872), który po długich podróżach morskich stworzył w roku 1837telegraf elektromagnetyczny. Po raz pierwszy alfabet ten został zastosowany w 1844r. Morse'a można przekazywać za pomocą telegrafu sygnałów świetlnych, dźwiękowych oraz rąk. W tym alfabecie znaki są prezentowane w postaci impulsów długich (kresek) i krótkich (kropek). Wszystkie znaki przekazywane są seriami sygnałów. Długość kreski powinna trwać co najmniej trzy kropki, natomiast odstępy między elementami znaku - jedną kropkę. Odstęp między znakami musi wynosić jedną kreskę, natomiast pomiędzy grupami znaków - trzy kreski. W dzisiejszych czasach alfabet Morse'a nie jest używany ze względu na długość transmisji i rozpowszechnienie się technologii satelitarnych. Jeszcze tylko kilka stacji morskich w Polsce nasłuchuje Morse'a na częstotliwościach bezpieczeństwa.

Alfabetem impulsów można się posługiwać nie tylko za pomocą telegrafu, ale też za pomocą rąk:

- kropka - uniesienie rąk pionowo w górę,
- kreska - uniesienie ramion poziomo na boki,
- rozdzielenie znaków - ramiona skrzyżowane na piersi,
- rozdzielenie grup znaków - skrzyżowanie ramion w dół,
- pomyłka lub prośba o powtórzenie - okręgi ramionami uniesionymi nad głową.

Poniżej przedstawiono translator na język Morse'a i dodatkowo tabele z alfabetem.

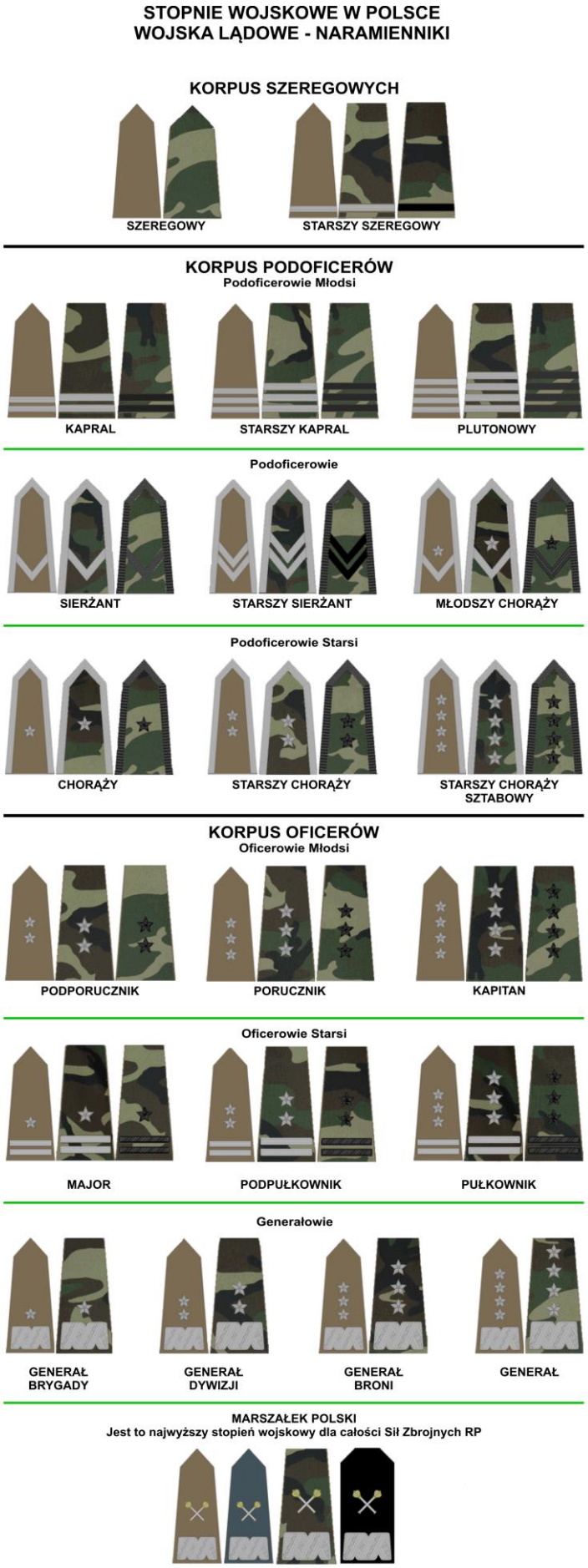
Litery alfabetu łacińskiego			
Litera	Mors	**Litera**	Mors
A	• —	N	— •
B	—	O	— — —
C	— • — •	P	• — — •
D	— • •	Q	— — • —
E	•	R	• — •
F	• • — •	S	• • •
G	— — •	T	—
H	• • • •	U	• • —
I	• •	V	• • • —
J	• — — —	W	• — —
K	— • —	X	— • • —
L	• — • •	Y	— • — —
M	— —	Z	— — • •

Inne litery	
Litera	Mors
ą	• — • —
ć	— • — • •
ę	• • — • •
é	• • — • •
ch	— — — —
ł	• — • • —
ń	— — • — —
ó	— — — •
ś	• • • — • • •
ż	— — • • —
ź	— —

Liczby arabskie lub rzymskie		
Cyfra	Mors (wersja pełna)	Mors (wersja skrócona)
1	• — — — —	• —
2	• • — — —	• • —
3	• • • — —	• • • —
4	• • • • —	• • • • —
5	• • • • •	• • • • •
6	— • • • •	— • • • •
7	— — • • •	— • • •
8	— — — • •	— • •
9	— — — — •	— •
0	— — — — —	—

Znaki interpunkcyjne	
Znak	Mors
. (kropka)	• — • — • —
, (przecinek)	— — • • — —
' (pojedynczy apostrof)	— — • • — —
_ (podkreślenie)	• • — — • —
: (dwukropek)	— — — • • •
? (znak zapytania)	• • — — • •
– (myślnik)	— • • • • —
/ (ukośnik)	—• • — •
((nawias otwierający)	— • — — • —
) (nawias zamykający)	— • — — • —
= (znak równości)	— • • • —
@ (*małpa* lub *at*)	• — — • — •

4.2. STOPNIE WOJSKOWE



STOPNIE WOJSKOWE W POLSCE
WOJSKA LĄDOWE - BERETY - PRZEDNIA NASZYWKA


SZEREGOWY


STARSZY SZEREGOWY


KAPRAL


STARSZY KAPRAL


PLUTONOWY


SIERŻANT


STARSZY SIERŻANT


MŁODSZY CHORĄŻY


CHORĄŻY


STARSZY CHORĄŻY


STARSZY CHORĄŻY SZTABOWY


PODPORUCZNIK


PORUCZNIK


KAPITAN


MAJOR


PODPUŁKOWNIK


PUŁKOWNIK


GENERAŁ BRYGADY


GENERAŁ DYWIZJI


GENERAŁ BRONI


GENERAŁ

5. LITERATURA

1. Amunicja Wojsk Lądowych. Podręcznik . Uzbr. 2307/83 MON, Warszawa 1985.
2. 5,56 mm Karabin Szturmowy wz.96 „BERYL" - Instrukcja obsługi i użytkowania nr 1/2009. Fabryka broni ŁUCZNIK, Radom 2009.
3. Instrukcja o działalności szkoleniowo – metodycznej. Szkol. 816/2009, MON, Warszawa 2009.
4. Nauczanie Regulaminu Ogólnego i Musztry. Szt. Gen. WP, Szkol. 784/96, MON, Warszawa 1996.
5. Podręcznik saperski dla wszystkich rodzajów wojsk i służb. Inż. 535/89, MON, Warszawa 1989.
6. Poradnik do szkolenia ogniowego. Szkol. 891/2014 Centrum Doktryn i Szkolenia SZ, Bydgoszcz 2014.
7. Poradnik dowódcy drużyny/ załogi/obsługi. DWLąd. Wewn. 190/2011, Warszawa 2011.
8. Poradnik dowódcy plutonu. DWLąd. Wewn. 185/2011, Warszawa 2011.
9. Poradnik szeregowego zawodowego oraz szeregowego NSR. DWLąd. wewn. 191/2011, Warszawa 2011.
10. Regulamin musztry. Szt. Gen. WP 1427/94, MON, Warszawa 1994.
11. Regulamin ogólny. Szt. Gen.1664/2014.k, MON, Warszawa 2014.
12. Stopnie wojskowe w Polsce. Wojska Lądowe. /www.stopniewojskowe.pl/.
13. Tablice poglądowe do nauki topografii wojskowej. Szt. Gen. 1632/2011, MON, Warszawa 2011.
14. Wełyczko L., Wybrane zagadnienia z dydaktyki wojskowej. Poradnik dla wojskowych i cywilnych nauczycieli akademickich (WiCNA) oraz dowódców. WSO W Ląd. wewn. 26/2003 Wrocław 2003..
15. Poradnik do działalności szkoleniowo-metodycznej w Centrum. CSWIiCH Wewn. 7/2012, Wrocław 2012.
16. Decyzją Ministra Obrony Narodowej nr 374/MON z dnia 15 sierpnia 2007 roku wprowadził w Siłach Zbrojnych RP Pieśń Reprezentacyjną Wojska Polskiego.
17. Poradnik dowódcy drużyny (instruktora) do szkolenia żołnierzy w punkcie nauczania. DG wewn. 44/2016 Warszawa 2016.