

PODSTAWY SURVIVALU

mjr Mirosław HALOT

miroslaw.halot@awl.edu.pl

Bud. 19/101 tel. ca mon 261 658 169

CEL SZKOLENIA SERE B

W wyniku opanowania treści programowych słuchacz powinien:

a) Znać:

- **zasady i sposoby ochrony własnej, ustalania położenia, zdobywania i przygotowania do spożycia wody i pożywienia umożliwiające doraźne utrzymanie się przy życiu;**
- **skutki wpływu na organizm człowieka czynników fizjologicznych związanych ze stresem, brakiem snu, wody, pożywienia oraz warunków atmosferycznych;**

b) Potrafić:

- **zastosować w praktyce priorytetowe techniki survivalowe w celu zwiększenia możliwości przetrwania w naturalnym środowisku z wykorzystaniem posiadanego wyposażenia.**

Podstawy SURVIVALU rozliczenie godzin

NUMER		TYTUŁY TEMATÓW (zajęć)	LICZBA GODZIN			UWAGI
Tematu	Zajęć		RAZEM	Z TEGO NA ZAJĘCIA		
				teoretyczne	praktyczne	
1		Survival – przetrwanie w warunkach środowiska naturalnego.	2	2		
2		Medycyna przetrwania.	2	2		
3		Podstawowe techniki survivalowe (PLWF) P-Protection, L-location, W-Water, F-Food.	4			
	1	Podstawowe techniki survivalowe (PLWF). P-Protection (Ochrona). L-Location (Lokalizacja).			2	
	2	Podstawowe techniki survivalowe (PLWF). W-Water (Woda). F-Food (Pożywienie).			2	
4		Przetrwanie w warunkach środowiska naturalnego. Techniki survivalowe.	14		14	(d/n)
OGÓŁEM GODZIN			22	4	18	Z

TEMAT 1: PRZETRWANIE W WARUNKACH ŚRODOWISKA NATURALNEGO.

mjr Mirosław HALOT

miroslaw.halot@awl.edu.pl

Bud. 19/101 tel. ca mon 261 658 169

CEL kształcenia

- **identyfikować czynniki wpływające na konieczność stosowania technik survivalowych;**
- **scharakteryzować podstawowe zasady i techniki unikania zagrożeń;**
- **przedstawić metody zwiększania szans na przeżycie w ekstremalnych warunkach środowiska naturalnego;**
- **przedstawić podstawowe zasady i sposoby ochrony własnej, zdobywania i przygotowania do spożycia wody i pożywienia umożliwiające doraźne utrzymanie się przy życiu;**
- **scharakteryzować metody i techniki ustalania i podawania własnego położenia (lokalizacji);**
- **omówić sposoby wykorzystania posiadanego wyposażenia osobistego w celu zwiększania szans na przeżycie w ekstremalnych warunkach środowiska naturalnego.**

ZAGADNIENIA:

- 1. Analiza czynników wpływających na konieczność stosowania technik survivalowych.**
- 2. Czynniki zwiększające szanse na przetrwanie w warunkach środowiska naturalnego i zagrożenia oddziaływaniem przeciwnika.**
- 3. Przygotowanie do działania – dobór wyposażenia oraz zasady jego wykorzystania w celu zwiększenia szans na przeżycie.**

Literatura:

1. Metodyka szkolenia SERE w SZ RP. Warszawa 2016.
2. Rośliny w survivalu / Waldemar Niwald, Jacek Kaczmarzyk, Grzegorz Kaczmarek; Centrum Szkolenia Wojsk Lądowych im. Hetmana Polnego Koronnego Stefana Czarnieckiego. Cykl Rozpoznania i SERE. – Poznań 2014.
3. Survival: jak przeżyć w każdych warunkach / Chris McNab; tł.: Miłosz Młynarz. – Warszawa 2012.
4. Survival: FM 21-76 / Department of the Army Field Manual. – Washington: Headquarters Department of the Army, 1970.
5. NATO STANAG 7196 „NATO SERE Training”.

ZAGADNIENIE 1

Analiza czynników wpływających na konieczność stosowania technik survivalowych.

Izolacji nie da się zaplanować. Zawsze będzie ona zaskoczeniem i tylko od żołnierza przygotowanego na taką ewentualność zależy jak będzie się zachowywał.

Survival jak wszystko rządzi się swoimi prawami i ma pewne zasady. Pozwala to trenować umiejętności i dobrać wyposażenie właściwie do priorytetów sztuki przetrwania.

Priorytety te wynikają z dobrze znanej zasady Trójek.

Zasada Trójek w uproszczeniu mówi, że człowiek może przeżyć:

3 minuty bez tlenu

3 godziny bez schronienia w skrajnych warunkach atmosferycznych

3 dni bez wody

3 tygodnie bez pożywienia

Te wartości są oczywiście **orientacyjne** i zależne od środowiska w jakim się znajdujemy. Pozwalają jednak wyraźnie wskazać, które umiejętności i elementy ekwipunku powinny stanowić bazę naszego survivalowego przygotowania.

Survival jako modus vivendi – sposób życia, survival jest multidyscyplinarny: łączy podstawową wiedzę z psychologii, fizjologii, medycyny i ratownictwa, botaniki, fizyki i chemii, geografii, meteorologii itp. Dotyczy w tym samym stopniu przetrwania na odludziu w górach lub w lesie, jak i trzęsienia ziemi, wichury, pożaru czy powodzi, a także uniknięcia skutków ludzkiej agresji czy autodestrukcji (depresji, nałogów itp.). Gromadzona wiedza, doskonalona w indywidualnych bądź grupowych ćwiczeniach, ma prowadzić do ogólnej sprawności psychofizycznej -stałej gotowości do ratownictwa".

„Survival po polsku”, Krzysztof J. Kwiatkowski,

Sztuka przetrwania (inaczej: *surwiwal*, ang. *survival*) – rodzaj aktywności człowieka skierowanej na gromadzenie wiedzy i umiejętności związanych z przetrwaniem w warunkach ekstremalnych.

Survival militarny – celem jest, podobnie jak w wojsku, **nabycie i utrzymanie umiejętności pozwalających na zachowanie sprawności i życia dla wykonania ustalonego zadania**. Ten element decyduje o charakterze szkolenia. Mogą tu występować formy rekreacyjne, ale *surwiwal militarny* może być traktowany jako faktyczne utrzymywanie wojskowej sprawności na wypadek działań wojennych

Survival zielony – celem jest nabycie i utrzymanie umiejętności pozwalających na samowystarczalną egzystencję w warunkach przebywania poza cywilizacją.

Survival miejski – celem *surwiwalu miejskiego* jest działanie samowystarczalne w warunkach metropolii, a więc szukania możliwości przetrwania w zagęszczeniu uwarunkowań społecznych.

S

Size Up the Situation
(Surroundings, Physical Condition, Equipment)

Wykorzystaj wszystkie zmysły

U

Use All Your Senses,
Undue Haste Makes Waste

Oceń sytuację

R

Remember Where You Are

Pamiętaj gdzie się znajdujesz

V

Vanquish Fear and Panic

Nie panikuj

I

Improvise

Improwizuj

V

Value Living

Szanuj życie

A

Act Like the Natives

Zachowuj się jak tubylec

L

Live by Your Wits, *But for Now,* Learn Basic Skills

Działaj rozsądnie



S - Size Up the Situation - ocena sytuacji

Jeśli jesteś w sytuacji izolacji, znajdź miejsce, gdzie można ukryć się przed wrogiem.

Pamiętaj, bezpieczeństwo ma priorytet. Wykorzystaj swoje zmysły słuchu, węchu, wzroku i aby zorientować się w zagrożeniu. Ustal, czy wróg atakuje, broni się lub wycofuje. Trzeba będzie rozważyć jak może rozwinąć się sytuacja i jaki ustalić plan działania.

OTOCZENIE

Zorientuj się w terenie. Zorientuj się, co dzieje się wokół ciebie. Każde środowisko, lasów, dżungli lub pustyni, ma swój rytm lub model. Ten rytm obejmuje odgłosy, dźwięki i ruchy owadów, zwierząt i ptaków. Może również obejmować ruchy wroga i ruchy cywili.

KONDYCJA FIZYCZNA

Stres związany z walką w której byłeś, mógł spowodować, że nie czułeś bólu i nie widziałeś ran. Sprawdź swoje rany i udziel sobie pierwszej pomocy. Należy zachować ostrożność, aby zapobiec dalszemu uszczerbku na zdrowiu. Dla przykładu, w każdym klimacie, pić dużo wody, aby zapobiec odwodnieniu. Gdyby jesteś w klimacie zimnym lub wilgotnym, założyć dodatkową odzież, aby zapobiec hipotermii.

SPRZĘT

Być może w ogniu walki, utraciłeś lub uszkodziłeś część swojego sprzętu. Sprawdź, jaki masz sprzęt i jaki jest jego stan.

Teraz, gdy już zorientowałeś się w swojej sytuacji, otoczeniu, kondycji fizycznej oraz sprzęcie, jesteś gotowy, aby wprowadzić plan działania aby przetrwać. Czyniąc tak, należy pamiętać o swoich podstawowych potrzebach fizycznych, schronieniu, wodzie i żywności.

U - Use All Your Senses, Undue Haste Makes Waste - Używaj swoich zmysłów, zbyt ni pośpiech może okazać się zgubny

Można zrobić niewłaściwy ruch, gdy zbyt szybko zareagujesz nie myśląc i nie planując. To posunięcie może prowadzić do niewoli lub śmierci. Nie ruszaj się tylko ze względu na podjęcie działań. Należy rozważyć wszystkie aspekty przed podjęciem decyzji .

Jeśli działasz w pośpiechu, można zapomnieć lub stracić część swojego sprzętu i wyposażenia. W swoim pośpiechu można również stać się zdezorientowany, tak że nie wiadomo, w którą stronę iść. Planuj swoje działanie.

Bądź gotowy, aby przenieść się szybko, bez narażania siebie, jeśli wróg jest blisko ciebie. Wykorzystaj wszystkie swoje zmysły, aby ocenić sytuację. Zwróć uwagę na dźwięki i zapachy. Bądź wrażliwy na zmiany temperatury.

Zawsze bądź ostrożny i obserwuj otoczenie.

R – Remember where are you - Pamiętaj gdzie jesteś

Sprawdź swoją lokalizację na mapie odnosząc się do otaczającego go terenu. Ta podstawowa zasada której należy zawsze przestrzegać. Jeśli są z Toba inne osoby, upewnij się również wiedzą, jakie jest ich położenie. Zawsze wiadomo, kto w grupie, samochodzie lub samolocie ma mapę i kompas. Jeśli taka osoba zostanie zabity, ty będziesz musiał odzyskać od niego mapy i kompas.

Należy zwrócić szczególną uwagę na to, gdzie jesteś i dokąd będziesz szedł. Nie należy polegać na innych w grupie, aby śledzić trasę. Stale się orientuj, aby określić w jaki sposób odnosi się do lokalizacji położenia :

- jednostek przeciwnika i obszarów kontrolowanych.
- przyjaznych jednostek i obszarów przez nie kontrolowanych.
- Lokalnych źródeł wody (szczególnie ważne na pustyni).
- Obszarów, które zapewnią dobrą osłonę i ukrycie.

Ta informacja pozwoli Ci podejmować mądre decyzje, gdy jesteś w sytuacji izolacji oraz unikania.

V - Vanquish Fear and Panic – pokonaj panikę i strach

Największymi wrogami w przetrwaniu i unikaniu jest strach i panika. Jeśli będą niekontrolowane, mogą one zniszczyć zdolność do podejmowania świadomych decyzji. Te emocje mogą powodować utratę energii, a tym samym powodować negatywne emocje. Umiejętności przetrwania i unikania dają pewność siebie pozwolą pokonać strach i panikę.

I – Improvise – improwizuj

Staraj się wykorzystać swój sprzęt do wielu zastosowań. Wykorzystuj środowisko i przedmioty naturalne w Twoim otoczeniu (narzędzia, broń itp.)

V - Value Living – szanuj życie i zdrowie

Każdy z nas urodził się kpiąc i walcząc, aby żyć, ale przyzwyczailiśmy się do łatwego życia. Staliśmy się ludźmi komfortu. Nie lubimy niedogodności i niewygody. Co się dzieje, gdy mamy do czynienia z sytuacją izolacji, stresu, niedogodności, dyskomfortu? Doświadczenie i wiedza, którą zdobyliśmy przez życie i szkolenia będzie mieć wpływ na wolę przetrwania i utrzymania przy życiu. Upór, odmowa poddania się problemom i przeszkodom, które staną przed Tobą, dają psychiczną i fizyczną siłę do przetrwania.

A – Act Like the Natives - Zachowuj się (wyglądaj) jak miejscowi

Tubylcy i zwierzęta z regionu przystosowały się do otoczenia. Obserwuj okolicę, patrz, jak ludzie przystosowali się do środowiska i jak je wykorzystują w swojej codziennej rutynie. Kiedy i co jedzą? Kiedy, gdzie i jak zdobywają pożywienie? Kiedy i gdzie idą po wodę? O której godzinie zwykle idą spać i w jakimi stroju?

Działania te są dla Ciebie ważne, gdy trzeba uniknąć schwywania. zachowanie zwierząt na danym obszarze może dać ci wskazówki, jak przetrwać. Zwierzęta również potrzebują żywności, wody i schronienia. Obserwując je, można znaleźć źródła wody i żywności.

OSTRZEŻENIE

Zwierzęta nie mogą służyć jako bezwzględny przykład co można jeść i pić.

Wiele zwierząt zjada rośliny, które są toksyczne dla ludzi.

Należy pamiętać, że reakcja zwierząt może ujawnić obecność wroga.

L - Live by Your Wits, But for Now, Learn Basic Skill – używaj swojego rozumu (sprytu), ucz się nowych umiejętności

Bez szkolenia w zakresie podstawowych umiejętności przetrwania i unikania, szanse na przeżycie i sytuacji unikania są niewielkie.

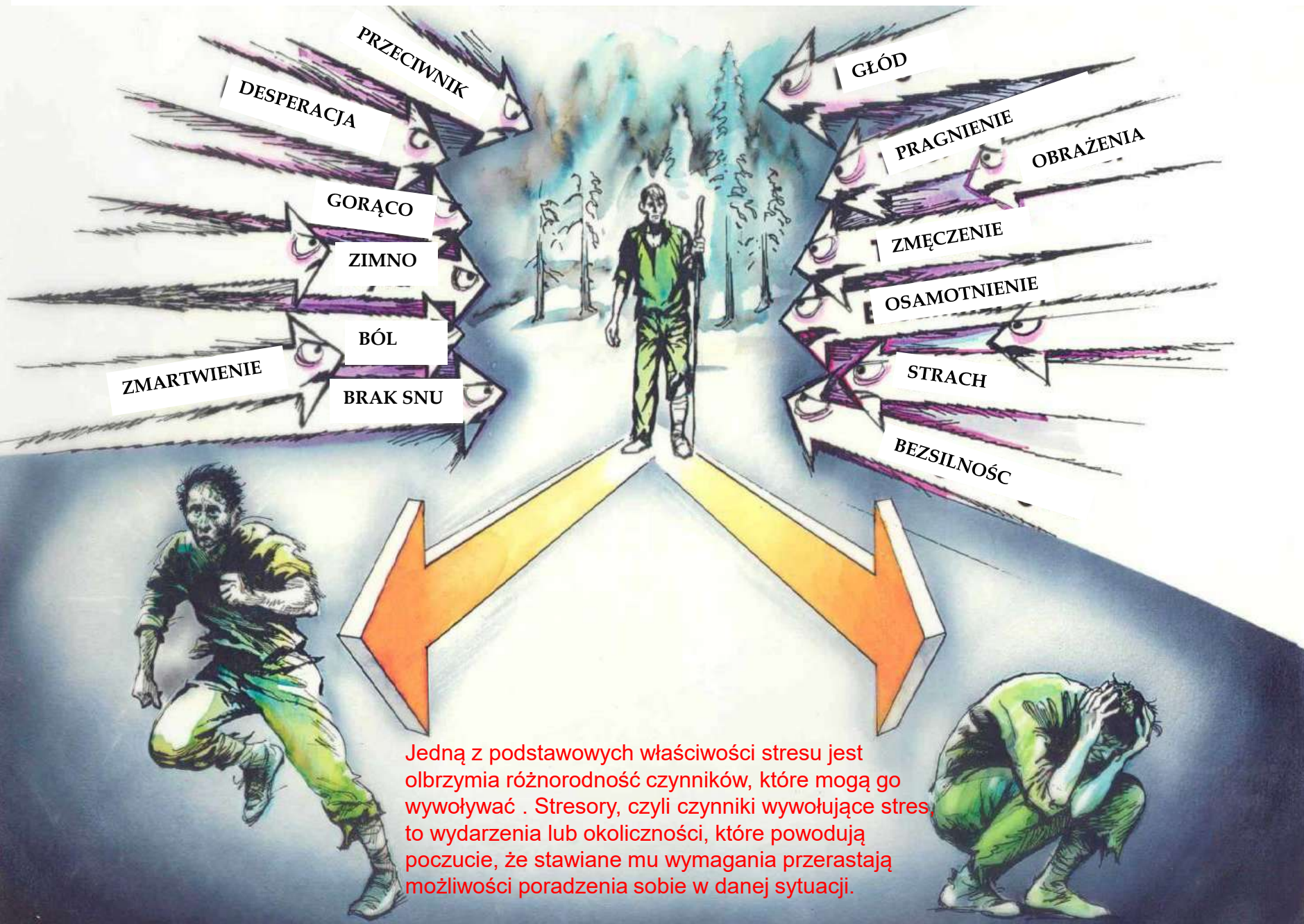
Nauczyć się tych podstawowych umiejętności teraz, nie wtedy, gdy będziesz w walce.

Zdecyduj jakie wyposażenie oraz sprzęt pomoże w sytuacji izolacji czy pomoże przetrwać. Trzeba wiedzieć o środowisku, do którego idziesz, i trzeba ćwiczyć podstawowe umiejętności dostosowane do tego środowiska. Na przykład, jeśli masz zamiar być na pustyni, trzeba wiedzieć, jak zdobyć wodę.

Szkolenie w technikach przetrwania zmniejsza strach przed nieznanym i daje pewność siebie. To uczy się żyć według rozumu.

W ostatnim punkcie zawarta jest chyba cała idea przetrwania. Wykorzystuj swój umysł, zasoby do tego aby zawsze być przygotowanym, jednocześnie doskonal swoje umiejętności i ucz się nowych.

Czynniki stresogenne mające wpływ na naszą sytuację



Jedną z podstawowych właściwości stresu jest olbrzymia różnorodność czynników, które mogą go wywoływać. Stresory, czyli czynniki wywołujące stres, to wydarzenia lub okoliczności, które powodują poczucie, że stawiane mu wymagania przerastają możliwości poradzenia sobie w danej sytuacji.

Czego potrzebujemy w momencie gdy znajdziemy się w sytuacji kryzysowej.

- a. po pierwsze chcemy zapewnić sobie bezpieczeństwo przed obecnym zagrożeniem
- b. po drugie chcemy jak najszybciej sytuację kryzysową zażegnać i znaleźć się w bezpiecznym otoczeniu

PRZECIWNIK

- Czyli kto? (wojskowy regularny, bojówki, terroryści, cywilny)
- Jaki jest cel jego działania?
- gdzie się znajduje?
- W jaki sposób działa?
- Jakie posiada wyposażenie i wynikające z tego możliwości oddziaływania na nas?
- Czy ktoś działa na jego korzyść?(np. miejscowa ludność

ŚRODOWISKO

- Jakie są warunki atmosferyczne? (temperatura, wilgotność, wiatr, zjawiska atmosferyczne, pora roku i doby)
- Jakie są warunki terenowe? (ukształtowanie, pokrycie, przekraczalność, dostępność wody, możliwość zdobycia pożywienia, zagrożenia naturalne fauna i flora, demografia, infrastruktura)
- Jakie są ograniczenia wynikające z deficytu czasu?
- Czy znajdują się rejony zastrzeżone w których nie powinniśmy się znajdować/

WŁASNE MOŻLIWOŚCI

(wyposażenie, umiejętności, wiedza, stan zdrowia, kondycja fizyczna i psychiczna, Co nas ogranicza? Co daje przewagę? Czy jestem w stanie wykonać zaanie?

Ocena i prognoza
działania p-ka

Ocena obszaru

integracja

Wariant działania?

ZAGADNIENIE 2:

Czynniki zwiększające szanse na przetrwanie w warunkach środowiska naturalnego i zagrożenia oddziaływaniem przeciwnika.

Nie ma złotego środka

Wszystkie podjęte działania muszą być wynikiem analizy wszystkich czynników:

Posiadanej wiedzy, świadomości własnych umiejętności, zagrożenia ze strony środowiska zewnętrznego i przeciwnika, stanu fizycznego i psychicznego.

To trudna sztuka wyboru



PIRAMIDA POTRZEB ABRAHAMAMA MASŁOWA

SAMORELIZACJI
rozwój, osiągnięcia

UZNANIA
pochwała, poszanowanie

SPOŁECZNE
chęć przynależności do grupy, miłości, wolności

BEZPIECZEŃSTWA
ochrony przed zagrożeniem i niebezpieczeństwem

FIZJOLOGICZNE
podstawowe, oddychanie, picie, jedzenie, sen

INTERNET 😊

FUNDAMENT PRZETRWANIA

SPRZĘT

UMIEJĘTNOŚCI

WIEDZA

WOLA PRZEŻYCIA



Didn't I tell you I could find carrots even in winter



Podstawowe zasady obowiązujące w trakcie podejmowania i realizacji działań w sytuacji kryzysowej

Konieczność (celowość)

Konsekwencja

Precyzja wykonania

Ekonomia sił

Elastyczność

Kreatywność

Czego nie wolno w sytuacji kryzysowej...

Rezygnować z walki

Tracić nadziei

Uważać, że zrobiło się wszystko co możliwe

Poddawać się

Zasada nadrzędna:

Przede wszystkim **nie szkodzić**

ZAGADNIENIE 3

Przygotowanie do działania – dobór wyposażenia oraz zasady jego wykorzystania w celu zwiększenia szans na przeżycie.

SYSTEM 5 LINIOWY

PROPOZYCJA DO MODYFIKACJI



Walczysz tym co masz do dyspozycji, przetrwasz dzięki temu co masz w kieszeniach

- Nasze umiejętności i ekwipunek musimy przygotować tak, aby zabezpieczyć te potrzeby. Jeśli wpadniemy do lodowatego potoku zimą priorytetem będzie ogień, jeśli złapie nas burza śnieżna na szlaku w pierwszej kolejności musimy szukać schronienia a jeśli odniesiemy poważną ranę musimy natychmiast zatrzymać krwotok.

1 linia – to co przy sobie (w mundurze) (podstawowy sprzęt)

- broń, hełm
- mundur + 1 kpl bielizny (na sobie)
- buty wojskowe
- 1 para skarpetek
- nakrycie głowy
- zestaw survivalowy (część z kompletu)
- kompas guzikowy
- tabletki odkażające wodę/filtr
- krzesiwo
- nóż;
- hubka (inny mat. do rozpalania ognia)
- zestaw żelazny (część racji żywnościowej, woda,
- rękawice ochronne
- telefon (lista numerów)

2 linia – to co w kamizelce taktycznej, pasie taktycznym (potrzebne do przetrwania przez 24 godz)

- kamizelka taktyczna/szelki na oporządzenie
- magazynki
- radiostacja
- mapa
- gogle noktowizyjne
- gogle/okulary ochronne
- busola lub kompas;
- przybory do pracy na mapie; (ołówek, linijka, notatnik)

- apteczka z folią NRC, zestaw survivalowy (część z kompletu)
- latarka;
- przybory do spożywania i przygotowywania posiłków (łyżka)
- kubek metalowy 0,5 l
- przybory do maskowania
- przybory do czyszczenia broni;
- pojemnik na wodę;
- światło chemiczne /IR) (flara sygnalizacyjna/dym)

3 linia – to co w plecaku bojowym/patrolowym (potrzebne do przetrwania przez kolejne 48 godz)

- plecak patrolowy/bojowy (około 45l)
- ubranie ochronne – gore tex (pack lite)
- 1 kpl. długiej bielizny
- 1 para skarpetek
- 1 ocieplacz/polar
- zestaw survivalowy (część z kompletu)
- poncho/płachta biwakowa/namiot
- racje żywnościowe (po otrzymaniu)
- zapasowe źródła zasilania
- apteczka

4 linia – (duży plecak – około 75-100l) sprzęt i wyposażenie potrzebne na kolejne doby działania

- śpiwór i karimata

5 linia – Safety bag – (torba) sprzęt awaryjny – reintegracja (wyraźnie oznaczona- numer lub nazwisko)

- 1 kpl umundurowania
- Dokumenty
- Pieniądze
- 1 kpl. długiej bielizny
- 1 para skarpetek
- Buty wojskowe
- Telefon\lista z numerami telefonów do najbliższej rodziny

- zastanówcie się jakie potrzeby będą najważniejsze w sytuacji w której możecie się znaleźć jeśli coś pójdzie nie tak.
- Ćwiczcie i skompletujcie ekwipunek, który znacie i potrafcie efektywnie wykorzystać.

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ.

