

**U.S. ARMY**

FM 21-76

Departament Armii

Stanów Zjednoczonych

# SURVIVAL

OFICJALNA INSTRUKCJA

ARMII AMERYKAŃSKIEJ



**SURVIVAL**



**U.S. ARMY**

FM 21-76

Departament Armii

Stanów Zjednoczonych

# SURVIVAL

OFICJALNA INSTRUKCJA  
ARMII AMERYKAŃSKIEJ

**znak** *litera  
nova*

Kraków 2024

Tytuł oryginału  
*ATP 3-50.21. Survival*

Copyright for this edition © by Społeczny Instytut Wydawniczy  
Znak, 2024

Copyright © for the translation by Dominika Kardaś

Projekt okładki  
Paweł Szczepanik

Ilustracje na okładce  
picksell / AdobeStock

Konsultacja merytoryczna  
Piotr Czuryłło

Adiustacja  
Dominika Radkowska

Redaktorka nabywająca  
Milena Rachid Chehab

Korekta  
Jędrzej Szulga, Helena Piecuch

Redaktorka prowadząca  
Aleksandra Grząba

Projekt typograficzny i łamanie  
Maria Król

Opieka promocyjna  
Aleksandra Hurek

Opieka produkcyjna  
Karolina Korbut, Maria Król

ISBN 978-83-8367-069-0

Książki z dobrej strony: [www.znak.com.pl](http://www.znak.com.pl)

Więcej o naszych autorach i książkach: [www.wydawnictwoznak.pl](http://www.wydawnictwoznak.pl)

Społeczny Instytut Wydawniczy Znak

ul. Kościuszki 37, 30-105 Kraków

Dział sprzedaży: tel. 12 61 99 569, e-mail: [czytelnicy@znak.com.pl](mailto:czytelnicy@znak.com.pl)

Wydanie I, Kraków 2024

Druk: KDD

# SPIS TREŚCI

<b>Wstęp</b>	<b>9</b>
<b>Wprowadzenie</b>	<b>11</b>
<b>Rozdział 1. Uwagi ogólne</b>	<b>15</b>
Odzyskiwanie personelu	15
Psychologia przetrwania	20
Wzorzec przetrwania	26
<b>Rozdział 2. Medycyna przetrwania</b>	<b>29</b>
Medycyna przetrwania a medycyna tradycyjna	29
Sytuacje zagrażające życiu	36
Środki wykorzystywane w medycynie przetrwania	81
Leczenie urazów	95
Higiena osobista i warunki sanitarne	122
<b>Rozdział 3. Woda</b>	<b>127</b>
Nawodnienie organizmu	127
Źródła i sposoby pozyskiwania wody	129
<b>Rozdział 4. Pożywienie</b>	<b>158</b>
Potrzeby żywieniowe	158
Podstawowe metody gotowania żywności	167
Podstawowe metody konserwowania żywności	174
Rośliny	177

Ssaki	193
Ptaki	225
Owady	229
Gady	232
Płazy	234
Ryby	236
Mięczaki	250
Skorupiaki	251
<b>Rozdział 5. Ogień</b>	<b>254</b>
Podstawowe informacje	254
Budowanie paleniska	259
Techniki rozpalania ognia	273
<b>Rozdział 6. Schronienie i odzież</b>	<b>289</b>
Odzież	289
Schronienie	294
Budowa schronienia	296
<b>Rozdział 7. Ruch i nawigacja</b>	<b>324</b>
Decyzja o pozostaniu lub przemieszczeniu się	325
Ruch na łądzie	327
Przeprawa wodna	332
Określanie stron świata	344
Metody nawigacji	359
Pomiar odległości	380
Obliczanie odległości od punktu orientacyjnego	385



<b>Rozdział 8. Sprzęt survivalowy</b>	<b>387</b>
Konserwacja sprzętu	387
Broń polowa	390
Sznury i liny	404
Plecak	407
Przybory do gotowania i jedzenia	409
<b>Dodatek A. Węzły i liny</b>	<b>415</b>
Terminologia dotycząca lin	415
Podstawowe węzły	419
Węzły do łączenia lin	421
Pętle	424
Węzły zaciskowe	428
Przewiązy	435
Wytwarzanie lin	439
<b>Słowniczek</b>	<b>451</b>
<b>Bibliografia</b>	<b>454</b>
<b>Indeks</b>	<b>456</b>



## Wstęp

Publikacja dotycząca Technik Wojskowych (Army Techniques Publication, w skrócie ATP) 3-50.21 ma na celu przedstawienie strategii przetrwania w ekstremalnych warunkach. ATP omawia zasady survivalu i metody, z których mogą korzystać żołnierze, pracownicy cywilni Departamentu Armii (Department of Army, w skrócie DA) i jego współpracownicy, jeśli znajdą się – osobno lub w grupie – w położeniu wymagającym znajomości sztuki przetrwania.

ATP 3-50.21 jest skierowana do całego personelu armii oraz jej współpracowników, którzy mogą zostać odizolowani od innych podczas misji.

Dowódcy, sztabowcy i podwładni mają obowiązek upewnić się, że ich decyzje i działania są zgodne z obowiązującymi przepisami prawa i regulacjami Stanów Zjednoczonych, międzynarodowymi, a w niektórych przypadkach także kraju gospodarza.

## Wstęp

Dowódcy wszystkich szczebli mają obowiązek upewnić się, że ich żołnierze działają zgodnie z prawem wojennym i zasadami podejmowania działań przy użyciu siły (patrz *The Law of Land Warfare*, FM 27-10).

W słowniczku terminy, dla których ATP 3-50.21 stanowi publikację źródłową, oznaczono gwiazdką (\*). W tekście głównym terminy i definicje, dla których ATP 3-50.21 stanowi publikację źródłową, pogrubiono. W przypadku innych terminów zamieszczonych w tekście zastosowano wyróżnienie kursywą, a sygnatury publikacji źródłowych znajdują się po definicji zawartej w słowniczku.

ATP 3-50.21 jest przeznaczona dla członków armii zawodowej, Gwardii Narodowej Stanów Zjednoczonych oraz Rezerwy Armii Stanów Zjednoczonych, chyba że określono inaczej. Została przygotowana przez Biuro Rzecznika ds. Odzyskiwania Personelu i Centrum Rzecznika ds. Modernizacji Sił Zbrojnych (Personnel Recovery Proponent Office, Force Modernization Proponent Center) na zlecenie Centrum Połączonych Sił Zbrojnych Stanów Zjednoczonych (United States Army Combined Arms Center). Wszelkie uwagi i sugestie należy przesyłać przy użyciu formularza 2028 Departamentu Armii (Zalecane zmiany w publikacjach i formularzach) na adres: Personnel Recovery Proponent Office, Force Modernization Proponent Center, 950 Bluntville Lane, ATTN: ATZL-MCQ Fort Leavenworth KS 66027-2302.

## **Wprowadzenie**

ATP 3-50.21, *Survival. Oficjalna instrukcja Armii Amerykańskiej*, ma na celu przedstawienie strategii przetrwania w ekstremalnych warunkach. ATP omawia zasady survivalu i metody, z których mogą korzystać żołnierze, pracownicy cywilni Departamentu Armii i jego współpracownicy, jeśli znajdą się – osobno lub w grupie – w położeniu wymagającym znajomości sztuki przetrwania.

Niniejsza publikacja jest zgodna z publikacją FM 3-50 na temat odzyskiwania personelu i stanowi jej uzupełnienie, z uwagi na fakt, iż misja odzyskiwania obejmuje także przygotowanie personelu armii zagrożonego izolacją podczas uczestnictwa w jakiegokolwiek działalności lub misji prowadzonej przez Stany Zjednoczone. Przez termin „izolacja” należy rozumieć oddzielenie osoby lub grupy osób od swojej jednostki lub znalezienie się w sytuacji, w której osoby te muszą przetrwać, unikać

## Wprowadzenie

wroga, stawiać opór lub uciekać. ATP 3-50.21 zawiera osiem rozdziałów i jeden dodatek.

Poniżej znajduje się krótki opis każdego rozdziału i dodatku:

**Rozdział 1** omawia proces odzyskiwania personelu i umiejętności konieczne do przetrwania.

**Rozdział 2** obejmuje zagadnienia z zakresu pierwszej pomocy przedmedycznej.

**Rozdział 3** przedstawia sposoby zbierania wody.

**Rozdział 4** omawia metody zbierania i przygotowywania żywności.

**Rozdział 5** skupia się na technikach rozpalania ognia.

**Rozdział 6** porusza temat konstruowania schronień i odzieży.

**Rozdział 7** omawia metody orientacji w terenie.

**Rozdział 8** przedstawia sprzęt do przetrwania, unikania i odzyskiwania.

**Dodatek A** omawia liny i węzły przydatne w survivalu.

Rzecznik ds. Odzyskiwania Personelu Armii Amerykańskiej podjął decyzję o podzieleniu publikacji FM 3-05.70, *Survival* na trzy części, aby ułatwić dostęp i lekturę. ATP 3-50.21 jest drugim dokumentem z serii dotyczącej odzyskiwania personelu armii. Seria ta obejmuje również następujące publikacje:

- ATP 3-50.20, *Survival, Evasion, Resistance and Escape (SERE) Preparation and Planning*, omawia przygotowanie wymagane do prowadzenia operacji SERE w terenie.

- ATP 3-50.22, *Evasion*, omawia techniki pozwalające uniknąć sił wroga i przygotować się na ratunek ze strony przyjaznych sił lub udzielić go sobie samodzielnie.





## **Rozdział 1**

### **Uwagi ogólne**

Przetrwanie to stan lub fakt kontynuowania życia lub istnienia pomimo wydarzenia izolującego. Celem końcowym jest powrót do przyjaznych sił z honorem. W tym rozdziale omówiono umiejętności i rozeznanie w sytuacji konieczne do przetrwania.

### **ODZYSKIWANIE PERSONELU**

- 1-1.** Termin „odzyskiwanie personelu armii” obejmuje wysiłki wojskowe podejmowane w celu przygotowania i przeprowadzenia misji prowadzącej do odzyskania i reintegracji odizolowanego personelu (FM 3-50). Ma na celu przywrócenie odizolowanego personelu do służby, a także podtrzymanie morale, zwiększenie wydajności operacyjnej, pozyskanie potrzebnych informacji i uzupełnienie danych wywiadowczych. Siły zbrojne oraz ich sojusznicy powinni podjąć skoordynowane działania, aby odzyskać jednostki lub grupy, które zostały

## Uwagi ogólne

odizolowane. Izolacja odnosi się do osób oddzielonych od swojej jednostki lub znajdujących się w sytuacji, w której muszą przetrwać, unikać wroga, stawiać opór lub uciekać.

- 1-2. Wszyscy żołnierze, pracownicy cywilni i współpracownicy Departamentu Armii muszą rozumieć, w jaki sposób techniki przetrwania, unikania, oporu i ucieczki (Survival, Evasion, Resistance and Escape, w skrócie SERE) mają zastosowanie w procesie odzyskiwania personelu. Przetrwanie, unikanie, opór i ucieczka to działania podejmowane przez odizolowany personel, mające na celu zachowanie zdrowia, mobilności, bezpieczeństwa i honoru w oczekiwaniu na ratunek ze strony przyjaciela lub podczas przygotowań do samodzielnego powrotu do jednostki (JP 3-50). W przypadku członków armii SERE obejmuje działania, które umożliwiają odizolowanym jednostkom przetrwanie i jak najszybszy powrót na przyjazne terytorium. SERE koncentruje się na działaniach odizolowanej osoby lub grupy odizolowanych osób.

## Przetrwanie

- 1-3. Tabela 1.1 pokazuje cztery działania SERE i umiejętności potrzebne do ich realizacji. Przetrwanie rozpoczyna się, gdy osoba przystępuje do działań opisanych w wytycznych dla żołnierzy w izolacji (Isolated Soldier Guidance, w skrócie ISG) lub wprowadza w życie plan działań unikających (Evasion Plan of Action, w skrócie EPA). Umiejętności konieczne do przetrwania

obejmują zapewnienie ochrony, wyżywienia, pierwszej pomocy przedmedycznej i orientację w terenie. Jednostki i grupy powinny doskonalić się w zakresie tych umiejętności, aby poprawić i utrzymać indywidualną biegłość w wykonywaniu działań SERE.

**Tabela 1.1. Działania i umiejętności SERE**

Przetrwanie	Unikanie	Opór	Ucieczka
ochrona	unikanie schwywania	samoorganizacja	oswobodzenie z więzów
wyżywienie	unikanie wykrycia	odporność na wyczerpanie	ucieczka z celi
pierwsza pomoc przedmedyczna	unikanie rozpoznania	komunikacja w niewoli	ucieczka z budynku
orientacja w terenie	komunikacja	zdrowie	ucieczka z terenu wroga
	powrót	honor	

**1-4.** Odzyskanie odizolowanego personelu i jego powrót na przyjazny teren uzależnione są od zdolności tegoż do wykorzystania odpowiedniej wiedzy oraz umiejętności w zakresie sztuki przetrwania użytecznych w danych okolicznościach.

### **Medycyna przetrwania**

**1-5.** Pierwsza pomoc przedmedyczna w survivalu, nazywana też medycyną przetrwania lub survivalową, obejmuje wszystkie doraźne działania, jakie stosuje się przed dotarciem profesjonalnej pomocy medycznej, by zapewnić

## Uwagi ogólne

opiekę odizolowanemu personelowi, który cierpi z powodu pospolitych lub tropikalnych chorób fizycznych, chorób lub urazów psychicznych, ograniczenia zasobów i nadmiernego wysiłku, a także przedłużonego oczekiwania na ewakuację. Istnieją cztery filary medycyny przetrwania: zapobieganie, rozpoznawanie, łagodzenie i leczenie. Należy wziąć je pod uwagę podczas planowania i przygotowywania misji odzyskania personelu oraz uwzględnić odpowiednie czynniki fizyczne i psychologiczne. Te cztery filary stanowią podstawę skutecznej organizacji, szkolenia i zaopatrzenia dowódcy i jego żołnierzy, zarówno jako grupy, której zadaniem jest odzyskanie odizolowanego personelu, jak i w wymiarze indywidualnym. Planowanie to sztuka i nauka rozumienia sytuacji, wyobrażania sobie pożądaných efektów i określania skutecznych sposobów ich osiągnięcia (ADP 5-0).

### ***Zapewnienie pożywienia i wody***

- 1-6. Aby zapewnić pożywienie i wodę, konieczna jest umiejętność ich pozyskania, przygotowania i przechowywania, co umożliwi normalne funkcjonowanie organizmu osoby odizolowanej oraz zapewni siłę, energię i odporność na stres związany ze znalezieniem się w ekstremalnej sytuacji. Odizolowany personel musi być przygotowany do korzystania zarówno z lokalnych, jak i własnych zasobów żywności, pozyskiwania wody przy użyciu różnych metod oraz powinien być w stanie przygotowywać i przechowywać żywność i wodę przez cały okres izolacji.

Podczas planowania i działań przygotowawczych należy ocenić zapotrzebowanie na żywność i wodę oraz uwzględnić je w organizacji, szkoleniu i wyposażeniu dowódcy i jego żołnierzy, zarówno jako grupy, której zadaniem jest odzyskanie odizolowanego personelu, jak i w wymiarze indywidualnym. Przygotowanie to działania podejmowane przez jednostki militarne lub indywidualnych żołnierzy w celu poprawy ich zdolności do wykonania operacji (ADP 5-0).

### **Ochrona**

- 1-7. Przez termin „ochrona” rozumie się noszenie odpowiedniej odzieży i sprzętu ochronnego, a także dbanie o nie, umiejętność zbudowania właściwego schronienia i rozpalenia ognia oraz stosowanie podstawowych środków bezpieczeństwa. Potrzeby w zakresie ochrony są oceniane podczas planowania i działań przygotowawczych oraz uwzględniane w organizacji, szkoleniu i wyposażeniu dowódcy i jego żołnierzy, zarówno jako grupy, której zadaniem jest odzyskanie odizolowanego personelu, jak i w wymiarze indywidualnym. Siły armii są zazwyczaj wyposażone i przygotowane do przetrwania 96 godzin izolacji, w zależności od zdolności sił ratowniczych, zagrożeń i warunków środowiskowych. Rozdział 2 ATP 3-50.20 zawiera szczegółowe omówienie zagadnienia, jakim jest czas trwania izolacji.

### ***Orientacja w terenie***

- 1-8. Aby zapewnić jak najlepszą orientację w terenie osobom, które znajdują się w izolacji, planuje i podejmuje się wysiłki przygotowawcze skoncentrowane na wykorzystaniu GPS, mapy i kompasu oraz technik polowych stosownych na danym terenie. Mają one na celu zapewnienie przetrwania, uniknięcie schwymania i ułatwienie powrotu na przyjazny teren. Ograniczenia nawigacyjne i możliwości związane z terenem oraz oświetleniem powinny najpierw zostać zidentyfikowane i przeanalizowane, aby następnie zorganizować, przeszkolić i wyposażyć personel tak, aby mógł skutecznie przemieścić się do pożądaných lokalizacji, takich jak obszary i miejsca odzyskiwania czy punkty zborne, co umożliwi sprawne połączenie z siłami odzyskiwania. Ocena potrzeb nawigacyjnych jest koniecznym elementem planowania i przygotowywania działań. Należy uwzględnić je w organizacji, szkoleniu i wyposażeniu dowódcy i jego żołnierzy, zarówno jako grupy, której zadaniem jest odzyskanie odizolowanego personelu, jak i w wymiarze indywidualnym.

### **PSYCHOLOGIA PRZETRWANIA**

- 1-9. Wiedza i umiejętności pozwalające budować schronienia, zbierać żywność, rozpalać ogniska i poruszać się bez pomocy standardowych urządzeń nawigacyjnych to jednak nie wszystko, kiedy musimy przetrwać izolację i ewentualne zatrzymanie lub niewolę. Kluczowym składnikiem w każdej sytuacji ekstremalnej jest

nastawienie psychiczne odizolowanej osoby. Zdobywanie umiejętności przetrwania jest ważne; utrzymanie woli przetrwania jest niezbędne. Bez tej chęci nabyte umiejętności na niewiele się zdadzą, a bezcenna wiedza pójdzie na marne.

- 1-10.** Odizolowany personel doświadczy wielu stresujących chwil, które ukształtują go na resztę życia. Stres nie jest chorobą, którą można leczyć i wyeliminować. Wszyscy go doświadczamy. Jest naszą reakcją na presję, co oznacza, że pojawia się w momentach, które powodują u nas napięcia fizyczne, psychiczne, emocjonalne i duchowe.
- 1-11.** Stres zmusza człowieka do działania lub przygotowania się do reakcji na daną sytuację. Ludzie potrzebują stresu, ponieważ może przynieść wiele korzyści. Stresujące sytuacje stanowią wyzwanie i dają szansę na poznanie swoich mocnych stron. Dzięki nim odnajdujemy w sobie siłę do radzenia sobie z presją bez załamывania się. Stanowią test zdolności adaptacyjnych i elastyczności, a także mogą stymulować i motywować, aby dać z siebie wszystko. Stres może być dobry, ale nie w nadmiarze, bo wtedy staje się udręką. Wówczas powoduje nieprzyjemne napięcie, od którego dana osoba próbuje uciec lub którego chce uniknąć. Oto kilka typowych objawów spowodowanych przez nadmierny stres, które mogą wystąpić w sytuacji ekstremalnej:
- trudności w podejmowaniu decyzji,
  - rozkojarzenie,
  - niski poziom energii,

## Uwagi ogólne

- ciągle zamartwianie się,
- skłonność do błędów,
- nieostrożność,
- problemy z porozumiewaniem się z innymi,
- zamykanie się na innych,
- wybuchy złości,
- unikanie odpowiedzialności,
- myśli o śmierci lub samobójstwie.

**1-12.** Stres może działać motywująco lub demotywująco, może dawać impuls do zmiany lub zatrzymywać w miejscu, a także sprawiać, że życie nabiera sensu lub wydaje się bezsensowne. Może inspirować nas do skutecznego działania i osiągnięcia maksymalnej wydajności. Może również spowodować, że wpadniemy w panikę i zapomnimy o zdrowym rozsądku i otrzymanych naukach. Jednym z kluczy do przetrwania jest zdolność do radzenia sobie ze stresem, którego bez wątplenia doświadczymy w sytuacji ekstremalnej.

## Stres a przetrwanie

**1-13.** Gdy organizm rozpozna obecność stresora, chroni się przed nim i/lub go zwalcza. Często kilka stresujących okoliczności występuje jednocześnie. W odpowiedzi na stresor organizm przygotowuje się do walki, ucieczki lub zamrożenia. Powoduje to następujące reakcje, które nie powinny być utrzymywane przez długi czas:

- Ciało uwalnia zmagazynowane zasoby (cukry i tłuszcze), aby zapewnić szybką dostawę energii.



- Częstotliwość oddechu wzrasta, aby dostarczyć więcej tlenu do krwi.
- Napięcie mięśni się zwiększa, aby przygotować się do działania.
- Mechanizmy krzepnięcia krwi aktywują się, aby ograniczyć krwawienie z ewentualnych ran.
- Zmysły stają się bardziej wyostrzone (słuch staje się wrażliwszy, źrenice rozszerzają się, węch staje się ostrzejszy), dzięki czemu jesteśmy bardziej świadomi otoczenia.
- Tętno i ciśnienie krwi wzrastają, aby dostarczyć więcej krwi do mięśni.

**1-14.** Jeśli nie potrafimy radzić sobie ze stresem, przedłużająca się ekspozycja na czynniki stresogenne może powodować narastanie napięcia w organizmie. W miarę jak odporność organizmu na stres słabnie, a jego źródła utrzymują się (lub rosną), pojawia się stan wyczerpania. W tym momencie zdolność do opierania się stresowi lub wykorzystywania go w pozytywny sposób zanika i pojawiają się oznaki wyczerpania. Przewidywanie pojawienia się czynników stresogennych i opracowywanie strategii radzenia sobie z nimi to dwa składniki skutecznego zarządzania stresem. Dlatego ważne jest, aby osoby izolowane były świadome stresorów, które mogą napotkać. Uraz, choroba, niepełnosprawność i śmierć to realne możliwości, z którymi trzeba się zmierzyć.

***Przygotuj się***

- 1-15.** Zadaniem osoby odizolowanej jest utrzymanie się przy życiu. Wachlarz myśli i emocji, których doświadczają ludzie w trudnych warunkach, może działać na ich korzyść lub przeciwko nim. Strach, niepokój, złość, frustracja, poczucie winy, rozpacz i poczucie osamotnienia to możliwe reakcje na wiele czynników stresogennych typowych dla sytuacji ekstremalnej. Reakcje te wykorzystane w odpowiedni sposób pomagają zwiększyć prawdopodobieństwo przetrwania. Skłaniają ludzi do wzmożonej uwagi podczas szkolenia, do walki w sytuacji zagrożenia, do zdobywania pożywienia i zapewnienia sobie bezpieczeństwa, do zachowywania wiary w innych członków zespołu i do walki z przeciwnościami losu. Jednak gdy nie jesteśmy w stanie kontrolować swoich reakcji w zdrowy sposób, może to doprowadzić do paraliżu działania. Wówczas, zamiast gromadzić swoje wewnętrzne zasoby, słuchamy własnych lęków, co powoduje, że nasza psychika poddaje się na długo przed ciałem. Pamiętaj, że instynkt przetrwania jest naturalny dla każdego – sytuacje zmuszające do walki na śmierć i życie takie nie są.

***Bądź realistą***

- 1-16.** W sytuacji ekstremalnej nie powinniśmy unikać trzeźwej oceny naszego położenia. Trzeba postrzegać okoliczności takimi, jakimi są, a nie takimi, jakimi chcielibyśmy, aby były, ale jednocześnie w ramach tej oceny nie

należy tracić nadziei i oczekiwań. Brak realistycznego podejścia może skończyć się gorzkim rozczarowaniem. Postępuj zgodnie z powiedzeniem: „Miej nadzieję na najlepsze, przygotuj się na najgorsze”. O wiele lepiej będzie dać się mile zaskoczyć pozytywnym obrotem spraw, niż stanąć wobec trudnych okoliczności, których nie przewidziałeś.

### ***Nastaw się pozytywnie***

- 1-17.** W ekstremalnej sytuacji musimy nauczyć się dostrzegania pozytywów. Nie tylko podnosi to morale, ale także doskonale ćwiczy wyobraźnię i kreatywność. Jeśli znajdując się w trudnym położeniu, weźmiesz do ręki zwykły przedmiot i zaczniesz wymyślać dla niego różne zastosowania, nagle okaże się, że wszystko może się stać przydatnym narzędziem ułatwiającym przetrwanie.

### ***Trenuj i bądź przygotowany***

- 1-18.** Już dziś – przez trening wojskowy i zbieranie doświadczenia – zacznij przygotowywać się na trudy związane ze znalezieniem się w ekstremalnej sytuacji. Osoby, które będą potrafiły wykorzystać swoje umiejętności podczas szkolenia, w przyszłości zyskają większą pewność, że są w stanie wezwać pomoc, jeśli zajdzie taka potrzeba. Celem przygotowań jest także upewnienie się co do swojej zdolności do działania pomimo niesprzyjających warunków i obaw. Brak fizycznego i psychicznego przygotowania do radzenia sobie z izolacją prowadzi

## Uwagi ogólne

do reakcji takich jak depresja, nieostrożność, nieuwaga, utrata pewności siebie i problemy z podejmowaniem decyzji. Pamiętaj, że stawką jest twoje życie i życie osób, które na tobie polegają.

## WZORZEC PRZETRWANIA

- 1-19.** Wzorzec przetrwania jest narzędziem, które umożliwia złagodzenie skutków przebywania w sytuacji izolacji. Pozwala odpowiednio wykorzystać umiejętności w zakresie zdobywania pożywienia, zapewnienia ochrony, nawigacji i pierwszej pomocy, w zależności od tego, które z potrzeb okażą się w danej sytuacji priorytetowe. Na przykład w zimnym środowisku najważniejsze będzie: rozpalenie ognia, aby się ogrzać; budowa lub znalezienie schronienia przed zimnem, wiatrem i deszczem lub śniegiem; zapewnienie sobie dostępu do wody pitnej lub jej pozyskanie; zastawienie pułapek lub wnyków, aby zdobyć pożywienie; wykorzystanie wiedzy z zakresu medycyny przetrwania, aby zachować zdrowie. Umiejętność udzielenia pierwszej pomocy przedmedycznej będzie miała wysoki priorytet we wszystkich ekstremalnych sytuacjach.
- 1-20.** Na rysunku 1.1 słowo „SURVIVAL” przedstawiono jako akronim, którego litery układają się w listę wskazówek pomocnych w podejmowaniu rozsądnych decyzji w sytuacji ekstremalnej, gdy trzeba zaspokoić swoje potrzeby i podjąć odpowiednie działania.

<b>S</b>	Oceń sytuację (otoczenie, kondycję fizyczną, ekwipunek) Size Up the Situation (Surroundings, Physical Condition, Equipment)
<b>U</b>	Używaj wszystkich zmysłów. Nieuzasadniony pośpiech powoduje straty Use All Your Senses. Undue Haste Makes Waste
<b>R</b>	Zapamiętaj, gdzie jesteś Remember Where You Are
<b>V</b>	Pokonaj lęk i panikę Vanquish Fear and Panic
<b>I</b>	Improwizuj Improvise
<b>V</b>	Twoje życie jest najważniejsze Value Living
<b>A</b>	Zachowuj się jak tubylcy Act Like the Natives
<b>L</b>	Bądź sprytny, ale najpierw naucz się podstawowych umiejętności Live by Your Wits, <i>But for Now</i> , Learn Basic Skills

Rysunek 1.1. Akronim SURVIVAL

- 1-21. Budowanie i utrzymywanie rozeznania w sytuacji jest niezbędne, aby dobrze rozumieć swoje położenie, opracować skuteczne plany, podjąć słuszne decyzje i zrealizować scenariusz ISG lub EPA.
- 1-22. Modelowy scenariusz postępowania w przypadku izolacji przewiduje wystąpienie zdarzenia, w wyniku którego osoba lub grupa zostają odcięte od reszty, a następnie określa sposób przemieszczenia się odizolowanego personelu do wyznaczonego punktu zbiórki. Po dotarciu na miejsce należy ocenić swoje położenie względem bazy i przeanalizować kryteria izolacji określone w ISG

## Uwagi ogólne

lub EPA. Określają one zestaw okoliczności, w których żołnierz / osoba izolowana może zrealizować scenariusz przewidziany w ISG/EPA. Kryteria izolacji obejmują czynniki polityczne, wojskowe, ekonomiczne, społeczne, informacyjne oraz infrastrukturalne, środowisko fizyczne i czas (PMESII-PT), a także zmienne dotyczące misji, wroga, terenu i pogody, dostępne oddziały i wsparcie, dostępny czas i względy cywilne (METT-TC). Ponadto przewidują ocenę okoliczności izolacji, indywidualnych zdolności (tj. kondycji fizycznej i psychicznej, biegłości w szkoleniu, wyposażenia), uwarunkowań terenu i potencjalnego czasu trwania sytuacji izolacji. Jeśli stwierdzimy, że spełniamy kryteria określone w ISG/EPA, należy zgłosić swoją sytuację dowództwu i rozpocząć odpowiednie ruchy przewidziane w ISG/EPA.

- 1-23.** W miarę zmiany kluczowych czynników taktycznych odizolowany personel powinien aktualizować na bieżąco swoje rozeznanie w sytuacji oraz dostosowywać swój plan działania tak, aby móc wedle określonych priorytetów zaspokajać własne potrzeby w zakresie pierwszej pomocy, ochrony, pożywienia i orientacji w terenie.

To niestety koniec  
bezpłatnego fragmentu.  
Zapraszamy do zakupu  
pełnej wersji książki.