

Sanok, 6 października 2016 r.

Dokumenty Polowej Drużyny Sokolej w Sanoku

1. 10 przykazań sokolich
2. Regulamin Polowej Drużyny Sokolej w Sanoku
3. Rota przysięgi Członka Polowej Drużyny Sokolej
4. Musztra paradna Polowej Drużyny Sokolej
5. Terenoznawstwo
6. Strzelanie
7. Rzut granatem
8. Łączność
9. Pierwsza pomoc (kurs, zawody)
10. Biegi
11. Regulamin zawodów w trójboju obronnym, Polowej Drużyny Sokolej w Sanoku
12. Musztra

Bronisław Kielar

10 przykazań sokolich

Wersja skrócona

- 1 Nie będziesz miał innych ojczyzn, jak tylko Polskę jedną i nierozdzielną,
- 2 Nie pozwolisz brać nadaremno imienia ojczyzny swojej na pokrycie wstecznictwa, służalstwa i despotyzmu,
- 3 Będziesz pamiętał o wszystkich rocznicach narodowych, święcić je będziesz w gnieździe twoim i drugich do święcenia pobudzać będziesz,
- 4 Czcij i kochaj ojczyznę swoją, abyś sam na miłość i cześć zasłużył,
- 5 Nie zabijaj ducha narodu twego,
- 6 Nie kochaj obcej mowy, nie przekładaj jej nad Polską,
- 7 Nie okradaj narodu twego z chwały i marzenia,
- 8 Nie przekręcaj i nie poniewieraj dziejów ojczystych,
- 9 Nie pożądam łaski wrogów twojej ojczyzny,
- 10 Ani godności, ani orderów, ani tytułów, które twych wrogów są.

1. Nie będziesz wciągał do Sokoła ani głosował za przyjęciem takich ludzi, o których nie wiesz jakimi byli dotąd, albowiem Sokolstwo nie jest zbiorowiskiem rozmaitej zbieraniny, lecz jest Zakonem. I lepiej jest, że będzie nas tysiąc, a dobrych Sokołów, niż dziesięć tysięcy, a ludzi ze zbrukanem sercem i czołem, z pociąganiem do opilstwa i wszelkiej niepowściągliwości, z wrodzoną skłonnością do nieposłuchu i krzykactwa, z moralną ślepotą, niezdolną widzieć druha i brata w każdym kto staje z nami i obok nas pod jednym znakiem. I lepiej zaiste być obcym komuś do ostatka, niż zdrużywszy się z nim i zbratawszy, wyrwać go później i wyrzucić, jak wyrzuca się wszelki chwast i zgniliznę.
2. Nie będziesz powierzał i pragnął urzędów i dostojeństw sokolich, którym dorównać nie zezwala ani chęć ani zdolność. Albowiem Sokolstwo to nie zaścianek, w którym dmie się i nadymaną bywa wszelka próżność, a każde dostojeństwo nasze i każdy urząd nasz to nie zabawa lecz twarda praca. Kto jaką sprawę miłuje całym sercem, ten jej pomaga, nie szkodzi, a niedbalstwo i chłód i niezaradność tych, których stawiamy na czele, szkodzi Sokolstwu bardziej, niż wszelka złość i głupota wrogów jego..
3. Będziesz pamiętał zawsze i wszędzie, kimkolwiek jesteś i czemkolwiek się trudzisz, żeś Sokół, a Sokół – to uczciwość, zacność i sumiennosc w spełnianiu tego, co Ci dano. Albowiem nie ten Sokółem jest co wrzeszczy na wszystkie strony świata: Sokół to ja, ale ten i tylko ten, o którym powie choćby obojętny człek: znam ja Sokoła i szacunek dla niego mam.
4. Towarzysz, który z tobą pod jednym staje sztandarem, niechaj nie będzie tobie niskim lub małym, prostakiem lub nieukiem, człowiekiem bez znaczenia lub stanowiska, ale niech będzie tobie druhem i bratem, którego masz kochać i szanować, boć wszyscyśmy jednej matki dziećmi, a każde narzędzie pracy, którą spełniamy z myślą o niej, przez tę pracę dla niej i przez tę myśl o niej, jest równo zacnem i szlachetnem. albowiem gdyby Sokoli mieli dla tej prawdy mieć zamknięte serca i mózgi, toż nie Sokołami im być, lecz krukami, co głupie przed potopem i samolubne podczas potopu, kraczą i teraz piosenkę dawnego zabobonu i wykraczą sobie – później czy prędzej – zgubę i śmierć i, gorsze od nich, zapomnienie.
5. Będziesz pamiętał zawsze we wszystkich myślach, we wszystkich słowach i we wszystkich czynach swoich, żeś synem ziemi wielkiej, tak wielkiej, iż na samą myśl o małej mocy jej w chwili pogromu serce ryczy z bólu, a tak nieszczęśliwej, iż nie było przed nią i nie będzie po

- niej takiej, jak ona, męczennicy, abyś pamiętając o tem uczuwał potrzebę zmężnienia sił ciała i ducha u siebie i wszystkich którzy nad tem jej męczeństwem boleją, a dawnej silnej wielkości z tęsknotą wyglądają.*
- 6. Będziesz kochał wszystko co jest chlubnym znamieniem twojem, różniącym cię od obcych, a w pierwszym rzędzie ojczystą mowę swoją i dlatego, że dźwięczną jest i piękną, i dlatego, że chcą ci ją wydrzeć i skalać. Będziesz jej tedy używał czystej, nieskażonej w stosunku ze swoimi dlatego, że śmiesznym byłby gołąb kraczący jak wrona, albo słowik skrzeczący jak sroka, będziesz jej używał do wszystkich obcych którzy u ciebie przybyszami są lub przybłędami, dlatego, że głupim byłby nawet w ich oczach, toby dobrowolnie ustępował im z chaty i roli swej, z przeszłości, sławy, ze zwycięstw i zdobyczy.*
 - 7. Będziesz pamiętał zawsze i wszędzie, że ziemia twoja obozem jest i warownią, w której majątek jednostki narodu majątkiem, a wróg wszelaki okręża ją, aby plonem twej pracy utuczyć się i wzbogacić a ciebie i warownię twoją podać na głód i nędzę i pociski własnego szyderstwa: „żebrakiem jest i nędzarzem, a czemu głupi był, gdy zaspokajał swoje potrzeby, niepomny hasła: swój u swoich”.*
 - 8. Będziesz się uczył postuchu dla woli tych, których wybrałeś swoimi przewodnikami a to nie wtedy gdy wola ich z twoją zgodna, bo postuch bez ofiary nie godzien zwać się postuchem, bez którego nie masz jedności ani łączności w dobrej i złej doli, nie masz więc siły i wiary w jej potęgę.*
 - 9. Nie będziesz podawał w poniewierkę stroju sokolego, który jest i zaszczytną ozdobą i wszystkich kroków naszych publiczną kontrolą, owszem czujnym będziesz i baczny, abyś, w szeregu stojąc i luzem idąc, dawał wyraz męskiej świadomości, że wdziawszy strój, przyjąłeś obowiązek wszystkim wiadomego przedstawiciela Sokolstwa, które twoją dostojnością dostojne jest, przez twój upadek z przyjaciół ma sędziów, z obojętnych szyderców, z wrogów grabarzy.*
 - 10. Wszystkie reguły powyższe będziesz miał w sercu i pamięci i będziesz przestrzegał ich myślą, słowem i czynem, a pomnąc, że mdłe ciało prawie nigdy twardej nie jest przybytkiem woli, będziesz to ciało krzepił w sokołni twojej i na boisku twem, w podchodach i wycieczkach, w bieganiu i dźwiganiu i we wszystkich trudach, które ciała twego ćwiczenia są, abyś wyzuł się wszelakiej niemęskości, braku odwagi i roztropności, z próżności i niedbalstwa, z lekkomyślności i ślepoty, z obojętności i niepostuchu, z bezmyślności i żakostwa, co wszystko bywa u innych głupotą, a czasem śmiesznością, u Sokołów zaś nazywa się – zbrodnią!*

6 października 2016 r.

Regulamin Polowej Drużyny Sokolej w Sanoku

- 1 Drużyna Sokola (PDS) jest integralnym elementem w strukturze organizacyjnej „Sokoła”, której funkcjonowanie oparto na niniejszym regulaminie.
- 2 *W celu zapewnienia dopływu członków oraz przygotowania stałych kadr sokołów, zdecydowanych spełnić i przygotowanych do spełnienia służby sokolej, przewidzianej istniejącymi przepisami sokolimi, powołuje się do życia „Polową Drużynę Sokolą”.*
- 3 *Członek PDS nie może być członkiem innej, o podobnym typie, organizacji.*
- 4 *PDS podlega pod każdym względem, tak jak i wszyscy sokoli, zarządzeniom Zarządu „Sokoła”. Zarząd powierza kierownictwo drużynami wyznaczonej przez siebie komendzie złożonej z:*
 - *naczelnika,*
 - *wybranego członka Zarządu,*
 - *komendanta – wybranego przez Zarząd członka Towarzystwa.**W razie potrzeby może komenda przybrać sobie fachowego instruktora.
W razie potrzeby, nagłe zarządzenia wydaje prezes, a któremu drużyny winny posłuszeństwo.*
- 5 *Członkowie „Sokoła” zgłaszają się do I. lub II. Stopnia drużyn, stosownie do obowiązków przyjętych i składają na ręce prezesa ślubowanie, że przyjęte obowiązki spełnią zawsze, lub w razie niemożności postarają się o zwolnienie z nich.*
- 6 *Obowiązki I. stopnia PDS są następujące:*
 - a) *uczestniczyć we wszystkich zebraniach, zwoływanych przez Zarząd,*
 - b) *wykonywać polecenia zwierzchnich Władz sokolich,*
 - c) *stać się czynnym propagatorem idei sokolej, dbać o godność osobistą, być ofiarnym i zawsze gotowym do spełnienia ogólnych zadań obywatelskich, wychodząc z założenia, że „Sokół” powinien być na każdym posterunku wzorem obywatela-Polaka,*
 - d) *zgłaszać się dobrowolnie do wykonywania pewnych czynności, odpowiadających osobistemu uzdolnieniu dla dobra ogólnego,*
 - e) *przestrzegać regulaminu wstrzeźliwości w używaniu alkoholu, a także wstrzymywać się o ile możliwości i od palenia tytoniu,*
 - f) *zaznajomić się z regulaminem musztry i regulaminem polowym i wedle możliwości nauczyć się musztry i brać udział w ćwiczeniach gimnastycznych, zlotach i pochodach,*
 - g) *przyjęte na siebie obowiązki te wypełniać trwale i wiernie.*
Niemożność wykonania któregośkolwiek z wyżej przytoczonych obowiązków, należy usprawiedliwić w drodze organizacyjnej.
- 7 *Członek PDS stopnia II. obok spełnienia obowiązków wymienionych pod a, b, c, d, e, powinien:*
 - a) *przejsć okres wyćwiczenia tj. nabyć elementarne wiadomości z całokształtu ćwiczeń fizycznych przez branie udziału w ćwiczeniach i odbyć kurs teoretyczno-praktyczny, ewentualnie także kurs stopnia wyższego,*

- b) brać udział we wszystkich ćwiczeniach, a przynajmniej dwa razy w miesiącu w dniach stale oznaczonych, oraz stawać na wezwanie przynajmniej raz na miesiąc do ćwiczeń z musztry, w strzelaniu itd.,
 - c) brać udział w zlotach i obchodach,
 - d) posiadać strój polowy oraz przybory do ćwiczeń polowych, a w miarę możliwości i uroczysty,
 - e) stanąć na każde wezwanie „Sokoła” do służby w siedzibie swojego gniazda,
 - f) przyjęte na siebie obowiązki wypełniać co najmniej przez dwa lata, a przez dalszych 6 lat wypełniać obowiązki pod c), d), e).
- Uwolnienie od obowiązków tu pod a), b), c), e) odbywa się drogą służbową.

8 Każdy członek PDS jest obowiązany ponadto współdziałać przy założeniu i utrzymaniu ewidencji i kroniki PDS.

9 Towarzystwo może w razie potrzeby stopień II. rozłożyć, tworząc z niższego wykształcenia ćwiczebnego stopień II., z wyższego stopień III.

10 Strój polowy mogą przywdziawać tylko członkowie polowej drużyny sokolej.

11 Techniczna organizacja drużyny ujęta jest innymi regulaminami „Sokoła” (zał. 4).

12 Przed upływem okresu, objętego przyrzeczeniem, członek PDS przestaje być członkiem drużyny swego gniazda:

- a) z konieczności np. przesiedlenia, kalectwo, nieudolność wskutek choroby itp.,
- b) z powodu wykluczenia z drużyny i towarzystwa.

W razie przesiedlenia się do miejscowości, gdzie jest „Sokół”, wchodzi do PDS nowego gniazda z zaliczeniem lat służby.

13 Nieporozumienia między członkami drużyny łagodzi drużynowy, zaś wszelkie zażalenia wnosi się drogą służbową.

14 Za karygodne niespełnianie obowiązków, nieposłuszeństwo i zachowanie się przynoszące ujmę godności „Sokoła”, przewidziane są następujące kary:

- a) upomnienie poufne, (przez Zwierzchność drużynową),
- b) upomnienie przed frontonem (przez Zwierzchność drużynową),
- c) zagrożenie wykreślenia z PDS (przez komendę organizacyjną),
- d) wykreślenie z PDS przez Zarząd „Sokoła” lub oddanie pod Sąd Honorowy Towarzystwa.

15 Zarządy okręgów tworzą analogiczną komendę okręgową, a Zarząd Związku, związkową.

16 **Polowa Drużyna Sokola** składa się z 3 plutonów.

Pluton składa się z 3 zastępów.

Zastęp tworzy 9-13 druhów.

17 W skład plutonu wchodzi: komendant, zastępca komendanta, trzech pionierzy oraz trzech sanitariusze.

18 Drużyna sokola liczy: 1 komendanta, 5 podoficerów, 90 szeregowców i 1 lekarza.

19 Każdy z druhów posiada mundur polowy (bluza, spodnie, beret, pas, buty, dodatki). Opracowany będzie regulamin mundurowy (zał. 3).

20 Druhowie składają przysięgę na sztandar sokoli

21 Komendę PDS tworzą druhowie:

- naczelnik,
 - członek Zarządu,
 - komendant z przydzielonym zakresem działania – wybrany przez Zarząd członek Towarzystwa.
- W razie potrzeby może komenda przybrać sobie fachowego instruktora.

22 Druhny i Druhowie noszą naramienniki (patki) wg wzorów podanych w załączniku (zał. 2)

23 Przyjmuje się zasadę, że:

gimnastyka wychowawcza ma poprzedzać gimnastykę wojskową,
a podstawą wyszkolenia będzie:

- nauka musztry wojskowej,
- budowa broni, strzelanie ćwiczebne z trenażera laserowego, a następnie z broni śrutowej i kulowej,
- treningi rzutów granatem,
- treningi biegowe,
- topografia,
- łączność,
- pierwsza pomoc.

24 Zakłada się, że będą organizowane zawody sportowe takie jak np.:

- musztra,
- trójbój obronny (strzelanie, rzut granatem, biegi),
- konkursy, zawody z topografii,
- pierwsza pomoc (kursy, zawody).

25 Ćwiczenia (mniejsze, większe w tym nocne) prowadzone są w terenie.

26 Strzelanie ćwiczebne prowadzone jest z trenażera laserowego, oraz strzelanie śrutem i ostrymi nabojami

27 Po każdym ćwiczeniach gimnastycznych odbywają się ćwiczenia musztry wojskowej lub wykłady teoretyczne.

28 Program szkolenia:

- 1 Musztra (Plac Harcerski, „Ogród zimowy” lub inne miejsce).
- 2 Strzelanie laserowe (Park, „Ogród zimowy” lub sala gimnastyczna).
- 3 Strzelanie śrutem, strzelanie kulowe (ZS-2, Brzozów, Rymanów).
- 4 Rzut granatem (Stadion lub w terenie).
- 5 Biegi (Stadion lub w terenie).
- 6 Terenoznawstwo (wykład w lokalu, ćwiczenia w terenie).
Pierwsza pomoc (szkolenia, kursy – PWSZ, PPSPoż., GOPR, inne).

Rota przysięgi Członka Polowej Drużyny Sokolej w Sanoku (składana na ręce prezesa).

"Ja [Imię i Nazwisko] wstępując w szeregi Polowej Drużyny Sokolej, w obliczu Boga Wszechmogącego i Braci Sokolej, przysięgam służyć wiernie Bogu i Ojczyźnie mojej Rzeczypospolitej Polskiej, stać na straży jej honoru, tradycji i wiary.

Przysięgam przestrzegać Przykazań Sokolich, być posłusznym zwierzchnikom, przyjęte obowiązki zawsze spełniać, a także dochować tajemnic organizacji.

Tak mi dopomóż Bóg."

(Załącznik 1)

2016

Musztra Paradna Polowej Drużyny Sokolej

Szczególna odmiana musztry opracowywana na potrzeby pokazów publicznych (parad).

- 1 Każdy taki pokaz reżyserowany jest indywidualnie z uwzględnieniem właściwości miejsca pokazu (np. plac apelowy, stadion, kościół, plac miejski, ulica itp.) i zawiera zazwyczaj takie elementy jak:
 - 1.1 wprowadzenie kompani honorowej na miejsce uroczystości (może być z pocztem sztandarowym, pocztem flagowym, orkiestrą),
 - 1.2 wystawienie posterunku honorowego wraz ze zmianą warty w czasie uroczystości,
 - 1.3 asysta honorowa w czasie składania wiązanek kwiatów lub wieńców,
 - 1.4 oddanie salwy honorowej,
 - 1.5 przemarsz (defilada) oddziałów, najczęściej wraz z orkiestrą.
- 2 Elementy musztry paradnej występują także podczas zmian wart, np. w dniach uroczystości państwowych.
- 3 Pokazy musztry paradnej wzbogacone być mogą też przez pokazy chwytów bronią, pokazy przemarszów oddziałów ze zmianami kierunku lub przeplataniem się kierunków marszu, a także przez umundurowanie części oddziałów uczestniczących w pokazie w różny sposób (w tym, w mundury historyczne).

Zarząd TG „Sokół” w Sanoku

TERENOZNAWSTWO

Umiejętność poruszania się w nieznanym terenie przydaje się zarówno przy okazji biwaków zastępu, kilka kilometrów od domu, jak i w czasie wielkiej wyprawy na odległy kontynent. Fakt, że nie potrafimy odnaleźć właściwej drogi, może przyczynić się do porażki w grze terenowej, ale także sprawić, że nie wrócimy w porę do bazy. Czasem z tego powodu ominie nas coś przyjemnego, ale niekiedy skutki błędnej orientacji w terenie mogą być przykre...

Kompas

Kompas to urządzenie, które pozwala określić strony świata. Posługiwano się nim już 4000 lat temu.

Prawdopodobnie wymyślili go Chińczycy. Pierwotnie było to naczynie wypełnione wodą, w której pływał kawałek drewna z przymocowanym fragmentem namagnesowanej blaszki wskazującej kierunek północ - południe.

Potem zaczęli używać kompasu Arabowie, a następnie Europejczycy. W XII wieku pływający pręt zastąpiono strzałką magnetyczną. Na początku XIV wieku osadzono strzałkę na osi, a wokół niej umieszczono krąg podzielony na 32 rumby, czyli jednostki kątowe równe $11,25^\circ$. Kiedy umieszczono pod igłą podziałkę zwaną różą kierunków - można było określać nie tylko północ i południe, ale również kierunki pośrednie. Nazwa kompasu wzięła się właśnie od włoskiego słowa „compasso” - podziałka.



Busola



Kompas

Busola

Busola to kompas, który posiada dodatkowo urządzenia celownicze umieszczone na ruchomym pierścieniu.

Dziś często używamy tzw. busoli Bezarda - jej charakterystyczną cechą jest lusterko, znajdujące się wewnątrz pudełka stanowiącego obudowę. Kiedy busolę trzymamy na wysokości wzroku, w lusterku można zaobserwować ruch igły magnetycznej. Po zamknięciu lusterka igła magnetyczna zostaje automatycznie unieruchomiona.

Inny typ busoli to taka, której tarcza zamocowana jest na płaskiej, przezroczystej podstawie, zaopatrzonej w linijkę.

Północny koniec igły magnetycznej, przyrządy celownicze, a nawet stopnie podziałki pomalowane są fosforyzującą farbą. Pozwala to posługiwać się busolą w nocy. Tarcza busoli podzielona jest na 360° .

Stopnie to jednostki służące pomiarowi kątów. Podziałka na busoli umieszczona jest zwykle z dokładnością co 2-3 stopnie i z taką dokładnością mierzymy busolą kąty - tzw. azymuty.

Na tarczy oznaczone są też cztery główne kierunki: N (North) - północ, E (East) - wschód, S (South) - południe, W (West) - zachód.

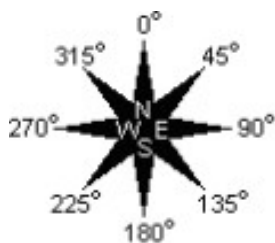
Kierunki pośrednie oznacza się kombinacją liter, np. północny - wschód - NE.

W busolach Bezarda podziałka na tarczy przedstawiona jest w innych jednostkach - tysięcznych ($360^\circ = 6000$ tysięcznych).

Jak wyznaczyć azymut?

Zacznijmy od tego, że azymut jest to kąt pomiędzy północą a wybranym przez nas kierunkiem (na przykład marszu).

Liczymy go w prawo, zgodnie z ruchem wskazówek zegara i wyrażamy w stopniach.



Te azymuty warto znać na pamięć!

Rozróżnia się azymuty topograficzne, geograficzne i magnetyczne, które za podstawę przyjmują trochę inny kierunek północny, ale różnice między nimi są raczej nieznaczące dla harcerzy.

Ponieważ busole wskazują północ magnetyczną, azymut, jaki będziemy za ich pomocą wyznaczać, też będzie magnetyczny.

Po co wyznacza się azymut?

Wyznaczając azymut na różne obiekty w terenie możemy określić dokładnie swoją pozycję na mapie.

Jeżeli znamy swoje położenie na mapie, możemy wyznaczyć kierunek, w którym powinniśmy iść.

Azymut jest też pomocny w wykonywaniu szkicu terenu czy szkicu trasy marszu.

Czym wyznacza się azymut?

Kompasem i busolą. Kompas jest zdecydowanie najlepszy do pracy z mapą, ale z powodzeniem można używać go też w terenie. Jego brzeg służy jako linijka pomocna przy kreśleniu odcinków.

Dzięki temu, że jest przezroczysty, linie na nim narysowane możemy przyrównać do tych, narysowanych na mapie.

Kompas posiada także wbudowaną lupę, która ułatwia czytanie małych napisów.

Busola jest używana raczej w terenie, gdy chcemy wyznaczyć kierunek marszu lub azymut na dany punkt.

Posiada celownik, dzięki któremu pomiary są dokładniejsze i lustro, w którego odbiciu obserwuje się tarczę busoli.

Jak wyznacza się dany azymut za pomocą kompasu?

Trzymając kompas poziomo, przekręcamy tak pierścień, żeby wartość naszego azymutu była wskazywana przez środkową linię na kompasie. Obracamy tak kompas, aby północny koniec igły magnetycznej znalazł się pomiędzy dwoma liniami narysowanymi na pierścieniu, tak, aby wskazywał wartość zero stopni.

W takim położeniu kompas wskazuje nasz azymut.

Jak wyznacza się azymut na dany punkt za pomocą busoli?

Busola to urządzenie czułe na zmiany pola magnetycznego, nie należy się nią posługiwać w pobliżu przedmiotów i urządzeń, które mogą zakłócić jej działanie.

Guziki metalowe mogą spowodować odchylenie busoli już z odległości 10 cm.

Szyny kolejowe powodują odchylenia igły z odległości 25 m, żelazne mosty - 25-50 m.

Wskazania busoli zakłócają linie wysokiego napięcia, przekaźniki radiowo-telewizyjne, stacje sieciowe telefonii komórkowej, anteny nadawcze.

Prawidłowe wskazania mogą zakłócić wyładowania atmosferyczne podczas burzy.

Busola jest nieprzydatna w okolicach podbiegunowych.

Nie wspominając o telefonach komórkowych...:

1. Podnosimy busolę na wysokość oczu. Trzymając ją poziomo, ustawiamy tak lustro, żeby znajdowało się po kątem mniej więcej czterdziestu pięciu stopni do poziomu - tak, aby jednocześnie z przyrządami celowniczymi widzieć tarczę i igłę.
2. Za pomocą celownika (składającego się z muszki i szczerbinki) namierzamy dany punkt w terenie.
3. Trzymając nieruchomo busolę, kręcimy tak pierścieniem, aby, tak jak w przypadku kompasu, północny koniec igły znalazł się pomiędzy dwoma charakterystycznymi liniami - naprzeciwko kreski oznaczającej północ.
4. Gdy to zrobimy możemy odjąć busolę sprzed oczu i spokojnie odczytać wartość wskazywaną przez strzałkę na podziałce busoli, naprzeciwko muszki.

Wyznaczanie kierunku według azymutu.

Może się zdarzyć, że znajdziemy się w sytuacji odwrotnej, tzn. wartość azymutu już znamy, a chcemy dotrzeć do nieznanego nam punktu, wyznaczonego przez ten azymut.

Ustawiamy wtedy podaną wartość azymutu naprzeciwko muszki, bierzemy busolę tak jak poprzednio i patrząc przez przyrządy i w lustro, obracamy się w miejscu, aby igła magnetyczna wskazywała na tarczy północ (nie kręcimy tarczą). Teraz patrząc przez muszkę i szczerbinę znajdujemy jakiś charakterystyczny punkt i wędrujemy w jego kierunku. Czynność wyznaczania powtarzamy, aż dotrzemy do celu wędrowki.

Bieguny magnetyczne, rodzaje północy.

Igła magnetyczna wskazuje północ magnetyczną, a nie rzeczywisty kierunek północy geograficznej.

Bieguny magnetyczne znajdują się w pewnej odległości od biegunów geograficznych.

Z tego względu północ wskazywana przez igłę magnetyczną nie pokrywa się dokładnie z tą, którą wyznaczają południki geograficzne.

Kąt zawarty między tymi dwoma kierunkami nazywa się deklinacją, lub zboczeniem magnetycznym.

Może mieć wartość dodatnią (igła magnetyczna wychyla się na wschód) lub ujemną (igła wychyla się na zachód).

W Polsce kąt ten jest niewielki, ale w niektórych miejscach na ziemi bywa na tyle duży, że trzeba go uwzględniać w pomiarach. Lokalna wartość deklinacji jest zaznaczana na

mapie u dołu arkusza.

Wartość deklinacji dla danego miejsca zmienia się w ciągu roku o określony, bardzo mały kąt.

Jest to spowodowane stałym przemieszczaniem się biegunów magnetycznych. O tym ruchu mówi kolejna wartość podawana na mapie - roczna zmiana zboczenia magnetycznego.

Jak odczytać kierunek północny?

Oczywiście najprościej za pomocą kompasu/busoli. Wystarczy spojrzeć na igłę magnetyczną i od razu wiemy, gdzie jest północ.

A jak wyznaczyć północ bez pomocy kompasu?

W takim przypadku trzeba uciec się do starych harcerskich metod. Poniżej kilka informacji, które pomogą zorientować się w terenie poprzez wyznaczenie za pomocą znaków przyrody przybliżonego kierunku północnego.

Mrowisko położone przy samotnym drzewie będzie znajdowało się raczej położone od strony południowej.

Samotnie stojące mrowisko może być trochę mniej spadziste po stronie południowej, żeby bardziej wystawić się na działanie promieni słonecznych.

Mech będzie raczej porastał drzewa i kamienie po zacienionej i wilgotniejszej stronie, czyli od północy, gdzie dociera mniej promieni słonecznych.

Na pieńku po ściętym, samotnie stojącym drzewie możemy zaobserwować, że słoje roczne mogą być w większych odstępach od siebie od strony południowej.

Gałęzie samotnie rosnącego drzewa mogą być dłuższe, gęstsze, grubsze od strony słońca, czyli od południa. Trzeba jednak pamiętać, że na rozwój drzewa wpływają też inne czynniki, np. stały, silnie wiejący z jednego kierunku wiatr.

Śnieg na odsłoniętych wzgórzach, górach będzie topniał szybciej po stronie południowej. To znaczy, że na północnych stokach można dłużej zaobserwować leżący śnieg oraz, że najdłuższe sopte będą zwisać ze strony południowej.

Gdy niebo jest bezchmurne...

W południe słońce jest zawsze na południu. Jeżeli staniemy tyłem do niego, będziemy mieli przed sobą północ, po lewej zachód, po prawej wschód, a za sobą oczywiście południe.

Trzeba wziąć pod uwagę fakt, że, gdy na naszych zegarkach jest dwunasta, ze względu na podział świata na strefy czasowe niekoniecznie musi być to dokładnie południe. Błąd może wynosić do kilku stopni.

W Polsce najdokładniejszy wynik można uzyskać na południku 15 stopni (+1 godzina czasu słonecznego od Greenwich) długości wschodniej przechodzącym przez zachodnią Polskę, mniej więcej przez Stargard Szczeciński.

W nocy kierunek północny wskazuje Gwiazda Polarna - znajduje się na osi ziemi. Za pomocą tej gwiazdy już starożytni żeglarze odnajdywali odpowiedni kierunek.

"Znał się na tym doskonale Bolesław Krzywousty, gdy w ciągu dni pięciu zdążył z wojskiem pod Kołobrzeg po bezdrożach i puszczech, kierując się gwiazdami."

M. Schreiber, E. Piasecki, "Harce młodzieży polskiej"

Gwiazda Polarna

Jest to pierwsza i najjaśniejsza gwiazda gwiazdozbioru Małej Niedźwiedzicy (tj. ostatnia

gwiazda w dyszlu Małego Wozu). Ponieważ łatwiej znaleźć jest Wielką Niedźwiedzicę (Wielki Wóz), Gwiazdę Polarną odnajdujemy odkładając około pięć razy odcinek łączący dwie pierwsze gwiazdy Wielkiej Niedźwiedzicy (czyli tył Wielkiego Wozu) "w górę". Na półkuli południowej kierunek południowy wyznacza Krzyż Południa.



Układ gwiazd na przełomie lipca i sierpnia około północy

Północ z zegarkiem w ręku.

Obarczony tym samym błędem co metoda wyznaczania kierunków świata w południe jest sposób wykorzystujący do tego zegarek. Nie jest konieczne posiadanie do tego zegarka wskazówkowego,

jak się wszystkim wydaje. Można go sobie zawsze wyobrazić.

Zacznijmy od początku. Gdy mamy zegarek wskazówkowy, obracamy go tak, aby mała wskazówka w

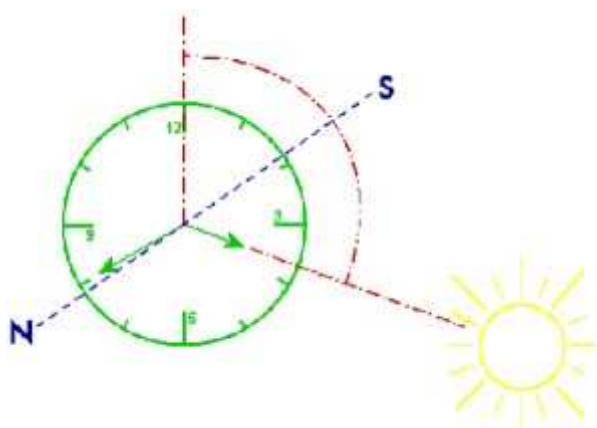
położeniu poziomym zegarka wskazywała na słońce. W takim położeniu dwusieczna kąta pomiędzy tą

wskazówką a godziną 12 (bierzemy 12 w dzień, czyli południe) będzie wskazywała kierunek południowy.

Jej przedłużenie przez środek tarczy zegarka wskaże w związku z tym kierunek północny.

(Dwusieczna kąta to linia wychodząca z wierzchołka kąta i dzieląca go na połowy.)

Uwaga! Ta metoda dotyczy tylko półkuli północnej.



Określanie północy za pomocą zegarka. Przykład dla godziny 15:40

Wg. <http://www.zhpjablonowo.pl/Podstrony/terenoznawstwo.htm>

Strzelanie

Teoria + treningi

Postawy strzeleckie

Leżąc, klęcząc, siedząc, stojąc.

Strzelec może prowadzić ogień samodzielnie albo na komendę dowódcy. Przy samodzielnym strzelaniu strzelec powinien ostrzeliwać w pierwszej kolejności cele ważne i niebezpieczne.

Do celów ważnych i niebezpiecznych należy zaliczyć:

nieprzyjacielskich oficerów, obserwatorów, obsługi karabinów maszynowych, niszczycieli czołgów, łączników itp. W przypadku równorzędności celów, w pierwszej kolejności należy niszczyć cel bliższy i łatwiejszy do zniszczenia. Oprócz tego w czasie walki strzelec zmuszony będzie niejednokrotnie prowadzić ogień do spadochroniarzy, szczelin obserwacyjnych, czołgów itp.

Strzelec powinien wybrać takie miejsce do strzelania, by ułatwiało mu ono wykonanie zadania. Najdogodniejszą postawą do strzelania w walce jest postawa „leżąc”.

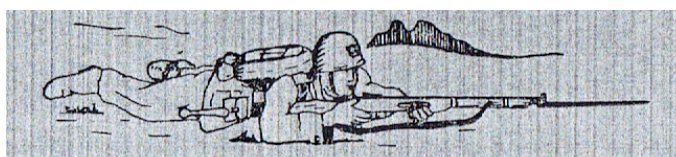
Postawa ta zapewnia największą celność, chroni strzelca przed obserwacją i ogniem nieprzyjaciela oraz ułatwia wyszukanie i sporządzenie podpórki lub ukrycia, a także umożliwia maskowanie w otwartym terenie.

W warunkach, w których nie można prowadzić ognia w postawie „leżąc”, należy strzelać w postawie „klęcząc” lub „stojąc”.

W postawie „stojąc” lub „klęcząc” strzelamy również w wypadku niespodziewanego spotkania z nieprzyjacielem.

Przy spotkaniu w walce dogodnych ukryć takich jak rów lub lej od pocisku itp. można stosować w nich również postawę „siedząc”. Wszystkie wymienione wyżej postawy do strzelania strzelec powinien przyjmować szybko i sprawnie, dostosowując się do terenu i sytuacji.

Do strzelania z postawy „leżąc” w miejscu należy wykonać zwrot w prawo w skos z jednoczesnym wypadem prawej nogi o pół kroku w przód, pochylić karabinek wylotem w kierunku celu, szybko, opuścić się na lewe kolano, po czym opierając się o ziemię lewą ręką i położyć się na lewy bok, następnie położyć karabinek na dłoni lewej ręki (pod celownikiem) i oprzeć kolbę o ziemię. Przenieść prawą rękę na rączkę zamkową, uchwycić ją dłonią od dołu.



Strzelec po załadowaniu karabinka w postawie „leżąc”

Obrócić rączkę zamkową w lewo i zamek odciągnąć do tyłu. Przenieść prawą rękę do ładownicy, odpiąć i otworzyć ją, wyjąć łódkę z nabojami i włożyć ją do wkładu komory zamkowej, położyć pionowo kciuk prawej ręki na górnym naboju przy samej łódce i

wcisnąć naboje do pudełka magazynka tak, by górny nabój znalazł się pod skrzydłem rozdzielacza-wyrzutnika, po czym łądkę wyrzucić.

Następnie kładąc dłoń prawej ręki (bliżej kciuka) na rączkę zamkową energicznie pchnąć zamek w przód i przekręcić rączkę zamkową w prawo do oporu.

Podczas ładowania należy obserwować cel.

Po załadowaniu karabinka należy przywrzeć do ziemi opierając się na łokciach, nogi lekko rozwarłe, pięty do wewnątrz, wzrok skierowany przed siebie.

Gdy nie zachodzi potrzeba natychmiastowego otwarcia ognia, wówczas należy kiść prawej ręki oprzeć o szyjkę kolby, ująwszy ją kciukiem z góry, a wskazujący palec włożyć w kabłąk spustowy w ten sposób, by zewnętrzną częścią dotykać kabłąka. Resztą palców szczelnie, lecz nie kurczowo objąć szyjkę z dołu, karabinek trzymać na lewej ręce oparty kolbą o ziemię, przy tym chronić lufę przed zanieczyszczeniem.

W celu nastawienia celownika strzelec ściąga karabinek do tyłu i skręca go w lewo tak, aby mógł widzieć liczby i podziałki na ramieniu celownika.

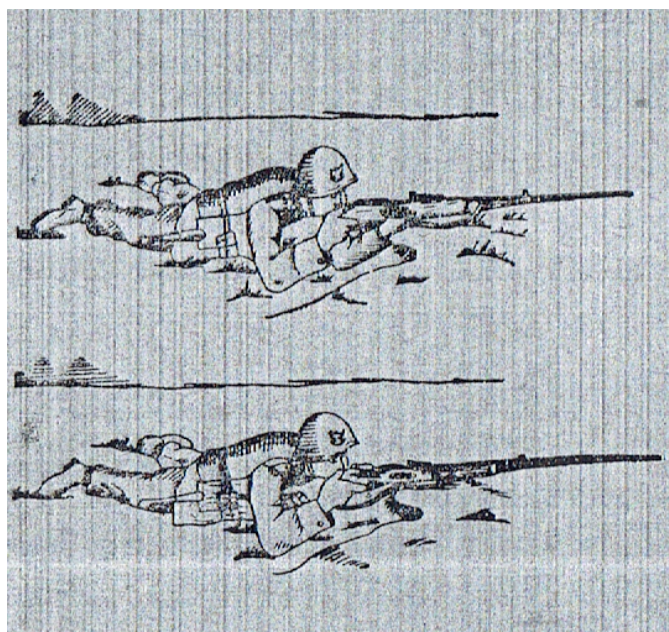
Kciukiem i palcem wskazującym prawej ręki wciska zaciski i przesuwają suwak na odpowiednią podziałkę, tak by dolna krawędź suwaka pokryła się z kreską podziałki.

O d d a n i e s t r z a łu polega na: złożeniu się, wycelowaniu i ściągnięciu spustu. Przy złożeniu się należy nie tracąc z oczu celu szczelnie przyciągnąć kolbę do ramienia, jednocześnie podając głowę lekko w przód, nie naprężając i nie wyciągając szyi, przyłożyć policzek do kolby. Lewą rękę podłożyć pod karabinek i podtrzymywać go na dłoni (w pobliżu kciuka) przy żłobkach chwytowych łoża lub przy pudełku magazynka (jak wygodniej).



Złożenie do strzału w postawie „leżąc”

Prawą ręką bez naprężenia objąć szyjkę i położyć wskazujący palec pierwszym stawem na język spustowy. Po oddaniu strzału należy natychmiast przeładować karabinek tzn. wprowadzić kolejny nabój do komory naboju.



Złożenie do strzału w postawie leżąc z podpórką

Do strzelania z postawy „**klęcząc**” należy, unosząc karabinek wylotem lufy w kierunku celu, podchwycić go lewą ręką pod celownikiem; jednocześnie cofając do tyłu stopę prawej nogi, szybko klęknąć na prawe kolano i usiąść na obcasie; lewą rękę oprzeć na udzie lewej nogi, a prawą przenieść na rączkę zamkową, załadować karabinek



Postawa „klęcząc”



Złożenie do strzału w postawie „klęcząc”

i nastawić celownik. Goleń lewej nogi ustawić możliwie pionowo, a uda nóg powinny tworzyć kąt nieco mniejszy od prostego. Postawa powinna być swobodna, mięśnie nóg nie napięte.

Składając się do strzału w postawie „klęcząc” należy: łokieć lewej ręki oprzeć o mięśnie uda lewej nogi lub w zależności od budowy ciała łokieć opuścić nieco niżej kolana; łokieć prawej ręki podnieść i przyciągnąć kolbę karabinu do ramienia.

Celowanie, oddanie strzału, przeładowanie i przerwanie ognia wykonuje się, tak jak w postawie „leżąc”.

Przy strzelaniu „**siedząc**” można stosować jedną z niżej podanych postaw:

1. Usiąść na ziemi robiąc pół obrotu w prawo w stosunku do celu i oprzeć się silnie obcasami o ziemię; lewą ręką położyć na udzie lewej nogi jak najwygodniej, ująć karabinek pod celownikiem; prawą ręką otworzyć zamek, załadować karabinek i nastawić celownik jak przy strzelaniu „leżąc”.
2. Usiąść na ziemi krzyżując nogi i podciągnąć je pod siebie w ten sposób, żeby stopa prawej nogi znajdowała się między udem i golenią lewej nogi, a stopa lewej nogi – podciągnięta pod goleń prawej nogi; lewą ręką oprzeć dowolnie na udzie lewej nogi i ująć tą ręką karabinek pod celownikiem; energicznym ruchem prawej ręki otworzyć zamek, załadować karabinek i nastawić celownik (jak w postawie „leżąc”).



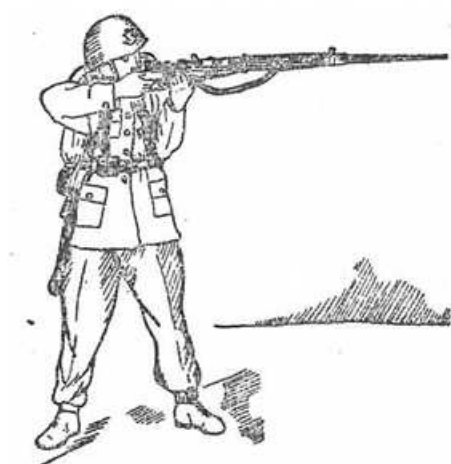
Złożenie do strzału w postawie „siedząc”

Przy składaniu się z postawy „siedząc” należy łokcie obu rąk oprzeć o mięśnie kolan lub niżej kolan – w zależności od budowy ciała Strzelca.

Resztę czynności przy składaniu się do strzelania w jednej z wyżej wymienionych postaw wykonuje się tak jak przy strzelaniu w postawie „leżąc”.

Do strzelania z postawy „**stojąc**” należy: wykonać pół obrotu w prawo w stosunku do celu i nie przystawiając lewej nogi postawić ją w lewo na szerokość ramion jak najwygodniej dla Strzelca, rozkładając przy tym ciężar ciała równomiernie na obie nogi, jednocześnie prawą ręką unieść karabinek wylotem lufy w kierunku celu i podchwycić go lewą ręką pod celownikiem; łokieć lewej ręki przycisnąć do boku, prawą rękę przenieść na rączkę zamkową, załadować karabinek i nastawić celownik.

Przy składaniu się w tej postawie karabinek należy oprzeć pudełkiem magazynka na dłoni lewej ręki (bliżej kciuka), przyciągnąć kolbę do ramienia, łokieć lewej ręki oprzeć o bok.



Złożenie do strzału w postawie „stojąc”



Złożenie do strzału w postawie „stojąc” zza drzewa

Rzut granatem

Teoria + treningi

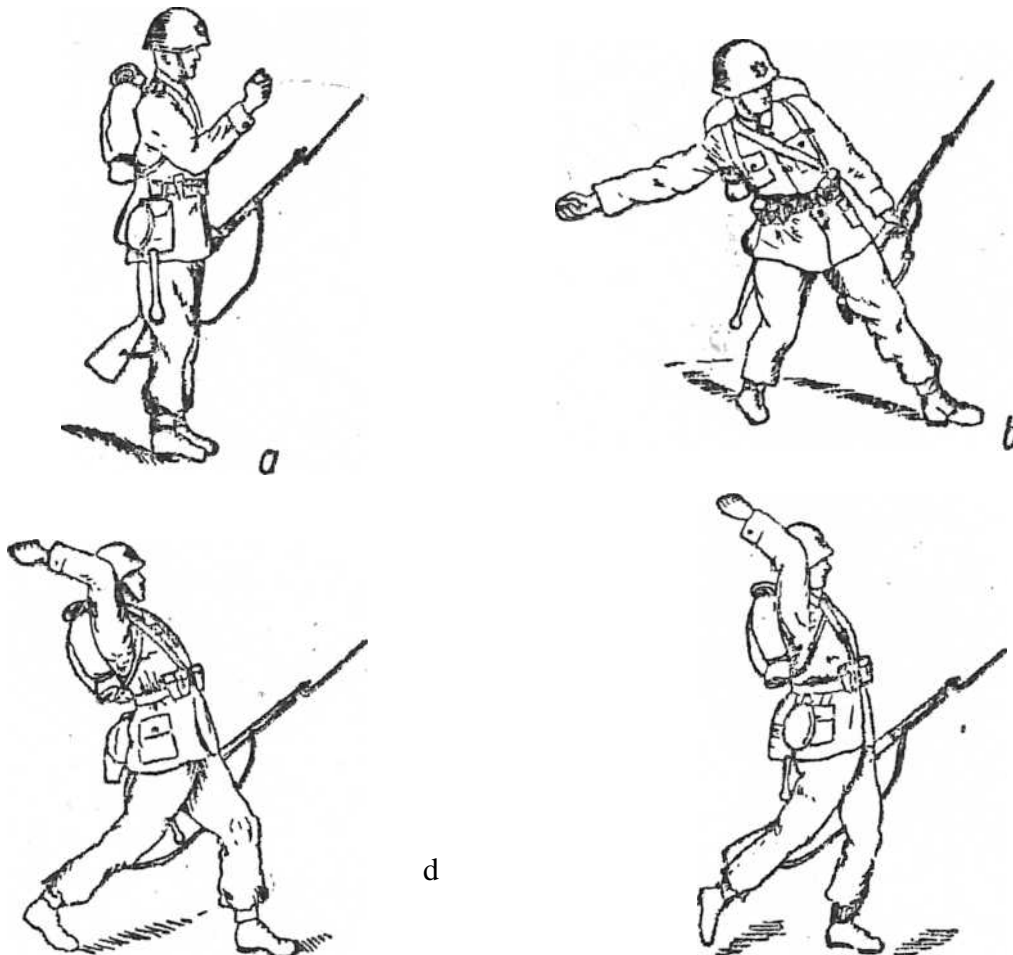
SPOSOBY RZUCANIA GRANATEM RĘCZNYM

Przy rzucaniu granatami wielkie znaczenie ma celność rzutu. Wielką celność i odległość w rzucaniu granatami można osiągnąć poprzez systematyczny trening; rzut granatem można trenować rzucając granatami sportowymi lub ćwiczebnymi.



Granatami możemy rzucać: **z miejsca, w marszu i w biegu.**

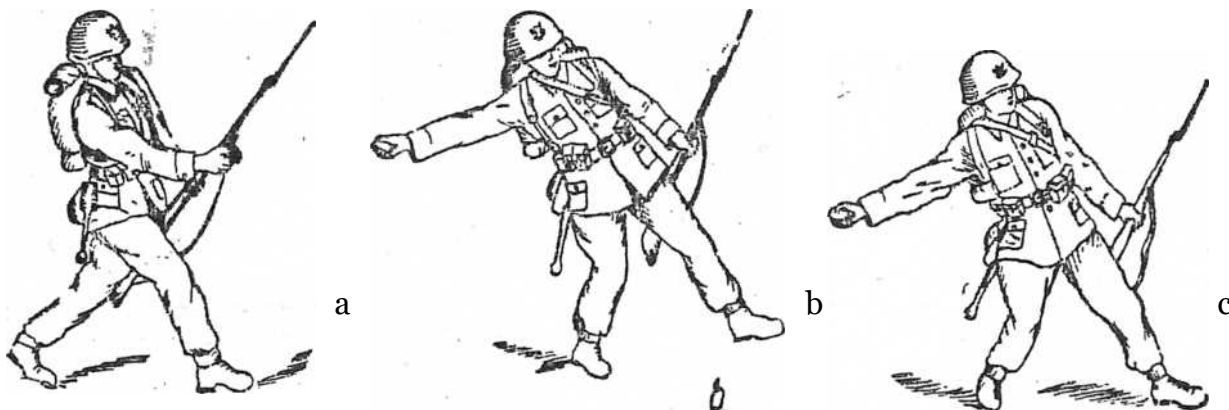
Do rzutu granatem stojąc z miejsca (z okopu, z rowu, zza ukrycia itp) należy odstawić prawą nogą krok w tył, lekko ją uginając,



Rys. 1. Rzut granatem „zza pleców przez bark” stojąc z miejsca: a – postawa do rzutu, b – zamach dołem ku tyłowi, c – początek rzutu, d – położenie ręki i ciała przed wyrzutem granatu.

równocześnie prawą ręką przeniesioną dołem ku tyłowi i całym tułowiem wykonać jak największy zamach do tyłu, przy tym ręka zwrócona jest dłonią do góry, a ciężar ciała przeniesiony na prawą nogę (rys. 1).

Prostując prawą rękę, jednocześnie skrócić tułów w lewo i cofając energicznie lewą rękę z karabinem do tyłu, rzucić granat do celu, podnosząc przy tym prawą rękę łokciem w przód w kierunku celu. Ciężar ciała w chwili rzutu przenieść na lewą nogę, a granat wyrzucić gwałtownym ruchem dłoni w chwili całkowitego wyprostowania prawej ręki w łokciu. Im dalej trzeba rzucić granat, tym silniejszy powinien być ruch dłoni. Cały ruch przy wykonywaniu rzutu powinien być ciągły. Siłę rzutu wzmacnia przede wszystkim należyta praca mięśni, nóg i tułowia.



Rys. 2. Rzut granatu „za pleców przez bark” w ruchu: a – krok prawą nogą i początek zamachu, b – wykonanie zamachu, c – postawienie lewej nogi – pełny zamach wyrzutu.

Do rzutu granatem w marszu wykonać prawą nogą krok w przód, jednocześnie przysiadając na niej i zwracając tułów w prawo, zrobić zamach przenosząc lewą nogę w przód, a w chwili postawienia jej na ziemię rzucić granat (rys. 2).

Łączność

Środki łączności dzielą się na:

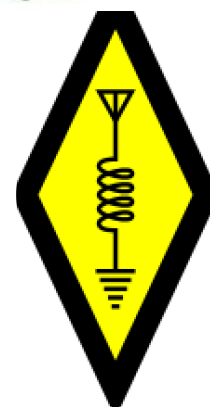
1. sygnalizacyjne
2. pocztowe siły i środki łączności (→środki transportowe)
3. techniczne ([telekomunikacyjne](#))
 - o przewodowe
 - o bezprzewodowe
 - satelitarne
 - radiowe ([radiostacje](#), [radio programowalne](#))
 - radiotelefoniczne
 - radioliniowe (horyzontowe, troposferyczne)

Rola środków łączności (jawna, niejawna):

- telefoniczna
- telegraficzna (binarnie)
- telekopiowa (fax)
- telewizyjna

. Ad.8.3

- **Radio na słuchawki** – PZT Detefon 1 – popularne po wojnie szczególnie na wsiach bez prądu.
- Detefon przyczynił się w ogromnym stopniu do radiofonizacji kraju. W przeddzień wybuchu II wojny światowej w Polsce zarejestrowanych było 1,5 ml. abonentów, z czego 1/3 stanowili „detektorowicze”.
-
- **Krótkofalarstwo** – [radiowa służba amatorska](#) – [hobby](#) polegające na nawiązywaniu łączności radiowych na wydzielonych pasmach radiowych – od fal [długich](#), poprzez [średnie](#), [krótkie](#) i [ultrakrótkie](#) do [mikrofal](#), między krótkofalowcami przy pomocy [radiostacji](#), potwierdzaniu łączności za pomocą [karty QSL](#), uczestnictwie w [zawodach krótkofalarskich](#), jak również konstruowaniu urządzeń radiowych i antenowych do nawiązywania łączności. Osobną grupę krótkofalowców stanowią nasłuchowcy (SWL).



Znak międzynarodowego ruchu radioamatorskiego

- Krótkofalowcy w Polsce używają [znaków wywoławczych](#) zaczynających się od liter [prefiksów](#): HF, SN, SO, SP, SQ, 3Z (prefiks SR ma zastosowanie jedynie dla stacji bezobsługowych).
- Na świecie zarejestrowanych jest ponad 4 miliony krótkofalowców. Najwięcej z nich jest w [Japonii](#), [USA](#) i [Niemczech](#). W Polsce jest około 13 000 krótkofalowców, w tym 4106 zrzeszonych w [PZK](#) (stan na 31 grudnia 2015).

Łączność sygnalizacyjna

Przekazywanie krótkich komend rozkazów, alarmowanie i powiadamianie za pomocą środków sygnalizacji wzrokowej, dźwiękowej i czuciowej w postaci umownych sygnałów oraz technicznymi środkami łączności.

Łączność przewodowa

Organizowana za pomocą środków przewodowych, zapewniająca w zależności od wykorzystywanych urządzeń liniowych i stacyjnych, jedno lub wielokanałową wymianę informacji telefonicznych, telegraficznych, telekopiowych i telewizyjnych między dowódcami i sztabami.

Najczęściej organizuje się w obronie w rejonie ześrodkowania i koncentracji wojsk oraz w rejonach alarmowych i wyjściowych do działań zaczepnych.

Łączność bezprzewodowa

Do systemów łączności bezprzewodowej należy radiokomunikacja stacjonarna. Występuje najczęściej pod postacią radiotelefonii lub radiotelegrafii przy użyciu fal krótkich.

Ze względu na rodzaj instytucji rozróżnia się radiokomunikację:

- pocztową, różnych służb, amatorską itp.
- radiokomunikacja ruchoma,
- telefonia bezprzewodowa,
- telefonia komórkowa,
- globalny system pozycjonowania GPS.

Telefaks

Polega na przesyłaniu wiadomości w postaci obrazów nieruchomych pomiędzy aparatami (faksami), realizowane za pośrednictwem łączy telefonicznych (tekst drukowany, fotografia, mapy, rysunki, pisma odręczne).

Telewizja

Dziedzina telekomunikacji pokazująca obraz, dźwięk na odległość, za pomocą kamery telewizyjnej, mikrofonu.

Rozróżniamy telewizję naziemną, satelitarną, kablową, mobilną, internetowa.

Łączność satelitarna

Łącze satelitarne jest rodzajem radiowego łącza telekomunikacyjnego. Połączenie odbywa się poprzez odpowiednią stację przekaźnikową, zwaną transponderem.

Satelity telekomunikacyjne są tanią alternatywą dla regionów o słabo rozwiniętej infrastrukturze telekomunikacyjnej.

Radio programowalne

System komunikacji radiowej, w którym działanie podstawowych elementów elektronicznych jest realizowane za pomocą programu komputerowego.

Radio programowalne jest szczególnie użyteczne w szybko rozwijających się systemach, które często podlegają unowocześnieniu i zmianom techniki nadawania, takim jak sieci komórkowe, lub wojskowe.

Radiostacja

Zestaw urządzeń do nadawania lub odbierania sygnałów radiowych. Składa się z odbiornika radiowego, anteny, linii kablowych itp.

Zasięg radiostacji zależy od mocy nadajnika, parametrów anteny, zakresu używanych fal, propagacji, pogody, pory roku i dnia.

Radiostacje dzieli się na stacjonarne i ruchowe/przenośne i przewoźne.

Łączność radiotelefoniczna

Łączność może być prowadzona:

- na kierunku tj. między dwoma korespondentami,
- w sieci, gdy występuje kilka stacji – wówczas jedna z nich jest stacją główną, a pozostałe są jej podporządkowane.

Każdy operator radiotelefonu, lub radiostacji powinien otrzymać:

- znak wywoławczy,
- czas pracy,
- kanały pracy (częstotliwość),
- szyfry (o ile się stosuje).

Podczas pracy można używać kryptonimów, np. nazwy drzew, rzek.

Łączność radioliniowa

Organizowana za pomocą stacji radioliniowych, umożliwiających wielokanałową, duplexową, telefoniczną, telegraficzną lub telewizyjną wymianę wiadomości między dowództwami i sztabami.

Czas zorganizowania łączności radioliniowej zależy od czasu rozwinięcia stacji.

Pierwsza pomoc

Kurs, zawody

1. Podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej

- Regulacje prawne dotyczące pierwszej pomocy
- Bezpieczeństwo podczas udzielania pomocy
- Ocena stanu poszkodowanego
- Zasady wzywania pomocy
- Podstawowe zabiegi ratujące życie

2. Postępowanie resuscytacyjne

- Resuscytacja krążeniowo-oddechowa
- Resuscytacja krążeniowo-oddechowo-mózgowa
- Resuscytacja u osoby dorosłej
- Resuscytacja krążeniowo-oddechowa u noworodków, niemowląt i dzieci
- Podstawowe zabiegi resuscytacyjne u kobiet w ciąży

3. Pierwsza pomoc przedmedyczna - przykłady udzielania

- Zaburzenia pracy układu krążenia
- Zaburzenia pracy układu oddechowego
- Rany i krwotoki
- Urazy głowy
- Zwichnięcia, skręcenia, złamania
- Oparzenia
- Zaburzenia przytomności
- Porażenie prądem
- Zachłyśnięcia
- Pogryzienia, użądlenia, ukąszenia

4. Ogólne zasady postępowania na miejscu wypadku

- Ocena sytuacji i bezpieczeństwa
- Pierwsza pomoc
- Ocena stanu świadomości, oddychania
- Wezwanie służb ratunkowych
- Przekazanie informacji o poszkodowanym
- Ogólne zasady postępowania w wypadkach drogowych
- Wypadki motocyklowe

5. Zatrucia

- Rodzaje i przyczyny zatruc
- Objawy zatrucia
- Pierwsza pomoc w zatruciach
- Sposoby usuwania trucizn
- Najczęściej spotykane zatrucia i pierwsza pomoc (zatrucie alkoholem metylovym, etylovym, lekami, środkami żrącymi i pestycydami, tlenkiem węgla, grzybami itp.

Biegi

1. Teoria

Biegi:

- sprinty (biegi krótkie) – 60, 100, 200, 400, sztafety 4 x 100 m i 4 x 400 m,
- biegi średnie – 800 m i 1500 m oraz na dystansach: jednej mili i 1000 m,
- biegi długodystansowe – 3000 m, 3000 m z przeszkodami, 5000 m, 10 000 m, półmaraton (21 097 m) i maraton (42 195 m),
- biegi ultramaratońskie – 50 km, 100 km, oraz na czas: bieg 12-godzinny, bieg 24-godzinny, bieg 48-godzinny, bieg 72-godzinny, bieg 6-dniowy,
- biegi przez płotki – 60 m, 100 m, 110 m, 400 m,
- biegi górskie,
- biegi przełajowe,
- biegi po schodach.

Dobry trening to:

- matematyka,
- fizjologia.

Trening to także sztuka, ale bardzo trudna z powodu nie możliwości poznania wszystkich danych o funkcjonowaniu organizmu zawodnika.

2. Trening na sali gimnastycznej

3. Trening na bieżni

Przykładowy, łatwy do realizacji plan treningu na bieżni wg:

<http://bieganie.pl/?cat=13&id=250&show=1>

Nie ścigaj się ze sobą na treningach. Twoim celem jest wyścig w ostatnim dniu ostatniego tygodnia. Jeśli jest to dla Ciebie program zbyt łatwy – wybierz inny, odpowiadający twemu poziomowi.

Tydzień	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
1		15 min		15 min		15 min	15 min
2		20 min		20 min		15 min	20 min
3		20 min		20 min		20 min	25 min
4		15 min		25 min		20 min	30 min
5		3 km		30 min		25 min	30 min
6		25 min		4 km		25 min	35 min
7		20 min		35 min		4 km	40 min
8		4 km		35 min		4 km	45 min
9		30 min		4 km		30 min	6 km
10		4 km		40 min		30 min	6 km
11		30 min		6 km		30 min	7 km
12		5 km		4 km		1-2 km	5 km

REGULAMIN ZAWODÓW W TRÓJBOJU OBRONNYM POLOWEJ DRUŻYNY SOKOLEJ W SANOKU

Cel zawodów: Sprawdzenie umiejętności: biegowych, strzeleckich i rzutowych granatem, Druhen i Druhów „Sokołów” oraz wyłonienie drużyny na zawody wyższej rangi.

Organizator: TG „Sokół” w Sanoku.

Termin: dzień, godzina

Miejsce zawodów:

W zawodach biorą udział drużyny Gniazd Sokolich lub inne, zaproszone przez TG „Sokół” w Sanoku, oraz inne zgłoszone w odpowiednim terminie.

Konkurencje:

- dla kobiet: bieg 400 m – strzelanie na odległość 10 m stojąc/leżąc – bieg 400 m – rzut granatem na odległość 15 m do celu (6 m x 2 m) – bieg 400 m do mety.
- dla mężczyzn: bieg 800 m – strzelanie na odległość 10 m stojąc/leżąc – bieg 800 m – rzut granatem na odległość 25 m do celu (6 m x 2 m) – bieg 800 m do mety.

Broń:

- karabin laserowy,
- granat RG-42.



Strzelanie z karabinu laserowego Anschutz:

- odległość strzelania: 10 m,
- cel: tarcza z 5. celami fi 35 lub fi 15 (umieszczonych w prostokącie 110 x 425),
- postawa: stojąc/klęcząc/leżąc (z podpórką na rękę),
- ilość strzałów: 2 próbne (czas 1 min.) 5 ocenianych (czas 4 min.),
- ocena wyników: suma punktów uzyskanych w strzelaniu,
- niecelny strzał: dodatkowe 50 m lub –25 sekund.

Rzut granatem ćwiczebnym o wadze 500 g:

Kobiety

- odległość celu: 15 m od linii do przedniego skraju prostokąta zewnętrznego,
- cel: zarys okopu o wymiarach:
 - a) prostokąt zewnętrzny 6 x 2 m wraz z linią o szerokości 5 cm
 - b) prostokąt wewnętrzny 2 x 1 m wraz z linią o szerokości 5 cm
- postawa: stojąc z miejsca (wolno wykonać zakrok przed rzutem lub wykrok po rzucie) nie przekraczając linii rzutu,
- granat ćwiczebny (waga 500 gramów),
- ilość rzutów: 2 próbne, 5 ocenianych,
- czas rzutów: łącznie do 4 minut,
- ocena: za trafienie w mały prostokąt +3 pkt,
- za trafienie w duży prostokąt +1 pkt,
- niecelny rzut granatem: dodatkowe 50 m biegu lub –25 sekund.



Wynik liczy się do trójboju indywidualnego, a drużynowo: to suma punktów zespołu.

Mężczyźni

- odległość celu: 25 m od linii do przedniego skraju prostokąta zewnętrznego,
- cel: zarys okopu o wymiarach:
 - a) prostokąt zewnętrzny 6 x 2 m wraz z linią o szerokości 5 cm,
 - b) prostokąt wewnętrzny 2 x 1 m wraz z linią o szerokości 5 cm,
- postawa: stojąc z miejsca (wolno wykonać zakrok przed rzutem lub wykrok po rzucie) nie przekraczając linii rzutu,
- granat ćwiczebny (waga 500 gramów),
- ilość rzutów: 3 próbne, 5 ocenianych,
- czas rzutów: łącznie do 4 minut,
- ocena - za trafienie w mały prostokąt +3 pkt.,
- za trafienie w duży prostokąt +1 pkt.,

Wynik liczy się do trójboju indywidualnego, a drużynowo: to suma punktów zespołu.

Klasyfikacja:

1. indywidualna (oddzielnie dla kobiet, oddzielnie dla mężczyzn) w konkurencjach:
 - bieg,
 - strzelanie (w dwuboju strzeleckim: stojąc, leżąc – jeżeli jest realizowane),
 - rzut granatem,
 - trójbój bojowy (bieg, strzelanie, rzut granatem),
2. drużynowa (oddzielnie dla kobiet, oddzielnie dla mężczyzn) w konkurencjach:
 - trójbój bojowy: na podstawie łącznej ilości uzyskanych punktów klasyfikacyjnych w każdej konkurencji,

Nagrody:

1. za zajęcie miejsca 1-3 w klasyfikacji indywidualnej:
 - w każdej konkurencji (bieg, strzelanie, rzut granatem): medal i dyplom,
 - w trójboju bojowym: medal i dyplom,
2. za zajęcie 1-3 miejsca w klasyfikacji drużynowej zawodów:
 - puchar i dyplom.
3. dla wszystkich drużyn:
 - dyplomy uczestnictwa.

Postanowienia końcowe:

1. Sprawy sporne rozstrzyga sędzia główny zawodów.
2. Organizator zawodów, z ważnych przyczyn, może dokonać zmian w Regulaminie Zawodów, o których poinformuje na odprawie kierowników ekip bezpośrednio przed zawodami.
3. Zespoły przyjeżdżają na własny koszt.
4. Warunkiem dopuszczenia do zawodów jest aktualna legitymacja uczniowska lub dowód osobisty.
5. Opłata startowa (płatna na miejscu przed zawodami) wynosi 10 zł od każdego zawodnika. Zespoły zaproszone zwolnione są z opłaty startowej.
6. Każdy uczestnik zawodów zobowiązany jest do przestrzegania zasad bezpieczeństwa na strzelnicy zgodnie z Regulaminem Strzelnicy oraz Regulaminem Zawodów.
7. Każdy zawodnik, zobowiązany jest wystąpić w sportowym stroju ustalonym przez kierownika drużyny, oraz wystąpić w mundurze organizacyjnym podczas dekoracji.
8. Dodatkowe informacje organizacyjne i regulaminowe można uzyskać pod tel. 503 319 517 lub pod adresem: sokol@sokolsanok.pl

Zgłoszenia: Zgłoszenie przesłać na adres: TG „Sokół” w Sanoku, ul. Mickiewicza 13 Ip, lub na: sokol@sokolsanok.pl w terminie do dnia:

Zgłoszenia po tym terminie nie będą przyjmowane

Organizator