

 PROGRAM SZKOLENIA · KURS FLAGOWY

PROTOKÓŁ PRZETRWANIA

Szczegółowy program kursu: organizacja i struktura sekcji, plan trzech dni godzina po godzinie, wykaz tematów i zagadnień z obsadą instruktorską oraz program strzelań.

CZAS

3 dni (wariant: 2 dni)

UCZESTNICY

maks. 16 osób

STRUKTURA

sekcje 5-8 os.

FORMAT

wyjazdowy

FORMA ORGANIZACJI ZAJĘĆ

Kurs prowadzimy w formule wyjazdowej, w ośrodku z dostępem do strzelnicy i terenu leśnego. Grupa liczy maksymalnie 16 uczestników. Zajęcia realizujemy w strukturze sekcyjnej – tak, aby każdy uczestnik pracował w małej grupie, bez czekania w kolejce.

STRUKTURA ORGANIZACYJNA

Wariant	Zastosowanie
I - grupa 16-osobowa	rozpoczęcie i zakończenie kursu, zajęcia teoretyczne, omówienia
II - 2 sekcje po 8 osób	walka wręcz, medycyna pola walki, survival, terenoznawstwo (podział instruktorskiej opieki 1:8)
III - 3 sekcje (Alfa / Bravo / Charlie)	szkolenie strzeleckie - rotacja na osiach strzeleckich i stanowisku treningu bezstrzałowego

FORMA REALIZACJI ZAJĘĆ

potokowa	sekcje zmieniają stanowiska szkoleniowe (punkty nauczania), instruktorzy pozostają na miejscu i prowadzą szkolenie z kolejnymi sekcjami
równoległa	sekcje realizują kolejne zagadnienia z tym samym instruktorem; rozpoczęcie kolejnego zagadnienia następuje po zrealizowaniu poprzedniego

SIATKA GODZINOWA I KADRA

Godzina szkoleniowa trwa 45 minut. Zajęcia prowadzimy blokami po 2 godziny szkoleniowe z 5-minutowymi przerwami między godzinami; w ciągu dnia planowana jest przerwa obiadowa (min. 45 minut). Dokładne godziny rozpoczęcia dopasowujemy do pory roku i obiektu.

Obsada: 2 instruktorów wiodących oraz 2 pomocników instruktora (opieka nie mniejsza niż 1 instruktor na 8 uczestników). Strzelania prowadzi uprawniony prowadzący strzelanie – po jednym na każdej osi strzeleckiej, z pomocnikiem. Zajęcia medyczne prowadzi ratownik z doświadczeniem medycyny pola walki.

Wariant 2-dniowy obejmuje dzień 1 (walka wręcz i deeskalacja) oraz dzień 2 (strzelectwo) i kończy się egzaminem strzeleckim z certyfikacją. Wariant 3-dniowy – pełny protokół – obejmuje dodatkowo dzień sytuacji kryzysowych oraz zakwaterowanie z elementami bytowania.

DZIEŃ PO DNIU, GODZINA PO GODZINIE

DZIEŃ 1 - WALKA

SEKCJE: WARIANT II · FORMA RÓWNOLEGŁA

Godz. szk.	Czas	Blok szkoleniowy
-	do 9.00	stawiennictwo uczestników, rejestracja, wydanie wyposażenia
-	9.30 - 9.50	rozpoczęcie: warunki udziału, organizacja, ogólne warunki bezpieczeństwa
1-2	10.00 - 11.35	Krav Maga: postawy, przemieszczanie, uderzenia i obrony podstawowe
3-4	11.40 - 13.15	obrona przed atakiem nożem
-	13.15 - 14.00	przerwa obiadowa
5-6	14.00 - 15.35	obrona przed zagrożeniem bronią palną
7-8	15.40 - 17.15	scenariusze realne: ulica, samochód, zamknięte pomieszczenie
-	17.15 - 18.00	przerwa
9-10	18.00 - 19.35	psychologia konfrontacji, deeskalacja, granice obrony koniecznej
11	19.40 - 20.25	linie wyposażenia indywidualnego (Linia I / II / III)
-	20.30	koniec zajęć dnia

DZIEŃ 2 - STRZELECTWO

SEKCJE: WARIANT III · FORMA POTOKOWA

Godz. szk.	Czas	Blok szkoleniowy
-	8.00 - 8.20	rozpoczęcie: organizacja dnia, warunki bezpieczeństwa na strzelnicy
1-2	8.30 - 10.05	moduł teoretyczny: budowa broni, zasady bezpieczeństwa BLOS / ABC, postawy
3-4	10.10 - 11.45	trening bezstrzałowy: manipulacje, praca na spuście, wymiany magazynka (pistolet / karabinek)
-	11.45 - 12.30	przerwa obiadowa
5-7	12.30 - 14.55	strzelania - rotacja sekcji: Alfa - pistolet (oś 1), Bravo - karabinek (oś 2), Charlie - trening bezstrzałowy
8-10	15.00 - 17.25	strzelania - zmiana stanowisk (każda sekcja przechodzi pistolet i karabinek)
11	17.30 - 18.15	egzamin strzelecki: strzelanie sprawdzające
12	18.20 - 19.05	omówienie wyników; w wariantcie 2-dniowym: certyfikacja i zakończenie kursu

DZIEŃ 3 I WYKAZ PRZEDMIOTÓW

DZIEŃ 3 - KRYZYS (PEŁNY PROTOKÓŁ)

SEKCJE: WARIANT II · FORMA POTOKOWA

Godz. szk.	Czas	Blok szkoleniowy
1-3	8.30 - 10.55	medycyna pola walki (TCCC): protokół MARCH, staza taktyczna CAT, opatrunki - praca na trenażerach
4-6	11.00 - 13.25	survival: priorytety przetrwania, rozpalanie ognia krzesiwem, pozyskiwanie i uzdatnianie wody, schronienia doraźne
-	13.25 - 14.10	przerwa obiadowa
7-9	14.10 - 16.35	terenoznawstwo: praca z mapą i kompasem, azymuty, marsz na orientację
10	16.40 - 17.25	sytuacje kryzysowe: alarmowanie, ewakuacja, zachowanie w zdarzeniach masowych
11	17.30 - 18.15	test wiedzy i omówienie kursu
-	18.20 - 19.00	uroczyste wręczenie certyfikatów, zakończenie kursu

WYKAZ PRZEDMIOTÓW SZKOLENIA

Nr	Przedmiot szkolenia	Czas realizacji
1	Walka wręcz i deeskalacja (Krav Maga)	10 godz. szk.
2	Linie wyposażenia indywidualnego	1 godz. szk.
3	Strzelectwo - moduł teoretyczny	2 godz. szk.
4	Strzelectwo - trening bezstrzałowy	2 godz. szk.
5	Strzelectwo - trening strzelecki z egzaminem	7 godz. szk.
6	Medycyna pola walki (TCCC)	3 godz. szk.
7	Survival - sztuka przetrwania	3 godz. szk.
8	Terenoznawstwo i topografia	3 godz. szk.
9	Sytuacje kryzysowe + test wiedzy	2 godz. szk.

Godzina szkoleniowa = 45 minut. Przedmioty 1-5 realizowane są w dniach 1-2 (oba warianty kursu); przedmioty 6-9 w dniu 3 (pełny protokół).

PRZEDMIOTY SZKOLENIA - DNI 1-2

1	Walka wręcz i deeskalacja (Krav Maga)	10 godz. szk.	instruktorzy
1.1	postawy, przemieszczanie, uderzenia i obrony podstawowe	2 godz.	2 instr. + 2 pom.
1.2	obrona przed atakiem nożem	2 godz.	2 instr. + 2 pom.
1.3	obrona przed zagrożeniem bronią palną	2 godz.	2 instr. + 2 pom.
1.4	scenariusze realne: ulica, samochód, zamknięte pomieszczenie	2 godz.	2 instr. + 2 pom.
1.5	psychologia konfrontacji, deeskalacja, granice obrony koniecznej	2 godz.	1 instr.

2	Linie wyposażenia indywidualnego	1 godz. szk.	instruktorzy
2.1	Linia I - wyposażenie osobiste służące do przetrwania (przenoszone na sobie)	15 min	1 instr.
2.2	Linia II - wyposażenie do walki (przenoszone w oporządzeniu)	15 min	1 instr.
2.3	Linia III - wyposażenie do bytowania (przenoszone w plecaku)	15 min	1 instr.

3	Strzelectwo - moduł teoretyczny	2 godz. szk.	instruktorzy
3.1	budowa i zasady działania pistoletu oraz karabinka	30 min	1 instr.
3.2	zasady bezpiecznego posługiwania się bronią - BLOS / ABC, komendy na osi	30 min	1 instr.
3.3	postawy strzeleckie, chwyt, zgranie przyrządów celowniczych, praca na spuście	30 min	1 instr.

4	Strzelectwo - trening bezstrzałowy	2 godz. szk.	instruktorzy
4.1	manipulacje: ładowanie, rozładowanie, sprawdzenie statusu broni	45 min	2 instr. + 2 pom.
4.2	wymiany magazynka (taktyczna, awaryjna), reagowanie na zacięcia	45 min	2 instr. + 2 pom.

PRZEDMIOTY SZKOLENIA - DNI 2-3

5	Strzelectwo - trening strzelecki	7 godz. szk.	instruktorzy
5.1	strzelania z pistoletu - ćwiczenia P1-P6 według programu strzelań	3 godz.	prow. strzel. + pom.
5.2	strzelania z karabinka - ćwiczenia K1-K4 według programu strzelań	3 godz.	prow. strzel. + pom.
5.3	egzamin: strzelanie sprawdzające z oceną trafień	1 godz.	prow. strzel. + pom.

Rotacja sekcji na osiach strzeleckich zgodnie z planem dnia 2. Amunicja i broń obiektowa w cenie kursu.

6	Medycyna pola walki (TCCC)	3 godz. szk.	instruktorzy
6.1	protokół MARCH - priorytety pomocy w urazach zagrażających życiu	45 min	ratownik + pom.
6.2	tamowanie krwotoków: staza taktyczna CAT, opatrunki uciskowe - trenażery	90 min	ratownik + pom.
6.3	pozycje bezpieczne, ewakuacja poszkodowanego	45 min	ratownik + pom.

7	Survival - sztuka przetrwania	3 godz. szk.	instruktorzy
7.1	priorytety przetrwania; psychologia sytuacji ekstremalnej	45 min	2 instr.
7.2	rozpalanie ognia przy użyciu krzesiwa; pozyskiwanie i uzdatnianie wody (filtry, tabletki)	90 min	2 instr. + 2 pom.
7.3	schronienia doraźne; sygnalizowanie własnego położenia	45 min	2 instr. + 2 pom.

W wariantcie z zakwaterowaniem: dodatkowo obsługa racji żywnościowych i elementy bytowania nocnego.

8	Terenoznawstwo i topografia	3 godz. szk.	instruktorzy
8.1	czytanie treści mapy, orientowanie się w terenie z mapą i bez mapy	45 min	2 instr. + 2 pom.
8.2	wyznaczanie azymutu na mapie i kierunku w terenie	45 min	2 instr. + 2 pom.
8.3	marsz na orientację według mapy i na azymut - praca w sekcjach	90 min	2 instr. + 2 pom.

9	Sytuacje kryzysowe + test wiedzy	2 godz. szk.	instruktorzy
9.1	alarmowanie i ewakuacja, zachowanie w zdarzeniach masowych	45 min	1 instr.
9.2	test wiedzy, omówienie kursu, ankieta ewaluacyjna	45 min	1 instr.

PISTOLET

Każde ćwiczenie opisują warunki strzelania: cel, odległość, liczba amunicji, czas, postawa i ocena. Przed każdym strzelaniem: ładowanie, sprawdzenie statusu broni; po strzelaniu: rozładowanie i sprawdzenie. Całość pod nadzorem prowadzącego strzelanie.

P1	strzelanie na celność i skupienie 5 m - z nauką ładowania magazynka, 5 zasad celnego strzału
	cel: tarcza strzelecka / IDPA · odległość: 5 m · amunicja: 8 szt. · czas: nieograniczony · postawa: stojąca · ocena: nie dotyczy
P2	strzelanie na celność i skupienie 7-10 m - z postawy gotowości, awaryjna wymiana magazynka
	cel: tarcza strzelecka / IDPA · odległość: 7-10 m · amunicja: 2 x 3 szt. · czas: nieograniczony · postawa: stojąca (gotowość) · ocena: nie dotyczy
P3	strzelanie na celność i skupienie 10-15 m
	cel: tarcza strzelecka / IDPA · odległość: 10-15 m · amunicja: 2 x 3 szt. · czas: 1 min · postawa: stojąca · ocena: nie dotyczy
P4	strzelanie z wymianą magazynka - taktyczną i wymuszoną
	cel: tarcza strzelecka / IDPA · odległość: 5 m · amunicja: 12 szt. (3 magazynki po 4) · czas: 3 min · postawa: stojąca · ocena: nie dotyczy
P5	strzelanie ze zmianą postaw - po 2 strzały z każdej postawy
	cel: tarcza strzelecka / IDPA · odległość: 10 m · amunicja: 2 x 6 szt. · czas: 3 min · postawa: stojąca / klęcząca / leżąca · ocena: nie dotyczy
P6	przenoszenie ognia w obrębie jednego celu - strefy punktowane
	cel: tarcza strzelecka / IDPA · odległość: 5 m · amunicja: 2 x 3 szt. · czas: 1 min · postawa: stojąca · ocena: nie dotyczy

KARABINEK I EGZAMIN

K1	strzelanie na celność i skupienie 15 m - przystrzelanie, praca na przyrządach
	cel: tarcza strzelecka / sylwetka · odległość: 15 m · amunicja: 2 x 5 szt. · czas: nieograniczony · postawa: stojąca · ocena: nie dotyczy
K2	strzelanie na celność i skupienie 25 m
	cel: tarcza strzelecka / sylwetka · odległość: 25 m · amunicja: 2 x 5 szt. · czas: 2 min · postawa: stojąca · ocena: nie dotyczy
K3	strzelanie ze zmianą postaw - stojąca, klęcząca, leżąca
	cel: tarcza strzelecka / sylwetka · odległość: 15-25 m · amunicja: 2 x 6 szt. · czas: 3 min · postawa: stojąca / klęcząca / leżąca · ocena: nie dotyczy
K4	strzelanie z wymianą magazynka i reagowaniem na zacięcia
	cel: tarcza strzelecka / sylwetka · odległość: 15 m · amunicja: 2 x 4 szt. · czas: 3 min · postawa: stojąca · ocena: nie dotyczy
E	EGZAMIN - strzelanie sprawdzające (pistolet i karabinek)
	cel: tarcza strzelecka z polami punktowanymi · odległość: pistolet 10 m / karabinek 25 m · amunicja: 2 x 10 szt. · czas: ograniczony · postawa: stojąca · ocena: liczba trafień w oznaczonym polu - warunek certyfikacji

Rodzaje celów, liczba amunicji i odległości mogą zostać dostosowane do warunków obiektu - z zachowaniem celu dydaktycznego każdego ćwiczenia. Dokument nie zastępuje regulaminu strzelnicy ani decyzji prowadzącego strzelanie.

KUP SZKOLENIE: PAB.EDU.PL

szkolenia@pab.edu.pl · biuro@pab.edu.pl