

TC 21-21
TRENING PRZEŻYCIA W WODZIE

SPIS TREŚCI

Spis rysunków

Przedmowa

Wstęp

Rozdział 1 WYMAGANIA PROGRAMOWE

Warunki bezpieczeństwa

Wejście do wody

Zasady S.A.F.E.

Ratownicy i wyposażenie ratunkowe

Instruktorzy

Wyposażenie indywidualne

Rozdział 2 KLASYFIKACJA I OCENA

Poziomy klasyfikacji

Identyfikacja niepływających

Rozdział 3 KLASA TRZECIA-PODSTAWY PRZEŻYCIA W WODZIE

Ćwiczenie 1 – „uwodoodpornienie” plecaka

Ćwiczenie 2 – sekwencje poruszania się w basenie

Ćwiczenie 3 – wyjście z basenu

Ćwiczenie 4 – deptanie wody/utrzymywanie pływalności

Ćwiczenie 5 – runda w basenie (bez plecaka)

Ćwiczenie 6 – pięciominutowy test pływalności (bez plecaka)

Rozdział 4 KLASA DRUGA-ROZSZERZONE UMIEJĘTNOŚCI PŁYWACKIE

Ćwiczenie 1 – ćwiczenie z plecakiem

Ćwiczenie 2- ćwiczenie z dwoma plecakami

Ćwiczenie 3- holowanie za kołnierz płynąc na boku

Ćwiczenie 4 – pływak z napompowanych spodni

Rozdział 5 KLASA PIERWSZA- ZAAWANSOWANE UMIEJĘTNOŚCI PŁYWACKIE

Ćwiczenie 1 – test dwóch stylów

Ćwiczenie 2 – pływanie pod wodą

Ćwiczenie 3 – skok/płynięcie

Ćwiczenie 4 – deptanie wody/utrzymywanie pływalności

Glosariusz

Bibliografia

Autoryzacja

*Celem tej publikacji było przybliżenie metod szkolenia przeżycia w wodzie armii amerykańskiej. Szkolenie to, jest w naszej armii mocno niedoceniane, a śmiem twierdzić że nie istnieje, poza nielicznymi wyjątkami.
Tłumaczenie to jest dalekie od doskonałości, zamierzeniem było jedynie „spolszczenie” jego treści*



*wszelkie uwagi kierować : Stowarzyszenie Kabar
Szef szkolenia*

bighopeless@poczta.fm

Zajrzyj też: www.kabar.z.pl

SPIS RYSUNKÓW

Rysunek Nr

- 1 Krok wejścia
- 2 „Uwodoodpornianie” plecaka
- 3 Sekwencja poruszania się w basenie
- 4 Spacer w wodzie w pełnym oporządzeniu
- 5 Wiosłowanie rękoma
- 6 Deptanie wody
- 7 Utrzymywanie pływalności
- 8 Ćwiczenie z plecakiem
- 9 Holowanie za kołnierz
- 10 Pływanie na boku
- 11 Wiązanie nogawek spodni
- 12 Pompowanie spodni – metoda temblaka
- 13 Pompowanie spodni – metoda plusku
- 14 Pływanie żabką
- 15a Wysokie wejście
- 15b Wysokie wejście z bronią

PRZEDMOWA

Publikacja ta, opisuje wojskowy program przeżycia w wodzie. Przedstawia sposoby klasyfikacji poziomów trudności, opisuje wymagane umiejętności na każdym poziomie zaawansowania, i wymogi testów.

Założeniem tego opracowania, jest pomóc dowódcom kompanii, plutonów i instruktorom, określić zdolności przeżycia w wodzie swoich żołnierzy.

Opracowano tą publikację w US Army Physical Fitness School. Wszelkie komentarze przysyłać na druku DA Form 2028, bezpośrednio do US Army Physical Fitness School, ATTN: ATSG-PF, Fort Benjamin Harrison, IN 46216-5590.

W publikacji tej, męskie rzeczowniki i zaimki, nie odnoszą się wyłącznie do ludzi chyba, że zaznaczono inaczej.

Termin, broń i „M-16” oznacza M-16 treningowy- training aid (DVC-T7-83).

WSTĘP

Podczas wojskowego treningu, mogą zdarzyć się sytuacje, kiedy żołnierze będą musieli pokonywać przeszkody wodne. Dowódcy wszystkich szczebli, powinni być świadomi potencjalnego zagrożenia, dla żołnierzy, którzy boją się wody lub nie potrafią pływać.

Co roku wielu żołnierzy traci życie, przez nieumiejętność zachowania się w wodzie. W dodatku najczęściej żołnierze toną z powodu panicznego zachowania i braku zaufania do swoich umiejętności

Nierealnym jest oczekiwać, że każdy żołnierz będzie doskonałym pływakiem, jednak każdy może bezpiecznie uczestniczyć w wojskowym szkoleniu przeżycia w wodzie. To szkolenie pomoże żołnierzowi nabrać zaufania do siebie nie tylko w wodzie.



Publikacja ta pokazuje wojskowy trening przeżycia w wodzie, który zawiera podział na trzy poziomy umiejętności; klasę trzecią, podstawy, klasę drugą, rozszerzone umiejętności, i klasę pierwszą, umiejętności zaawansowane.

Głównym założeniem programu jest wyszkolić żołnierzy do wymagań podstawowego poziomu. Żołnierze, którzy posiadli te umiejętności są małym zagrożeniem, dla siebie i zespołu, podczas zajęć na terenach wodnych. Przy klasie drugiej, żołnierze powinni przeżyć w wodzie o wiele dłużej, a także pokonywać przeszkody i wykonywać zadania, kiedy są w wodzie. Żołnierze klasy zaawansowanej powinni posiadać naprawdę duże umiejętności.

Żołnierz, który ukończył cały program, będzie umiał wykonywać następujące zadania, czego właśnie uczy ten podręcznik:

- Utrzyma pływalność w pełnym oporządzeniu.
- Przepłynie ok. 15 metrów pod wodą
- Przepłynie całą sekwencję żabką i na boku.
- Potrafi pomóc innym żołnierzom w wodzie.
- Zna i stosuje osobistego bezpieczeństwa i przeżycia w wodzie.

Dowódcy, kompanii i plutonów są odpowiedzialni za znajomość zdolności przeżycia w wodzie swoich żołnierzy. Ta wiedza pozwoli im przedsięwziąć odpowiednie środki bezpieczeństwa dla poszczególnych żołnierzy.

Metody działania, pozwalające uniknąć zagrożenia, w przypadku płonącej ropy lub oleju na powierzchni wody, znajdziesz w FM 55-501

Organizacje poza wojskowe takie jak Czerwony Krzyż mogą dostarczyć dodatkowej pomocy dotyczącej technik przeżycia w wodzie. Instruktorzy i żołnierze powinni wykorzystywać wszelkie możliwe środki do szkolenia.

ROZDZIAŁ 1

Wymagania programowe

Przed rozpoczęciem szkolenia, dowódcy kompanii i plutonów powinni zaznajomić się z informacjami zawartymi w tym rozdziale. To pomoże zapewnić bezpieczeństwo szkolonym żołnierzom. To również pozwoli dobrać odpowiednich instruktorów i wyposażenie na czas treningu.

WARUNKI BEZPIECZEŃSTWA

Bezpieczeństwo jest bezpośrednio związane z ćwiczącymi żołnierzami. Najważniejsze to:

- Znać umiejętności pływackie każdego żołnierza .
- Prowadzić zajęcia w basenie z ratownikami i odpowiednim wyposażeniem ratunkowym.
- Zapewnić basen o głębokości trzech metrów z jednej strony.
- Mieć opracowany plan działania w nagłych wypadkach.
- Stosować system koleżeński (buddy system-jeden dobry pływak, drugi słaby)
- Dopilnować bezpiecznego wchodzenia do basenu.
- Upewnić się, że żołnierze stosują techniki wejścia opisane w tym rozdziale.
- Upewnić się, że żołnierze rozumieją zasady S.A.F.E opisane w tym rozdziale.

WEJŚCIE DO WODY

Wejście do wody wykonuje się z brzegu basenu na płytkiej lub głębokiej wodzie. Sposoby wejścia opisano poniżej oraz w Rozdziale 5.



Wejście do płytkiej wody. Zegnij nogę w kolanie i wybij się z krawędzi basenu. Przygotuj się do zamortyzowania uderzenia o dno basenu



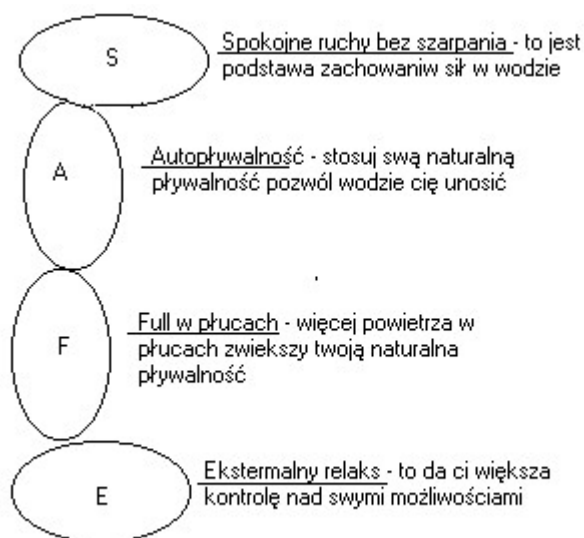
Rysunek 1 KROK
WEJŚCIA

Wejście do głębokiej wody. Wskocz do wody pochylony z wykrokiem, (jedna noga do przodu druga do tyłu) z rozpostartymi rękoma na boki, uderzając nimi w wodę. Ten skok pozwala utrzymać głowę nad powierzchnia wody i zachować widzenie. (woda powinna mieć minimum 180 cm. głębokości)
Patrz Rysunek 1

Wejście do głębokiej wody. Wejście do wody z wysokości 3 metrów opisano w Rozdziale 5.

ZASADY SAFE

Zasady te pomogą opanować strach, kiedy niespodziewanie znajdziemy się w wodzie. Wszyscy żołnierzy powinni znać te zasady. SAFE jest akronimem pozwalającym szybko przypomnieć sobie te zasady:



RATOWNICY I WYPOSAŻENIE RATUNKOWE

Wykwalifikowani ratownicy muszą być obecni przez cały czas trwania treningu wodnego. Muszą posiadać aktualny certyfikat ratownictwa Czerwonego Krzyża i być wyszkoleni w udzielaniu pierwszej pomocy i reanimacji.

Należy posiadać następujące wyposażenie na zajęciach:

- Bosak lub tyczkę.
- Linę holowniczą.
- Koło ratunkowe.
- Kapok z pętlą do holowania.
- Pływak z taśmami mocującymi.
- Gwizdek.
- Zestaw pierwszej pomocy.

Zalecane wymiary basenu, to: 25 metrów długości i 15 metrów szerokości. W przypadku innych wymiarów, należy dostosować ilość instruktorów.

INSTRUKTORZY

Twoja jednostka zapewni instruktorów do szkolenia przeżycia w wodzie. Oni wyjaśnią, pokażą i ocenią wszystkie zagadnienia. Najlepsza ilość instruktorów, to jeden na sześciu ćwiczących.

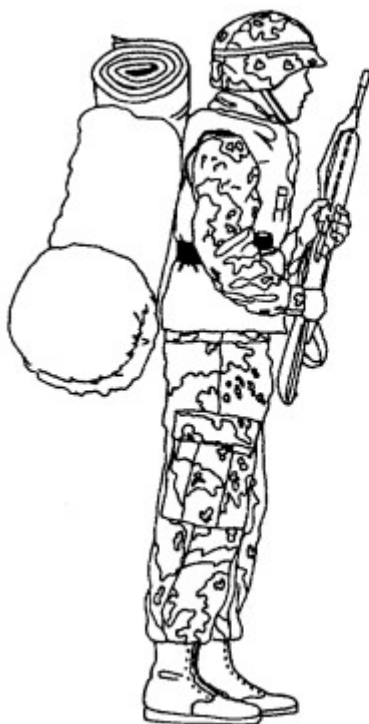
Instruktorzy muszą dobrze pływać i znać zagadnienia treningu przeżycia w wodzie na poziomie zaawansowanym. Chociaż nie jest to wymagane, powinni mieć również

Certyfikat Ratownika Wodnego lub Instruktora Bezpieczeństwa Wodnego

Instruktorzy powinni dostarczyć broń do treningu (DVC-T7-83).

WYPOSAŻENIE INDYWIDUALNE

Żołnierze mają nosić pełne wyposażenie przez cały czas trwania treningu i testów, chyba, że określono inaczej w tym podręczniku. Pełne wyposażenie oznacza; mundur polowy, buty, hełm, kamizelkę przeciwodłamkową, oporządzenie, broń, oraz zabezpieczony plecak, który będzie służył jako pływak. Śpiwory i maty do spania mocujemy na zewnątrz.



UWAGI DLA INSTRUKTORÓW

BDU mogą farbować pod wpływem chlorowanej wody w basenie. To może spowodować zmianę jakości wody w basenie i uczynić go nie do użytku przez co najmniej dwa dni po zajęciach. Sprawdź w biuletynie TB MED 575 i skonsultuj się z lekarzem oraz personelem basenu przed przystąpieniem do ćwiczeń.

Rozdział 2

Klasyfikacja i ocena

Znajomość poziomu zdolności przeżycia w wodzie pomoże dowódcy kompanii określić, ile czasu należy poświęcić na naukę technik przeżycia w wodzie swych żołnierzy.

POZIOMY KLASYFIKACJI

Są trzy stopnie klasyfikacji w programie przeżycia w wodzie, to jest:

- Klasa trzecia – podstawy przeżycia w wodzie.
- Klasa druga – rozszerzone umiejętności przeżycia .
- Klasa pierwsza – zaawansowane umiejętności przeżycia.

Wielu żołnierzy, którzy wykazują tylko minimalne umiejętności pływackie, może zaliczyć trzecią klasę szkolenia wykorzystując dwie do czterech godzin treningu. Bazując na czynnikach takich jak strach i brak jakichkolwiek umiejętności – niepływający będą potrzebowali dodatkowego czasu.

Kwalifikacje klasy drugiej i pierwszej są potrzebne w jednostkach, które często ćwiczą na przeszkodach wodnych. Jeśli czas na to pozwala, każda jednostka powinna dążyć do osiągnięcia tych kwalifikacji. Metody używane do szkolenia żołnierzy wszystkich trzech klas są opisane w rozdziałach 3,4 i 5. Żołnierze mogą uczyć się i ćwiczyć praktycznie, zawsze, kiedy to możliwe.

IDENTYFIKACJA NIEPŁYWAJĄCYCH

Przed przystąpieniem do treningu klasy trzeciej, sprawdzić żołnierzy, którzy z nich nie potrafią pływać(mówią, bądź nie potrafią się utrzymać samodzielnie na wodzie) Należy zapewnić im dodatkowy trening.

Pozostałą grupę należy poddać dwuminutowemu testowi pływalności. Zwrócić uwagę na oznaki nadmiernego strachu, paniki czy zmęczenia. Nie przystępują do tego testu niepływający.

Daj żołnierzom, którzy nie zaliczyli dwuminutowego testu, plecak, który pomoże im spełnić wymogi trzeciej klasy.

Mimo tej pomocy znajdą się tacy, którzy nie będą w stanie tego dokonać. Zapewnij obecność dwóch instruktorów, w, lub na brzegu basenu, dla bezpieczeństwa i pewności, że żaden z żołnierzy nie dotyka dna.

WYMAGANIA: *Dwuminutowy test pływalności. Założony mundur polowy, buty, kamizelka przeciwodłamkowa, hełm i oporządzenie. Należy wskoczyć do basenu w płytszej części i iść aż ramiona zanurzą się pod woda. Na gwizdek i stoper zacząć „deptać wodę” lub dryfować przez dwie minuty. (plecak i broń nie są potrzebne do testu)*

Rozdział 3

Klasa trzecia – podstawy przeżycia w wodzie

Żołnierze do zaliczenia trzeciej klasy – podstawowego poziomu, muszą wykonać sześć ćwiczeń. Wszyscy mają mieć pełne wyposażenie indywidualne, z wyjątkiem ćwiczenia 5 i 6 gdzie zdejmuje się plecak . Broń używana jest przy wszystkich ćwiczeniach.

1. Uwodoodpornianie plecaka.
2. Runda w basenie (pełne wyposażenie, sprawdzian zaufania, podróż w basenie).
3. Wyjście z basenu.
4. Stąpanie w wodzie/utrzymywanie pływalności.
5. Runda w basenie (bez plecaka).
6. Pięciominutowy test pływalności (bez plecaka).

Wymogi tych ćwiczeń są opisane poniżej. Po spełnieniu tych wymagań żołnierze otrzymują kwalifikacje trzeciej klasy.

WSKAZÓWKI DLA INSTRUKTORÓW:

- Upewnij się, że żołnierze wchodzi do basenu, używając technik opisanych w Rozdziale 1.
- "Woda do piersi" jest zależna od wzrostu żołnierzy i nie dla wszystkich taka sama.

ĆWICZENIE 1 – „UWODOODPORNIE” PLECAKA

Kiedy są właściwie zabezpieczone, plecaki będą utrzymywać na wodzie nawet najbardziej obciążonego żołnierza. Dlatego plecak jest twoją pomocą w czasie szkolenia wodnego. Plecak zabezpieczamy wodoodpornymi torbami gumowanymi lub plastikowymi(patrz Rysunek 2) .

Poniżej lista wyposażenia potrzebna żołnierzowi do wykonania ćwiczenia:

- Plecak.
- Ubranie i wyposażenie (zależne od zadania).
- Dwa duże grube worki plastikowe.
- Dwie solidne opaski gumowe.
- Śpiwór.
- Wodoodporny worek na śpiwór.
- Mata do spania.

WYMAGANIA: *Zabezpiecz plecak tak jak opisano w ćwiczeniu praktycznym.*

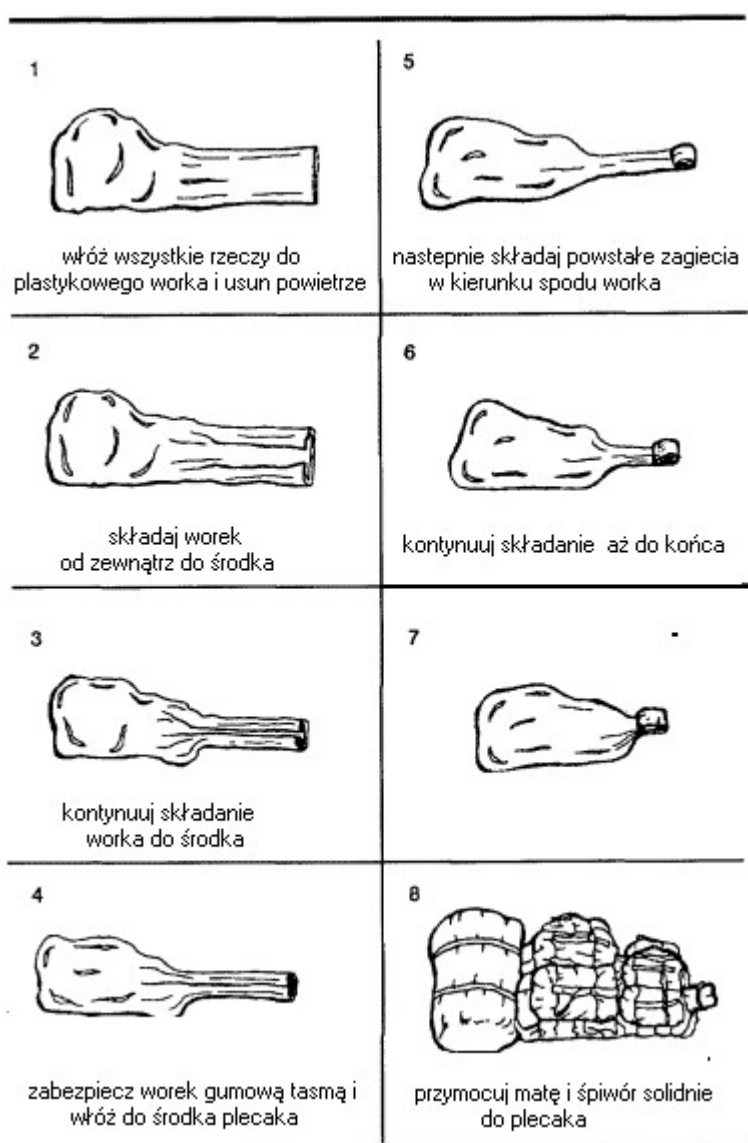
Ćwiczenie praktyczne – zabezpieczanie plecaka

By „uwodoodpornić” plecak postępuj jak poniżej:

Poukładaj rzeczy we wnętrzu worka, najpotrzebniejsze umieść na górze. Zwijaj lub ściśle składaj odzież. Składaj worek tak by usunąć powietrze. Złóż krawędzie worka, kilkakrotnie do wewnątrz i zwiń je by uformować wodoszczelne zamknięcie. Zagięcie zabezpieczyć gumową opaską.

Włóż worek do plecaka i zaciągnij sznurek tak mocno, jak to możliwe. Śpiwór również umieść w worku i postępuj jw. Przymocuj śpiwór na dole plecaka mocno i pewnie.

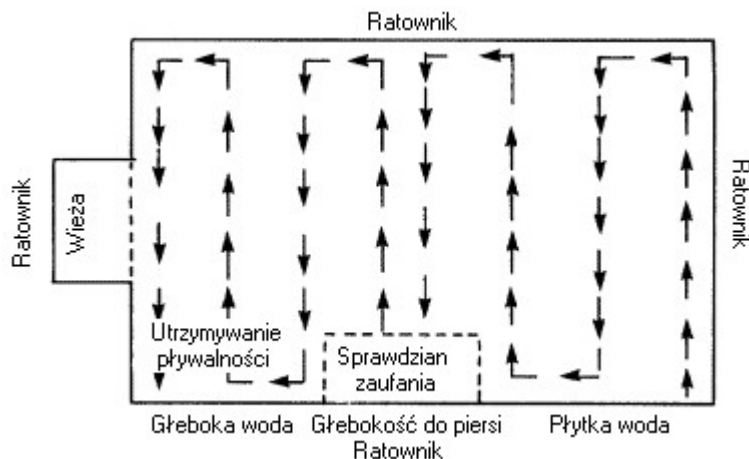
Matę do spania umieść na górze plecaka pod taśmami zamykającymi.



Rysunek 2 zabezpieczanie plecaka

ĆWICZENIE 2 – SEKWENCJA PORUSZANIA SIĘ W BASENIE

Runda w basenie dzieli się na poszczególne sekwencje; spacer w wodzie, sprawdzian zaufania i deptanie wody z utrzymywaniem pływalności. (schemat pokazano na rysunku nr 3) Żołnierze mają na sobie pełne wyposażenie.



Rysunek 3 – sekwencja poruszania się w basenie.

Krok 1 – Spacer w wodzie w pełnym oporządzeniu.

Przy prawidłowym ułożeniu ciała, M-16 może być wykorzystany jako wiosło.

WYMAGANIA: *wejdź do basenu w płytszej części, trzymając broń w dłoniach. Poruszaj się zgodnie z diagramem w kierunku głębszej części. Używaj kolby M-16 jako wiosła przy pokonywaniu basenu.*



Rysunek 4 – Spacer w wodzie w pełnym oporządzeniu

Krok 2 – sprawdzian zaufania

Kiedy żołnierz osiągnie głębokość do piersi, rozpoczyna sprawdzian zaufania. Stara się zaufać pływalności (wodoodpornego) plecaka. Wcześniej jest to niemożliwe.

WYMAGANIA. *Spróbuj usiąść na dnie basenu na głębokości „do piersi”.*

Krok 3 – Runda w basenie

WYMAGANIA. *Runda to cztery szerokości basenu, w płytkiej części, z głową nad wodą, do miejsca sprawdzenia i następne cztery na wodzie głębokiej.*

Wskazówki treningowe – Runda w basenie

By wykonać rundę w basenie, przestrzegaj następujących wskazań:

Pozycja ciała. Utrzymuj górną część ciała pochyloną nad wodą, machając nogami.

Ruchy rąk. Wymachuj rękoma do przodu, zagarniając wodę do tyłu (pod kątem dziewięćdziesięciu stopni) i nieznacznie w dół, to pozwoli ci płynąć. Powtarzaj to, i używaj kolby karabinu jako wiosła.

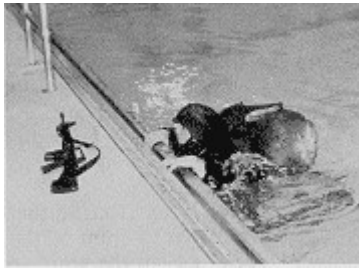
Ruchy nóg. Ruszaj nogami jakbyś jeździł na rowerze. Zginaj nogi w kolanach i rób duże wykroki.

Oddychanie. Trzymaj twarz nad wodą w czasie wymachów i oddychaj rytmicznie.

ĆWICZENIE 3 – WYJŚCIE Z BASEN

Po zakończeniu rundy w basenie żołnierze powinni opuścić basen w głębokiej części. W tym celu należy; położyć broń na brzegu basenu, a następnie bez pomocy i nie używając drabiny wspiąć się na brzeg. Należy poczekać kilka sekund, by pozwolić wodzie swobodnie odpłynąć.

WYMAGANIA. *Położ broń na brzegu basenu, a następnie wyjdź z basenu nie korzystając z niczyjej pomocy oraz drabinki.*



Położ broń na brzegu.



Bez pomocy i bez drabinki
wyjdź na brzeg.



Pozwól wodzie swobodnie
odpłynąć.

ĆWICZENIE 4 – DEPTANIE WODY/UTRZYMYWANE PŁYWALNOŚCI

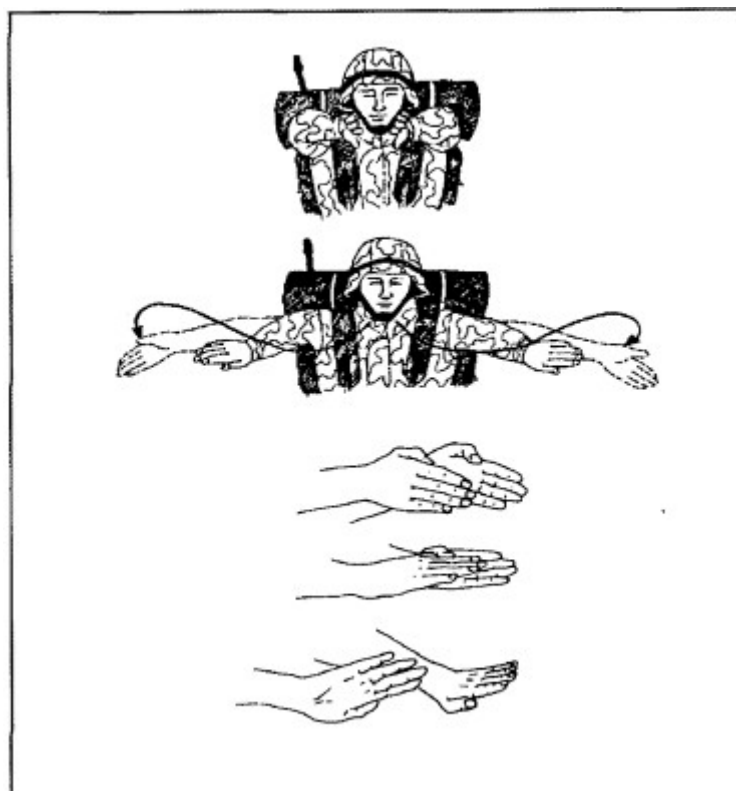
Deptanie wody i utrzymywanie pływalności jest kluczową umiejętnością, by przeżyć w wodzie. Będziemy z tego korzystać kiedy czekamy na ratunek, bądź też do odpoczynku w czasie pływania. Stosowanie tej metody może być niewykonalne w zimnej wodzie.

WYMAGANIA . *Założ pełne oporządzenie i wejdź do basenu w płytkiej części. Idź aż osiągniesz głębokość do piersi, zacznij deptać wodę przez dwie i pół minuty a następnie bez przerwy spróbuj utrzymać pływalność przez następne dwie i pół minuty(broń nie jest potrzebna do tego ćwiczenia)*

Wskazówki treningowe – Wiosłowanie rękoma.

I deptanie i utrzymywanie pływalności, wymagają wiosłowania rękoma. To rytmiczne ruchy, ramion i dłoni, które pozwalają w sposób kontrolowany utrzymywać górną część ciała nad powierzchnią wody i pływać.

Wykonujemy ruchy naśladujące ósemkę (Patrz Rysunek 5.) z rękoma odpychającymi wodę na zewnątrz i w dół. Palce powinny być złączone razem, jak płetwy. Trzymaj ręce lekko zgięte na wysokości piersi. Staraj się używać minimum wysiłku, by uniknąć przedwczesnego zmęczenia.



Rysunek 5 Wiosłowanie rękoma

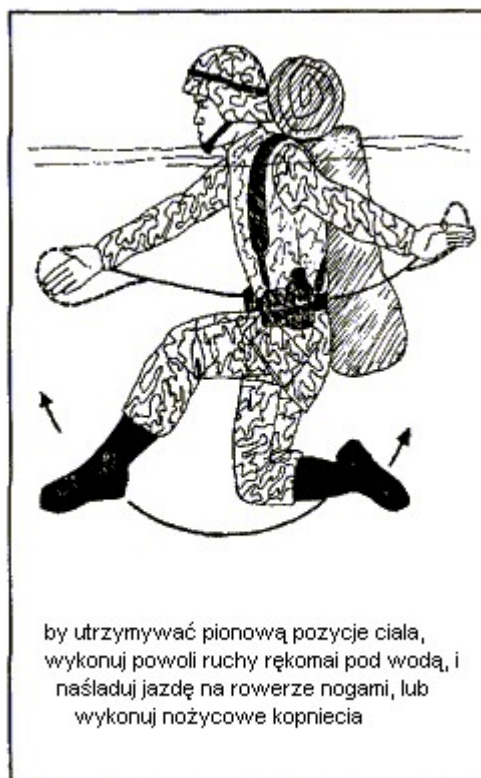
Wskazówki treningowe – Deptanie wody

W porównaniu do utrzymywania pływalności , deptanie wody pozwala żołnierzowi trzymać głowę nad wodą i widzieć, jednak wymaga o wiele więcej wysiłku. Do wykonania tego ćwiczenia wykonaj poniższe czynności. (Deptanie wody pokazano na Rysunku 6.)

Pozycja ciała. Utrzymuj ciało pionowo z głową nad wodą.

Ruchy rąk. Wykonuj powolne ruchy rękoma pod wodą, by utrzymać pionową pozycję ciała.

Ruchy nóg. Wykonuj powolne ruchy naśladujące jazdę na rowerze lub nożycowe kopnięcia, by dźwignąć ciało nad wodę.



Rysunek 6 Deptanie wody

Wskazówki treningowe – Utrzymywanie pływalności

Kiedy żołnierz będzie umiał utrzymywać pływalność, pozwoli mu to zachować kontrolę nad sobą w wodzie. To można osiągnąć przez napełnienie płuc powietrzem i maksymalny relaks. Poniższe wskazówki pozwolą ci utrzymać pływalność. (Utrzymywanie pływalności pokazano na Rysunku 7.)

Pozycja startowa/spoczynkowa.

Głęboki wdech by napęłnić maksymalnie płuca. Zatrzymaj oddech, pozwól nogom i rękom zwisać swobodnie. Odpoczywaj w tej pozycji kilka sekund.

Odzyskiwanie aktywności.

Powoli wznies rękę na wysokość ramion i głowy. Zaczynj poruszać się jak w czasie jazdy na rowerze, głowę wystaw na powierzchnię, wydech gdy usta znajdą się nad wodą.

Wdech i dalsze ruchy. Oddychaj przez usta, i powoli zacznij poruszać ramionami w dół, powróć do pozycji spoczynkowej.



Rysunek 7 Utrzymywanie pływalności

WSKAZÓWKI DLA INSTRUKTORÓW: Do tego momentu, żołnierze, którzy nie mają zaufania do siebie, powinni poćwiczyć jeszcze w wodzie o głębokości „do piersi”. Każdy żołnierz musi umieć deptać wodę, utrzymywać pływalność i zaliczyć rundę w basenie przed przystąpieniem do ćwiczenia 5 i 6.

ĆWICZENIE 5 – RUNDA W BASENIE (BEZ PLECAKA)

Kiedy zaliczamy rundę w basenie bez plecaka, powinniśmy zastosować poniższe metody oddechowe. By zaczerpnąć powietrza, na raz, podnieś głowę w momencie ruchu rąk, wydech, na dwa, trzy, kiedy twarz jest w wodzie. By zakończyć wydech podnieś głowę ruszając rękoma w dół.

WYMAGANIA. *Żołnierz w pełnym oporządzeniu z bronią, ale bez plecaka wskakuje do basenu w głębokiej części, używając kroku wejścia, i kończy ćwiczenie na części płytkiej.*

ĆWICZENIE 6 – PIĘCIOMINUTOWY TEST PŁYWalNOŚCI (BEZ PLECAKA)

WYMAGANIA. *Żołnierz w pełnym oporządzeniu ale bez plecaka wskakuje do basenu w głębokiej części, używając kroku wejścia, i depta wodę dwie i pół minuty. Następnie bez odpoczynku, przez dwie i pół minuty utrzymuje pływalność. (M-16 nie jest potrzebny do tego ćwiczenia)*

Rozdział 4

Klasa druga – Rozszerzone umiejętności pływackie

Po wykonaniu czterech poniższych ćwiczeń żołnierze, zaliczą wymagania klasy drugiej, czyli rozszerzone umiejętności pływackie. Do tych ćwiczeń wymagane jest pełne wyposażenie, chyba że będzie zaznaczone inaczej, oraz PT uniform pod BDU przy ćwiczeniu 4. Żaden żołnierz nie może przystąpić do ćwiczeń drugiej klasy bez zaliczenia klasy trzeciej - podstawowej.

1. ćwiczenie z plecakiem.
2. ćwiczenie z dwoma plecakami..
3. holowanie za kołnierz na boku.
4. wykonanie pływaka ze spodni.

Wymagania i umiejętności do tych ćwiczeń, są opisane poniżej. Po zademonstrowaniu owych umiejętności żołnierze zostają klasyfikowani w klasie drugiej.

WSKAZÓWKI DLA INSTRUKTORÓW:

- Upewnij się, że żołnierze wchodzą do basenu, używając technik opisanych w Rozdziale 1.
- "Woda do piersi" jest zależna od wzrostu żołnierzy i nie dla wszystkich taka sama.
- Ćwiczenia 2 i 3 wymagają partnera.

ĆWICZENIE 1 – ĆWICZENIE Z PLECAKIEM

WYMAGANIA. *Założ pełne oporządzenie, weź M-16 w ręce, wskocz do basenu do głębokiej wody i zacznij deptać wodę. Przymocuj hełm do plecaka. Zdejmij plecak z siebie i połóż go w wodzie na hełmie. Na plecaku połóż broń gotową do otwarcia ognia. Popychaj plecak przed sobą aż do płytkiej części basenu, wykonując nogami ruchy nożycowe lub do żabki .
(To ćwiczenie jest pokazane na rysunku 8.)*



Rysunek 8 Ćwiczenie z plecakiem

ĆWICZENIE 2 – ĆWICZENIE Z DWOMA PLECAKAMI

WYMAGANIA: *W pełnym oporządzeniu z bronią, wskocz do basenu w głębokiej części, używając kroku wejścia, zdejmij ("uwodoodporniony") plecak z siebie i przymocuj broń do niego, pod taśmy zamykające. Złap plecak kolegi i pływaj w kierunku płytkiej części holując jeden i pchając drugi plecak .*

ĆWICZENIE 3 – HOLOWANIE ZA KOŁNIERZ NA BOKU

Holowanie za kołnierz jest używane by pomóc innemu pływakowi, który jest zmęczony ale się nie szamocze. Dla przykładu jeden jest ofiara a drugi ratownikiem. Po chwili następuje zamiana ról.(broń nie jest potrzebna do tego ćwiczenia)

WYMAGANIA : *Ubrany w BDU, buty, hełm, oporządzenie, i kamizelką przeciwodłamkową wejść do basenu z kolegą, do głębokiej wody, używając kroku wejścia. Holować kolegę za kołnierz w pozycji horyzontalnej przez długość basenu, płynąc na boku.*

Wskazówki treningowe – Holowanie za kołnierz.

Ratujący żołnierz chwytą kołnierz tonącego przy karku i ciągnie go, do horyzontalnej pozycji na plecach. Trzyma go płynąc na wyciągnięcie ręki. Przy holowaniu płynie na boku.
(holowanie za kołnierz jest pokazane na Rysunku 9)



Rysunek 9 Holowanie za kołnierz

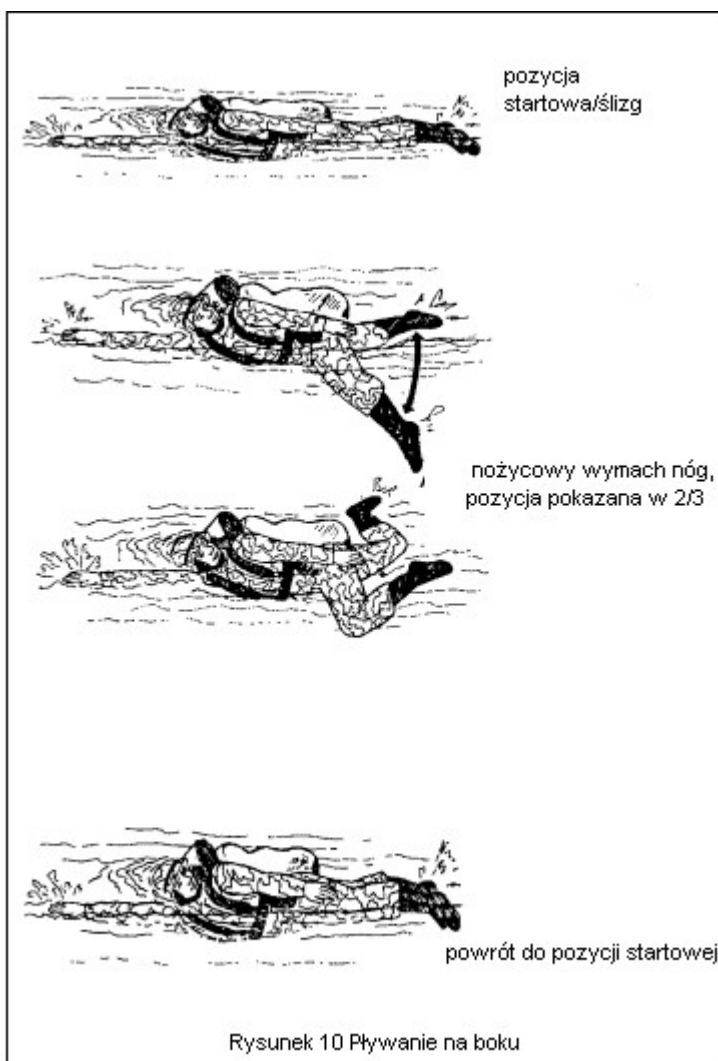
Wskazówki treningowe – pływanie na boku.

Pływaj na tym boku, na którym czujesz się naturalniej. Używaj jednej wyciągniętej ręki i nożycowych ruchów nóg. Po opanowaniu pływania na jednym boku, staraj się ćwiczyć na drugim. Poniższe zalecenia mają zastosowanie do pływania na lewym boku. Dla prawego boku stosujemy ruchy lustrzane.(pływanie na boku pokazano na Rysunku 10)

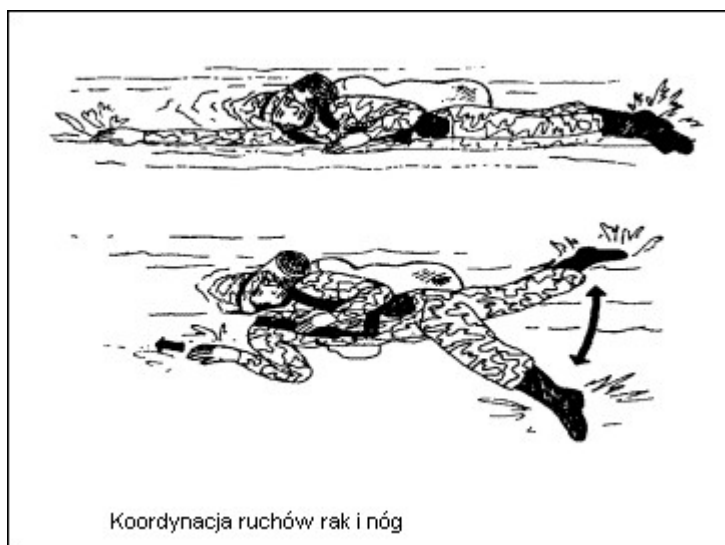
Pozycja startowa/ślizg. Połóż się na lewym boku z wyciągniętą lewą ręką na maksymalną długość, w linii ciała, z dłonią w dół. Prawa ręka wzdłuż ciała. Trzymaj nogi prosto i razem.

Ruchy rąk. Wyprostowaną lewą rękę pociągnij do dołu, do wysokości ramienia, zegnij w łokciu i przyciągnij do boku. W tym samym czasie obróć dłoń w kierunku twarzy i powrót do pozycji startowej. Zegnij prawą rękę w łokciu, wypchnij ją do przodu na wysokość piersi, zagarniając wodę do dołu i wracając do oryginalnej pozycji. (obie ręce podczas ruchu mijają się na wysokości karku lub twarzy)

Ruchy nóg. Podciągnij nogi do przodu, z prawą nieznacznie naprzód, zgięte w kolanach pod kątem prostym. Prostując prawą nogę pchaj stopę do dołu półkolistym ruchem. Lewą nogą wykonaj w tym samym czasie ruch naprzemienny, używając stóp jako płetw , aż do powrotu do pozycji wyjściowej. Złącz obie nogi razem i złóż stopy w jednej linii z całym ciałem.



Koordinacja rąk i nóg. Z pozycji startowej, na raz pociągnij lewą ręką w dół i prawą do przodu. W tym samym czasie zacznij pracę nóg, rozszerzając je i zginając w kolanach.



Rysunek 10 Pływanie na boku (ciąg dalszy)

WSKAZÓWKI DLA INSTRUKTORÓW:

- Z drobnymi modyfikacjami możemy używać pływania na boku do holowania wyposażenia, bądź też innego żołnierza. Można również, płynąc na boku trzymać swoją indywidualną broń, ponad wodą.
- Następne ćwiczenie wykorzystuje pływak z napompowanych spodni, który jest w stanie utrzymać żołnierza na wodzie. Bawełniane BDU jest doskonałe do tego zadanie, ale nie może mieć dziur. By działać jako pływak, materiał spodni, który wystaje nad wodę musi być mokry.

ĆWICZENIE 4 – PŁYWAK Z NAPOMPOWANYCH SPODNI



Zdejmij buty pojedynczo, zwiąż je i powieś na szyi. Zdejmij spodnie, zwiąż nogawki razem, napompuj i użyj jako pływaka

Rysunek 11 Wiązanie nogawek spodni

Ilość powietrza zawartego w nogawkach spodni BDU, jest wystarczająca by utrzymać na wodzie żołnierza, pod warunkiem ich ciasnego ściągnięcia i ścisłego związania. (patrz Rysunek 11) Spodnie mogą być pompowane metodą plusku lub temblaka, tak by w każdej nogawce znajdowała się odpowiednia ilość powietrza. Potrzebne wskazówki do wykonania tego ćwiczenia znajdują się poniżej.

WYMAGANIA: *Ubrany w mundur, buty, kąpielówki lub strój gimnastyczny i oporządzenie, wejdź do wody w głębokiej części basenu używając kroku wejścia. Zdejmij hełm i przypnij go do oporządzenia. Zdejmij buty, zwiąż razem sznurówki i powieś je na szyi. Następnie zdejmij zawiąż i napompuj spodnie używając jednej z dwóch metod. Utrzymuj się na wodzie za pomocą tego pływaka przez dwie i pół minuty. (M-16, nie jest potrzebny do tego ćwiczenia)*

Wskazówki treningowe - Metoda temblaka



pracuj intensywnie nogami,przerzuć spodnie nad głowa trzymając otwarte w pasie i zamknij je przed zetknięciem z wodą ściskając rękoma materiał

Rysunek 12 Pompowanie spodni – Metoda temblaka

Zwiąż nogawki spodni razem , guziki nie zapięte. Użyj kciuków i reszty palców by utrzymać otwarte spodnie w pasie na powierzchni wody za głową . Wtedy, energicznie ruszając nogami by utrzymać się na powierzchni przenieś spodnie z za głowy (jak pokazano na Rysunku 12) łapiąc powietrze otwartą stroną spodni (w pasie) a następnie ściśnij materiał zanim zetknie się z wodą.

Ściśnij materiał w pasie i trzymaj razem. Przełóż głowę między nogawkami spodni, tak by węzeł był z tyłu, połóż się na plecach i pływaj korzystając z pływaka.

Wskazówki treningowe – Metoda plusku

Zwiąż nogawki spodni razem, guziki nie zapięte. Załóż węzeł na kark i trzymaj w wodzie otwartą część spodni w pasie, za pomocą jednej ręki. Używając nóg do utrzymania pływalności nagarniaj wodę i powietrze do wnętrza spodni, otwieranych ręką pod wodą. Zamknij spodnie ściskając materiał w pasie.

(patrz Rysunek 13) (Wyprostuj nogawki z wodą i pęcherzami powietrza, woda przejdzie przez uwiecznione powietrze w końcach nogawek)



Rysunek 13 Pompowanie spodni - Metoda plusku

Rozdział 5

Klasa pierwsza – Zaawansowane umiejętności pływackie

Żołnierze, którzy zaliczą poniższe cztery ćwiczenia, zdobędą kwalifikację pierwszej klasy - zaawansowanej. Należy być ubranym w BDU i buty, chyba że zaznaczono inaczej.

1. Test dwóch stylów.
2. Pływanie pod wodą .
3. Skok/płynięcie.
4. Deptanie wody/utrzymywanie pływalności.

Wymagania i umiejętności potrzebne do tych ćwiczeń opisano w poniższych paragrafach. Po skutecznym zademonstrowaniu tych umiejętności, żołnierze zostają klasyfikowani jako pływacy, pierwszej – zaawansowanej klasy.

WSKAZÓWKI DLA INSTRUKTORÓW:

- Z wyjątkiem ćwiczenie nr 2, upewnić się że żołnierze wchodzi do wody używając kroku wejścia, opisanego w Rozdziale 1.
- "Woda do piersi" jest zależna od wzrostu żołnierzy i nie dla wszystkich taka sama.

ĆWICZENIE 1 - TEST DWÓCH STYLÓW

Kiedy wykonane prawidłowo, pływanie na boku i żabka, pozwala żołnierzowi przebyć przeszkodę wodną szybko i skutecznie.

WYMAGANIA. *Wejść do basenu w głębokiej części, używając kroku wejścia i płyn przez długość basenu i z powrotem. Użyj każdego stylu, na boku i żabką. Odpocznij pięć minut przed płynięciem drugim stylem.*

Wskazówki treningowe – Pływanie na boku

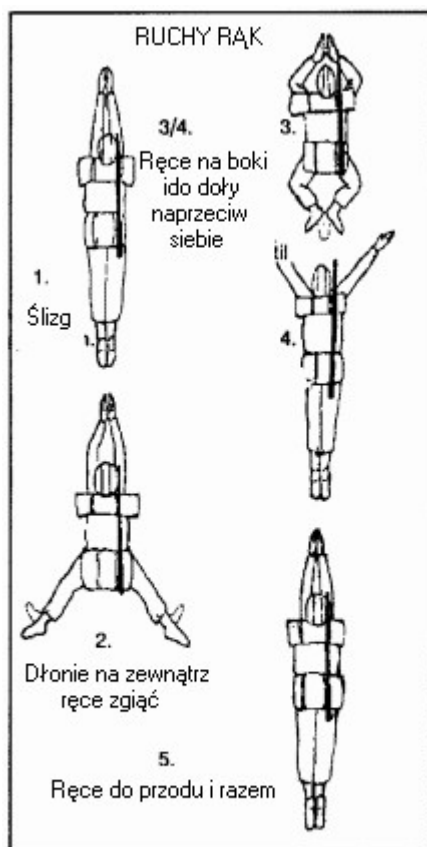
Zajrzyj do Rozdziału 4, by znaleźć informacje o pływaniu na boku..

Wskazówki treningowe - Pływanie żabką

Żabka jest najbardziej użytecznym stylem do wojskowego zastosowania. Jest skuteczna przy pływaniu obok przeszkód i z pełnym wyposażeniem, prócz tego zapewnia dobrą widoczność. Użyj poniższych metod. (pływanie żabka jest pokazane na Rysunku 14.)

Start/ślizg. Połóż się wyprostowany na wodzie z wyciągniętymi rękoma do przodu i wyprostowanymi nogami. Trzymaj głowę nad wodą.

Ruchy rąk. Odwróć dłonie na zewnątrz, i zegnij ręce nieznacznie, zagarniaj wodę na zewnątrz do tyłu i w dół, aż znajdą się naprzeciw siebie nieznacznie poniżej ramion. Wtedy przenieś ręce przy klatce piersiowej, do przodu, aż zaczniesz je rozszerzać i będziesz mógł wykonać następny ruch.



Rysunek 14 Pływanie żabką

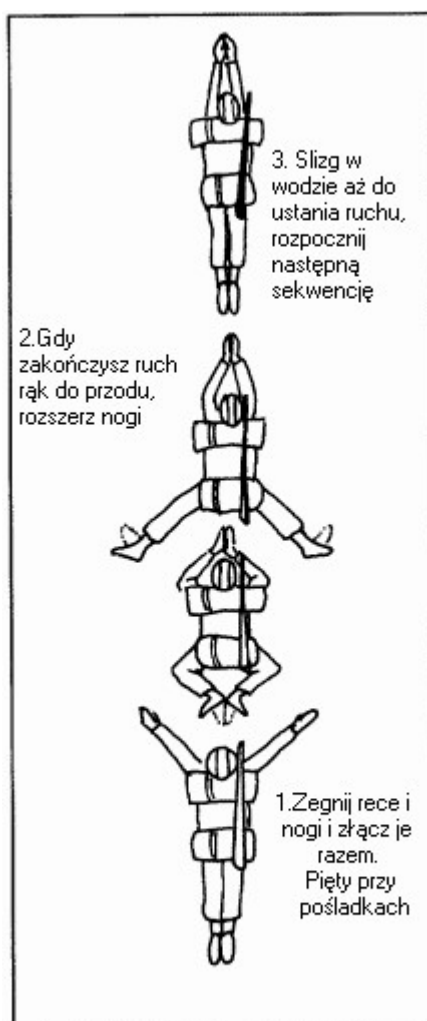
Ruchy nóg. Zegnij pięty ku pośladkom, pociągnij nogi na zewnątrz i do tyłu zginając je razem. Ruchy nóg naśladujące żabkę nadadzą ci ruch.

Koordynacja rak i nóg. Ruchy rak i nóg odbywają się na trzy tempa:

1. Zaczynamy ruchem rąk, przy końcu ruchu zginaj nogi przywodząc pięty ku pośladkom. Praca rąk przeciwdziała oporowi kolan w czasie ruchu.

2. Kiedy zakończysz pracę rąk, przenieś je do przodu, rozszerz nogi i zegnij je w kolanach aż się złączą.

3. Ślizgaj się w wodzie dopóki ruch nie ustanie, wtedy rozpocznij następną sekwencję



Rysunek 14 Pływanie żabką (ciąg dalszy)

Oddychanie. Jeśli to możliwe oddychaj cały czas podczas pływania. Najefektywniej jest wykonać wdech, kiedy ramiona ciągną ciało, i wykonać wydech ustami i nosem, kiedy kończymy ruchy nóg do żabki i wykonujemy ślizg.

Pozycja ciała . Kiedy zależy nam na szybkości pływania, ciało i nogi muszą być jak najbliżej powierzchni wody. Jednak taka opływowa sylwetka jest najbardziej męcząca. Mając ciało i nogi pod kątem 20 do 35 stopni w dół i do tyłu, płynie się wtedy wolniej, ale łatwiej i mniej męczy..

ĆWICZENIE 2 – PŁYWANIE POD WODĄ

Po wejściu do basenu zanurz się pod wodą i odepchnij się od ściany by wystartować. Wykonuj rękoma i nogami ruchy do żabki (M-16 nie jest potrzebny do tego ćwiczenia.)

WYMAGANIA. *Ubrany w mundur i buty wejdź do basenu do głębokiej wody, używając kroku wejścia, a następnie przepłyn pod wodą szerokość basenu bez wynurzenia.*

ĆWICZENIE 3 – SKOK/PŁYNIĘCIE

Wejście do wody z wysokości trzech metrów (i powyżej) wymaga zachowania odpowiedniej pozycji ciała by zabezpieczyć się przed obrażeniami. Wejście do wody z wysokości jest opisane poniżej.

WSKAZÓWKI DLA INSTRUKTORÓW:

- Upewnić się, że woda w głębszej części ma trzy metry głębokości.
- Mimo że plecaki nie są wymagane do tego ćwiczenia, instruktorzy powinni poinformować żołnierzy, że jeśli sytuacja zmusi ich do skoku do wody z wysokości plecaki muszą być zdjęte przed skokiem.

WYMAGANIA. *Wskocz do wody z wysokości trzech metrów z zachowaniem odpowiedniej pozycji ciała. Ustabilizuj ciało i przepłyn długość basenu w kierunku płytkiego końca. Pierwszy skok wykonujemy bez broni, następne z bronią.*

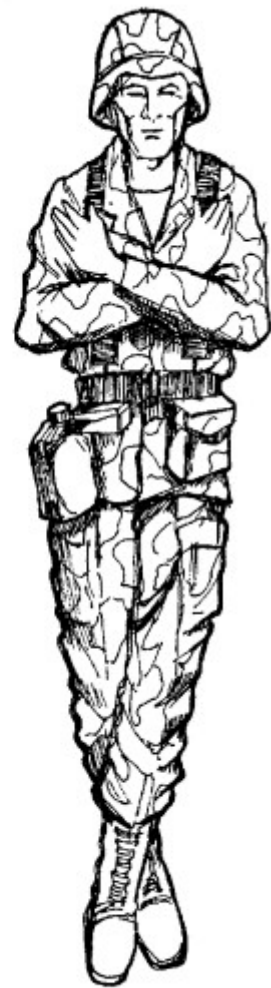
Wskazówki treningowe – Wejście do wody z wysokości

Kiedy wskakujemy z wysokości trzech metrów, skrzyżować nogi w stawach skokowych nieznacznie zginając w kolanach. Kiedy jesteśmy bez broni, skrzyżować ręce na piersiach w czasie skoku (jak na Rysunku 15a .)

Z bronią, należy trzymać ją blisko piersi, tak by zbyt nie wystawała z żadnej strony, z przyrządami celowniczymi z dala od twarzy. (jak pokazano na Rysunku 15b.)



Rysunek 15b Wysokie wejście z bronią



Rysunek 15a Wysokie wejście

ĆWICZENIE 4 – DEPTANIE WODY/UTRZYMYWANIE PŁYWALNOŚCI

Te umiejętności są opisane w Rozdziale 3

WYMAGANIA. *Wskoczyć do basenu do głębokiej wody, używając kroku wejścia. Deptać wodę przez dwadzieścia minut, a następnie bez odpoczynku utrzymywać pływalność przez następne dwadzieścia minut..*

Glosariusz

AKRONIMY I SKRÓTY

BDU	battle dress uniform – mundur polowy
PTU	physical training uniform – strój gimnastyczny
CPR	cardiopulmonary resuscitation – reanimacja, sztuczne oddychanie
DA	Department of the Army – departament armii
LBE	load-bearing equipment -oporządzenie
N/M	new material – nowy materiał
SAFE	akronim zasad przeżycia w wodzie
TC	training circular – rodzaj podrecznika
US	United States of America - Stany Zjednoczone Ameryki Północnej

Bibliografia

WYKORZYSTANE ŹRÓDŁA

Te źródła wykorzystano do napisania tej publikacji.

FM 21-20. **Physical Readiness Training**. 31 January 1969, 31 October 1980.

Fourth Class Swimming Instructor's Guide. West Point, New York: United States Military Academy, no date.

POTRZEBNE DOCUMENTY

Ta publikacja musi być dostępna, dla zamierzających prowadzić szkolenie

TB Med 575. **Swimming Pools and Bathing Facilities**. June 1982.

PUBLIKACJE ZALECANE

Te źródła zawierają stosowne wiadomości uzupełniające.

Military Publications

FM 55-501 **Marine Crewman's Handbook**. March 1983.

Water Survival. Norfolk, Virginia: Landing Force Training Command, Atlantic, no date.

Nonmilitary Publications

American Red Cross Basic Water Safety. Washington, D.C.: The American National Red Cross, 1988.

American Red Cross Lifeguard Training. Washington, D.C.: The American National Red Cross, 1983.

American Red Cross Lifeguard Training Supplement. Washington, D.C.: The American National Red Cross, 1988.

American Red Cross Swimming and Aquatics Safety. Washington, D.C.: The American National Red Cross, 1981.

Katz, Jane, and Nancy P. Bruning. **Swimming for Total Fitness**. New York: Doubleday, 1981.

TC 21-21
25 JUNE 1991

By Order of the Secretary of the Army:

GORDON O. SULLIVAN
General, United States Army
Chief of Staff

Official:

PATRICIA P. HICKERSON
Brigadier General, United States Army
The Adjutant General

DISTRIBUTION:

Active Army, USAR, and ARNG: To be distributed in accordance with DA Form 12-11E, requirements for TC 21-21, Water Survival Training (Qty rqr block no. 4666).

Approved for public release; distribution is unlimited