

MAGAZYN LUDZI AKCJI

SPECIAL OPS

SELEKCJA
WOJSKA SPECJALNE



Militaria.pl

GDYNIA ŚWIEĆTOJAŃSKA 84 • KATOWICE GALERIA KATOWICKA • KRAKÓW DIETLA 51 • ŁÓDŹ MANUFATURA • POZNAŃ POSNANIA • SZCZECIN AL. PIASTÓW 53
WROCŁAW OŁAWSKA 16 • WROCŁAW ALEJA BIELANY • WARSZAWA BLUE CITY • WARSZAWA TAMKA 49 • WARSZAWA WOLA PARK



2950

Individual Comfort System



Antypoślizgowa podeszwa Vibram®



TECHNOLOGIE:



NEWMAX SP. Z O.O. SP. K. - Wylaczný Dystrybutor marki BATES
ul. Ciasna 10, 35-232 Rzeszów | zenon.boron@bates.pl | mob: +48 602 434 925

www.bates.pl

SELEKCJA

Spis treści

SELEKCJA	
NORMY SPRAWNOŚCIOWE, SPRZĘT, WSKAZÓWKI JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ	6
BUSCHCRAFT	
LEGALNIE, CHOĆ „NA DZIKO” W LESIE. DLA KOGO I PO CO?	16
MOJA SELEKCJA – WSPOMNIENIA I RADY BYŁYCH OPERATORÓW:	
JW KOMANDOSÓW	22
JW FORMOZA	24
JW GROM	28
JW NIL	36
JW AGAT	38
WYPOSAŻENIE INDYWIDUALNE	
HAIX – OBUWIE TAKTYCZNE 100% MADE IN EUROPE	32

Szanowny Czytelniku!

Oddajemy w Wasze ręce nowego e-booka stworzonego przez redakcję „SPECIAL OPS” pod sugestywnym tytułem „Selekcja. Wojska Specjalne”. Mamy nadzieję, że ta publikacja podpowie Wam, jakie różnice występują w selekcji do poszczególnych jednostek specjalnych, czego możecie się spodziewać podczas selekcji, jak się do niej przygotować i w co wyposażać.

Oprócz materiału omawiającego różnice w selekcji do poszczególnych jednostek, w naszym e-booku znajdziecie także artykuł o buschcrafcie – czyli o miejscach, gdzie w Polsce w spokoju i w pełni legalnie możecie przygotować się do działań w terenie.

W publikacji znajdziecie także wywiady z byłymi operatorami Wojsk Specjalnych, w których żołnierze JW: GROM, Agat, NIL, Formoza i JWK wspominają własne selekcje, podpowiadają, na co warto zwrócić uwagę, co jest najtrudniejsze, najważniejsze i niezbędne, aby poradzić sobie podczas tego sprawdzianu. Wielu z naszych rozmówców to także byli instruktorzy Pionów Szkolenia poszczególnych jednostek. Dzięki temu możecie dowiedzieć się, jak wygląda organizacja i przebieg selekcji także z ich punktu widzenia. Niektóre odpowiedzi udzielane są żywym i obrazowym językiem, miejscami wzbogacone dosadnymi słowami, których nie powinni używać dżentelmeni. Selekcja to nie miejsce dla grzecznych i ułożonych kandydatów, tak więc kilka „mocnych słów” nikogo nie powinno obrazić. Na wstępie trzeba też wspomnieć o zamieszczonych w publikacji zdjęciach, które pełnią funkcję wyłącznie obrazującą i pochodzą zarówno z selekcji do Wojsk Specjalnych, ale także z przebiegu kwalifikacji, z przebiegu „Selekcji” organizowanej m.in. przez mjr. Arkadiusza Kupsa, czy ze szkoleń z zakresu zielonej taktyki.

Miłej lektury

SPECIAL OPS
tel. 22 810 65 61
e-mail: redakcja@special-ops.pl
www.special-ops.pl

ZESPÓŁ REDAKCYJNY
Tomasz Łukaszewski, Radosław Tyślewicz,
Krzysztof Mątecki
e-mail: redakcja@special-ops.pl

KOREKTA
Anna Kuziemska

SKŁAD I ŁAMANIE
Marcin Jarosz
REKLAMA I MARKETING
tel./faks 22 810 25 90, 810 28 14

DYREKTOR DS. MARKETINGU I REKLAMY
Joanna Grabek
e-mail: jgrabek@medium.media.pl
tel. 0 600 050 380

Żaneta Tafel
e-mail: ztafel@special-ops.pl
tel. +48 608 653 150

Agnieszka Szwed,
e-mail: aszwed@special-ops.pl
tel. +48 602 277 850

KOLPORTAŻ I PRENUMERATA
tel./faks 22 810 21 24
DYREKTOR DS. MARKETINGU I SPRZEDAŻY
Michał Grodzki,
e-mail: mgrodzki@medium.media.pl

SPECJALISTA DS. PRENUMERATY
Anna Sergel,
e-mail: asergel@special-ops.pl

WYDAWCA
Grupa MEDIUM
02-114 Warszawa
ul. Karłowicza 18

„SPECIAL OPS - Magazyn Ludzi Akcji” znajdziesz
w sieci sprzedaży prasy: Empik, Ruch, Garmond
Press, Kolporter, In Medio, Relay.

Zdjęcia na okładce: arch. JWK

Incolt Euro
Szkolenia specjalistyczne

tel. + 48 600 055 555
www.incolt.pl

KURSY PODNOSZĄCE KWALIFIKACJE ZAWODOWE FINANSOWANE W RAMACH REKONWERSJI MON

PO UKOŃCZONYCH KURSACH W FIRMIE INCOLT DOKUMENTY WYDAJĄ ORGANIZACJE WYMNIENIONE
W USTAWIE O BRONI I AMUNICJI DO NADAWANIA UPRAWNIEN W STRZELECTWIE

KURS **INSTRUKTOR SPORTU STRZELECKIEGO PZSS**
Z ROZSZERZENIEM O KURS **INSTRUKTOR STRZELAŃ BOJOWYCH**
Termin: od 6.02.2021 r. do 28.03.2021 r. [KURS WEEKENDOWY/STACJONARNY]



WAŻNE:

**PO KURSIE UKOŃCZONYM W FIRMIE INCOLT UZYSKASZ OFICJALNY TYTUŁ
POTWIERDZONY LEGITYMACJĄ INSTRUKTORA SPORTU STRZELECKIEGO
WYDANĄ PRZEZ POLSKI ZWIĄZEK STRZELECTWA SPORTOWEGO PZSS**

KURS **PROWADZĄCY STRZELANIE LOK (KIEROWNIK STRZELANIA)**
Termin: 6-7.02.2021 r. oraz 14.02.2021 r.

WAŻNE: W INCOLT KURS PROWADZĄCEGO STRZELANIE TRWA 3 DNI
Treningi na strzelnicy - profesjonalne szkolenie strzeleckie
Medycyna pola walki (rany postrzałowe)



SZKOLENIE Z ZAKRESU STRZELECTWA BOJOWEGO
DOSKONALĄCE UMIEJĘTNOŚCI Z ZAKRESU TECHNIKI I TAKTYKI POSŁUGIWANIA SIĘ BRONIĄ PALNĄ

KURS **OBRÓT BRONIĄ I AMUNICJĄ WG PRZEPISÓW RP, UE**
Rozwiązania praktyczne stosowane przez przedsiębiorców w prowadzonej działalności gospodarczej.

TRENINGI STRZELECKIE REALIZUJEMY NA NAJWIĘKSZEJ STRZELNICY CYWILNEJ W KRAJU
zapewnia to ogromne możliwości i niespotykane warunki w zakresie prowadzenia strzelań bojowych,
dynamicznych, sportowych i długodystansowych na osiach strzeleckich 500 m, 300 m, 100 m, 50 m, 25 m.
Wały boczne wysokości ok 3.5 m. Możliwość strzelania w 3 kierunkach.

**W ZWIĄZKU Z ZAGROŻENIEM EPIDEMIOLOGICZNYM DBAMY
O BEZPIECZEŃSTWO I KOMFORT KURSANTÓW**

WYKŁADY

Aula konferencyjna 200 m² każdorazowo
ozonowana i odkażana przed szkoleniem.

INCOLT webinar

Posiadamy na swoim serwerze INCOLT firmowy
webinar. Możliwe szkolenie on line w formie
telekonferencji na żywo.

TEKST: RADOSŁAW TYŚLEWICZ
ZDJĘCIA: ARCH. JWK, DANUTA KUPS

SELEKCJA

— NORMY SPRAWNOŚCIOWE, SPRZĘT, WSKAZÓWKI, JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ

CZYLI JAK POZNAĆ TEREN, PRZYGOTOWAĆ SPRZĘT I NAUCZYĆ SIĘ PRZETRWAĆ ETAP GÓRSKI SELEKCJI DO JEDNOSTEK SPECJALNYCH W POLSCE

KAŻDA JEDNOSTKA SPECJALNA W POLSCE, KTÓRA POSIADA ZESPOŁY BOJOWE (GROM, JWK, FORMOZA, AGAT CZY NIL) W RAMACH SELEKCJI KANDYDATÓW DO SWOICH SZEREGÓW REALIZUJE TZW. ETAP GÓRSKI LUB GRĘ TERENOWĄ. PODOBNE DZIEJE SIĘ W LEGENDARNYCH JEDNOSTKACH SAS ORAZ INNYCH FORMACJACH SPECJALNYCH PAŃSTW NATO I NIE TYLKO. Z REGUŁY JEST TO KOŃCOWY ELEMENT PROCESU WERYFIKACJI KANDYDATÓW, ALE UCHODZI RÓWNIEŻ ZA NAJTRUDNIEJSZY, PONIEWAŻ ODPADA NA NIM ZNACZNA CZĘŚĆ KANDYDATÓW. WEDŁUG WIELU OPINII, PRZYCYNĄ NIE JEST ICH SŁABA TĘŻYZNA FIZYCZNA, TYM BARDZIEJ ŻE PRZESZLI WSZYSTKIE WCZEŚNIEJSZE SITA SELEKCJI W TYM ZAKRESIE. PRZYCYNĘ NIEPOWODZENIA CZĘSTO UPATRUJE SIĘ W BRAKU ZNAJOMOŚCI ELEMENTARNYCH ZASAD BYTOWANIA W TERENACH GÓRSKICH W DŁUŻSZYM OKRESIE I NIEKONIECZNIE W PORZE LETNIEJ. NA TYM KOŃCOWYM ETAPIE NIE WYSTARCZY SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA CZY WYPOSAŻENIE W NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI SPRZĘT I ODZIEŻ TREKKINGOWĄ. TRZEBA JESZCZE WIEDZIEĆ, JAK O SIEBIE ZADBAĆ PODCZAS NOCLEGU W TERENIE PRZYGODNYM PO POKONANIU DYSTANSU MARATONU, W JAKI SPOSÓB KORZYSTAĆ Z POSIADANEGO WYPOSAŻENIA I W JAKI SPOSÓB UTRZYMAĆ SWÓJ ORGANIZM W KONDYCJI UMOŻLIWIAJĄCEJ KONTYNUOWANIE EKSTREMALNEGO WYSIŁKU NASTĘPNEGO DNIA. A WSZYSTKO TO DZIEJE SIĘ PRZY DEFICYCIE SNU I DYSKOMFORTIE TERMICZNYM ORGANIZMU. DLATEGO JEŻELI MARZYSZ O DOŁĄCZENIU DO WOJSKOWEJ ELITY I PLANUJESZ PRZEJŚĆ TZW. SELEKCJĘ DO WOJSK SPECJALNYCH, TO JUŻ DZIŚ OPANUJ NIE TYLKO SURVIVAL CO BUSHCRAFT I NAUCZ SIĘ TURYSTYKI W TERENIE PRZYGODNYM, NAJLEPIEJ W MIEJSCACH, GDZIE NAJCZĘŚCIEJ SPECJALSI ORGANIZUJĄ TEN ETAP SPRAWDZENIA KANDYDATÓW. W TYM ARTYKULE PODPOWIEMY KILKA MIEJSC GÓRSKIEGO TESTU ORAZ WSKAŻEMY, NA CO WARTO ZWRÓCIĆ ZAWCZASU UWAGĘ W SWOICH PRZYGOTOWANIACH.

Ramy selekcji

Operatorzy jednostek specjalnych to elita, która sprawdza się w działaniach taktycznych, dlatego dołączenie do tego grona jest marzeniem wielu osób, które służbę wojskową traktują jak pasję, ale również jako wyzwanie. By znaleźć się w szeregach jednostek specjalnych, trzeba przejść trudną, kilkudniową i wyczerpującą selekcję. Aby móc sprostać zadaniom postawionym przez instruktorów, kandydat musi posiadać wyróżniający się zespół cech charakteru oraz zdolności, które odróżniają go od pozostałych kandydatów. Stanowiska w wojskach specjalnych są objęte procesem kwalifikacji bądź selekcji. Z pozytywnym wynikiem ukończenie selekcji wymagane jest na wszystkich szczeblach stanowisk w Zespołach Bojowych i Szturmowych oraz w Pionach Szkolenia. W każdej jednostce w związku z jej specyfiką przebiega ona jednak nieco inaczej. Natomiast na pozostałe stanowiska wymagane jest ukończenie kwalifikacji z wynikiem pozytywnym. Zdarzają się przypadki, że kandydat, któremu nie udało się ukończyć selekcji, wyznaczony został na stanowiska, gdzie wymagane jest ukończenie kwalifikacji. Dzieje się tak ze względu na fakt, że selekcja jest kolejnym etapem po kwalifikacji. Dodatkowo obejmuje przedsięwzięcia, które mają potwierdzić walory psychofizyczne kandydata do bycia operatorem w grupach szturmowych.

Należy również pamiętać, że na każdym etapie kandydaci są pod baczny okiem psychologa, lekarza oraz instruktorów.

Podstawowym elementem jest pełna świadomość swojego wyboru. Należy posiadać bardzo dobrą kondycję psychofizyczną, aby wykonywać zadania z około 18-kilogramowym plecakiem przez cały czas po-

bytu na selekcji w trudnych warunkach atmosferyczno-terenowych. Selekcja to nie miejsce na próby sprawdzenia swoich możliwości czy też zaimponowania otoczeniu. Zdecydowanie jest to test, gdzie określa się przydatność danego kandydata do służby w Wojskach Specjalnych. Kandydat musi dobrze znać zasady nawigacji i orientacji w terenie, aby dojść na czas do wskazanych miejsc, wykonując przy tym przeróżne zadania. Powinien również umiejętnie wykorzystywać posiadany ekwipunek.

Żadne dostępne w trakcie selekcji środki techniczne nie są w stanie wykonać za kandydata jego zadań bez jego wiedzy i uprzedniego przygotowania. Należy mieć również dostosowane odpowiednio wygodne i przetestowane elementy odzieży, tak aby nie dopuścić do kontuzji, przegrzania bądź wyziębienia organizmu. Brak odpowiedniego i sprawdzonego sprzętu oraz znajomości reakcji własnego organizmu może negatywnie wpłynąć na możliwość dalszego udziału kandydata w selekcji. Niedopuszczalne jest wykorzystanie swojego wyposażenia po raz pierwszy podczas takiej próby. Dobry i wypróbowany sprzęt zwiększa komfort uczestników i możliwości przetrwania w trudnych warunkach atmosferycznych.

Każdy z kandydatów z wyprzedzeniem dostaje informacje, jakiego rodzaju wyposażenie jest obowiązkowe, ale nigdy nie są narzucane marki ani konkretne modele sprzętu – to sprawa indywidualna każdego uczestnika. Kandydat przed podjęciem decyzji odnośnie przystąpienia do selekcji musi zdawać sobie sprawę z kosztu przygotowań, tj. treningów, suplementacji, jak i zakupu niezbędnego wyposażenia. Kluczem do sukcesu jest połączenie odpowiednio wszystkich swoich umiejętności, w tym wiedzy o terenie oraz posiadanego wyposażenia, które zostały zdobyte podczas okresu przygotowawczego, wraz z motywacją i dotychczasowym doświadczeniem i praktyką.

Podstawowym błędem, który już na wstępie jest często popełniany u kandydatów, jest nadmierne eksponowanie w ankietach personalnych kwestii związanych ze swoimi umiejętnościami i osiągnięciami. Skupienie się głównie na osiągnięciach sportowych, jak i sprawności w zakresie sztuk walki. Pomijanie niezwykle istotnych innych zdolności nabytych w okresie kształcenia, jak chociażby umiejętność posługiwania się dodatkowym językiem obcym bądź biegła i wszechstronna znajomość nowych technologii. Przykładowo, jeżeli kandydat jest mistrzem sportów indywidualnych, to nijak nadaje się na operatora do Wojsk Specjalnych, ponieważ tam przede wszystkim liczy się odpowie-



działność za zespół i praca w grupie. Akurat w tym miejscu potrzebne są osoby wszechstronnie uzdolnione, sprawne fizycznie i stabilne emocjonalnie, których nie jest w stanie złamać intensywny i długotrwały proces szkolenia.

Polskie Wojska Specjalne wzorują się na rozwiązaniach SAS-u. Rekrutacja i selekcja odbywa się na podobnych zasadach, a wymagania są wysokie. Jest to system, który pozwala na wybór najlepszych kandydatów, warunkujący odpowiednią jakość działania poszczególnych formacji.

Wymagania rekrutacyjne do zespołów bojowych jednostek specjalnych RP:

- weryfikacja dokumentów kandydata;
- test sprawności fizycznej (standardowy sprawdzian dla wojsk powietrzno-desantowych oraz test według norm poszczególnych jednostek);
- test psychologiczny;
- test w trudnych warunkach klimatyczno-terenowych sprawdzający odporność kandydata na długotrwały wysiłek psychofizyczny (trwa do 7 dni);
- rozmowa kwalifikacyjna.

Program selekcji do wszystkich jednostek jest w założeniach do siebie podobny: to kilkudniowy ekstremalny sprawdzian wytrzymałościowy prowadzony w górach lub terenach o dużych przewyższeniach względnych. Na początku kandydaci przechodzą podstawowy

test sprawności fizycznej oraz test psychologiczny. Po jego pozytywnym zaliczeniu są zakwalifikowani do etapu głównego, który odbywa się najczęściej w Bieszczadach lub w niektórych przypadkach w Sudetach. Polega on na sprawdzeniu wytrzymałości psychoruchowej rekrutów poprzez wielogodzinne marsze i zadania specjalne. Ukończenie selekcji uprawnia kandydata do starania się o miejsce w zespole bojowym. Nie jest to jednoznaczne z wcieleniem go do jednostki, choć bardzo często powoduje angaż w jednostkach specjalnych.

Wśród polskich jednostek są pewne rozbieżności dotyczące wymagań do służby. Innym wymaganiom muszą sprostać żołnierze GROM-u, a innym Agatu czy Formozy. W przypadku flagowej jednostki Wojsk Specjalnych system szkolenia jest oparty na doświadczeniach własnych oraz amerykańskich i brytyjskich formacji, które pomagały w szkoleniu JW 2305. Jednak każda z jednostek Wojsk Specjalnych w Polsce wypracowała własny system doboru i selekcji kandydatów.

JW Komandosów (Lubliniec)

Rekrutacja do Jednostki Wojskowej Komandosów w Lublińcu trwa cały rok, trzeba jednak brać pod uwagę, że etap górski odbywa się tylko i wyłącznie wiosną i jesienią. Warunki atmosferyczne nie są wówczas sprzyjające, a kandydaci dzięki temu sprawdzani są pod względem przygotowania nie tylko fizycznego, ale również doboru odpowiedniego wyposażenia. Aura bywa w tym okresie bardzo zmienna. Pogoda robi się kapryśna, każdy dzień przynosi inne wyzwania, z którymi kandydat musi się zmierzyć. Temperatura nocą spada poniżej 0°C, a panująca wilgoć potęguje poczucie zimna i wychładzanie organizmu. Najpierw trzeba zaliczyć test z WF-u według wymogów umieszczonych w tabeli poniżej.

Lp.	Nazwa ćwiczenia	Czas/liczba powtórzeń	Ocena	Czas/liczba powtórzeń	Ocena
1.	Marszobieg na 3000 m	12 min	5	13 min	4
2.	Podciąganie na drążku wysokim	16 pow.	5	14 pow.	4
3.	Pływanie na dystansie 200 m	4 min 30 s	5	5 min	4

Tabela 1.1 Dyscypliny oraz normy z wychowania fizycznego do służby w zespołach bojowych w JW

Źródło: https://jwk.wp.mil.pl/u/NORMY_-ZESPOY_BOJOWE_hpJHiwi.pdf [dostęp 20.12.2019 r.]

Dodatkowo kandydat wybiera cztery dyscypliny dodatkowe spośród siedmiu dostępnych konkurencji, które należy zaliczyć według określonych norm. Wybór dyscyplin dodatkowych odbywa się w dniu rozpoczęcia testu sprawnościowego i podany jest do wiadomości kandydatów przed sprawdzianem. Są to: uginanie ramion na poręczach (liczba ugięć) – 18; rwanie ciężarka 17,5 kg w ciągu 1 minuty (liczba uniesień w górę) – 24; bieg wahadłowy 10x10 m (czas mierzony w sekundach) – 29,6; bieg zygzakiem koperta (czas mierzony w sekundach) – 23,6; skłony tułowia w przód w ciągu 2 minut (liczba powtórzeń) – 70; Biegowy Test Siłowy (czas mierzony w sekundach) – 47; pływanie pod wodą na odległość jako dyscyplina obowiązkowa (odcinek mierzony w metrach) – 25 m.

Kolejny etap po zdaniem egzaminie z WF poprzedzony jest badaniem psychologicznym i przeznaczony jest dla osób chcących dostać się do zespołu bojowego, na których czeka kilkudniowa selekcja w Sudetach Wschodnich (masyw Śnieżnika) lub w Bieszczadach.

Uwaga, najbliższy obszar dzikiego biwakowania w ramach pilotażowego projektu stref bushcraftu znajduje się na obszarze leśnym w rejonie Świeradów-Zdrój – Antoniów!

Ponieważ na polu walki wszyscy zmagają się z tym samym zagrożeniem, wymagania dla kobiet i mężczyzn są już identyczne. Sprawdzana jest kondycja fizyczna i wytrzymałość psychiczna. Poddawana próbie jest odporność na stres, umiejętność działania z ograniczonymi możliwościami pożywienia i odpoczynku (w tym snu). Szczególną uwagę instruktorzy zwracają na zachowanie kandydatów, ich pracę indywidualną oraz w grupie. Poszukując przyszłych członków zespołów bojowych, wyklucza się kandydatów, którzy myślą w pierwszej kolejności wyłącznie o sobie, a nie o powodzeniu misji w kontekście całej grupy i bezpieczeństwa członków swojego zespołu. Ci, którym nie uda się ukończyć selekcji, muszą szybko wyciągnąć konstruktywne wnioski, ponieważ w rekrutacji do Jednostki Wojskowej Komandosów w Lublińcu można wziąć udział tylko trzy razy.

JW Formoza

Weryfikacja do tej jednostki zlokalizowanej w Gdyni znacząco odbiega od modelu który stosuje Lubliniec, chociażby ze względu na liczbę i podział dyscyplin sportowych, których jest znacznie więcej. Test sprawności fizycznej trwa cały dzień, począwszy od bardzo wczesnych godzin porannych, skończywszy na późnym wieczorze. Kandydaci nie mają możliwości odpoczynku i regeneracji. Wykonują polecenia jedno po drugim usłyszane przez instruktorów podczas selekcji. Kandydaci do pokonania mają ćwiczenia egzaminacyjne, które dzielą się na cztery kategorie, w kolejności: test wodny, lądowy, walka wręcz oraz test wydolnościowy. Poniżej przedstawiono wszystkie dyscypliny wraz z normami czasowymi testu sprawności fizycznej do Jednostki Wojskowej Formoza.

Walka wręcz – poprzedzona jest długotrwałą i wyczerpującą rozgrzewką. Zawiera elementy walki w parterze i w stojce. Ukierunkowana jest przede wszystkim na walkę bokserską. Ocenia się: motywację, koordynację ruchową i kondycję fizyczną.

Skok do wody – odbywa się z wysokości od 5 do 10 metrów. Kandydat wykonuje skok do wody po uprzednim instruktażu. Po wynurzeniu się przekazuje informację sygnalizując znakami „wszystko w porządku” (dotyka zaciśniętą pięścią prawej ręki do czubka głowy) i płynie we wskazane wcześniej przez instruktora miejsce. W trakcie płynięcia kandydata instruktorzy znajdujący się na łodzi motorowej wywołują dodatkowo falę poprzez odpowiednie manewrowanie.

Wejście po drabince SPELEO – kandydat wykonuje wejście po drabince SPELEO do wskazanego miejsca po uprzednim instruktażu na wysokość min. 5 metrów z ubezpieczeniem „na wędkę” przez instruktora.

Zjazd po linie „kolejka tyrolska” do wody – kandydat wykonuje zjazd w uprząży alpinistycznej po linie do wody, tzw. „kolejka tyrolska”, z ramionami rozłożonymi w poprzek ciała nie łapiąc się liny nośnej oraz nie trzymając się uprząży lub lonży. Następnie po wyczerpieniu kandydata z lonży przez instruktora znajdującego się na łodzi, płynie on we wskazane miejsce. W trakcie płynięcia kandydata również wywołwana jest sztuczna fala.

Ostatni etap, czyli sprawdzian w terenie, przeprowadzany jest tak jak w innych jednostkach dwa razy w roku (wiosna i jesień). Zazwyczaj tzw. gra terenowa odbywa się w Bieszczadach, dlatego warto poznać te góry w rejonie m. Kalinica i schroniska PTTK Jaworzec. Zdarzały

Lp.		Dyscypliny	Normy czasowe
1.	Test wodny	Pływanie 50 m	40 s
2.		Pływanie pod wodą	25 m
3.		Pływanie 400 m	8 min
4.	Test lądowy	Zachowanie się w środowisku wodnym	Zaliczenie
5.		Bieg 3000 m	12:30 min
6.		Podciąganie na drążku wysokim	14 razy
7.		Skłony tułowia z leżenia - 2 min	70 razy
8.		Wejście po linie 5 m	Zaliczenie
9.		Uginanie ramion na poręczach	20 razy
10.		Bieg wahadłowy 10x10 m	30 s
11.	Walka wręcz	Motywacja	Zaliczenie
12.		Koordynacja	Zaliczenie
13.		Kondycja	Zaliczenie
14.		Umiejętności	Zaliczenie
15.	Test wydolnościowy	Skok do wody	Zaliczenie
16.		Wejście po drabince SPELEO	Zaliczenie
17.		„Kolejka tyrolska”	Zaliczenie

Tabela 1.2 Dyscypliny oraz normy z wychowania fizycznego do służby w zespołach bojowych w JW

Źródło: <https://fotokolor.flog.pl/wpis/12597754> [dostęp 20.03.2020 r.]

się jednak weryfikacje terenowe w tzw. „małych Bieszczadach”, czyli terenie lesistym o największych przewyższeniach względnych na całych Kaszubach, znajdującym się w okolicach szczytu Jelenia Góra (221 m n.p.m.) w nadleśnictwie Strzebielino w rejonie m. Boże Pole (woj. pomorskie). Różnica poziomów pomiędzy pobliskim dnem doliny rzeki Łeby a wierzchołkiem Jeleniej Góry sięga prawie 180 m. Wystarczy, aby sprawdzić sprawność, siłę i wydolność kandydatów do jednostki.

Uwaga, najbliższy obszar dzikiego biwakowania w ramach pilotażowego projektu stref bushcraftu znajduje się na obszarze leśnym w Bieszczadach w rejonie m. Jaworzec!

W rejonie Trójmiasta natomiast pomiędzy miejscowościami: Wejherowo, Reda, Rumia, Nowy Dwór Wejherowski.

Gra terenowa trwa około sześć dni i organizowana jest na przełomie listopada i grudnia oraz marca i kwietnia. Odpowiedni sprzęt, trening fizyczny oraz mentalna gotowość do sprostania kilkudniowemu wysiłkowi są tu kluczowe. Na sprawdzian w górach wyjeżdżają tylko mężczyźni w wieku od 21 do 32 lat (tyle lat miał najstarszy uczestnik selekcji). Przed rozpoczęciem marszu, a zazwyczaj marszobiegu, jest przeprowadzana weryfikacja sprzętu, który uczestnik powinien mieć ze sobą. Brak podstawowego wyposażenia, chociażby

SELEKCJA

prozaicznego gwizdka czy idąc dalej w las, np. kompasu, może spowodować usunięcie kandydata z dalszych zmagañ. Tu warto wspomnieć, że już sam dobór kompasu nie jest sprawą prostą, a sprawne posługiwanie się nim wymaga wiedzy praktycznej doskonałej na bieżąco w terenie.

Przebieg sprawdzianu terenowego

Po pozytywnej weryfikacji wyposażenia uczestników przedstawione zostają przez instruktora zasady uczestnictwa i bezpieczeństwa oraz kwestie żywienia, zachowania odpowiedniej temperatury ciała, nawodnienia, higieny osobistej i przygotowania się do marszu.

Trzeba liczyć się z tym, że z pełnym wyposażeniem trzeba będzie pokonać dystans ok. 150 kilometrów po górskich szlakach. Większą część trasy pokonuje się marszobiegiem – to test nie tylko dla ciała, ale także dla psychiki kandydatów. Osoby poddawane są wzmocnemu wysiłkowi fizycznemu przy ograniczeniach w pożywieniu oraz snu. Podczas skrajnego wyczerpania wszyscy kandydaci poddawani są indywidualnej ocenie. Praca w grupie jest również możliwością wykazania się i pokazaniem swoich indywidualnych mocnych stron. Bystry kandydat (również jest na to zwracana uwaga) zorientuje się, kiedy przychodzi ten właściwy moment, aby wyróżnić się indywidualnym sprytem, ambicją i pomysłowością oraz wolą przetrwania. Jednym z zadań selekcji jest właśnie odrzucenie z grupy kandydatów, którzy myślą wyłącznie o sobie i nie wykazują się współpracą w grupie. Nie ma znaczenia, czy kandydat przejdzie dziennie trzy kilometry, czy 50. Tu nie chodzi o wynik sportowy, ale o pokonywanie swoich psychicznych i fizycznych słabości. Podczas ekstremalnego wysiłku sprawdzana jest nie tylko kondycja, ale również inteligencja i pamięć.

Zadania, jakie wykonują uczestnicy selekcji w górach, są objęte tajemnicą we względu na to, by program tych zmagañ był zaskoczeniem dla uczestników. Można jednak w pewnym stopniu zapoznać się z rodzajami zadań, jakie czekają na kandydatów, biorąc udział w takich imprezach jak „Selekcja” mjr. Kupsa czy dostępnych szkoleniach prowadzonych przez byłych operatorów byłych jednostek, jak Zachar czy Rekrut.eu. Dostępne są również nieco okrojone relacje z programów telewizyjnych z gen. Polko czy brytyjski „Who Dares Wins” na Chanell 4. Kandydaci, którzy chcą zdobyć miejsce w zespole bojowym, muszą pozytywnie zaliczyć cały program selekcji, łącznie ze sprawdzianem w górach. Selekcję do Formozy przechodzi tylko ok. 10 procent kandydatów. Warty uwagi jest fakt, iż ukończenie selekcji uprawnia kandydata do starania się o miejsce w zespole bojowym. Nie jest to jednoznaczne z wcieleniem go do jednostki, choć bardzo często powoduje to angaż w jednostkach specjalnych.

JW GROM

Do Jednostki Wojskowej GROM można się dostać na dwa sposoby: zaliczając selekcję lub kwalifikację. Pierwszy prowadzi do zespołów bojowych, a drugi do nie mniej ważnych komórek zabezpieczenia. Jednak tylko selekcja do Jednostki Wojskowej GROM pozwala w przyszłości nosić miano „cichociemnego”. Zanim jednak będą mieli taką możliwość, muszą się do jednostki dostać. Selekcja do GROM-u wzorowana jest na podobnych procesach doboru kandydatów, które funkcjonują w USA i Wielkiej Brytanii. Nic dziwnego – pierwszą selekcję wspomagali instruktorzy z Zachodu. Nie jest to jednak wierna kopia, a nasza rodzima myśl powstała na bazie wieloletnich doświadczeń.

Po zapoznaniu się z formalną procedurą rekrutacyjną do Jednostki warto w następnym etapie zapoznać i przygotować się do egzaminu ze sprawności fizycznej, który ma na celu określenie ogólnej

Lp.	Nazwa ćwiczenia	Normy czasowe
1.	pływanie stylem dowolnym 200 m	4 min
2.	pływanie pod wodą – minimum 25 m	Zaliczenie
3.	skok z wieży do wody	Zaliczenie
4.	podciąganie się na drążku wysokim (technika siłowa)	18 pow.
5.	bieg na dystansie 100 m	14 sek.
6.	skłony tułowia z leżenia tyłem w czasie 2 min	75 pow.
7.	bieg na dystansie 3000 m	12 min
8.	uginanie ramion na poręczach	12 pow.
9.	wejście na linę 6 m (technika dowolna)	10 min. max
10.	przysiady z piłką lekarską o masie 4 kg odbijaną o ścianę w czasie 1 min	40 pow.
11.	rzut piłką lekarską o masie 4 kg w tył z miejsca	7 m
12.	skok w dal z miejsca	2,2 m
13.	przejścia przez ścianę o wysokości 1,5 m w czasie 3' minut („pompka”, przerzut piłki lekarskiej o masie 6 kg, przejście przez ścianę na drugą stronę)	22 pow.

Tabela 1.3 Dyscypliny oraz normy z wychowania fizycznego do służby w zespołach bojowych w JW. GROM

źródło: <https://silentheroes.pl/selekcja-do-jednostki-wojskowej-grom/> [dostęp 20.03.2020 r.]

sprawności kandydata. Choć podane są normy minimalne, to należy pamiętać, że kandydatury osób, które uzyskały wyniki wyższe od wskazanego minimum, będą rozpatrywane w pierwszej kolejności.

Kandydat podczas selekcji musi pozytywnie zaliczyć badania psychologiczne, sprawdzian fizyczny, test z języka angielskiego lub innego języka obcego (który deklaruje w ankiecie) oraz wielodniowy, wyczerpujący fizycznie i psychicznie sprawdzian terenowy w górach. Każdy uczestnik ubiegający się o stanowisko, przechodząc pomyślnie etap badań psychologicznych selekcji zostaje zakwalifikowany do kolejnego – mitycznego niemal etapu. Odbywa się on w wybranym przez kadrę instruktorską terenie. Panujące warunki górskie są odpowiednie dla sprawdzenia przyszłego kandydata i poddania wstępnej ocenie przez instruktorów jego predyspozycji do służby w tej jednostce. Trudne ukształtowanie terenu górskiego, panująca aura jest adekwatna do pory roku i warunków pogodowych, które będą towarzyszyły kandydatom przez kolejne dni selekcji III etapu. Uczestnik poddawany jest znacznemu obciążeniu psychofizycznemu. Zazwyczaj etap górski selekcji rozpoczyna się w Bieszczadach, dlatego warto poznać okolice tych gór w rejonie bazy studenckiej „Rabe” (okolice Przełęczy Żebrak).

„Góry oddają to, co w człowieku najlepsze i najgorsze. Pomagają stworzyć profil psychologiczny. Jako instruktor widzisz wszystko jak na dłoni. Jak ludzie działają w stresie. Czy na przykład, kiedy popełniają błąd, zaczynają panikować”.

¹ <https://silentheroes.pl/selekcja-do-jednostki-wojskowej-grom/> [dostęp 20.03.2020 r.]

JW NIL

Zasady naboru do Jednostki Wojskowej NIL ograniczają grono kandydatów do żołnierzy w służbie czynnej lub rezerwy oraz funkcjonariuszy innych służb państwowych. Przy czym pierwszeństwo mają żołnierze z innych jednostek Wojsk Specjalnych. Nabór do JW NIL odbywa się w drodze kwalifikacji i weryfikacji. Kwalifikacji podlegają wszyscy kandydaci do objęcia stanowisk w jednostce, natomiast weryfikacji podlegają pozostali kandydaci. Proces naboru rozpoczyna się podobnie jak w pozostałych jednostkach od złożenia ankiety. Kwalifikacja polega na rozmowie kandydata z dowódcą, w przypadku kiedy kandydat posiada specjalistyczne kwalifikacje, oraz testowi sprawności fizycznej i badań psychologicznych (bez etapu w terenie). Z kolei weryfikacja polega na sprawdzeniu zachowania się kandydata w ekstremalnych warunkach terenowych i atmosferycznych, w warunkach niedoboru snu i pożywienia. Sprawdzana jest jego wytrzymałość psychofizyczna oraz zdolność do współdziałania w grupie. Uczestnicy weryfikacji przybywają na nią w określone miejsce i w określonym terminie na własny koszt i z racjami żywnościowymi na 5 dni.

Przebieg weryfikacji uzależniony jest od liczby uczestników, pory roku i miejsca jej prowadzenia, ale zawsze zawiera takie elementy jak sprawdzenie wyposażenia uczestników, podział na grupy, instruktaż dotyczący bezpieczeństwa, szkolenie z zakresu nawigacji lądowej, marszu zespołowego, marszu indywidualnego, odnajdywania wskazanych punktów w terenie, elementy przywództwa w grupie, pokonywania przeszkód wodnych, bytowania w terenie przygodnym oraz zadania psychologiczne.

Pozytywne zakończenie kwalifikacji nie oznacza automatycznego włączenia danego kandydata w szeregi jednostki.

Co ważne, kandydaci mogą być poddawani kwalifikacji dowolną liczbę razy pod warunkiem, że pomyślnie zaliczyli test sprawności fizycznej i psychologicznej. Ponadto etap górski nie zawsze jest rozgrywany wiosną i jesienią. Jak pokazał rok 2020, może być również realizowany latem, w lipcu.

Test sprawności fizycznej prowadzi się w ciągu jednego dnia i jest zróżnicowany w zależności od płci. W jego skład wchodzi określone konkurencje.

Dla mężczyzn przewiduje się: marszobieg na 3000 m, pływanie ciągle przez 12 min, podciąganie się na drążku wysokim, uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce, bieg zygzakiem „koperta”, bieg wahadłowy 10x10 m, skłony tułowia w przód w ciągu 2 min. Dla kobiet test z WF-u obejmuje te same konkurencje z pominięciem biegu wahadłowego.

Z wymienionych konkurencji organizator wybiera pięć – dla mężczyzn oraz cztery – dla kobiet, które będą podlegały przeprowadzeniu

i ocenie. Obowiązują również normy dla poszczególnych grup wiekowych.

- grupa I – do 25 lat,
- grupa II – 26–30 lat,
- grupa III – 31–35 lat,
- grupa IV – 36–40 lat,
- grupa V – 41–45 lat,
- grupa VI – 45–50 lat,
- grupa VII – 51–55 lat,
- grupa VIII – powyżej 55 lat.

Za poszczególne konkurencje uczestnik otrzymuje określoną liczbę punktów, która uzależniona jest od oceny, na jaką zaliczył konkurencję, są to odpowiednio:

- bdb – 50 pkt,
- db – 40 pkt,
- dost – 30 pkt,
- ndst – 0 pkt.

Test sprawności fizycznej uważany jest za zaliczony, jeśli kandydat uzyska sumę punktów za pięć konkurencji min. 210 i w przypadku kobiet min. 170 pkt.

Marszobieg na 3000 m – odbywa się w stroju sportowym na bieżni lekkoatletycznej, drodze lub terenie o równej i twardej nawierzchni (o równej sumie spadków i wzniesień terenowych). Sposób prowadzenia: seriami (grupami) na czas, grupa powinna liczyć do 30 kandydatów.

Pływanie ciągle przez 12 min – odbywa się na pływalniach krytych i otwartych (25- lub 50-metrowych), w stroju kąpielowym bez wykorzystania sprzętu pływackiego (z wyjątkiem okularów pływackich). Skok startowy wykonuje się na głowę ze słupka. Pływanie prowadzi się pojedynczo lub seriami. Zatrzymanie się zdającego przed upływem wyznaczonego czasu podczas wykonywania próby powoduje jej zakończenie i jest równoznaczne z niezaliczeniem próby.

Podciąganie się na drążku wysokim – minimalna wysokość drążka wysokiego do wykonania ćwiczenia – 220 cm. Na komendę „gotów” kontrolowany żołnierz wykonuje zwis nachwytem o ramionach wyprostowanych w stawach łokciowych – pozycja wyjściowa. Na komendę „ćwicz!” podciąga się tak, aby broda znalazła się powyżej drążka wysokiego i wraca do pozycji wyjściowej, następnie ponawia ćwiczenie.

Bieg zygzakiem „koperta” – odbywa się w stroju sportowym w miejscu, gdzie na podłożu oznacza się kredą lub farbą punkty prostokąta ABCD o bokach 3x5 m i środek przekątnych E, jak również strzałki wskazujące trasę biegu. Na punktach ustawia się „chorąg-

SELEKCJA

giewki" o wysokości 160 cm. Kontrolowany rozpoczyna bieg zgodny z oznaczonym kierunkiem, omijając chorągiewki od strony zewnętrznej. Trasę przebiega trzykrotnie. Przewrócenie chorągiewki powoduje powtórzenie próby, która jest próbą ostateczną.

Bieg wahadłowy 10x10 m – kandydat rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej chorągiewki, obiega ją, wraca do chorągiewki na linii startu, obiega ją i pokonuje tę trasę pięciokrotnie. Przewrócenie chorągiewki powoduje powtórzenie próby, która jest próbą ostateczną.

Sklony tułowia w przód w czasie 2 minut – kandydat leży na plecach z palcami rąk splecionymi i ułożonymi z tyłu na głowie, ramiona dotykają materaca, nogi ugięte w stawach kolanowych (maksymalnie do kąta prostego), stopy rozstawione na szerokość bioder, które mogą być przytrzymywane przez współcwiczącego lub zaczepione o dolny szczebel drabinki. Na komendę „ćwicz!” kontrolowany wykonuje skłon w przód z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia, tak aby umożliwić splecionym palcom na głowie kontakt z podłożem (pierwsze powtórzenie). Podczas wykonywania ćwiczenia nie odrywa się bioder od podłoża.

Uginanie i prostowanie ramion w podporze, leżąc przodem na ławeczce gimnastycznej – kandydat wykonuje podpór leżąc przodem na ławeczce z nogami złączonymi lub w lekkim rozkroku – maksymalnie na szerokość bioder. Na komendę „ćwicz!” ugina ramiona tak, aby stawy barkowe znalazły się poniżej stawów łokciowych (sylwetka wyprostowana – tzn. barki, biodra i kostki stóp stanowią linię prostą), następnie wraca do podporu i ponawia ćwiczenia. Ćwiczenie wykonuje się w jednym ciągu (bez przerw między kolejnymi powtórzeniami).

Wykaz ćwiczeń i norm sprawdzianu sprawności fizycznej dla mężczyzn i kobiet z podziałem na grupy wiekowe oraz punktacja dostępne są na oficjalnej stronie jednostki: https://nil.wp.mil.pl/u/Normy_WF_Mezczyzni.pdf.

Weryfikacja górską najczęściej odbywa się w Beskidzie Wyspowym i Makowskim. Ekstremalny test kandydatów ubiegających się o miejsce w krakowskiej jednostce NIL odbywa się dwa razy w roku, zwyczajowo wiosną i zimą, ale bywają również realizowane latem. Do tego etapu przystępują najlepsi kandydaci, którzy przeszli wcześniejszy etap sprawdzianu sprawności fizycznej i psychologa. Każdy sprawdzian terenowy odbywa się w ww. regionie, ale jego trasa zawsze przebiega inaczej. Podczas tej próby większość z tych, którzy rezygnują, robi to w ciągu pierwszych 48 godzin. Weryfikację górską przechodzi ok. 50% uczestników.

JW Agat

Również ta jednostka realizuje własną rekrutację kandydatów. O przyjęcie do służby mogą się ubiegać wszyscy kandydaci, zarówno posiadający uregulowany stosunek do służby wojskowej, jak również osoby niezwiązane dotąd z mundurem. Kandydat do służby w JW Agat oprócz spełnienia minimalnych wymagań dla żołnierzy lub kandydatów do zawodowej służby wojskowej, określonych ustawą o służbie zawodowej żołnierzy zawodowych, musi spełnić dodatkowe kryteria, jak np. wieku. Kandydat powinien posiadać wiek nie wyższy niż 33 lata w przypadku ubiegania się o stanowisko w zespołach bojowych (zapis nie dotyczy żołnierzy z innych JWS zajmujących takie stanowiska) przeznaczonych dla szeregowych oraz 35 lat dla stanowisk w zespołach bojowych przeznaczonych dla podoficerów i oficerów.

Szczególnie preferowani są kandydaci posiadający prawo jazdy kategorii „C” oraz „C+E”. Kolejnym krokiem jest wypełnienie stosownej ankiety i przesłanie jej do jednostki.

Nabór żołnierzy do JW AGAT odbywa się w postępowaniu kwalifikacyjnym i składa z trzech etapów. Pierwszy to postępowanie wstępne

polegające na weryfikacji złożonej ankiety oraz przeprowadzenie telefonicznej rozmowy kwalifikacyjnej z kandydatem spełniającym kryteria do służby w jednostce.

Etap 2, któremu podlegają zarówno kandydaci na stanowiska w zespołach szturmowych, jak i zespołu wsparcia oraz stanowiska zabezpieczające, składa się z testów z języka angielskiego oraz testów sprawnościowych, psychologicznych i rozmowy kwalifikacyjnej. Wszyscy kandydaci do służby w JW Agat muszą posiadać wysoką sprawność fizyczną, potwierdzoną zdaniem weryfikacji sprawności fizycznej.

Weryfikacja sprawności fizycznej dla mężczyzn składa się z następujących dyscyplin: marszobieg 3000 m, skłony w przód w ciągu 2 min, podciąganie na drążku, bieg wahadłowy 10x10 m, wejście na linę 5 m, przepłynięcie dystansu 200 m (stylem dowolnym lub klasycznym).

Weryfikacja sprawności fizycznej dla kobiet składa się z następujących dyscyplin: marszobieg 3000 m, skłony w przód w ciągu 2 min, uginanie ramion na ławeczce/podciąganie na drążku, bieg wahadłowy 10x10 m/bieg zygzakiem (koperta), przepłynięcie dystansu 200 m (stylem dowolnym lub klasycznym).

Poniżej i na kolejnych stronach prezentujemy tabele norm zaliczeń dla poszczególnych dyscyplin wraz z podziałem na grupy wiekowe oraz płeć. Do egzaminu z wychowania fizycznego kandydat może przystąpić trzykrotnie.

Kandydaci na stanowiska w zespołach szturmowych dodatkowo podlegają weryfikacji podczas etapu trzeciego – selekcji w górach. Polega ona na sprawdzeniu zachowania się kandydata w ekstremalnych warunkach terenowych i atmosferycznych. Sprawdzana jest wytrzymałość psychofizyczna kandydata oraz zdolność do współdziałania w grupie.



Etap górski realizowany jest zwyczajowo w Bieszczadach i trwa ok. 5 dni. Pora roku jest podobna jak w pozostałych jednostkach i przypada na wiosnę (kwiecień) lub jesień (listopad). Podczas selekcji kandydaci pokonują codziennie kilkudziesięciokilometrowe trasy oraz dodatkowe zadania fizyczne i logiczne. Według często przytaczanej opinii na selekcji każdy dzień i zadanie należą do najtrudniejszych. W roku 2020 ten etap zaliczyła 1/3 kandydatów.

Uwaga, najbliższy obszar dzikiego biwakowania w ramach pilotażowego projektu stref bushcraftu znajduje się na obszarze leśnym w rejonie Świeradów-Zdrój – Antoniów!

KWALIFIKACJA DO JW AGAT		grupa wiekowa	wiek	MĘŻCZYŹNI			KOBIETY		
MOTORYKA	Ćwiczenia			5	4	3	5	4	3
Wytrzymałość	Marszobieg 3000 m	I	do 25	12,00	13,00	14,00	13,30	14,30	16,15
		II	26-30	12,15	13,15	14,30	13,45	14,45	16,30
		III	31-35	12,30	13,30	14,40	14,00	15,00	16,45
		IV	36-40	13,10	14,10	15,20	14,40	15,40	17,25
		V	41-45	14,10	15,10	16,20	15,40	16,40	18,25
		VI	46-50	15,10	16,10	17,20	16,40	17,40	19,25
		VII	51-55	16,10	17,10	18,20	17,40	18,40	20,25

KWALIFIKACJA DO JW AGAT		grupa wiekowa	wiek	MĘŻCZYŹNI			KOBIETY		
MOTORYKA	Ćwiczenia			5	4	3	5	4	3
Siła	Podciąganie na drążku wysokim (mężczyźni obligatoryjnie/uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc przodem na ławeczce (kobiety opcjonalnie))	I	do 25	18	14	12	9/39	8/36	7/33
		II	26-30	16	12	9	8/36	7/33	6/30
		III	31-35	14	10	8	7/33	6/30	5/27
		IV	36-40	12	9	7	6/30	5/27	4/24
		V	41-45	10	8	6	5/27	4/24	3/21
		VI	46-50	8	6	5	4/24	3/21	2/18
		VII	51-55	7	5	4	3/21	2/18	1/15

KWALIFIKACJA DO JW AGAT		grupa wiekowa	wiek	MĘŻCZYŹNI			KOBIETY		
MOTORYKA	Ćwiczenia			5	4	3	5	4	3
Siła i wytrzymałość mięśni brzucha	Sklony tułowia w czasie 2 min.	I	do 25	75	70	65	65	60	55
		II	26-30	70	65	60	60	55	50
		III	31-35	65	60	55	55	50	45
		IV	36-40	60	55	50	50	45	40
		V	41-45	55	50	45	45	40	35
		VI	46-50	50	45	40	40	35	30
		VII	51-55	45	40	35	35	30	25

KWALIFIKACJA DO JW AGAT		grupa wiekowa	wiek	MĘŻCZYŹNI			KOBIETY		
MOTORYKA	Ćwiczenia			5	4	3	5	4	3
Szybkość i zwinność	Bieg wahadłowy 10x10 (mężczyźni obligatoryjnie) / Bieg zygzakiem – koperta (kobiety).	I	do 25	28,6	29,6	30,6	25	26	27
		II	26-30	28,9	29,9	30,9	25,5	26,5	27,5
		III	31-35	29,2	30,2	31,2	26	27	28
		IV	36-40	29,5	30,5	31,5	27,5	28,5	29,5
		V	41-45	30,1	31,1	32,1	28,5	29,5	30,5
		VI	46-50	30,4	31,4	32,4	29,5	30,5	31,5
		VII	51-55	30,7	31,7	32,7	30,7	31,7	32,7

KWALIFIKACJA DO JW AGAT		grupa wiekowa	MĘŻCZYŹNI I KOBIETY	
Umiejętność	Ćwiczenia		zał.	nie zał.
pływanie	pływanie ciągle 200m stylem dowolnym lub klasycznym*	bez grup wiekowych	czas równy i poniżej <5.00 min. konkurencja zaliczona	czas powyżej >5.00 min. konkurencja niezaliczona

KWALIFIKACJA DO JW AGAT		grupa wiekowa	MĘŻCZYŹNI	
MOTORYKA	Ćwiczenia		zał.	nie zał.
Sila obręczy barkowej	wejście po linie 5m*	bez grup wiekowych	wejście na linę, dotknięcie belki dłonią	brak wejścia, belka nie została dotknięta dłonią pomimo wejścia

Pozytywne przejście selekcji lub kwalifikacji nie jest równoznaczne z wydaniem dla wszystkich kandydatów zaświadczeń o możliwości wyznaczenia na stanowisko służbowe w danej jednostce specjalnej. Wynika to z faktu, że jednostka może chwilowo nie dysponować wolnymi etatami, odpowiadającymi posiadanym przez kandydata kwalifikacjom lub posiadanemu przez kandydata stopniowi wojskowemu. W przypadku kandydatów spoza struktur Sił Zbrojnych RP, zwłoka wynika z konieczności uzyskania zgody Dyrektora Departamentu Kadr MON na wydanie przedmiotowego zaświadczenia. Kolejna zwłoka podyktowana jest uzyskaniem poświadczenia bezpieczeństwa, które wydaje Służba Kontrwywiadu Wojskowego – czas przeprowadzenia postępowania sprawdzającego wynosi około 6–8 miesięcy. Istotny jest fakt,

że w przypadku braku możliwości zaproponowania stanowiska, dane kandydata do służby będą nadal przechowywane i mogą zostać wykorzystane w późniejszym terminie.

Wypośażenie indywidualne

Poniżej przedstawiamy przykładowy wykaz obowiązkowego wypośażenia dla uczestnika etapu górskiego selekcji do JW Formoza.

Zestaw obowiązkowy:

dowód tożsamości (ze zdjęciem) – 2 szt., zegarek, mapnik, kompas turystyczny (nie busola!), gwizdek, nóż, latarka + baterie + zapasowe baterie, notatnik, ołówek, zapaliki opakowanie, pojemnik na wodę 3 litr,

kubek metalowy, plecak, śpiwór, karimata, poncho/pałatka, spodnie – 2 pary, kurtka/bluza, buty – 2 pary, bielizna – 2 komplety, skarpety – 3 pary, czapka, rękawiczki, okulary ochronne (przezroczyste).

Zestaw dodatkowy:

przepisane lekarstwa (z zaświadczeniem od lekarza określającym schorzenie oraz stwierdzającym, iż nie stanowi ono przeciwwskazań do wzmożonego wysiłku fizycznego), koc termiczny, materiały opatrunkowe (bandaże, plastry, opatrunki), środki do pielęgnacji stóp, środki do higieny osobistej, środki przeciw bieguncie (w tabletkach), opakowanie, ogólnodostępne środki przeciwbólowe, przybory do czyszczenia butów, sznur/linka/guma, taśma klejąca, folia/worki foliowe, stupty, namiot, pokrowiec na śpiwór (bv back), kijki trekkingowe.

Uwaga: wymagane są dwa dokumenty stwierdzające tożsamość (ze zdjęciem); wskazane ilości sprzętu obowiązkowego są wartościami minimalnymi (można zabrać większą ilość sprzętu).

Zabronione są: wyroby tytoniowe, GPS, mapy, radia, środki łączności, suplementy diety oraz żywność; wszelkie środki farmaceutyczne oraz higieniczne powinny być w zamkniętym, oryginalnym opakowaniu; rzeczy nieznajdujące się na powyższych listach, na czas trwania przedsięwzięcia zostaną zdeponowane u organizatora selekcji/kwalifikacji.

Niezbędne umiejętności

Nie wystarczy posiadać wymagany sprzęt podczas sprawdzianu w górach. Trzeba mieć pewien zasób wiedzy praktycznej, aby być w stanie zakupić dla siebie odpowiednie wyposażenie, następnie umieć się nim sprawnie posługiwać i to działając na permanentnym zmęczeniu, w deficycie snu i braku komfortu termicznego. Kompas, buty, plecak, śpiwór czy odzież i bielizna – każdy z tym elementów może być źródłem sukcesu lub porażki. Dlatego należy przed przystąpieniem do selekcji odbyć kilka szkoleń i potem samodzielnych „wypraw” do lasu w celu weryfikacji wyposażenia oraz nabycia choć minimalnej praktyki z bytowania i przetrwania. Kluczowe, obok wytrzymałości i sprawności fizycznej, będzie posługiwanie się kompasem i orientacja w terenie. To wymaga czasu i kilometrów pokonanych w terenie, najlepiej pod okiem instruktora lub w ramach szeregu imprez na orientację, których akurat w Polsce jest dużo. Warto zacząć od tras najprostszych, aby złapać podstawy i podnieść się na duchu, nie ma znaczenia, czy to będzie azymutowka pobliskiej drużyny harcerskiej, czy zajęcia w ramach szkolnego koła biegów na orientację, czy proste trasy wydarzeń rekreacyjnych, jak np. Maszeruj z kompasem czy GF Point trasa Basic. Kolejnym krokiem mogą być długie trasy, gdzie nasza wiedza zostanie sprawdzona podczas marszu nocą oraz w trakcie dużego wysiłku fizycznego. Tu lepiej postawić na imprezy zorganizowane i pomaszerować w dwuosobowym

zespołe. Kultowy w kraju jest Harpagan, rozgrywany dwa raz w roku na dystansie 50 i 100 km, właśnie w porze jesiennej i zimowej. Kolejnym dostępnym poziomem wtajemniczenia w tym obszarze jest szereg imprez wymagających sprawnego posługiwania się kompasem i precyzji w nawigowaniu. Tu już nie liczy się dystans, tylko dokładność i znajomość technik omijania przeszkód, przeliczania dystansów itp. Różne imprezy proponują takie zaawansowane nawigacyjnie trasy, należy do nich m.in. Darżlub czy GF Point trasa Professional.

Podobnie jest z doborem i weryfikacją sprzętu i odzieży. Tu będzie trudniej z udziałem w komercyjnej imprezie, ale pozostają strefy bushcraftu, szlaki turystyczne czy 2–4-dniowe imprezy marszowe w Europie. Najbardziej znana z nich do 4Daagse w Holandii, rozgrywana na dystansie 200 km, czy Fulda Marsh w Niemczech, trwająca dwa dni, podczas których pokonuje się po ok. 40 km. Tylko w taki praktyczny sposób zweryfikujemy nasz sprzęt pod względem jego masy, wygody użycia czy odporności na warunki atmosferyczne. Dowiemy się, jak zmienia się objętość naszych stóp podczas dwóch dni marszu i jaki krój bielizny nie powoduje u nas obtarć w pachwinach, na ramionach itp. Przekonamy się również, czy reklamowany ultralekki śpiwór awaryjny sprawdza się w zimowych warunkach i jakie są jego wady, których nie pokazuje się w reklamie. Czy lepiej jest używać ubrań z materiałów syntetycznych, czy może jednak bawełnianych, i które lepiej wytrzymają próbę z płomieniami i iskrami polowego ogniska. Na koniec takich „wychodzonych” doświadczeń będziemy mogli znaleźć wyposażenie stanowiące kompromis pomiędzy ceną, funkcjonalnością i naszymi preferencjami, a to będzie dopiero początek do sprostania wymaganiom selekcji w górach.

Trzeba jednak pamiętać, że najważniejsza jest motywacja do osiągnięcia sukcesu. To ona napędza nas do doskonalenia swojego ciała i umysłu i to dzięki niej możemy pokonać kolejne etapy przygotowań do weryfikacji na komandos. Znanie są przykłady osób, które ukończyły selekcję w górach w wychodzonych i dziurawych butach (starych salomonach), wełnianym swetrze i spodniach M-65. Są przykłady dokładnie odwrotne, mistrzów triathlonu z najnowszym sprzętem trekkingowym, którzy gry terenowej nie ukończyli. Jedno, czego nie warto robić, to startować w selekcji na próbę, do tego typu sprawdzianu przystępuje się będąc przygotowanym, z założeniem odniesienia sukcesu. To tak jak z walką, zawodnik nie wchodzi przecież na ring „na próbę”, tylko po zwycięstwo i w trakcie walki daje z siebie wszystko, aby ten cel osiągnąć. Warto o tym pamiętać, tym bardziej że do większości jednostek specjalnych do selekcji można podejść maksymalnie 2 do 3 razy w życiu, kolejnych szans już nie będzie, dlatego warto się odpowiednio przygotować.

SPECIAL OPS



TEKST: RADOŚLAW TYŚLEWICZ
ZDJĘCIA: ARCH. LASÓW PAŃSTWOWYCH

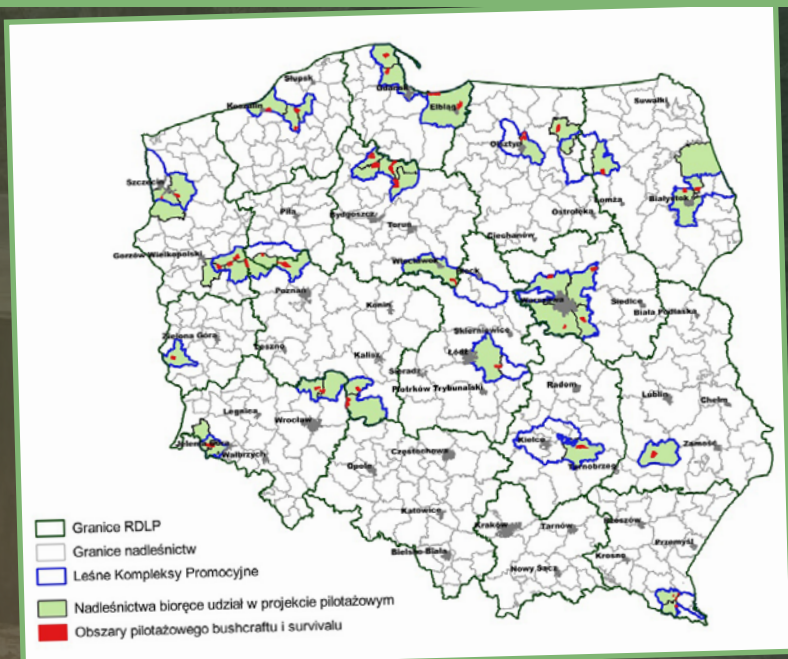
BUSHCRAFT

LEGALNE, CHOĆ „NA DZIKO” W LESIE: DLA KOGO I PO CO?

DO OBCO BRZMIĄCYCH TERMINÓW TAKICH JAK SURVIVAL, SERE, CAMPING CZY PREPPERS ZDĄŻYLIŚMY SIĘ JUŻ PRYZYWCZYLIĆ A PRZYNAJMIENIEM Z NIMI OSŁUCHAĆ. JEDNAK ŚWIAT CIĄGLE IDZIE DO PRZODU I W POLSCE OD ROKU ZROBIŁO SIĘ GŁOŚNO O BUSHCRAFT-CIE. WSZYSTKO ZA SPRAWĄ ROZPOCZĘTEGO W LISTOPADZIE 2019 ROKU PROJEKTU LASÓW PAŃSTWOWYCH ZEZWALAJĄCEGO NA LEGALNE NOCOWANIE „NA DZIKO” NA SPECJALNIE WYZNACZONYCH W RAMACH PIŁOTAŻOWEGO PROGRAMU TERENACH LEŚNYCH. ŁĄCZNIE TAKIE „STREFY” OBEJMUJĄ PONAD 65 TYS. HA, GDZIE MIŁOŚNICY SURVIVALU MOGĄ UPRAWIAĆ SWOJE HOBBY BEZ OBAW O NARUSZENIE USTAWY O LASACH.

Bushcraft – co to jest?

Bushcraft to połączenie dwóch słów z języka angielskiego: „bush” (krzaki, chaszcze, zarośla) oraz „craft” (rzemiosło, kunszt, znajomość fachu). W wolnym tłumaczeniu należy przez to rozumieć specjalizowanie się w przebywaniu na łonie natury, niekoniecznie w ekstremalnych warunkach, i z wykorzystaniem improwizowanych narzędzi, jak to ma miejsce w przypadku survivalu oraz nie w efekcie konieczności ucieczki na wypadek wojny, katastrofy technicznej czy klęski żywiołowej, jak mają na uwadze gotowi na wszystko preppersi. Bushcraft to opcja dla tych osób, które lubią wędrować nieutartymi ścieżkami, spać w lesie na łonie natury i w sposób możliwie nieinwazyjny dla środowiska cieszyć się przyrodą, w sposób celowy i świadomy wybierając miejsce oraz niezbędny sprzęt do takich wędrowek. Dziś nosi to znamiona co najmniej nietypowe-



go hobby, żeby nie powiedzieć sportu ekstremalnego, bo większość naszych rodaków nocleg w lesie pod plandeką i gotowanie na wolnym ogniu herbaty z igieł sosny i to jesienią, uznaje za pewnego rodzaju ekstremum. Choć według szacunków Lasów Państwowych, w Polsce grupa ludzi uznających to za coś zupełnie normalnego liczy ponad 40 tys. W mojej opinii bushcraft to nic innego jak zaplanowana turystyka piesza i nocleg w terenie przygodnym z wykorzystaniem wcześniej przygotowanego ekwipunku, realizowana indywidualnie lub w małych grupach jako forma spędzania wolnego czasu, powracająca do swojej dawnej formuły sprzed 30–40 lat, czyli sprzed ery komputerów, GPS-ów, kempingów, camperów, goreteksów i wyznaczonych miejsc do palenia ognisk.

Ciekawostką dotyczącą bushcraftu jest fakt, że zapoczątkował go ponoć Mors Kochański – potomek polskich imigrantów, który wychował się i żył do 2019 roku w Kanadzie, zajmował się bushcraftem oraz survivaliem, szkolił zarówno cywilów, jak i żołnierzy w zakresie przetrwania w dziczy. Postać mało znana w Polsce. Niestety, żadna z jego książek nie została przetłumaczona na język polski, ale można je nabyć na portalach aukcyjnych w oryginale, m.in. „Bushcraft: Outdoor Skills and Wilderness Survival” czy „Bush Arts”.

Strefy „wolnego buszowania”

Pomysł pilotażu pozwalającego na legalne „dzikie” nocowanie w lasach ma na celu głównie zalegalizowanie, opanowanie i włączanie entuzjastów tego rodzaju aktywności w politykę zagospodarowywania lasów w naszym kraju. Dlatego w ramach pilotażu wyznaczono przeznaczone dla „traperów” obszary, gdzie mogą nie tylko doskonalić swoje umiejętności oraz testować sprzęt, ale przede wszystkim przebywać w sposób bezpieczny dla siebie i otaczającego ich środowiska. Bo jaki byłby efekt, gdyby szkolący się survivalowicze wyciął świeżo nasadzony zagajnik sosnowy lub nocował w rejonie potwierdzonego żerowania niedźwiedzi – takim konfliktom interesów mają zapobiegać wyznaczone obszary do bushcraftu.

Warto tu przypomnieć, że zgodnie z zapisami ustawy o lasach z 1991 r. w art. 30 zabrania się biwakowania poza miejscami wyznaczonymi przez właściciela lasu lub nadleśniczego.

Jak wiadomo, ani bushcrafterzy, ani survivalowcy nie chcą nocować w miejscach wyznaczonych i zagospodarowanych turystycznie,

BUSHCRAFT



Selekcja do Jednostek Wojskowych i pomocny Bushcraft

Rozpatrując projekt realizowany przez Lasy Państwowe nie sposób pominąć kwestii selekcji do wojsk specjalnych. Bushcraft to idealny sposób na weryfikację naszych zdolności fizycznych i psychicznych przed tzw. selekcją lub kwalifikacją. Jak wynika z relacji uczestników kolejnych eliminacji do poszczególnych jednostek, takich jak Grom, Formoza czy Agat, to brak adaptacji do przebywania na łonie natury jest częstym czynnikiem eliminującym kandydatów.

Nie wystarczy przygotowanie fizyczne, brak wiedzy popartej doświadczeniem w zakresie zapewnienia sobie komfortu do snu w lesie czy zwykłego obycia z odgłosami nocnego życia w lesie jest równie istotny. Właśnie z myślą o takich kandydatach przedstawiamy na łamach naszego magazynu informacje o bushcraftcie i będziemy opisywać w kolejnych numerach miejsca zbliżone do tych z selekcji do poszczególnych jednostek specjalnych oraz sprzęt i przetestowane techniki biwakowania w lesie. Głównie dlatego, że w bushcraftcie wykorzystuje się wiele pierwotnych technik survivalowych oraz dużo bardziej zminimalizowany i wielofunkcyjny sprzęt jak: plecak, siekierę, piłę, traperskie rakiety śnieżne czy narty, a zamiast śpiwora często używamy koca lub ocieplanego pon-

lecz właśnie w dziczy. Podobnie problem dotyczy używania otwartego ognia w lesie, ścinania gałęzi do budowy szałasów itp.

Łącznie wyznaczonych zostało 41 obszarów na terenie 15 z 17 regionalnych dyrekcji Lasów Państwowych. Najmniejszy z nich liczy 224 ha, a największy – 5371 ha. Co ciekawe, tereny objęte programem pilotażowym wchodzi w skład umocowanych ustawowo, tzw. leśnych kompleksów promocyjnych, które służyć mają m.in. testowaniu innowacyjnych, eksperymentalnych rozwiązań w zakresie gospodarki leśnej.

Zasady

Biwakowanie w wyznaczonych strefach podlega jednak pewnym zasadom. Są one proste i akceptowalne dla każdego entuzjasty tej formy spędzania czasu. Do najważniejszych spośród 21 z nich zaliczamy takie jak:

- w granicach pilotażowych obszarów można biwakować w dowolnym czasie i miejscu,
- biwakować można w grupie maksymalnie do czterech osób,
- biwakować można nie dłużej niż dwie noce z rzędu bez zgody nadleśnictwa (każdy nocleg należy zgłosić mailowo na adres właściwego nadleśnictwa nie później niż w dniu noclegu),
- biwakujący mają obowiązek przywrócić miejsce biwakowania do stanu wyjściowego, przede wszystkim posprzątać po sobie – zgodnie z zasadą *leave no trace* (z ang. nie zostawiać po sobie śladów),
- użytkowników obszarów pilotażowych obowiązuje, jak wszystkich innych, zakaz używania otwartego ognia w lesie (jest to możliwe tylko w miejscach do tego wyznaczonych przez nadleśniczego).

Obszary objęte programem są również dodatkowo monitorowane przez leśników i wolontariuszy z grup bushcraftowych. Leśnicy mają również zadbać o to, by koła łowieckie w odpowiednim miejscu i czasie oznaczały tablicami teren prowadzonych polowań.



Stworzone do BUSHCRAFTU

Szeroki wybór
najwyższej jakości sprzętu
do survivalu, bushcraftu
i outdooru.



HELIKON-TEX®
BUSHCRAFT LINE

#Journey to Perfection

SPRAWDŹ ➡

BUSHCRAFT



wania czy przygotowywania posiłków w warunkach polowych, a najlepszym sposobem weryfikacji zawartych w nich treści jest właśnie wybranie się na dwie doby do lasu na buscraft i oswojenie się z nim o różnych porach roku, zanim do takiego „wyzwania” dodane zostaną wysiłek fizyczny i stres, jak ma to miejsce podczas selekcji czy innych imprez typu extreme. Jest to bardziej wydajna metoda nauki niż siedzenie w podręcznikach czy filmikach na youtube. Lepiej zawczasu i na spokojnie nauczyć się rozpalać swoje pierwsze ognisko czy spędzić noc w śpiworze w lesie na mchu, niż przekonywać się na własnej skórze, że po maratonie w górach folia NRC do spania, a krzesiwo do rozpalenia ogniska po deszczu nie wystarczą.

Podsumowanie

Bushcraft to bardzo ciekawa i szeroka dziedzina rekreacji, a zajmowanie się nią ma same zalety, w tym również bardzo przydatne w selekcji do elitarnych jednostek wojsk specjalnych czy turystyki i rekreacji alternatywnej w ogóle. Będziemy w kolejnych numerach podpowiadać, jak, w czym oraz z jakim sprzętem i gdzie uczyć się obcowania z bytowaniem w lesie w różnych porach roku, aby choć trochę przybliżyć się do miejsc i wyzwań, jakie czekają na was podczas rozmaitych selekcji i kwalifikacji.

SPECIAL OPS

cho. Do tego dochodzi jeszcze kwestia samych ubrań. Bushcraftowcy często rezygnują z nowoczesnych membran typu goreteks itd. na rzecz bawełny lub innych podobnych tkanin impregnowanych np. woskiem. Często zmienia się, a raczej powraca do dawnych krojów odzieży, jak np. „kangurka”, nazywana też anorakiem, wykonanych z naturalnych materiałów, dzięki czemu można siedzieć ze spokojem przy ognisku bez obawy, że wypalimy w kurtce z polaru dziurę.

Na rynku tacy potentaci jak Helikon-Tex uruchomili już całą serię odzieży oraz sprzętu przeznaczonego do tej formy aktywności. Mnożą się również publikacje książkowe dotyczące technik biwako-




salomon

FORCES

QUEST 4D GTX
FORCES

Nie przejdziemy za Ciebie selekcji...
Ale możemy Ci w tym pomóc.

salomonforces.pl

ROZMAWIAŁ: TOMASZ ŁUKASZEWSKI
ZDJĘCIA: ARCH. JWK

JW KOMANDOSÓW

„MIXU” – BYŁY OPERATOR JEDNOSTKI WOJSKOWEJ KOMANDOSÓW Z LUBLIŃCA. WIĘKSZĄ CZĘŚĆ SWOJEJ SŁUŻBY SPĘDZIŁ NA ZESPOLE BOJOWYM. UCZESTNICZYŁ W WIELU MISJACH ZAGRANICZNYCH, M.IN. W IRAKU I AFGANISTANIE. BRAŁ UDZIAŁ W LICZNYCH ZNAČĄCYCH OPERACJACH SPECJALNYCH O NAJWYŻSZYM STOPNIU RYZYKA, ZA CO ZOSTAŁ ODZNACZONY M.IN. KRZYŻEM ZASŁUGI Z MIECZAMI. PO SKOŃCZENIU SŁUŻBY W „BOJÓWKACH” TRAFIŁ NA KILKA LAT DO „PIONU SZKOLENIA”, GDZIE BYŁ ODPOWIEDZIALNY M.IN. ZA PROCES NABORU KANDYDATÓW DO SŁUŻBY W JWK I ORGANIZACJĘ SELEKCJI. OBECNIE PRACUJE W SEKTORZE PRYWATNYM ORGANIZUJĄC SZKOLENIA I PRZYGOTOWANIE MENTALNE I FIZYCZNE KANDYDATÓW DO SŁUŻBY W JEDNOSTKACH SPECJALNYCH.

Jak trafiłeś do Jednostki i jak przygotowywałeś się do udziału w selekcji do niej?

Tuż pod koniec szkoły średniej postanowiłem, że chcę służyć Ojczyźnie, ale jeszcze nie wiedziałem gdzie. Nie miałem pojęcia, jakie jednostki w ogóle istnieją. To były początki lat dwutysięcznych, więc nie było jeszcze Internetu. Można było tylko drogą pantoflową coś tam usłyszeć i się dowiedzieć. To były czasy obowiązkowej służby zasadniczej, więc jakoś tak się złożyło, że trafiłem do Lublińca, ówczesnego 1. Pułku Specjalnego. Podczas służby wiele się tam dowiedziałem, zobaczyłem i zacząłem składać wszystko w całość. Taką ostateczną decyzją, że chciałem służyć zawodowo, był dzień 11 września 2001 roku, gdzie we wszystkich mediach mówiono o ataku na World Trade Center – miałem wtedy około dwóch tygodni do „cywila”. Widziałem przez okno, jak kompanie zawodowe wzmożyły szkolenia, zaczęło napływać więcej sprzętu do Jednostki i wszyscy się nakręcali wojną w Afganistanie.



Jak tylko zakończyłem służbę zasadniczą i opuściłem mury Jednostki, zacząłem się przygotowywać do egzaminów i selekcji, aby stać się komandosem. Robiłem to tak jak potrafiłem i na ile umożliwiało mi życie. Musiałem pracować, od świtu do wieczora, a później przebiebrałem się w stare dresy i szedłem w teren robić wszystko, co według mnie mogłoby mi pomóc w pozyskaniu wysokiej formy fizycznej. Po wielu miesiącach dostałem listownie zaproszenie na egzaminy. Byłem przerażony, bo kompletnie nie wiedziałem, co mnie tam spotka, na co mam się szykować, czy



jestem na tyle gotowy, aby się tego podjąć. A kiedy w dniu egzaminu zobaczyłem, że na hali sportowej stoi ponad 100 kandydatów, pomyślałem, że muszę dać z siebie wszystko, aby zostać w czołówce. Wtedy wszyscy robili każde ćwiczenie „na maksa”, a nie jak dziś, że są normy, więc trzeba było dać z siebie naprawdę dużo. Po zliczeniu wyników trafiłem do grupy, która przeszła do kolejnego etapu.

Jak wspominasz swoją selekcję do JWK i co w niej cię zaskoczyło? Co dla ciebie było w tym najtrudniejsze?

Pamiętam, jak szykowałem sprzęt na selekcję, nie miałem za dużo oszczędności, więc pojechałem do „sieciovki”, aby kupić jakieś buty czy plecak, do sklepu budowlanego, aby zaopatrzyć się w jakąś folię, bym w nocy nie przemoknął w samym śpiworze, i wiele innych prowizorycznych rzeczy, które miały mi pomóc w przejściu selekcji.

Zaskoczyło mnie wszystko, ponieważ tak jak wcześniej już wspominałem, nie wiedziałem, na co się szykować. Nie można było o tym nigdzie przeczytać, nie miałem nikogo znajomego, kogo mógłbym zapytać. Na selekcji byłem mocno skupiony i słuchałem dobrze komend instruktorów, aby nie popełnić gąfy, która mnie wyeliminuje z dalszej gry. Najtrudniejszą dla mnie sprawą okazała się topografia, nie za bardzo miałem orientację w terenie, a tym bardziej nie znałem się na mapie. Dlatego też spotkała mnie sytuacja, że nieświadomie ominąłem ostatni punkt i zjawiłem się na mecie, a kierownik selekcji mnie o tym uświadomił. Byłem wykończony psychicznie i fizycznie, świadomość, że miałbym się wracać kolejne kilometry, w tym momencie mnie dobiła. Ale kierownik dał mi wybór i trochę czasu, więc nie zastanawiając się ani chwili, wręcz pobiegłem szukać porzuconego punktu. Wyrobiłem się w czasie i wróciłem z wykonanym zadaniem.

Czy selekcja jest bardziej wymogiem fizycznym czy psychicznym?

Selekcja do JWK trwa 6 dni. Mówi się, że pierwsze trzy dni idą mięśnie, a kolejne trzy głowa. W związku z tym, należy trenować obie te rzeczy, i wytrzymałość mięśni i wytrzymałość psychiczną. Jedno z drugim jest mocno zależne. I tego między innymi uczę swoich podopiecznych.

Co byś mógł dzisiaj podpowiedzieć wszystkim zainteresowanym udziałem w niej?

Jest wiele rzeczy, które można wyczytać dzisiaj w Internecie na temat selekcji, wiele z nich jest nieprawdziwa albo mocno podkrecona. Dlatego na moich szkoleniach kandydaci otrzymują informację

z pierwszej ręki, czego mają się nauczyć, czego spodziewać i na co zwrócić uwagę. Samo zwiększenie świadomości i informacji o tym, jak wygląda selekcja, powoduje zwiększenie pewności siebie, a tym samym przybliża do przejścia całej gry terenowej.

Odpowiadając na pytanie, chciałbym, aby te osoby, które planują udział w selekcji, były pewne tego, co chcą robić. Przygotowały się do tego, co ich będzie czekać podczas selekcji, a nie szły z przypadku albo bez przygotowania, z myślą: „a może się uda”. Marnują tym tylko kolejną swoją szansę udziału, a są tylko trzy.



Czy na selekcji dobór sprzętu i wyposażenia jest równie istotny jak przygotowanie fizyczne i psychiczne?

Sam, jak i wielu innych, których znam, przeszliśmy selekcję w prowizorycznym sprzęcie, ale za to musieliśmy być bardziej odporni psychicznie oraz mieć trochę żołnierskiego szczęścia. W dzisiejszej dobie technologii i możliwości można sobie trochę pomóc, kompletując odpowiedni sprzęt. I chociaż sprzęt za nas selekcji nie przejdzie, to zwiększy procent prawdopodobieństwa jej przejścia.

Mając twoje doświadczenie, co byś doradził dzisiaj chętnym do udziału w selekcji? Co powinni zabrać ze sobą?

No właśnie korzystać z wiedzy i doświadczenia innych, ale tych którzy naprawdę wiedzą na ten temat coś więcej niż pisze Internet. Nie mylić ich z tymi, którzy tylko nakręcają się jakimiś fałszywymi informacjami. Zawsze powtarzam na szkoleniach, że wroga trzeba poznać, aby z nim wygrać, w tym przypadku wrogiem każdego kandydata jest właśnie selekcja.

Czy jest jakaś metoda, by poradzić sobie z głodem podczas Selekcji?

Fizjologia człowieka jest taka, że na początku wysiłku fizycznego, w tym wypadku na początku selekcji, organizm mocno dopomina się o pożywienie, ale z biegiem czasu/kilometrów w nogach, zaczyna się to wyrównywać, a później wręcz przychodzi taki moment, że ze zmęczenia nasz organizm nie chce już w ogóle przyjmować posiłków. Oczywiście na to i na wiele innych rzeczy są sposoby, no i częściowo można również się do tego przygotować, wytrenować ten element.

ROZMAWIAŁ: TOMASZ ŁUKASZEWSKI
ZDJĘCIA: ARCH. RAFAŁA PŁODZIENIA

JW FORMOZA

RAFAŁ PŁODZIEN – SŁUŻYŁ 10 LAT W JW FORMOZA. PIERWSZE PIĘĆ LAT SPĘDZIŁ W GRUPACH BOJOWYCH JAKO OPERATOR. UCZESTNICZYŁ W MISJACH W AFGANISTANIE. NASTĘPNIE WRAZ Z ROZWOJEM JEDNOSTKI ZOSTAŁ PRZENIESIONY DO PIONU SZKOLENIA JAKO INSTRUKTOR, GDZIE JEDNYM Z OBOWIĄZKÓW BYŁ UDZIAŁ W REKRUTACJI DO JEDNOSTKI I REALIZACJA SELEKCJI. OBECNIE PROWADZI RÓŻNEGO RODZAJU SZKOLENIA I JEST WŁAŚCIELEMI DUŻEJ STRZELNICY.

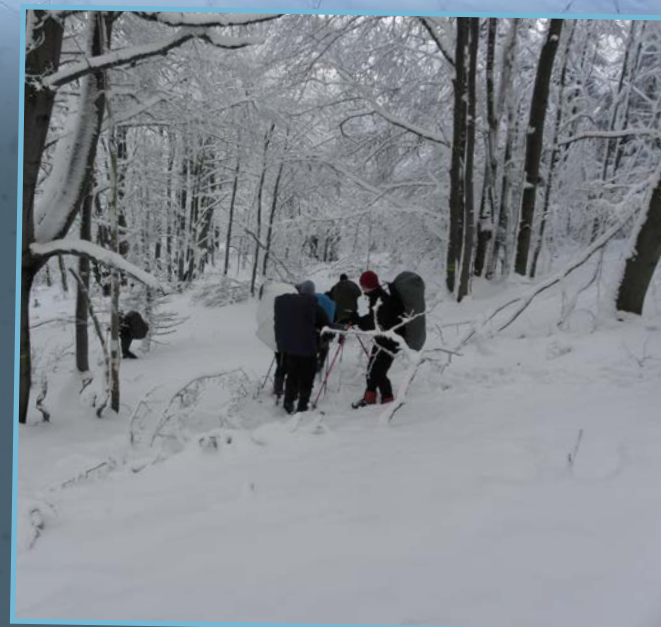
Jak trafiłeś do Formozy i jak przygotowywałeś się do udziału w selekcji do Jednostki?

Pamiętam jak dziś, kiedy wróciłem z kursu nurkowego z Gdyni jako żołnierz zawodowy służący w Grupie Płetwonurków Minerów w Helu, zobaczyłem ulotkę na tablicy w jednostce o selekcji do Morskiej Jednostki Działów Specjalnych. Oczywiście było już po terminie składania ankiet, ale pozwoliłem sobie zadzwonić i okazało się, że jest jeszcze miejsce i mam się stawić za tydzień na pierwszy etap (testy fizyczne), więc na przygotowanie nie było czasu.



Jak wspominasz swoją selekcję do JWF i co w tej selekcji cię zaskoczyło? Co dla ciebie było w tym najtrudniejsze?

Przygoda życia, tak to wspominam, człowiek poznawał siebie na nowo: ile może znieść bez snu i jedzenia przy intensywnym wysiłku fizycznym. Nigdy też nie zapomnę tych wschodów słońca w górach. Zaskoczeniem dla mnie było ogłoszenie, że selekcję ukończyłem, a myślałem, że potrwa jeszcze jeden dzień. Najtrudniejsze były pierwsze dwa dni, później się przyzwyczaiłem do chodzenia, biegania, pompowania itp.



Czy selekcja jest bardziej wymogiem fizycznym, czy psychicznym?

Przygotowanie fizyczne jest bardzo ważne, ale wszystko jest w naszej głowie i nawet najlepsi sportowcy, jak mieli słabą „psychę”, to odpadali. Kandydat jest poddawany nie tylko próbom fizycznym, ale też jest sprawdzana jego odporność psychiczna.



W czasie służby w Formozie odpowiadałeś za przygotowanie selekcji dla kolejnych kandydatów do służby. Jaka jest różnica w postrzeganiu selekcji przez uczestnika czy przez instruktora?

Jako uczestnik selekcji czułem taką obojętność, na zasadzie: „co będzie, to będzie” i poddałem się systemowi. Jako instruktor czułem na sobie dużą odpowiedzialność, byłem czujny, podejmowałem rozsądne decyzje w różnych sytuacjach, a tych było dużo. Nie można było pozwolić sobie na chwilę rozluźnienia, ponieważ byliśmy za tych ludzi po części odpowiedzialni i wiedzieliśmy, że uczestnicy też nas bacznie obserwują.

Czy przygotowując selekcję korzystałeś ze swoich doświadczeń zdobytych podczas tej własnej?

Tak, zawsze jakiś wątek ze swojej selekcji wykorzystywałem jako instruktor. Ja też obserwowałem instruktorów i po części się na nich wzorowałem.

Czy każda selekcja jest do siebie podobna, czy za każdym razem jest inna?

Selekcja selekcji nierówna, tak bym mógł to ująć. Pierwszy etap zazwyczaj „leciał” według schematu, natomiast etap górski zależał od planu kierownika selekcji, oczywiście zatwierdzonego przez dowódcę, od zaistniałych warunków pogodowych. Zdarzało się, że dzień przed rozpoczęciem spadło dużo śniegu, więc robiliśmy szybką korektę tras, jak to się mówi: „działaliśmy elastycznie”.



Jak w ogóle wygląda przygotowanie selekcji? Na co zwraca się uwagę?

Samo przygotowanie do selekcji to jest ogrom pracy kierownika, instruktora, zabezpieczenia logistycznego i medycznego. Sama kwitologia zajmowała dużo czasu, wybranie i sprawdzenie rejonu działania, wyznaczenie długości tras, planowanie zadań dla uczestników i to wszystko musiało zgadzać się z zaplanowanym czasem. Każdy instruktor wiedział, co ma robić od pierwszego do ostatniego dnia selekcji. Największą uwagę zwracało się na szczegóły.

Co byś mógł dzisiaj odpowiedzieć wszystkim zainteresowanym udziałem w niej?

Warto podjąć wyzwanie, bo to może być początek życiowej przygody dzięki służbie w Jednostkach Specjalnych. Zainteresowanie to nie wszystko, w dzisiejszych czasach coraz więcej mówi się, pisze, organizuje kursy i szkolenia przygotowujące do selekcji. Sam osobiście prowadzę dwa razy w roku takie szkolenia. Warto skorzystać i wzbogacić się przynajmniej o tę podstawową wiedzę. W moich czasach nie miałem takich możliwości, ale i selekcje różniły się od tych teraźniejszych.

Czy na selekcji dobór sprzętu i wyposażenia jest równie istotny jak przygotowanie fizyczne i psychiczne?

Sprzęt to ważna sprawa ułatwiająca ukończenie selekcji. Dobry sprzęt to lepszy komfort fizyczny i psychiczny, i tutaj zaraz przypomina mi się ponczo oficerskie, ciężkie, sztywne, nieprzepuszczające powietrza, które miałem na swojej selekcji, i adidasy, które po pierwszym dniu rozkleiły się. Niektórzy płacili dużą cenę za to, że chcieli zaoszczędzić i kupowali tańszy, niesprawdzony sprzęt, np. kompas itp. Oczywiście sprzęt drogi nie zawsze też był skuteczny i tu znowu wróć do słowa: sprawdzony znaczy skuteczny.

Czy jest coś, co obowiązkowo należy zabrać na selekcję?

Każdy uczestnik selekcji dostaje listę sprzętu, który musi mieć i to jest sprawdzane zaraz na starcie.

Czy istnieje problem głodu podczas selekcji? Czy jest jakaś metoda, by z głodem sobie poradzić?

Tak, istnieje, ponieważ organizm poddany jest dużemu obciążeniu fizycznemu i potrzebuje paliwa do normalnego funkcjonowania. Każdy organizm jest inny i jednym wystarczyły racje żywnościowe, które dostali podczas selekcji, a innym nie, ale przy dobrym gospodarowaniu jedzeniem można funkcjonować, ważniejsza, jak wiemy, jest woda. Metoda „na głoda” i tu aspekt psychologiczny – mam określony cel w głowie i do niego dążę. Jak ja to zawsze mówię – „nikt z głodu się jeszcze nie zeszał”.

Czy twoim zdaniem obecnie zmienia się profil kandydatów, którzy biorą udział w selekcji?

Ponieważ od 3 lat jestem emerytowanym żołnierzem, nie będę się wypowiadał o kandydatach na selekcję. Mogę tylko powiedzieć, że coraz więcej ludzi przyjeżdżających na moje szkolenia z przygotowania do selekcji, chłonnie wiedzę jak gąbka wodę i ma określony cel, nie idą na żywioł, jak ja kiedyś. Ludzie sobie teraz ułatwiają czy to lepszym sprzętem, czy wiedzą i doświadczeniem innych, ale brakuje mi w nich takiego zahartowania swojego ciała i myślenia, które moje pokolenie zdobywało przez okres dorastania. Wiadomo, idziemy z postępem i ludzie się do tego dostosowują.

Czy ze względu na te zmiany poziom trudności selekcji też się zmienia?

Zawsze staraliśmy się utrzymywać wysoki poziom, w myśl zasady: „ja miałem ciężko, ty też będziesz miał”. Bardziej chodziło o to, żeby faktycznie sprawdzić kandydata, bo w niedługim czasie może okazać się, że ten gość będzie chronić moje plecy i zostanie kompanem w boju. 

WYDANIE ★ SPECJALNE

Cena specjalna dla prenumeratorów: 20 zł

Cena regularna: 39,99 zł



**KOMPENDIUM
2021**

KOMPENDIUM SPECIAL OPS 2021 to estetyczny planer w formacie zeszytowym o przejrzystym rozkładzie dni i czytelnych stronach. Podstawową funkcję organizacyjną wzmacnia wartość merytoryczna, wpisy poświęcone zagadnieniom związanym z szeroko rozumianym pojęciem sił i operacji specjalnych: historie operacji specjalnych oraz życiorysy biorących w nich udział ludzi, którzy zapisali w się w dziejach ludzkości swoimi niezwykłymi dokonaniem; informacje sprzętowe, skupiające się na środkach transportu (pojazdach wojsk specjalnych, łodziach hybrydowych), czy innych rozwiązaniach niezbędnych na współczesnym polu walki, jak roboty pirotechniczne czy narzędzia radiografii cyfrowej. Coś dla siebie znajdą także miłośnicy kina. W KOMPENDIUM SPECIAL OPS 2021, odwołując się do kilkunastu operacji, opisano ilustrujące je filmy, które powstały na przestrzeni kilku ostatnich dekad. Znalazły się też objaśnienia terminów związanych z medycyną pola walki, udzielaniem pierwszej pomocy, atakami terrorystycznymi, czy działaniami w terenie (meteorologia, zachowanie w przypadku wystąpienia trudnych warunków pogodowych itp.).

**ZAMAWIAJĄC NA ASERTEL@MEDIUM.MEDIA.PL
NIE PONOSISZ KOSZTÓW WYSYŁKI**

ROZMAWIAŁ: TOMASZ ŁUKASZEWSKI
ZDJĘCIA: ARCH. NAVALA

JW GROM

NAVAL – SŁUŻYŁ W GROM-IE PRZEZ CZTERNAŚCIE LAT JAKO OPERATOR W ZESPOLE BOJOWYM. SPORĄ CZĘŚĆ TEGO CZASU SPĘDZIŁ NA MISJACH ZAGRANICZNYCH W ZATOCE PERSKIEJ, IRAKU I AFGANISTANIE. ZA SVOJĄ SŁUŻBĘ BYŁ WIELOKROTNIE ODZNACZANY, W TYM NAJWYŻSZYMI ODZNACZENIAMI WOJSKOWYMI, JAKIE MOŻNA OTRZYMAĆ W POLSCE ZA CZYNY BOJOWE POZA GRANICAMI KRAJU, M.IN. KRZYŻEM KAWALERSKIM ORDERU KRZYŻA WOJSKOWEGO, KRZYŻEM KOMANDORSKIM ORDERU KRZYŻA WOJSKOWEGO I ŻŁOTĄ ODZNAKĄ GROM-U. BYŁ PIERWOWZRODEM POSTACI GROMOWCA DO GRY KOMPUTEROWEJ MEDAL OF HONOR. WARFIGHTER. JEST AUTOREM KSIĄŻEK: „PRZETRWAĆ BELIZE”, „OSTATNICH GRZYŚ PSY”, „ZATOKA”, „CAMP POZZI”, „CHŁOPAKI Z MARSA” ORAZ „EKSTREMALNIE. PORADNIK TRENINGOWY”. PROWADZĄCY PROGRAM „STRZELNICA NAVALA” W POLSAT SPORT.

Jak wspominasz swoją selekcję do GROM-u i co w tej selekcji cię zaskoczyło? Co dla Ciebie było w niej najtrudniejsze?

Przede wszystkim, gdy w 1998 roku na wiosnę przyjechałem na wstępny etap do Centrum Szkolenia Policji w Legionowie, to nie znałem słowa „selekcja” w brzmieniu, w jakim dziś je kojarzymy. O selekcji nie było wiadomo praktycznie nic poza tym, że nakazano przyjechać na jakiś egzamin. A dopiero po wstępnym egzaminie z WF-u i testach psychologicznych usłyszeliśmy, że przesłaliśmy pierwszy etap i teraz czeka nas selekcja. Rozpoczyna się gdzieś w górach i mamy stawić się w Krynicy. To jest pierwsza rzecz, całkowita niewiedza na temat tego wszystkiego, co nas czekało. Drugą rzeczą, z której sobie nawet nie zdawałem sprawy, było to, że do jednostki chcę się dostać, bo w głowie są filmy w rodzaju „Rambo”, „Commando” i bycie komandosem.

Dziś wiem, że komandosem to może byłem podczas zasadniczej służby wojskowej w Lublińcu, ale na pewno nie byłem nim już w GROM-ie. Z punktu dzisiejszej wiedzy było to największym zaskoczeniem.

Co było najtrudniejsze? Najtrudniejsza była obojętność instruktorów (nie, nie byliśmy pozostawieni sami sobie, ale...). W wojsku byłem przyzwyczajony do tego, że przełożeni krzyczą, pospieszają, może nie popychają, ale cały czas jest atmosfera krzyku, huk, presja czasu, która podnosi Ci adrenalinę, która często jednak pomaga, stawia na nogi i nakazuje dalej biec. Na selekcji do GROM-u była wręcz obojętność instruktorów, nikt nie motywował. Mówili tylko raz, jak nie usłyszałeś, to już twoja sprawa. I to jest słuszne postępowanie, że w GROM-ie selekcja polega na tym, żeby cię zniechęcić, instruktorzy chcą, żebyś przyszedł do jednostki, jak najbardziej, ale nikt ci nie kibicuje w tej drodze. Nie chcesz robić pompek? To nie rób, nic na siłę. Nie chcesz się wysilić, by się dostać do elity, to idź do domu. I nagle po doświadczeniach żołnierza zasadniczej służby wojskowej, gdzie było takie powiedzenie: „jebać, karać, nie wyróżniać”, wręcz wykrzykiwane na całe gardło, zastanawiasz się patrząc na tych ludzi: „dlaczego tu na mnie nikt nie krzyczy?” „dlaczego nikt mnie nie popędza?”. Jesteś pozostawiony praktycznie samemu sobie, z własnymi słabościami i ty sam musisz w sobie znaleźć siłę, by iść dalej. Instruktorzy co najwyżej powiedzą: „Ale po co ci to wszystko? Przestań, po co się męczyć? Lepiej idź do domu. Odwieziemy cię na przystanek”. Uwierzyć, wielu się na to kupiło. A gdyby stał nad nimi rozwrzeszczany kapral i dał się na nich: „zapieprzaj, zasuway”, to wielu by poszło dalej. Tylko, że później w pracy w GROM-ie też byś musiał na tych samych ludzi krzyczeć i kazać im coś robić. A jednostka GROM jest miejscem, gdzie już ci nikt nic nie każe. Musisz chcieć sam, bo dokładnie tak samo jest na działaniach bojowych, podczas operacji nad nikim nie stoi „kapral”. Nie wyobrażam sobie, że ja walcząc muszę komuś coś pokazywać palcem i kazać.



Czy selekcja jest bardziej wymogiem fizycznym, czy psychicznym?

Jakbyś był dobrze przygotowany fizycznie, a głowa ci powie, że mi się już nie chce, to twoje ciało samo nie pójdzie. Bardzo wiele razy to widziałem podczas mojej selekcji. Pamiętam, jak jeszcze w Legionowie, podczas przebiegania się w szatni, żeby pójść na basen, był taki chłopaczek, był antyterrorystą, wielki, wydzierniany, a to był 1998 rok, tak więc jeszcze niewiele osób miało tatuaże, raczej z kryminałem się to wtedy kojarzyło, a nie z policją. Trzeba było wejść na sześciometrową wieżę i skoczyć do basenu z zamkniętymi oczami. No i on wszedł na tę wieżę sam, ale po tym wyczynie to instruktorzy sprowadzili go na dół. Niezależnie od tego, że miał trzy razy większe bicepsy niż ja, miał wielkie uda i świetnie się tłukł. Głowa mu nie pozwoliła skoczyć do basenu. Ja wszedłem i skoczyłem z przyjemnością i wielu innych też miało z tego skoku przyjemność.

Co według Ciebie jest najtrudniejszą próbą, jaką trzeba dzisiaj przejść, w XXI wieku, w 2020 roku, podczas selekcji?

Odpowiednią jest sytuacja trzeciego dnia. Trzeci dzień bez telefonu komórkowego. Młodzi ludzie bardzo cierpią z tego powodu i wolą się poddać i iść do domu, odzyskawszy telefon. Jadąc na działania bojowe na tydzień, telefon zostawia się w bazie, musisz pracować i nie możesz myśleć o tym, co się dzieje w domu, czy dziecko ze szkoły wróciło i czy pies wyprowadzony. To jest dzisiaj największy problem podczas selekcji: „jak przeżyć bez telefonu komórkowego?”. A my mówimy o fizyczności, o pompkach, o ściganiu się z czasem, ze sobą, o głodzie, o marznieniu... jak ktoś nie radzi sobie trzy dni bez telefonu. Trudne i śmieszne, ale prawdziwe.

Kiedyś rozmawiałem z chłopakami z KSK – niemieckiej jednostki specjalnej, na temat naboru odpowiednich ludzi do jednostki. Oni już przed laty mówili i wskazywali na czynnik finansowy w tym, jak funkcjonują Niemcy. Idąc do nich i służąc w KSK, nie miałeś zbyt wielu rzeczy, które by ci nobilitowały to, co robisz, a więc ciężką, wymagającą służbę, liczbę nadliczbowych godzin... Wystarczyło być mechanikiem w BMW albo pracować w zakładach Audi, by mieć tę samą kasę, plus kupę wolnego czasu i jeszcze bonus na mecze bilety Bundesligi. Myślę, że to dzisiaj jest też w Polsce, bo aspekt finansowy, wcześniejsza emerytura i stabilność już nie wystarcza. Dzisiaj masz młodego, ambitnego chłopaka (dziewczynę), który jest informatykiem lub ma inny dobry fach, jest sprawny i inteligentny, to mając dobrą pracę

stać go na pasję, nurkuje, uprawia skoki spadochronowe, narciarstwo. Wszystko czego się nauczyłem i robiłem zawodowo w wojsku, on teraz może robić w cywilu na nie gorszym poziomie. Co więcej, jest możliwość, by iść na prywatną strzelnicę, służyć w WOT, a być dalej lekarzem chirurgiem czy ślusarzem spawaczem. Dziś będąc cywilem można się realizować w dziedzinach jeszcze do niedawna zarezerwowanych tylko dla żołnierzy.

Dzisiejszy świat sprawia, że w wojsku zostają tylko już prawdziwi pasjonaci i trzeba tych pasjonatów jakoś łapać i dlatego też piszę moje książki, bo jednak służba (pasja) bycia żołnierzem jednostki specjalnej daje coś, czego nie można na żadnym rynku kupić. Czego? Nie da się kupić bycia w drużynie narodowej, nie da się kupić występu na olimpiadzie, trzeba być wybitnym sportowcem, zapracować na to, nie da się kupić przejścia selekcji i dostania się na oddział bojowy, chcąc być elitą trzeba ciężko pracować i się nadawać, to jest naszą bezcenną nagrodą. Dlatego też dobrze się czyta moje książki, to nie są zmyślane historie, nie musiałem konfabulować, one dają obraz prawdziwej jednostki GROM i ludzi, którzy ją tworzą, a dla mnie pisanie jest przyjemnym wspomnieniem tamtych GROM-owych dni, choć wiele z nich to kurz, pot i walka. Ale warto było, i walczyć, i pisać, bo dziś nowe pokolenie przeczytało moje książki. Po lekturze książek Navalę zmotywowani poszli na selekcję, przeszli ją, odbyli kurs podstawowy, trafili do zespołu bojowego. Moje książki to często mapa drogowa dla ambitnych młodych ludzi i by mieć własny wkład w wychowywaniu nowego dobrego pokolenia Polaków.

Skoro poruszyłeś temat książek, chcę do tego nawiązać. Napisałeś „ekstremalny poradnik treningowy” przygotowany do selekcji w JW GROM. Co byś mógł dzisiaj odpowiedzieć wszystkim zainteresowanym udziałem w niej?

Przede wszystkim poradnik naprowadza nas na ścieżkę, którą można dostać się do jednostki. Startujemy z różnego poziomu, a więc musimy sobie sami odpowiedzieć, czy potrzeba nam dwa miesiące treningów, bo na przykład jesteś maratończykiem, czy potrzeba ci roku. Kolejna odsłona poradnika to: bardzo dużo mówię w nim o lenistwie, nie da się być leniwym, ćwiczyć tylko od czasu do czasu. Trzeba sobie poukładać w głowie tak, żeby ćwiczyć non stop, co jest bardzo proste. Ktoś mówi, że nie ma czasu. A ja pytam: ile razy przechodzisz przez drzwi? Za każdym razem zrób jedną pompkę i jeden przysiad. Sto razy przechodzisz przez te drzwi? To już dziennie zrobisz 100 pompek albo przysiadów. Pokazuję, że wszędzie można ćwiczyć i nie ma możliwości zwalania na „coś”, bo stojąc na przystanku, ludzie będą się śmiali, ale zrobię i tam z dwadzieścia przysiadów wzmacniających





mięśnie nóg. Jak ktoś to czyta, to powie: „kuźwa, faktycznie, no przecież mogą ćwiczyć patrząc na film”. Ćwiczyć można wszędzie, a więc nie zwalajmy na brak miejsca i czasu, tylko na swoje lenistwo. Trzecią rzeczą, jaką dowiaduje się czytelnik z poradnika, jest wskazówka, jak poradzić sobie z własną głową... Młody człowiek mnie pyta: „Co mamy zrobić, żeby dostać się do GROM-u?”. I tu jestem niepopularny w swej odpowiedzi, bo mówię nu: „Uccie się!”. Właśnie tak, ucz się... Jeżeli popatrzyś na zapotrzebowanie na rynku pracy, jestem tego przykładem, to szukasz już kogoś w miarę wykształconego, o to mi chodzi. Kończąc zasadniczą służbę wojskową, miałem zawód ślusarza-spawacza i ukończoną szkołę zawodową, musiałem trzy lata jeździć do oddalonego od mojego miasta o 30 km gimnazjum, żeby zdobyć średnie wykształcenie, by mieć dokumenty pozwalające mi na dostanie się do GROM-u. Nie wiedziałem, czy dostanę się do GROM-u, ale podwoiłem naukę. Inni grali w piłkę, pili piwo, a ja trzy razy w tygodniu wsiadałem do PKS-u i jechałem tam i z powrotem. Uczenie się... trudne? Dla mnie bardzo trudne. A więc jak ktoś na poważnie chce się dostać do GROM-u, to musi się uczyć. Mówię tak: „Daj sobie trzy lata, by nauczyć się języka arabskiego! Twoje CV leży na stole kadrowca jednostki wojskowej GROM pośród 100 takich podobnych CV z zaznaczoną rubryką znajomości języka, 99 zna angielski i jeden arabski”. Od razu myśl: „O! Nie będziemy musieli gdzieś tam mieć miejscowego tłumacza, tylko mamy Polaka, który zna angielski i zna arabski. Chłopak robi tyle samo pompek co inni, biega, sprawny... może nawet jak nie przejdzie selekcji, to damy mu szansę na kwalifikację i przyjdzie do GROM-u. Będziemy mieli gościa, który zostanie tłumaczem”. Uczyć się... Niepopularne? Raczej większość chce słyszeć radę, jak zrobić 300 pompek, mieć rozpisany trening biegowy i pobić Navala na 3 km z czasem 9:26, a ja radzę, by się uczyli.

Ale panuje też takie przekonanie, że aby przejść selekcję i dostać się do GROM-u, to przede wszystkim trzeba być silnym fizycznie, psychicznie, ale niekoniecznie mieć wykształcenie w określonym kierunku...

I to właśnie robią psycholodzy. Około 40% wszystkich chętnych do wstąpienia do GROM-u odpada już po rozmowie u psychologa.

Co takiego psycholog robi kandydatom?

Właśnie to. Psycholog zada ci pytanie, jak się prawidłowo pisze: „Irak” czy „Iran”. Oczywiście, a jednak nie dla wszystkich. Albo proste

pytanie: „Chcesz iść do jednostki wojskowej, to jaką książkę przeczytałeś? „Torpeda w celu” – czytałeś? „Dywizjon 303”? co wiesz o Cichociemnych... No to po co chcesz iść do wojska, jak nic nie wiesz na temat historii swojego kraju? „Bitwa pod Grunwaldem”? 1939 rok – Polska napadła na Niemcy, czy Niemcy na Polskę? Kandydat zaczyna się zastanawiać... Panowie, uczyć się!

Z mojej selekcji, którą opisuję w książce „Ostatnich gryzą psy”, jest scena, którą naprawdę wyraźnie pamiętam, bo po przyjeździe już chwilę odsapnąłem. Najsilniejszy chłopak, który przeszedł pierwszy selekcję z najlepszymi czasami, poszedł na spotkanie kwalifikacyjne jako pierwszy i Generał Petelicki mu nie podał ręki, co było ostatnim etapem przyjęcia do GROM-u. Wrócił, wziął plecak i pojechał do domu. Po latach dowiedziałem się, że ta osoba była tak silnym samcem alfa, takim indywidualistą, że psycholog powiedział: „Panowie, on nie może przyjść do nas do jednostki, bo on rozpieprzy wszystko. Tam masz samych samców alfa, a tego masz powyżej”. Tak postąpiono, bo kiedyś z taką

osobą będziesz musiał być na działaniach zbrojnych. Bycie żołnierzem jednostki specjalnej to nie maszerowanie na Placu Defilad, tylko mówimy o poważnych operacjach, w których ratujesz ludzkie życie, ale też walka o własne, więc wszyscy muszą być sobie równi.

Czyli taka wada w przypadku służby w GROM-ie, mogłaby być zaletą np. w polityce...

Zgoda! Znajdź się dla niego miejsce. To był wybitny człowiek i na pewno gdzieś sobie świetnie radzi. Przeszedł selekcję, ale pan Generał Petelicki nie przyjął go do jednostki. Tak więc to jest wielka składowa, żeby znaleźć się w GROM-ie i dlatego selekcja jest taka trudna. Selekcja jeszcze trwa dalej, bo selekcja to jest dopiero wstęp. A później możemy zacząć mówić o kursie podstawowym, o tych wszystkich szkoleniach, które są, o umiejętnościach uczenia się, bo to nie jest tylko manualna obsługa broni, ale uczenie się procedur, prawa międzynarodowego, wojennego, a więc śledzenie z prawnikami wielu międzynarodowych spraw... Uczenie się zasad łączności, spraw medycznych, posługiwania się materiałami wybuchowymi... Selekcja pozwala na wstępny dobór osób, które to pojmą, a zainwestowane w tego gościa pieniądze podatnika nie pójdą na marne.

Czy na selekcji dobór sprzętu i wyposażenia jest równie istotny jak przygotowanie fizyczne i psychiczne?

Dzisiaj powiem, że tak. Ale w 1998 roku to liczba profesjonalnego sprzętu wśród nas była znikoma, odpowiednie buty to miał jeden na dwudziestu. Większość szła w trampkach albo tak jak w moim przypadku, w butach ze straży przemysłowej. Miałem kurtkę, w której była wata, która jak przesiąkła, to ważyła tyle, ile wody w nią wleciało. Dzisiaj młodzież ma możliwości doboru wszelkiego sprzętu, przeczytania poradników i zdobycia wiedzy. Wyprzedzając twoje kolejne pytanie, odpowiem: mogą się na selekcję nie wiadomo jak przygotować i zabrać najlepszy sprzęt, ale głodnym jest się dalej tak samo, jak w 1998 roku i 300 lat temu. Zimno tak samo jest jak 100 lat temu. Gorąco jest tak samo, a i nogi bolą dokładnie tak samo w wygodnych i niewygodnych butach.

Mając twoje doświadczenie, co byś doradził dzisiaj chętnym do udziału w selekcji? Co powinni zabrać ze sobą?

Instruktorzy są na tyle doświadczeni, bo każdy z nich przeszedł selekcję, że od razu wyłapią niedozwolony sprzęt. To jest tak, jak byś

chciał przechrzyć lisa, który kiedyś wykradał jajka z kurnika, a teraz go pilnuje. Nie przechrzysz. Na wszystko co robiłeś, co próbowałeś i tak instruktorzy są przygotowani. Patrzcie, czy coś można wziąć, czy nie, to nie ma żadnego znaczenia, bo selekcja i instruktorzy są po to, żeby dokuczać ci jak najbardziej. Jest to wręcz wymagane od instruktorów! Dlaczego? Dlatego, że nieprzejdzie selekcji ratuje komuś życie w przyszłości, bo jak by ją przeszedł, nie nadając się, to jak by sobie poradził na wojnie...

Dla mnie ważną sprawą zawsze było dbanie o stopy. Dzisiaj miałbym na to techniczny sposób. Jak bym widział, że jest rzeka, to bym wołał się rozebrać, przejść na bosaka, wysuszyć stopy, ubrać suche skarpetki i iść dalej, niż iść w butach, które są mokre. Zrobiłbym to na każdej rzece, tracąc po dwie minuty wszędzie, bo wiem, że jak nie dopieprzę sobie stóp, to one będą mnie niosły dalej. Liczba osób, które miały stopy, kostki, achillesy starze i nie mogły iść dalej, była zawsze bardzo duża. Wiem, że dbanie o swoje stopy, pudrowanie, posypywanie sobie skarpetek jest bardzo ważne. Ode mnie taka rada: dbaj o stopy na selekcji, w górach i gdziekolwiek jesteś.

Słuchając ciebie dochodzę do takiego przekonania, że przygotowując się do selekcji należy mniej myśleć o takiej stronie technicznej (zabieram najlepszy śpiwór, najfajniejsze buty czy coś innego), tylko raczej trzeba zastanowić się nad taką stroną życiową, jak można sobie poradzić bez tego wszystkiego...

Taki człowiek renesansu ma sens, nie bójmy się tego słowa. Człowiek renesansu, a więc ktoś, kto podpowiadał mi przy napisaniu poradnika, opowiadał. Podszedł do niego chłopak, fajnie biega, wytrzymały, w miarę kumaty, ale przychodzi z puszką i mówi: „Panie instruktorze, jak ja mam ją otworzyć, bo ten dzyngiel na górze mi się urwał?”. Tak patrzę na niego... przecież masz nóż... Chłopak dwadzieścia parę lat i nigdy sobie nie otwierał konserwy nożem... Nie wierzysz? To jak możemy mówić o dużych rzeczach, jak tutaj nagle nie można poradzić sobie z otwarciem puszką, do której uchwyt się urwał. Kiedyś takiego nie było. Trzeba być osobą, która potrafi rąbać drewno siekierą i potrafi operować nożem. Nie kupujcie swoim dzieciom pokrojonego chleba, tylko uczcie je kroić w domu chleb nożem. To dzieci nie robi sobie przy was krzywdy, wy jak sobie radziliście? Czy ty,



który to czytasz, zrobiłeś sobie krzywdę dwadzieścia lat temu, krojąc chleb? To było normalne, że chleb się kroilo. Dzisiaj dzieci nie potrafią obsługiwać noża, bo nic nim nie kroją, nie kroją pomidorów, chleba... Kroczek po kroczeniu dawać im nóż do ręki, żeby potrafiły nim operować. Ja już mam taką historię z cywila, kiedy pojechałem na poligon do Czerwonego Boru do swoich kolegów i prowadziłem zajęcia dla jednej z klas mundurowych. To był survival. Zakupiono piękne żeliwne garnki, kupiono kapustę, ziemniaki, marchewkę i jakieś tam plastry mięsa. Trzeba było to wszystko wziąć, poszatować, pokroić i włożyć do tego gara, zamknąć, rozpalic ognisko, trzy godziny i jest coś do jedzenia. Patrzę, a taki miły chłopak, z 17 lat, dostał za zadanie pokroić kapustę, wbił w nią nóż i nie wie co dalej, szarpie się z nożem. Dziewczyna, 14-latką, wzięła ten nóż, „Weź! Daj!” i ta 14-latką wzięła kawałek deski, wyczyściła ją i zaczęła kroić tę kapustę, marchew itd. odruchowo. Jest nadzieja, widać, że ta dziewczynka, która miała z 14 lat, ma normalnych rodziców, którzy kazali jej coś w kuchni robić samemu, bo ona po prostu normalnie kroila bez cudowania.

À propos głodu na selekcji. Czy jest jakaś metoda, by sobie z nim poradzić?

Tak. Głodny byłem całą selekcję, ale nigdy mi nie brakowało jedzenia. Po prostu niczego nie zjadałem naraz do ostatniego kęsa. Głowa ci wtedy inaczej pracuje. Jednak jak masz ostatnią kostkę czekolady, to ją sobie jeszcze dzielisz na cztery. Jak masz puszkę, to nie zjesz jej całej, ale coś tam w niej jeszcze zostawisz i jeszcze możesz zjeść w chwili kryzysu. To samo jest z wodą. Nigdy nie pamiętam, żeby mi brakło wody, a jak jest ostatni łyk, to ja tylko zamoczę usta, ale zawsze tam troszeczkę jeszcze jest. W głowie jest ta świadomość, że masz jeszcze coś do jedzenia, choć w brzuchu ci burczy, ale masz jeszcze tę jedną kostkę czekolady. Pamiętam, jaki byłem na siebie zły na samym maratonie ostatniego dnia selekcji. Wtedy zostało mi po ukończeniu selekcji jeszcze pół tubki mleka skondensowanego i cztery rzędy czekolady. I miałem taką straszną ochotę na czekoladę, ale myślałem: „Nie, ja jej nie zjem, może będę jeszcze bardziej głodny”. Ale została mi na drogę powrotną i w PKS-ie już zjadłem ją bez wyrzutów sumienia. Ot, taka zabawa z własną głową, która podpowiada, że jeszcze nie jest tak źle, by nie mogło być gorzej, więc ten ostatni kęs zostawię na potem.

Dziękuję za rozmowę.

SPECIAL OPS

TEKST: HAIX
ZDJĘCIA: HAIX

Materiał promocyjny

**OBUWIE TAKTYCZNE
100%
MADE IN EUROPE**

Jakość „made in Europe”

Europejskie przepisy są czasem bardzo nieprecyzyjne i często dopuszczają luki, także w odniesieniu do produkcji obuwia: jeśli np. cholewka i podeszwa buta są łączone w kraju Unii Europejskiej, cholewka może nosić oznaczenie „made in Europe” – niezależnie od tego, że oba elementy zostały pierwotnie wyprodukowane w Azji lub Afryce.

W HAIX® tak nie jest! Jeśli buty marki HAIX® są opatrzone oznaczeniem „made in Europe”, przedsiębiorstwo zapewnia, że zostały one w 100% wyprodukowane w Europie. „Made in Europe” to dla HAIX® nie tylko obietnica bez pokrycia, lecz zobowiązanie do zapewnienia jakości oraz codzienna praktyka wynikająca z przekonania.

W tym celu firma HAIX® wiele zainwestowała: obie lokalizacje produkcji w Mainburgu w Niemczech oraz w miejscowości Mala Subotica w Chorwacji należą do najnowocześniejszych fabryk obuwia na świecie i są zobowiązane do zrównoważonej produkcji. Produkowane są tam buty wysokiej jakości, łączące maksymalne bezpieczeństwo z najwyższym komfortem. Rodzinne przedsiębiorstwo jest wierne temu zobowiązaniu jakościowemu od ponad 70 lat. Wówczas buty HAIX® były produkowane całkowicie ręcznie. Również dziś znaczna część produkcji odbywa się ręcznie – w połączeniu z innowacyjną

TA PRACA JEST CIĘŻKA. WYMAGA PEŁNEJ KONCENTRACJI I GOTOWOŚCI DO DZIAŁANIA. W EKSTREMALNYCH SYTUACJACH JEDNOSTKI POLICYJNE I WOJSKOWE MUSZĄ DAĆ Z SIEBIE WSZYSTKO. ABY ZAWODOWCY MOGLI W PEŁNI SKUPIĆ SIĘ NA SWOICH ZADANIACH, POTRZEBUJĄ SPRZĘTU, NA KTÓRYM MOGĄ POLEGAĆ. NIEZBĘDNE JEST DO TEGO WYTRZYMAŁE, BEZPIECZNE OBUWIE – TAKIE JAK BUTY TAKTYCZNE MARKI HAIX®. OD LAT NIEMIECKI PRODUCENT OBUWIA HIGH-TECH ZAOPATRUJE JEDNOSTKI POLICYJNE I WOJSKOWE NA CAŁYM ŚWIECIE W NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI BUTY TAKTYCZNE „MADE IN EUROPE”.

techniką i najnowocześniejszymi maszynami. Ponadto w Chorwacji firma HAIX® rozpoczęła niepowtarzalną w skali europejskiej produkcję podeszew.

„Made in Europe” oznacza jednak dla HAIX® nie tylko wysokiej jakości obuwie, produkowane w 100 procentach w Europie. Wysokie standardy obowiązują także pracowników przedsiębiorstwa, którzy korzystają z wyraźnego uznania wartości europejskich. „Made in Europe” to odpowiedzialność przedsiębiorcza, która oznacza równość szans, możliwości doksztalcenia i poszanowanie wartości.



Surowe testy w laboratorium HAIX®

Każdy element stosowany w obuwiu marki HAIX® musi przejść surowe testy jakościowe. Są one przeprowadzane we własnym laboratorium testowym i badawczym firmy HAIX®. Żaden inny producent obuwia nie posiada tak zaawansowanego laboratorium.

Pod czujnym okiem inżynierów ds. testów odbywa się tam rozciąganie i szarpanie materiałów tekstylnych, a także narażanie ich na płomienie oraz wielogodzinne działanie wilgoci. Buty muszą pokonywać tysiące kroków w warunkach ekstremalnych i zdać surowe testy poślizgowe i uderzeniowe. Buty i materiały są przy tym kontrolowane w zakresie przekraczającym wymagane normy. Normy minimalne nie spełniają bowiem wymogów HAIX®. Każdy model obuwia powinien znacznie przekraczać normy – dla większego bezpieczeństwa, komfortu i wyższej jakości. Dodatkowo oprócz testów przeprowadzane są ciągłe kontrole jakości, w celu zapewnienia stałego, wysokiego poziomu jakości produkcji.

Dotyczy to także zastosowanej skóry. Wysokogatunkowa bycza skóra stosowana przez HAIX® musi spełniać wysokie wymagania. Ważny jest nie tylko wygląd, lecz także jej „wartości wewnętrzne”. Dlatego po pierwszej kontroli przyjmowanych towarów, skóra poddawana jest dokładnym badaniom w laboratorium testowym firmy HAIX®. Sprawdzana jest między innymi wytrzymałość na rozciąganie, oddychalność, wytrzymałość na zginanie oraz nieprzemakalność skóry.

Wytrzymała bycza skóra do wytrzymałych butów

Skóra stosowana w butach taktycznych marki HAIX® to europejska skóra bycza, pochodząca w 100% od certyfikowanych dostawców – 100% made in Europe. HAIX® stosuje skórę byczą, ponieważ ma inną strukturę niż tradycyjna skóra krowia, stosowana przez większość producentów obuwia.

Skóra bycza jest gładka, a jednocześnie wytrzymała, podczas gdy skóra krowia jest bardziej elastyczna. Buty ze skóry krowiej mogą



dobrze leżeć podczas przymierzania, jednak po intensywnym użytkowaniu skóra może się rozszerzać – to nie do pomyślenia w przypadku obuwia taktycznego, które jest noszone przez długi czas, a przy tym wciąż musi dobrze pasować i zapewniać ochronę.

W laboratorium HAIX® skóra jest poddawana surowym testom na najnowocześniejszych stanowiskach badawczych. Jednak nie tylko procedura badawcza, także sama skóra jest high-tech. Skóra bycza stosowana w obuwiu HAIX® jest poddawana skomplikowanemu procesowi uszlachetniania. By skóra stała się wodoodporna, poddawana jest hydrofobizacji. Dodatkowo stosowane są specjalne pigmenty kolorystyczne – HAIX® Sun Reflect System. Dzięki temu buty przyjmują do 50 procent mniej promieniowania słonecznego niż typowe obuwie, a tym samym mniej się nagrzewają – co zapewnia komfort w gorące dni.

Opracowane we współpracy z GSG 9

Armie, oddziały policyjne oraz jednostki specjalne na całym świecie polegają na obuwiu marki HAIX® – z ważnego powodu. Aby buty potrafiły stawić czoła ekstremalnym warunkom podczas akcji, podczas projektowania nowych modeli firma HAIX® stawia nie tylko na najwyższą jakość „made in Europe”, lecz także na specjalistyczną wiedzę ekspertów. Buty HAIX® są projektowane na podstawie wiedzy płynącej z zastosowań praktycznych. Także model Ranger GSG9-S.





HAIX® Ranger GSG9-S to wytrzymałe obuwie taktyczne, opracowane we współpracy z oddziałem GSG 9 niemieckiej policji federalnej. Jednostka specjalna do zwalczania najcięższych przestępstw i terroryzmu pozwoliła na wykorzystanie wieloletniego doświadczenia zawodowego do projektowania obuwia i udzieliła firmie HAIX® cennego wsparcia. To wyrażone odnie-

Francuska armia polega na HAIX®

Kolejny model obuwia marki HAIX®, stosowany przez różne jednostki na całym świecie, to HAIX® Nepal Pro, wchodzący w skład standardowego wyposażenia francuskiej armii. Jako jedna z najsilniejszych armii w Europie, armia francuska poszukiwała równie silnego, uniwersalnego obuwia militarnego. Nepal Pro spełnia wszelkie wymagania, jakie mają nowoczesne jednostki wojskowe wobec swojego obuwia.

Lekkie, a jednocześnie solidne buty outdoorowe zostały zaprojektowane specjalnie z myślą o długich trasach. Materiał wierzchni z mieszanki skóry i materiału tekstylnego sprawia, że buty są lekkie, a mimo to stabilne. Ochrona kostek zapewnia bezpieczeństwo i stabilne oparcie, a specjalny system amortyzacyjny sprawia, że stopy pozostają w formie nawet podczas długiego marszu. Antypoślizgowa i odporna na ścieranie podeszwa ze specjalnej gumy zapewnia dobrą przyczepność nawet w trudnym terenie, a membrana GORE-TEX sprawia, że model Nepal Pro jest oddychający i absolutnie nieprzemakalny – do zastosowań w każdych warunkach. Praktyczną innowacją jest dwustrefowy system sznurowania z szybkim zapinaniem. Umożliwia indywidualne dopasowanie butów w obszarze podbicia i cholewki, dzięki czemu doskonale trzymają się stopy. Wystarczy raz dopasować buty, a system szybkiego zapinania sprawia, że potem trzeba tylko zawiązać sznurówki.

Oprócz armii francuskiej, liczne inne armie, oddziały policyjne i jednostki specjalne na całym świecie polegają na butach marki HAIX®, między innymi w Wielkiej Brytanii, Francji, Danii i Holandii.

Wszyscy cenią ich praktyczność, zastosowanie wysokogatunkowych materiałów oraz nowoczesne wykonanie obuwia najwyższej jakości – w 100% made in Europe.

SPECIAL OPS

Aktualności o produktach i działalności firmy Haix znajdziecie na stronie www.haix.com

sienie do praktycznego zastosowania jest widoczne w gotowych butach.

Ranger GSG9-S to wytrzymałe, skórzane buty do uniwersalnych zastosowań podczas służby. Wyściełany obszar kostek zapewnia oparcie i chroni przed obrażeniami przez uderzenia z boku. Odporna na przebicie podeszwa zapobiega przebiciu ostrych przedmiotów do wnętrza buta. Specjalny system amortyzujący chroni stopy i stawy podczas długotrwałego stania i chodzenia na patrolu lub podczas obstawiania demonstracji. Poza tym buty zapewniają dobrą izolację przed zimnem i gorącem – zapewniają komfort klimatu w każdą porę roku.

Model Ranger GSG9-S jest odpowiedni także do zastosowań specjalnych, takich jak



Teraz prenumerata SPECIAL OPS taniej!

60 zł 70 zł

+ książka do wyboru za 19,90 zł

*wysyłkę pocztą przy przedpłacie 10 zł.



ZAMÓW:



bok@ksiegarniamilitarna.com.pl
tel. 22 512 60 60

www.ksiegarniamilitarna.com.pl

TEKST: KRZYSZTOF MATECKI
ZDJĘCIA: ARCH. ŁUKASZA CNOTY

JW NIL

ŁUKASZ CNOTA „LAKI” – BYŁ DWUKROTNIE INSTRUKTOREM PODCZAS WERYFIKACJI DO JW NIL I WSPIERAŁ EKIPE SZKOLENIOWĄ. SŁUŻBĘ WOJSKOWĄ ROZPOCZĄŁ 4 LISTOPADA 1997 ROKU W 6. BATALIONIE DESANTOWO-SZTURMOWYM W NIEPOŁOMICACH W I KOMPANII SZTURMOWEJ, JAKO ŻOŁNIERZ ZASADNICZEJ SŁUŻBY WOJSKOWEJ PEŁNIONEJ NADTERMINOWO PRZESZEDŁ NA KOMPANIĘ DOWODZENIA – PLUTON ROZPOZNAWCZY. W 2006 ROKU ZMienił MIEJSCE SŁUŻBY NA BATALION DOWODZENIA – KOMPANIA ROZPOZNAWCZA, A W 2011 ROKU ZOSTAŁ PRZENIESIONY W STRUKTURY WOJSK SPECJALNYCH DO JW 4724 – JEDNOSTKI WOJSKOWEJ NIL. ABSOLWENT DWÓCH SZKÓŁ PODOFICERSKICH – W NIEPOŁOMICACH ORAZ PSZ WE WROCŁAWIU. UCZESTNIK DWÓCH KURSÓW PODOFICERSKICH US ARMY – PLDC ORAZ BNCOC. ZDOBYWCA TYTUŁU NAJLEPSZEGO ZWIADOWCY WOJSK LĄDOWYCH W 2003 ROKU, UCZESTNIK KURSU PATROL (I LOKATA – III EDYCJA, V EDYCJA JAKO INSTRUKTOR). ODBYŁ TRZY TURY W AFGANISTANIE I I TURĘ W IRAKU. W JW NIL OPERATOR ZWI JAKO OPERATOR SEKCJI IMINT, INSTRUKTOR WSPINACZKI, INSTRUKTOR STRZELECTWA. OD 1 WRZEŚNIA W REZERWIE, PROWADZI FIRMĘ SZKOLENIOWĄ LAKI STRZAŁ, GDZIE PRZEPROWADZA SZKOLENIA W ZAKRESIE POSŁUGIWANIA SIĘ BRONIĄ, TAKTYKI ORAZ PRZETRWANIA. W PRZYGOTOWANIU JEST RÓWNIEŻ JEGO WŁASNY OBIEKT SZKOLENIOWY – STRZELNICA.

Jakie cechy powinien mieć kandydat, który chciałby stanąć do selekcji i służyć właśnie w Jednostce Wojskowej NIL?

Według mnie powinien być OTWARTY na wiedzę, chętny do rozwijania się, sprawny, wytrwały w dążeniu do celu, posiadający umiejętność pracy w grupie/zespole, ale jednocześnie niebojący się podejmować samodzielnych decyzji. Bardzo ważną rolę odgrywają języki obce.

Jak twoim zdaniem najlepiej przygotować się do selekcji? Co zabrać?

Weryfikacja/selekcja – to w 70% głowa, w 20% mięśnie, w 10% wiedza – głównie topografia.

Kandydat musi być pewny na 100%, że chce to przejść. Przygotować się pod względem mentalnym, jednocześnie oczywiście przygotowując się fizycznie, plus umiejętność czytania mapy, korzystania z kompasu. Co do wyposażenia – trzeba przemyśleć to na spokojnie i iść w minimalizm, połączony z analizą terenu oraz warunków pogodowych. Jeśli ćwiczył i chodził po górkach, to też powinien umieć „czytać” własny organizm – czy potrzeby i problemy wykryte zawczasu, podczas marszu nie zamieniają się w kontuzję lub stres z powodu utraty pewności swoich decyzji – wtedy instruktorzy wykorzystają to bezwzględnie.

Możesz nam powiedzieć, z jakich etapów składa się selekcja do JW NIL?

Selekcja do JW NIL (jeśli nic się nie zmieniło) – WF, rozmowa kwalifikacyjna – jeśli jest pozytywna – to kandydat otrzyma zaproszenie do etapu górskiego.

Czy selekcja do JW NIL różni się czymś od selekcji do innych polskich jednostek specjalnych?

Selekcje do jednostek Wojsk Specjalnych są podobne. Różnią się w niewielkim stopniu, ale każda jednostka ma swoją specyfikę.

Byłeś instruktorem na selekcjach do JW NIL. Jak to wspominasz z perspektywy instruktora? Na co wy, instruktorzy, kładliście największy nacisk?

Tak. Miałem zaszczyt być dwukrotnie instruktorem podczas weryfikacji do JW NIL i wspierać Ekipę Szkolenia. To zawsze było wyzwanie również dla nas, na weryfikację nie idą tylko obcy nam ludzie, ale również operatorzy będący w szeregach NIL, dlatego to podwójna trudność i odpowiedzialność. Ja zawsze zwracałem uwagę na wolę walki, pokonywanie własnych słabości i mocną „psychę” – fizykę zawsze można poprawić, ale „psychy” już nie, co nie znaczy, że kondycja fizyczna nie ma dla mnie znaczenia. Jeśli jesteś mocny fizycznie, to „psycha” wtedy jest na 120% – to naczynia połączone. Instruktorzy próbują wylapać te najsłabsze ogniwa pod względem fizycznym, psychicznym, ale i pod kątem wyposażenia, jakie zabrał ze sobą kandydat – czyli jak przeanalizował teren, pogodę oraz swoje możliwości.

Jakie były twoje zadania jako instruktora w czasie selekcji?

Prowadziłem grupy podczas marszu, byłem również odpowiedzialny za wylapywanie maruderów oraz sprawdzenie na podpunktach umiejętności orientowania się w terenie za pomocą mapy i kompasu.

Jakie czynniki biorą pod uwagę instruktorzy, oceniając kandydatów w czasie selekcji?

Podejmowanie decyzji w stresie oraz przy mocnym, bardzo mocnym zmęczeniu, reagowanie na polecenia – opanowanie kandydata.

Jaki według ciebie był najtrudniejszy element selekcji dla kandydatów do służby w JW NIL? Na jakim etapie odpada najwięcej kandydatów?

Pierwsze dwa dni – maksymalny wysiłek przy minimalnej ilości pożywienia oraz wody. Wtedy tak naprawdę liczy się tak samo „psycha” i fizyka – jeśli kandydat ma motywację i potrafi zrównoważyć wysiłek fizyczny i opanowanie, to jeśli nie złapie kontuzji – powinien przejść.

Zanim zasilifeś szeregi JW NIL, udało ci się ukończyć z pierwszą lokatą elitarny kurs wojsk rozpoznawczych „PATROL”, który jest uznawany za jeden z najbardziej wymagających w Wojsku Polskim. Czy swoje doświadczenia lub elementy z tego kursu wykorzystywałeś potem jako instruktor w czasie selekcji do JW NIL?

Wspominam tamten kurs do dzisiaj, z dumą nosiłem łuczek „PATROL” na mundurze. Był to naprawdę ciężki kurs, ale jednocześnie dostar-



czył mi olbrzymią wiedzę – brałem udział w III edycji jako uczestnik oraz w V jako instruktor – współpraca z takimi instruktorami jak płk Andrzej Kruczyński i ekipa z CSAT (byli operatorzy GROM) od taktyki i treningu strzeleckiego – do tej pory pamiętam słowa Erwina: „Masz być jak kot, gibki, szybki i zdecydowany” albo słowa, które powtarzał jak mantrę Pan płk Kruczyński „Wodzu”: „Uważaj, bo może być niemiło i niesympatycznie” – niesamowita „kopalnia” wiedzy, współpraca z Grupą Wałbrzysko-Kłodzką GOPR – niesamowici ludzie, pełni zapału, wiedzy, chętni dzielić się wiedzą, grupa REAGO od czerwonej taktyki,

Ekipa z Poznania pod dowództwem wtedy jeszcze kapitana Niwaldy – też fajne doświadczenie, choć zaczęliśmy od zgrzytów, to jeden z najlepszych okresów w mojej 23-letniej służbie, choć w dzień wyjazdu na kurs robiłem wszystko, żeby się z niego wywinąć, na szczęście nie udało mi się. Za ten kurs dziękuję Panu Pułkownikowi Łyskowi – niesamowity oficer.

Czy był jakiś konkretny kandydat lub sytuacja w czasie selekcji, którą szczególnie zapamiętałeś?

Tak, był jeden kandydat, który całą weryfikację biadolił, narzekał, że nie może, nie da rady – a mimo to doszedł – w sumie zadaje kłam stwierdzeniu, że tylko z pozytywnym nastawieniem można przejść weryfikację.

Jakie rady dałbyś żołnierzom, którzy chcą przejść selekcję do JW NIL? Na czym powinni się skupić?

Według mnie – reset głowy – wyznaczony jeden cel, przygotować się fizycznie i mentalnie, analiza tego, co wziąć ze sobą – analiza terenu i prognoz pogody oraz zawsze plan na wypadek „awarii”. No i trzeba być troszkę cwaniaczką, ale bez przesady, bo można szybko stracić numerkę.

ROZMAWIAŁ: KRZYSZTOF MĄTECKI
ZDJĘCIA: ARCH. ZACHARA

JW AGAT

MAJOR WOJCIECH ZACHARKÓW „ZACHAR” JEST BYŁYM ŻOŁNIERZEM WOJSK SPECJALNYCH. W LATACH OD 2011 DO 2017 ROKU BYŁ KIEROWNIKIEM SELEKCJI DO JW AGAT. PRZESZ 6 LAT SŁUŻBY W JEDNOSTCE WOJSK SPECJALNYCH ODPOWIEDZIALNY BYŁ MIĘDZY INNYMI ZA REKRUTACJĘ DO JEDNOSTKI, KURSY BAZOWE I SZKOLENIA SPECJALISTYCZNE. W CZASIE SVOJEJ 20-LETNIEJ SŁUŻBY UCZESTNICZYŁ W 4 MISJACH BOJOWYCH W IRAKU, AFGANISTANIE I CZADZIE. ZA UDZIAŁ W MISJACH ODZNACZONY ZOSTAŁ M.IN. „KRZYŻEM ZASŁUGI ZA DZIELNOŚĆ”. AKTUALNIE PROWADZI DZIAŁALNOŚĆ SZKOLENIOWĄ „ZACHAR TRAINING GROUP”, MAJĄCĄ NA CELU PRZYGOTOWANIE KANDYDATÓW DO WOJSK SPECJALNYCH, DO TESTÓW SPRAWNOŚCIOWYCH I DO SELEKCJI.

Służyłeś w 10. batalionie zmechanizowanym Dragonów w Świętoszowie, byłeś między innymi dowódcą kompanii w czasie misji w Czadzie w 2008 roku. Jak trafiłeś do JW AGAT i jak przygotowywałeś się do udziału w selekcji do Jednostki?

Po powrocie z Czadu przeniosłem się ze Świętoszowa do Oddziału Specjalnego Żandarmerii Wojskowej w Gliwicach.

Z Oddziału Specjalnego wyjechałem na misję do Afganistanu, na VII zmianę. Po powrocie z Afganistanu w bardzo krótkim czasie przyszły rozkaz o przeformowaniu Oddziału Specjalnego w Jednostkę Wojskową AGAT.

Podczas misji w Afganistanie trenowałem już pod kątem selekcji, moje treningi opierały się na ćwiczeniach ukierunkowanych na testy sprawnościowe, tj. drążek, brzuszki, poręcze, FBW, a także na treningach biegowych. Biegałem i chodziłem z plecakiem z obciążeniem wokół bazy.

Nie wiedziałem jeszcze wtedy o pomysśle stworzenia JWA, ale trenowałem z myślą o wstąpieniu w przyszłości do Wojsk Specjalnych. Chyba tak ma każdy żołnierz, który otarł się o specjalsów na misjach.

Po powrocie z Afganistanu, oprócz rozwijania sprawności motorycznych, podlegających testom z WF-u, jednocześnie trenowałem

pod kątem etapu górskiego, biegając z plecakiem maksymalnie 10 kg, 20-kilometrowe pętle w górach oraz wykonywałem wielokilometrowe marsze z dużym obciążeniem, ale nie tylko w górach.

Mój mikrocykl tygodniowy wyglądał tak, że średnio wychodziło po 2-3 jednostki treningowe dziennie. Taki ciężki trening nie był dla mnie dużym problemem, ponieważ sport zawsze był w moim życiu. Zaczynałem od sportów walki (karate shotokan, taekwondo, kravmaga), a solidną bazę treningową dały mi przygotowania i starty w zawodach triathlonowych oraz liczne kursy specjalistyczne, gdzie zdobywałem tytuły instruktorskie (strzelectwo, wspinaczka, narciarstwo, ćwiczenia siłowe).

Dużą dawkę wiedzy, która uporządkowała moją wiedzę na temat wszechstronnych treningów, zdobyłem również, studiując AWF we Wrocławiu w ramach studiów magisterskich.

Jak wspominasz swoją selekcję do JW AGAT? Co dla Ciebie było w niej najtrudniejsze?

Selekcje do AGAT-u poprowadził nam wtedy twórca jednostki śp. płk Sławomir Berdychowski („Czarny”). Uczestnikami była czołowa

kadra dowódca jednostki; jechaliśmy w Bieszczady w poczuciu, że przecież ta selekcja nie będzie taka ciężka, bo przecież Dowódca nie będzie chciał się pozbyć swoich bezpośrednich podwładnych. Było nas wtedy 10, dlatego Dowódca mógł być jednocześnie kierownikiem i instruktorem tej selekcji.

Podejście, że jedziesz na selekcję z myślą, że nie będzie ciężko, jest jedną z najgorszych rzeczy, które sam możesz sobie zrobić. Organizm wtedy „odpuszcza” i najdrobniejsza niewygoda może nam podpowiadać: „weź zrezygnuj”. Masz jechać zdezeterminowany, oczekiwać najgorszego, ale być pewnym tego, że sobie poradzisz.

Na miejscu okazało się, że Pan Pułkownik podszedł bardzo poważnie do tego zadania, rozpoczynając selekcję marszem zespołowym, narzucając nam bardzo mocne tempo. Całe zadanie polegało na znajdowaniu w trakcie marszu punktów charakterystycznych w terenie, za pomocą mapy i kompasu.

Selekcja była prowadzona według programu, jaką opracował płk Berdychowski, bazując na doświadczeniu, jakie wyniósł z Jednostki Wojskowej GROM, gdzie również był odpowiedzialny za prowadzenie Selekcji.

Oto fragment z Programu selekcji:

„Program kursu opracowany został w oparciu o elementy kursów selekcyjnych jednostek specjalnych uznanych za najlepsze w świecie, w tym US Army Special Forces, SAS, Delta Force. Ponadto wykorzystano istniejące już metody wypracowane i sprawdzone w Wojskach Specjalnych”.

W trakcie selekcji odpadł jeden uczestnik. Wtedy Dowódca nie miał żadnych skrupułów w stosunku do swojego oficera. Wówczas pojawiła się w oczach Dowódcy coś jakby pogarda i zawód jednocześnie – dla nas wtedy było jasne, że „Czarny” się „nie pierdoli”.

Najgorzej wspominam dzień marszu indywidualnego według mapy, kiedy wystartowałem jako pierwszy, ponieważ osiągałem w poprzednich dniach najlepsze wyniki. To była nagroda za to, że miałem najlepsze wyniki z poprzednich dni i dzięki temu dostałem najwięcej czasu na wykonanie zadania, bo zadania miały limit czasowy od 8:00 do 20:00. Kolejni po mnie startowali w odstępach czasowych. Tak samo później realizowałem to zadanie jako kierownik selekcji.

Gdy znalazłem bardzo szybko pierwszy punkt, zbytnia pewność siebie wzięła górę i straciłem orientację w trakcie nawigowania na drugi punkt. Przedłożyłem tempo marszu nad dokładność nawigowania.

Nagle okazało się, że wychodząc z lasu, znalazłem się na środku jeziora. Pech chciał, że nie dało rady go obejść ani z lewej, ani z prawej, dlatego musiałem wrócić się trasą, którą zbiegałem z bardzo stromej góry (Chryszczata) i zacząć szukać drugiego obejścia. Wtedy usiadłem i lekko się załamałem, że nie wyrobię się w czasie, bo powrót grzbietem, którym zbiegałem, mógł mi zabrać kolejne dwie godziny. Włączył się stres i wpadłem w panikę.

Nie chciałem podejmować decyzji co do dalszej drogi w tym stanie. Ale przecież musiałem jakąś podjąć, bo brak decyzji jest gorszy od złej decyzji. Wtedy usiadłem, wyjąłem suchą rację, zjadłem kawałek czekolady, napiłem się wody, ochłoniąłem, wziąłem się w garść, spałem pośladki i zacząłem się wspinać z powrotem pod górę.

Obszedłem jezioro i wróciłem na trasę marszu, tracąc na to około 3 godziny.



Twoim zdaniem selekcja jest bardziej wymogiem fizycznym czy psychicznym?

Jedno i drugie, z większym naciskiem na psychicznym. Nie da się przejść nie przygotowując się fizycznie do tego rodzaju wysiłku, licząc tylko na to, że uda się to tylko dzięki sile woli. Ciężkie, żmudne treningi fizyczne pod kątem selekcji kształtują charakter i uczą nie rezygnować. Ponadto powodują, że im częściej i bardziej zbliżamy się do granic naszej wytrzymałości, tym bardziej one się od nas odsuwają pokazując w ten sposób, że jesteśmy w stanie znieść o wiele więcej niż nam się wydawało. Na selekcji pojawiają się momenty, kiedy fizycznie nie jesteśmy w stanie czegoś zrobić, wtedy bardzo ważną rolę odgrywa „głowa”, dlatego ważne jest, żeby być na tyle fizycznie przygotowanym, żeby to ciało nie odmówiło nam posłuszeństwa na selekcji zbyt szybko.

Byłeś kierownikiem selekcji do JW AGAT. Jaka jest różnica w postrzeganiu selekcji przez uczestnika, a jaka przez instruktora?

Instruktor ma za zadanie zadawać uczestnikom wielokrotnie taki „ból”, żeby odsiać tych najsłabszych i móc później wybrać tych najlepszych pod kątem psycho-fizycznym bez wyrzutów sumienia. Czyli ma być tak ciężko jak on miał wcześniej, a może nawet jeszcze bardziej.

A uczestnicy mają za zadanie dotrzeć wielokrotnie do swoich granic, pokonać ból, cierpienie, brak snu, brak wody i pożywienia oraz wykazać się wolą walki i innymi cechami jakie są wymagane dla przyszłych żołnierzy WS.

Czy przygotowując selekcję, korzystałeś ze swoich doświadczeń zdobytych podczas tej własnej?

Tak. Dla mnie doświadczenie to najlepszy nauczyciel. Jeśli czegoś nie przeżyłeś na własnej skórze, czy to porażki, z której jednak potrafiłeś się podnieść i osiągnąć zamierzony sukces, czy to właśnie ten sukces, który uwieńczył Twój dotychczasowy trud, poświęcenie i wyrzeczenia.

Ja jako kierownik selekcji miałem o tyle komfort, że podczas mojej pierwszej selekcji był obecny nasz Dowódca, który udzielał mi pewnych wskazówek na co zwracać uwagę. Ale nie były to techniczne uwagi, a jedynie takie, które dotyczyły filozofii selekcji. To była dla mnie ogromna nauka, przyjmując takie lekcje od Dowódcy, który prowadził selekcje i szkolenie podstawowe w JW GROM.

Pamiętam, jak siedząc przy ognisku w bazie w Rabie, podczas mojej pierwszej selekcji w roli kierownika, pierwszy tydzień paździer-



nika 2011 roku, dzień przed zadaniem w postaci marszu indywidualnego na azymut, nagle dotarło do mnie, że jutro ponad 50 uczestników będzie ruszało na punkty!

Kiedy my robiliśmy to zadanie na pierwszej selekcji, było nas 10 i każdy zaczynał od innego punktu! A nie otrzymałem od Dowódcy wytycznych, jak to zrobić!

Nie mogli przecież wszyscy iść na te same punkty jednocześnie, instruktorzy na punktach też musieli mieć wytyczne, jaki numer wysyłać na jaki następny punkt itd.! A ambicja nie pozwalała mi dzwonić do Dowódcy i spytać, jak to zrobić...

Ale już miałem opracowaną metodę radzenia sobie w stresie, limicie czasu i przy braku komfortu. Wtedy spałem jako kierownik w moim dwuosobowym namiocie z moim psem huskim, więc nie było warunków na pisanie na komputerze czy nawet drukowanie.

Ale udało się. Stworzyłem „na kolanie” przy ognisku system, który później przez wiele lat był wykorzystywany nawet do wyboru nowych miejsc do tego zadania, żeby utrzymywać wymagania programu. Wykorzystuję ten system nawet dziś, organizując moje szkolenia.

Doświadczenie też pomogło mi pod kątem wyboru i przygotowania kadry instruktorskiej, która powinna być równie mocno fizycznie przygotowana jak kandydaci, a nawet lepiej.

Pułkownik Berdychowski chciał, żebyśmy jako instruktorzy nie mieli wcale lepszych warunków na selekcji od uczestników, dlatego spaliliśmy np. całe tygodnie pod namiotami. Ja w ten sposób spędziłem cały październik w 2011 r. pod namiotem, prowadząc 4 selekcje pod rząd.

W ten sposób chciał chyba też, żebyśmy byli „wkurwieni” i przenosili tę agresję na kandydatów, ale żeby też kandydaci widzieli, że instruktor na selekcji to jest kozak. Wytrzymały fizycznie, nie potrzebuje wygód, że w Jednostce lubimy się „przywierdalać”.

Doświadczenie też pozwalało mi określać, jak mocno można przykręcić śrubę i nie odpuścić za szybko.

Czy każda selekcja jest do siebie podobna, czy za każdym razem jest inna?

Żadna selekcja nie jest podobna do poprzedniej. Nie może być.

Mimo że istnieje programselekcji, który zawiera pewien schemat jej przeprowadzenia, metodykę, bo to ułatwia organizację. Nie zawsze też jest taka sama pogoda, miejsce oraz czasy wykonania zadań. Ważne jest jednak, aby utrzymać zawsze bardzo wysoki poziom trudności. Na przykład ja bardzo często zmieniałem trasę maratonu, bazy noclegowe kandydatów i punkty na azymut, aby nie było tak sam jak na poprzedniej selekcji.

Jak według ciebie najlepiej przygotować się do selekcji? Na co zwrócić szczególną uwagę?

Na początku trzeba stworzyć sobie roczny plan przygotowań i trzymać się go. Plan też to „żywy dokument”, bo różne sytuacje są w życiu i mogą powodować zmiany, ale jakiś fundament musi być. Funda-



ment, który powie nam, kiedy progresować, kiedy wpłacać treningi specjalistyczne, kiedy wyjeżdżać w góry, bo nasze rodziny też muszą być na to przygotowane. Że ten czas poświęcimy na przygotowania i też musimy liczyć na ich wsparcie i wyrozumiałość.

Trzeba pogłębiać wiedzę na temat selekcji z każdych możliwych źródeł. A tego teraz jest pełno – w prasie, tv, internecie, książkach, na szkoleniach oferowanych przez różne firmy.

Trzeba trenować bardzo ciężko, ale z głową, z planem i pamiętać o odpowiedniej suplementacji, regeneracji, fizjoterapii.

Zacząć kompletować odpowiednie wyposażenie dużo wcześniej i trenować z nim. Brać udział w różnych eventach o charakterze zbliżonym do selekcji.



Co byś mógł dzisiaj podpowiedzieć wszystkim, którzy chcą przystąpić do selekcji?

Po pierwsze, aby upewnili się, że to jest właściwa decyzja, że chcą służyć w Wojskach Specjalnych, ponieważ realia służby w Wojskach Specjalnych są trochę inne niż te pokazywane w internecie czy w filmach. Ta służba jest niesamowicie wymagająca i niebezpieczna. Ponadto wymaga 100% poświęcenia i zaangażowania. To nie 8-godzinny dzień pracy. To przez cały rok służba na najwyższych obrotach, to nieustanny rozwój i życie poza domem. Kiedyś obliczyliśmy, że nie wyjeżdżając na misję spędzamy 9 miesięcy poza domem na poligonach, ćwiczeniach, szkoleniach, kursach. Mówię tu o pododdziałach bojowych.

Po drugie trzeba „zapiętać” na treningach, bytować w gó-



rach przy minimalnym wyposażeniu i w najtrudniejszych warunkach, przygotowywać się mentalnie na najtrudniejszy do tej pory w życiu egzamin.

Czy podczas selekcji dobór sprzętu i wyposażenia jest również istotny, jak przygotowanie fizyczne i psychiczne?

Jeżeli kandydat jest wystarczająco dobrze przygotowany fizycznie i mentalnie, jest w stanie przejść selekcję nie mając wyposażenia

odpowiedniej jakości, natomiast zdarzały się przypadki, że kandydaci rezygnowali ze względu na zły dobór wyposażenia do warunków selekcji.

Dlatego jest to istotny element, który może przyczynić się do wyniku selekcji, ale nie może być traktowany na zasadzie, że sprzęt wybacz braki w przygotowaniu.

Teraz jest niestety taki trend, że na rynku mamy niesamowity wybór różnego rodzaju sprzętu outdoorowego i może dojść do takiej sytuacji jak wśród niektórych żołnierzy w służbie, którzy liczyli na to, że lepszy sprzęt podniesie znacząco ich zdolność bojową.

Czynnik ludzki wg mnie jest zawsze ważniejszy i nie można odpuszczać na szkoleniach i treningach, bo mamy zajebisty sprzęt, świetnie w nim wyglądamy i on pomoże wybaczyć nam nasze błędy.

Ja z kolei traktowałem na równi oba elementy: żeby być bardzo dobrze przygotowanym fizycznie i mieć dobry sprzęt, który przede wszystkim mnie nie zawiedzie.

Czy jest coś, co obowiązkowo należy zabrać na selekcję?

Jeśli chodzi o wyposażenie, to każda z jednostek przedstawia kandydatom listę wyposażenia obowiązkowego, które musi mieć przy sobie przez cały okres trwania selekcji. Każdy z tych elementów ma bardzo ważne znaczenie, żeby pomóc przetrwać w górach 5–6 dni,



w trudnych warunkach pogodowych (deszcz, śnieg), wykonując trudne zadania.

Ale tak w skrócie i ogólnikowo, to co mi przychodzi na pierwszą myśl, to według mnie camelbak – to podstawa, dobry kompas (Silva Expedition lub karrimor), lekkie wytrzymałe buty turystyczne (modele typu GTX) i druga para wygodnych butów sportowych np. trailowych, wygodny plecak ale turystyczny nie militarny, odzież zewnętrzna wodoodporna typu gore-tex pack&lite, kurtka puchowa z kapturem min. 650 CUI, stuptuty, śpiwór syntetyczny, pokrowiec bivibag, karamata składana.

Ale sądzę, że lepiej tu pasuje stwierdzenie, żeby zabrać ze sobą pewność siebie, że uda się zaliczyć selekcję, być otwartym na nowe sytuacje i szybko się do nich adaptować, myśleć o tym, co jest tu i teraz, a nie o tym, ile jeszcze przede mną – być przygotowanym na najgorsze.

Czy można zostać wyrzuconym z Selekcji?

Oczywiście, że można:

- za nieprzestrzeganie ustalonych zasad i reguł, określonych przez kierownika na początku selekcji.
- za brak dyscypliny,
- za niewykonanie zadań, m.in. niespełnienie norm czasowych,
- za naruszenie warunków bezpieczeństwa,
- za zagubienie elementów obowiązkowego wyposażenia, które jest sprawdzane kilkakrotnie podczas trwania Selekcji,

- za brak umiejętności pracy w zespole, oraz innych wymaganych cech profilu psychologicznego kandydata.

Czy istnieje problem głodu podczas Selekcji? Czy jest jakaś metoda, by poradzić sobie z głodem?

Tak. W każdej jednostce można spotkać różną specyfikę odnosnie wydzielania suchych racji. Kiedy ja byłem kierownikiem selekcji, zgodnie z wymogami programu kandydat dostawał dzienną porcję suchej racji żywnościowej. Dla niektórych były to wystarczające porcje ale ci o większej masie czy szybszym metabolizmie nie byli w stanie uzupełnić wystarczającej liczby kalorii. Wysiłek moim zdaniem podczas selekcji może pochłaniać 6–8 tys. kcal dziennie, może i więcej, kiedy dobową racją przewiduje ponad 3 tys.

Z głodem można sobie poradzić. Upraszczając ten aspekt fizjologiczny, kiedy za mało dostarczamy paliwa do organizmu wtedy uzupełniamy energię z kwasów tłuszczowych. Dlatego warto mieć określony poziom tkanki tłuszczowej, która jest naszym zapasowym źródłem energii; moim zdaniem może to być około 12–14% u mężczyzny. Dlatego też trzeba tak się przygotowywać, aby nauczyć organizm, czyli adaptować go do wydawniejszego korzystania z tłuszczów. Ale przede wszystkim tak, żeby czerpać z nich energię nie tylko kiedy one są do tego przystosowane, czyli podczas niskich i średnich intensywności, ale i podczas tych wysokich. Czyli odpowiednia dieta i trening.

Ważne też, żeby trenując odżywiać się czasami tymi produktami, które będą wykorzystywane podczas Selekcji (suche racje lub produkty z listy do selekcji).

Inną metodą jest przygotowanie naszych hormonów, greliny i leptyny, czyli hormonów głodu i sytości, do tego, żeby nie utrudniały nam funkcjonowania podczas Selekcji. Można nad nimi zapanować.

Ostatnią metodą jest znajomość niektórych technik survivalu w kontekście pozyskiwania pożywienia w danych warunkach, np. zjadliwa, bogata w węglowodany kora drzew, miazga, inaczej kambium, czy w okresie wczesnojesiennym buczyna, igły sosny oraz wiele innych roślin. O tym wszystkim, jak to robić, uczę podczas moich szkoleń.

Czy twoim zdaniem obecnie zmienia się profil kandydatów, którzy biorą udział w selekcji?

Tak. Nie można generalizować, ale jeszcze „za moich czasów” oraz aktualnie podczas moich szkoleń, zauważyłem tendencję pojawiania się coraz słabszych kandydatów pod kątem fizycznym, ale i bardziej





mentalnym. Objawia się to tym, że najczęściej kierują się zasadą: „że jakoś to będzie”, „na pewno nie jest tak ciężko, jak mówią”, „wszystkich nas nie usuną” oraz taki paradoks, że im więcej informacji na temat selekcji jest w internecie i w książkach, tym jednak mniejsza jest świadomość kandydatów, jak ciężko taką selekcję przejść.

Można by się rozpisać pod kątem aktualnego pokolenia 20-latków, czyli tzw. millenialsów, czy nawet pokolenia „Z” i ich zachowań. Są liczne opracowania na ten temat. Ale to widać wszędzie, w każdej chyba strukturze społecznej, a wynika to z czasów, w jakich żyjemy, i metod wychowawczych.

Dlatego moim zdaniem bardzo ważna jest teraz odpowiednia promocja Wojsk Specjalnych, żeby pokazać młodzieży, że nie jest to łatwa służba, że żeby zostać elitą, to trzeba naprawdę wiele poświęcić, i co robić, w jakim kierunku się rozwijać, żeby później spełniać kryteria naboru, które nie mogą być przecież obniżane przez to, że takie mamy pokolenie teraz!

Czy ze względu na te zmiany poziom trudności selekcji też się zmienia?

Gdybym dzisiaj wciąż prowadził selekcję, na pewno program dostosowałbym do tego zjawiska, nie pod kątem zmniejszenia poziomu trudności, ale zadawania tego „ból selekcji” w inny sposób. Gdy wprowadzałem zmiany w programie lub podejmowałem różne decyzje, robiłem to w taki sposób, żeby mieć czyste sumienie, że wspólnie z instruktorami,

którzy w większości służą lub służyli na zespołach szturmowych, wybraliśmy tych najlepszych, tych, którzy będą się nadawać na przyszłych operatorów i będą dumą Jednostki.

Były takie zasady, że nawet jeśli komuś udało się przejść selekcję, ale jego profil psychologiczny był nieodpowiedni, i to wyszło podczas selekcji, to na koniec dowiadywał się, że nie zaliczył.

Dlatego ważne jest, żeby instruktorzy mieli odpowiednią wiedzę psychologiczną. Na selekcję był zabierany psycholog, który przyglądał się kandydatom i ich oceniał oraz miał wpływ na ich dalsze losy.

Może być ktoś bardzo sprawny fizycznie, ale w głowie ma niepokładane i to wychodzi podczas selekcji, gdzie to nie tylko są marsze i bieganie po górach. Ale może być ktoś słaby fizycznie, ledwo zaliczać wymagania, ale mieć dużą wolę walki – ta niezłomność, wytrwałość pozwoli później naprawić te fizyczne niedociągnięcia.

Ale na szczęście przed selekcją jest etap testów psychologicznych, który już tam odsiewa tych z „tej zmiany”, więc ten program selekcji nie musi być aż tak poprawiany. Częstotliwość prowadzenia selekcji i tak dostarczy wystarczającą liczbę rzetelnie wybranych osób do Jednostki, więc nie ma potrzeby zmniejszać poziom trudności, żeby zwiększyć procent zdawalności.

W JW AGAT byłeś odpowiedzialny również za kursy bazowe (roczne szkolenie podstawowe dla kandydatów, którzy zdali testy sprawnościowe i przeszli selekcję). Czym różni się kurs bazowy od selekcji? Czego mogą spodziewać się kandydaci?

Wypowiedź ta będzie dotyczyła czasów, kiedy ja byłem szefem grupy szkolenia bazowego. A jak to jest aktualnie realizowane, nie powinno być nigdzie opisywane.

Kurs bazowy w kontekście celu znacząco nie różni się od selekcji, bo to też jest pewien etap selekcji – nie wszyscy go kończą.

Powiedzmy, że to drugi z trzech etapów selekcji przyszłego operatora, bo trzecim jest jeszcze służba w zespole, gdzie dalej jest obserwowany i może zostać z niego usunięty.

Wciąż są oni sprawdzani po wieloma kątami, oceniani przez instruktorów i przez siebie nawzajem.

Oprócz technik, taktyk operacji specjalnych i procedur, które muszą nauczyć się bezbłędnie wykonywać, czy to na zmęczeniu, czy pod presją czasu, to też sprawdzanie ich wytrzymałości psychofizycznej.

W programie szkolenia bazowego były odpowiednie arkusze ocen, które wypełniali instruktorzy i po każdym dniu, każdy szkolony miał ocenę, czy to z WF-u, z ogniowego, wysokościówki, taktyki itd. (szkolenie bojowe). Oceniana była dyscyplina wykonawcza, obecność na zajęciach, zaangażowanie na zajęciach, team work itd.

Kursy bazowe, które ja prowadziłem, trwały średnio rok i nawet jeśli komuś udało się zaliczyć kilkudniową selekcję w górach, to najgorsze, i chyba wciąż tak się mówi, wciąż było przed nimi.

Wtedy za 10% nieobecność na jakimkolwiek przedmiocie pisałem wniosek do Dowódcy o usunięcie żołnierza z kursu – więc nie mogli chorować, brać wolnego, spóźniać się itp. Przez rok byli „gośćmi” w swoich domach. Ale bardzo rzadkimi gośćmi.

Szkolenie bazowe dzieliło się na kurs podstawowy i specjalistyczny. Po kursie podstawowym jest najważniejszy sprawdzian, z wielu zagadnień (np. WF, strzelanie itp.) oraz wielodniowe działania taktyczne polegające na planowaniu i wykonaniu operacji specjalnej na szczeblu sekcji bez snu, w limicie czasu.

SPECIAL OPS



PROFESJONALNIE O PROFESJONALISTACH



WWW.SPECIAL-OPS.PL

