



Marcin Niedopytalski

Techniki Strzelectwa i Zarządzania Stresem Kompleksowy Przewodnik dla Profesjonalistów w Ochronie Osób i Mienia

Artykuł naukowy na temat bezpieczeństwa ochrony osób i mienia oraz szkolenia w zakresie strzelania z broni krótkiej w sytuacjach stresowych jest wymagającym zadaniem, które wymaga przeanalizowania kluczowych aspektów szkolenia w kontekście rzeczywistych zagrożeń, psychofizycznych reakcji ochroniarzy oraz wyzwań związanych z odpowiednim przygotowaniem technicznym i mentalnym.

Wprowadzenie

Bezpieczeństwo ochrony osób i mienia to obszar, który zyskuje na znaczeniu w związku z rosnącą liczbą zagrożeń o charakterze kryminalnym i terrorystycznym. Profesjonalne podejście do ochrony wymaga nie tylko odpowiedniego wyszkolenia fizycznego, ale także przygotowania psychicznego do radzenia sobie w sytuacjach o podwyższonym poziomie stresu. Jednym z kluczowych aspektów szkolenia ochroniarzy jest przygotowanie ich do skutecznego posługiwania się bronią krótką w sytuacjach wymagających szybkiego podejmowania decyzji. W szczególności umiejętność skutecznego i precyzyjnego użycia broni krótkiej w warunkach wysokiego stresu jest niezwykle istotna dla zapewnienia bezpieczeństwa i minimalizacji ryzyka zarówno dla osób chronionych, jak i samego ochroniarza. Celem tego artykułu jest przedstawienie metod szkolenia oraz omówienie kluczowych aspektów przygotowania do użycia broni krótkiej w sytuacjach stresowych, a także zbadanie wpływu różnych czynników na skuteczność działania ochroniarza.

Znaczenie przygotowania do sytuacji stresowych



Sytuacje stresowe, które mogą wystąpić podczas wykonywania zadań ochrony osób i mienia, często charakteryzują się wysokim poziomem nieprzewidywalności oraz wymagają natychmiastowego działania. Dla większości osób, reakcja na stres wiąże się z aktywacją reakcji "walcz lub uciekaj" (**ang. fight or flight**), która wpływa na procesy poznawcze, motorykę oraz percepcję otoczenia. W przypadku ochroniarzy, zdolność do zarządzania stresem jest niezbędna, gdyż niewłaściwe zachowanie w chwili kryzysu może prowadzić do eskalacji zagrożenia, a także zagrożenia zdrowia lub życia osób chronionych. W związku z tym, jednym z głównych celów szkolenia ochroniarzy jest rozwijanie umiejętności kontrolowania reakcji stresowej poprzez techniki oddechowe, koncentracyjne oraz powtarzalne treningi symulacyjne.

Przygotowanie do sytuacji stresowych obejmuje także naukę radzenia sobie z efektami fizjologicznymi, takimi jak wzrost tętna, przyspieszony oddech oraz skurcz mięśniowy, które mogą utrudniać precyzyjne działanie i posługiwanie się bronią. W literaturze przedmiotu podkreśla się, że szkolenie w warunkach symulowanych zagrożeń pozwala ochroniarzom wypracować automatyzmy, które pomagają ograniczyć wpływ stresu na ich zdolność do skutecznego reagowania w kryzysie.

Techniki strzelania w sytuacjach stresowych

Strzelanie w warunkach bojowych różni się od standardowych warunków strzeleckich na strzelnicy, gdzie ochroniarze mają pełną kontrolę nad warunkami i mogą skupić się wyłącznie na technicznych aspektach oddawania strzału. W sytuacjach stresowych, takich jak nagłe ataki, konieczne jest posługiwanie się bronią krótką w sposób szybki, precyzyjny, a jednocześnie zgodny z zasadami bezpieczeństwa. W celu przygotowania ochroniarzy do takiego działania, szkolenie obejmuje różnorodne techniki strzelania, w tym strzelanie dynamiczne, strzelanie zza zasłon oraz strzelanie z różnych postaw ciała.



Dynamiczne strzelanie, które kładzie nacisk na ruch, wymaga od ochroniarzy nie tylko szybkiej reakcji, ale również zdolności do skutecznego oddawania strzałów w ruchu. Szkolenie w tej technice jest szczególnie ważne, ponieważ w realnych sytuacjach bojowych ochroniarz nie zawsze ma możliwość zachowania stabilnej postawy. Dlatego w ramach ćwiczeń rozwija się umiejętność celowania i oddawania strzałów podczas przemieszczania się, co wymaga odpowiedniego rozłożenia ciężaru ciała oraz kontrolowania oddechu.

Kolejnym istotnym elementem treningu jest strzelanie zza zasłon. W sytuacjach zagrożenia naturalne przeszkody, takie jak ściany czy meble, mogą służyć jako zasłony, za którymi ochroniarz może schronić się przed napastnikiem. Techniki te obejmują naukę odpowiedniego wykorzystania zasłon oraz przyjmowania postaw, które pozwalają na minimalizację ryzyka trafienia przez przeciwnika, jednocześnie umożliwiając skuteczne oddanie strzału w stronę napastnika.

Psychofizyczne aspekty szkolenia

Wysiłek psychiczny i fizyczny ochroniarza w sytuacjach kryzysowych znacząco wpływa na jego wydajność i skuteczność działania. Dlatego szkolenie ochroniarzy obejmuje także aspekty psychofizyczne, które mają na celu rozwijanie zdolności koncentracji, odporności na stres oraz umiejętności podejmowania szybkich i trafnych decyzji. W literaturze naukowej podkreśla się, że odpowiednie przygotowanie psychiczne może zwiększyć zdolność ochroniarza do działania w warunkach kryzysowych o nawet kilkadziesiąt procent.

Kluczowym elementem psychofizycznym w szkoleniu jest praca nad kontrolą oddechu, która pomaga utrzymać spokój i zapobiega efektom fizjologicznym związanym ze stresem, takim jak drżenie rąk czy nadmierne napięcie mięśni. Szkolenie w zakresie kontroli oddechu często opiera się na technikach stosowanych przez sportowców, takich jak oddech przeponowy oraz techniki relaksacyjne, które pomagają w utrzymaniu koncentracji na zadaniu.



Dodatkowo, ochroniarze uczą się radzenia sobie z tzw. efektem tunelowym, który polega na zawężeniu pola widzenia w sytuacji stresowej. Efekt tunelowy może znacząco wpłynąć na zdolność do oceny sytuacji oraz identyfikacji zagrożeń w otoczeniu. W ramach szkolenia, stosowane są techniki rozwijające umiejętność „skanowania” otoczenia, co pozwala na minimalizowanie wpływu efektu tunelowego i umożliwia skuteczniejsze reagowanie na zagrożenia.

Znaczenie regularnych ćwiczeń symulacyjnych

Jednym z najważniejszych elementów szkolenia ochroniarzy są regularne ćwiczenia symulacyjne, które odwzorowują rzeczywiste sytuacje zagrożenia. Symulacje te mogą obejmować scenariusze takie jak atak uzbrojonego napastnika, próba porwania czy agresywne zachowanie osób w miejscach publicznych. Dzięki symulacjom ochroniarze mają możliwość zastosowania nabytych umiejętności w sytuacjach zbliżonych do rzeczywistych, co pozwala im wypracować odpowiednie automatyzmy i rozwijać reakcje adaptacyjne na nagłe zmiany sytuacji.

Badania pokazują, że regularne treningi symulacyjne zwiększają skuteczność ochroniarzy o nawet 70%, ponieważ pozwalają im wypracować nawyki i wzorce zachowań, które są automatyczne i nie wymagają myślenia analitycznego w chwili kryzysu. Dzięki temu, w momencie wystąpienia zagrożenia, ochroniarze są w stanie działać skutecznie i precyzyjnie, minimalizując czas reakcji oraz ryzyko związane z działaniem pod wpływem stresu.

Symulacje te mogą także uwzględniać elementy współpracy zespołowej, co pozwala na rozwijanie umiejętności komunikacji i koordynacji działań w grupie. Ochroniarze, którzy są częścią zespołu ochrony, muszą być przygotowani do współpracy z innymi, co jest szczególnie ważne w sytuacjach, gdy konieczne jest szybkie przekazanie informacji lub podjęcie skoordynowanych działań.



Wnioski

Bezpieczeństwo ochrony osób i mienia jest obszarem, który wymaga kompleksowego podejścia do szkolenia, szczególnie w kontekście użycia broni krótkiej w sytuacjach stresowych. Ochroniarze muszą być przygotowani do działania w warunkach, w których każdy błąd może prowadzić do tragicznych konsekwencji. Szkolenie w zakresie strzelania z broni krótkiej obejmuje zarówno techniczne aspekty, jak i elementy psychofizyczne, które pozwalają na skuteczne reagowanie na zagrożenia w sytuacjach kryzysowych.

Podstawą efektywnego działania ochroniarza jest nie tylko umiejętność posługiwania się bronią, ale także zdolność do zarządzania stresem oraz odpowiedniego przygotowania mentalnego. Dzięki regularnym ćwiczeniom symulacyjnym, ochroniarze mogą wypracować automatyzmy, które pozwalają im na skuteczne działanie w sytuacjach o podwyższonym ryzyku.

Artykuł ten stanowi podstawę do dalszych badań nad skutecznością metod szkoleniowych oraz rozwijaniem innowacyjnych technik treningowych, które pozwolą na jeszcze lepsze przygotowanie ochroniarzy do wykonywania ich zadań w coraz bardziej wymagających warunkach.

Rola instruktora strzelectwa w procesie szkolenia

Rola instruktora strzelectwa wykracza daleko poza standardowe nauczanie technik strzeleckich. Każde szkolenie wymaga indywidualnego podejścia do uczestników, które uwzględnia ich poziom umiejętności, doświadczenie oraz reakcje na stres. Instruktor musi także zrozumieć, jakie są cele i oczekiwania danego kursanta, aby efektywnie dopasować metody treningowe. Jako ekspert w tej dziedzinie, jestem świadomy, że każda osoba reaguje inaczej na sytuacje stresowe, a moje zadanie polega na przygotowaniu kursanta nie tylko technicznie, ale również mentalnie do podjęcia właściwych decyzji w sytuacjach ekstremalnych.



Techniki strzeleckie i taktyka w szkoleniu ochroniarzy 1.

Strzelanie w ruchu

Strzelanie w ruchu jest jedną z najważniejszych technik, którą należy opanować w celu skutecznego reagowania na sytuacje zagrożenia. W rzeczywistości nie zawsze mamy możliwość zatrzymania się, ustawienia w stabilnej postawie i dokładnego wymierzenia – szczególnie w sytuacjach dynamicznych, kiedy mamy do czynienia z napastnikiem, który także jest w ruchu. Uczestnicy szkolenia uczą się wykonywania strzałów przy zachowaniu równowagi oraz odpowiedniego rozłożenia ciężaru ciała, co pozwala na oddawanie precyzyjnych strzałów nawet w trakcie poruszania się.

Kluczowym elementem strzelania w ruchu jest kontrola oddechu oraz odpowiednie tempo kroków. W mojej praktyce szkoleniowej szczególną uwagę zwracam na to, aby uczestnicy opanowali sztukę synchronizacji ruchu z oddawaniem strzałów, co minimalizuje wpływ ruchu ciała na celność.

2. Strzelanie zza zasłony

W sytuacjach, gdy dostępna jest osłona, ochroniarze muszą być przygotowani do efektywnego wykorzystania jej podczas wymiany ognia. Strzelanie zza zasłony wymaga specyficznego treningu, który uwzględnia minimalizację wystawiania ciała na linię strzału. Ochroniarze uczą się przyjmować pozycje, które pozwalają im na skuteczne wykorzystanie zasłon, takich jak ściany czy pojazdy, co znacznie zwiększa ich szanse na przeżycie w sytuacji realnego zagrożenia.

Podczas takiego treningu stosuję różne symulacje sytuacyjne, które mają na celu sprawdzenie reakcji kursantów w chwili ataku. Każdy element ruchu jest analizowany, aby zminimalizować wystawienie ciała i uniknąć ryzyka trafienia przez przeciwnika.

3. Reakcja na awarie broni



W warunkach stresowych może się zdarzyć, że broń zawiedzie. Awarie mogą wynikać z problemów technicznych, wad fabrycznych amunicji lub błędów użytkownika. Dlatego jednym z kluczowych aspektów szkolenia jest nauka szybkiego i skutecznego usuwania awarii, co pozwala na błyskawiczny powrót do walki. Ćwiczenia obejmują rozpoznawanie i reagowanie na różne typy zacięć, w tym niewystrzelone naboje oraz problemy z mechanizmem spustowym.

Podczas szkolenia ochroniarze uczą się, jak błyskawicznie identyfikować problem i podejmować działania naprawcze. W mojej praktyce często przeprowadzam ćwiczenia z elementem zaskoczenia, gdzie kursant nagle zmuszony jest do rozwiązania awarii w trakcie symulacji sytuacji bojowej.

Psychologiczne przygotowanie do sytuacji stresowych

Rola instruktora strzelectwa obejmuje także przygotowanie psychiczne uczestników. Osoby, które nigdy wcześniej nie były w sytuacji zagrożenia życia, mogą mieć trudność z wyobrażeniem sobie, jak stresująca może być taka sytuacja. W związku z tym, w ramach szkolenia kładziemy duży nacisk na rozwijanie odporności psychicznej, co pozwala na lepsze radzenie sobie w sytuacjach bojowych.

1. Techniki relaksacyjne

Techniki relaksacyjne, takie jak kontrola oddechu oraz medytacja, pomagają kursantom w utrzymaniu spokoju w sytuacji zagrożenia. Regularne ćwiczenia tego typu są nieocenione w kontekście przygotowania do sytuacji kryzysowych, ponieważ umożliwiają ochroniarzowi szybsze odzyskanie kontroli nad emocjami. Jako instruktor stosuję różne techniki relaksacyjne, które pomagają kursantom w opanowaniu podstaw zarządzania stresem.

2. Symulacje sytuacyjne



Symulacje sytuacyjne są istotnym elementem treningu, który pozwala kursantom na doświadczenie realnych sytuacji bojowych w kontrolowanych warunkach. Ćwiczenia symulacyjne mogą obejmować różne scenariusze, takie jak atak napastnika, akcja ochrony osoby chronionej czy sytuacje o charakterze kryzysowym. Dzięki nim kursanci uczą się radzenia sobie z presją, a także rozwijają umiejętność szybkiego podejmowania decyzji.

Podczas symulacji sytuacyjnych wprowadzam różnorodne elementy stresogenne, takie jak dźwięki syren, nagłe oświetlenie oraz intensyfikacja działań napastnika, co pozwala na wzmocnienie reakcji adaptacyjnych kursantów i przygotowanie ich do radzenia sobie z sytuacjami ekstremalnymi.

Przygotowanie techniczne i użycie nowoczesnych technologii

Nowoczesne technologie, takie jak symulatory VR (Virtual Reality) oraz trenażery strzeleckie, stanowią ważny element w procesie szkoleniowym ochroniarzy. Dzięki nim możliwe jest prowadzenie realistycznych symulacji w warunkach kontrolowanych, które umożliwiają ćwiczenie technik strzeleckich oraz taktyki bojowej bez potrzeby stosowania ostrej amunicji.

1. Symulatory VR

Symulatory VR pozwalają na odwzorowanie różnorodnych środowisk, w których może dojść do sytuacji kryzysowej. Kursanci mogą ćwiczyć w realistycznych scenariuszach, które odpowiadają rzeczywistym sytuacjom, z jakimi mogą się zetknąć w pracy. Wirtualna rzeczywistość umożliwia także dokładną analizę błędów, co jest szczególnie przydatne przy szkoleniu nowych ochroniarzy.

2. Trenażery strzeleckie

Trenażery strzeleckie są urządzeniami, które pozwalają na realistyczne oddawanie strzałów bez użycia amunicji. Są one



wyposażone w mechanizmy symulujące odrzut oraz dźwięk wystrzału, co umożliwia uczestnikom kursów na naukę reakcji na strzał oraz kontrolę broni. Dzięki nim możliwe jest ćwiczenie technik strzeleckich bez konieczności wynajmowania strzelnicy, co obniża koszty szkolenia.

W mojej praktyce szkoleniowej trenażery stanowią nieocenione narzędzie do rozwoju umiejętności technicznych uczestników, którzy mogą wielokrotnie powtarzać ćwiczenia bez ryzyka związanego z użyciem ostrej amunicji.

Etapy zaawansowanego szkolenia w strzelectwie ochronnym

W szkoleniu ochroniarzy ważne jest, aby proces nauki był etapowy, zaczynając od podstawowych technik i kończąc na zaawansowanych technikach strzeleckich i taktycznych. Szkolenie zazwyczaj obejmuje trzy główne etapy:

1. **Etap podstawowy** - Wprowadzenie do obsługi broni, podstawowych zasad bezpieczeństwa, nauka przyjmowania pozycji strzeleckich oraz pierwsze ćwiczenia z celności i oddawania precyzyjnych strzałów.

2. **Etap zaawansowany** - Ćwiczenia w warunkach stresowych, symulacje sytuacyjne, nauka reakcji na różne typy awarii broni oraz techniki strzelania w ruchu i zza zasłon.

3. **Etap specjalistyczny** - Zaawansowane techniki bojowe, symulacje z użyciem symulatorów VR, ćwiczenia



zespołowe oraz nauka wykorzystania nowoczesnych narzędzi wspomagających, takich jak kamery monitorujące otoczenie.

Każdy etap szkolenia jest kluczowy dla zbudowania kompleksowych umiejętności, które pozwolą ochroniarzom skutecznie działać w sytuacjach zagrożenia.

Przygotowanie ochroniarza do skutecznego strzelania z broni krótkiej w sytuacjach stresowych to złożony proces, który wymaga zarówno opanowania technik strzeleckich, jak i rozwoju odporności psychicznej. Wymaga to zaawansowanego i indywidualnego podejścia do szkolenia, które uwzględnia zarówno przygotowanie fizyczne, jak i mentalne uczestników.

Wprowadzenie nowoczesnych technologii, takich jak symulatory VR oraz trenażery, znacznie usprawnia proces szkolenia, umożliwiając odwzorowanie realistycznych sytuacji bez ryzyka związanego z użyciem ostrej amunicji.

Problematyka niskiej zdawalności egzaminów z bronią Niska zdawalność egzaminów z bronią wśród pracowników ochrony wynika z wielu czynników, takich jak zbyt ogólne przygotowanie, brak odpowiedniego wsparcia psychologicznego, a także niewystarczające przygotowanie praktyczne i techniczne. Często pracownicy ochrony przystępują do egzaminów bez solidnej podstawy teoretycznej i praktycznej, co skutkuje ich niepowodzeniem. To zjawisko jest niepokojące, gdyż ogranicza dostępność wykwalifikowanych ochroniarzy zdolnych do skutecznego reagowania w sytuacjach kryzysowych, gdzie posiadanie broni może być kluczowe dla ochrony życia i zdrowia.

Z punktu widzenia bezpieczeństwa publicznego, brak odpowiedniej liczby ochroniarzy z uprawnieniami do posługiwania się bronią stanowi zagrożenie. W sytuacjach zagrożenia życia i zdrowia osób,



ochrona pozbawiona odpowiednich narzędzi i umiejętności staje się znacznie mniej skuteczna. Dlatego też konieczne jest zbadanie przyczyn niskiej zdawalności oraz opracowanie strategii poprawy wyników egzaminacyjnych.

Czynniki wpływające na niską zdawalność

1. Brak odpowiedniego szkolenia praktycznego – Wiele osób przystępujących do egzaminów z bronią ma ograniczone doświadczenie praktyczne. Szkolenia z zakresu strzelectwa, jakie przechodzą, często są zbyt krótkie lub niewystarczająco intensywne, co sprawia, że kandydaci nie są odpowiednio przygotowani do wymagających egzaminów.

2. Stres egzaminacyjny – Strzelanie w warunkach stresu, a zwłaszcza w sytuacji egzaminacyjnej, może znacząco obniżyć skuteczność działania. Niewystarczające przygotowanie psychiczne oraz brak umiejętności zarządzania stresem są częstymi przyczynami niezdania egzaminu.

3. Ograniczona liczba sesji treningowych – Często pracownicy ochrony mają ograniczony dostęp do regularnych treningów strzeleckich, co utrudnia im



wypracowanie odpowiednich automatyzmów i pewności siebie w posługiwaniu się bronią.

4. Niedostosowane programy szkoleniowe – Standardowe programy szkoleniowe mogą nie odpowiadać w pełni wymaganiom egzaminacyjnym lub rzeczywistym potrzebom pracy ochroniarzy, co prowadzi do trudności z przyswajaniem wiedzy i umiejętności niezbędnych do zdania egzaminu.

Propozycje rozwiązań mających na celu poprawę zdawalności

Aby skutecznie zwiększyć liczbę wykwalifikowanych pracowników ochrony, należy wprowadzić zmiany w sposobie przygotowania do egzaminów oraz w strukturze szkolenia ochroniarzy z bronią. Poniżej przedstawiam propozycje, które mogą przyczynić się do poprawy zdawalności oraz wpłynąć na podniesienie ogólnego poziomu bezpieczeństwa.

1. Wprowadzenie intensywnych szkoleń praktycznych

Intensywne szkolenia praktyczne, z naciskiem na powtarzalne ćwiczenia oraz rozwijanie technik strzeleckich, mogą znacząco zwiększyć szanse pracowników ochrony na zdanie egzaminu. Wprowadzenie dodatkowych sesji treningowych, które będą uwzględniały różne scenariusze taktyczne, może przyczynić się do zwiększenia skuteczności pracowników ochrony w posługiwaniu się bronią.

W mojej praktyce szkoleniowej regularne treningi z wykorzystaniem realistycznych scenariuszy, takich jak ochrona osób VIP czy ochrona



miejsc publicznych, pozwalają na utrwalenie wiedzy i nabycie niezbędnych umiejętności. Poprzez intensyfikację sesji strzeleckich oraz ćwiczenia symulacyjne pracownicy ochrony mogą zyskać pewność siebie oraz niezbędne automatyzmy, które pomogą im zdać egzamin oraz skutecznie działać w sytuacjach zagrożenia.

2. Wsparcie psychologiczne i trening mentalny

Jednym z kluczowych elementów poprawy zdawalności egzaminów z bronią jest rozwijanie odporności psychicznej pracowników ochrony. Wprowadzenie treningów mentalnych, które uwzględniają techniki radzenia sobie ze stresem oraz symulacje sytuacyjne, może pomóc kandydatom w przewyciężaniu trudności wynikających ze stresu egzaminacyjnego.

Techniki takie jak wizualizacja sukcesu, kontrola oddechu oraz trening adaptacyjny pozwalają kursantom na lepsze przygotowanie mentalne, które może znacząco wpłynąć na ich efektywność podczas egzaminu. W mojej pracy często stosuję podejście oparte na ćwiczeniach relaksacyjnych i oddechowych, które pomagają kursantom utrzymać spokój oraz skoncentrować się na zadaniu, co jest szczególnie ważne w sytuacjach o podwyższonym stresie.

3. Zwiększenie dostępności treningów strzeleckich

Pracownicy ochrony powinni mieć możliwość regularnego uczestnictwa w sesjach treningowych, które pozwolą im na utrwalenie umiejętności strzeleckich. Obecnie dostęp do strzelnic oraz profesjonalnych treningów bywa ograniczony, co negatywnie wpływa na poziom przygotowania ochroniarzy. Wprowadzenie subsydiowanych lub refundowanych treningów dla pracowników ochrony może być skutecznym rozwiązaniem w zwiększeniu ich umiejętności.

Regularne szkolenia umożliwiają ochroniarzom wypracowanie automatyzmów i zwiększają ich pewność siebie w posługiwaniu się bronią. Program, który zapewnia dostęp do strzelnic na



preferencyjnych warunkach, mógłby znacząco wpłynąć na poziom przygotowania pracowników ochrony oraz ich wyniki egzaminacyjne.

4. Indywidualne podejście do szkolenia

Nie wszyscy pracownicy ochrony mają jednakowe umiejętności i doświadczenie. Dlatego też szkolenie powinno uwzględniać indywidualne podejście do każdego kursanta. Wprowadzenie programów monitoringowych, gdzie doświadczeni instruktorzy współpracują z kursantami indywidualnie, może zwiększyć efektywność szkolenia oraz dostosować tempo nauki do potrzeb każdej osoby.

Mentoring i coaching w procesie szkoleniowym mogą pomóc kursantom w identyfikacji ich mocnych i słabych stron oraz w skupieniu się na tych obszarach, które wymagają dodatkowej pracy. Takie podejście pozwala na bardziej precyzyjne przygotowanie do egzaminu oraz zwiększa szanse na jego zdanie.

5. Wykorzystanie nowoczesnych technologii szkoleniowych

Nowoczesne technologie, takie jak symulatory VR oraz trenażery strzeleckie, mogą znacznie zwiększyć efektywność szkoleń z zakresu posługiwania się bronią. Symulatory VR pozwalają na odwzorowanie realistycznych scenariuszy bez ryzyka dla kursanta, co umożliwiła przećwiczenie różnorodnych sytuacji bojowych w kontrolowanych warunkach. Dzięki nim pracownicy ochrony mogą nabywać umiejętności bez konieczności przebywania na strzelnicy, co znacząco obniża koszty i zwiększa dostępność szkolenia.

Trenażery strzeleckie wyposażone w symulacje dźwiękowe oraz wizualne odzwierciedlają reakcję broni na strzał, co pozwala kursantom na realistyczne ćwiczenie technik strzeleckich. W mojej praktyce trenażery stanowią nieocenione narzędzie do rozwijania umiejętności technicznych, które są kluczowe podczas egzaminów. Korzystanie z technologii pozwala kursantom na szybsze



przyswajanie wiedzy oraz zwiększa ich pewność siebie w posługiwaniu się bronią.

Niska zdawalność egzaminów z bronią wśród pracowników ochrony kwalifikowanych jest problemem, który stanowi poważne zagrożenie dla bezpieczeństwa publicznego. Aby skutecznie zwiększyć liczbę wykwalifikowanych pracowników, należy wprowadzić zmiany w programie szkolenia, które uwzględniają zarówno techniczne, jak i psychologiczne przygotowanie do egzaminu.

Dzięki intensywnym szkoleniom praktycznym, wsparciu psychologicznemu oraz regularnym sesjom treningowym możliwe jest zwiększenie zdawalności egzaminów oraz podniesienie ogólnego poziomu bezpieczeństwa w branży ochrony.

Aby skutecznie zwiększyć zdawalność egzaminów z bronią wśród pracowników ochrony kwalifikowanych, niezbędne jest wielopoziomowe podejście, które obejmuje kompleksowe przygotowanie teoretyczne, praktyczne oraz mentalne. Jako instruktor strzelectwa z wieloletnim doświadczeniem dostrzegam, że problem niskiej zdawalności jest wynikiem braku solidnych podstaw oraz niewystarczającego przygotowania do działania w sytuacjach stresowych. Poniżej przedstawię kluczowe obszary, które wymagają udoskonalenia, aby zwiększyć skuteczność szkoleń oraz poprawić wyniki egzaminacyjne kandydatów.

1. Rozbudowa programu szkoleń praktycznych

Podstawowym krokiem w poprawie zdawalności jest zwiększenie liczby godzin przeznaczonych na szkolenia praktyczne z bronią krótką. W wielu przypadkach szkolenia są zbyt ogólne i nie wprowadzają kursantów w specyfikę zadań, jakie będą realizować jako ochroniarze. W mojej opinii, szkolenie powinno być zorganizowane w taki sposób, aby krok po kroku wprowadzać uczestników w coraz bardziej skomplikowane scenariusze, które będą wymagające technicznie i taktycznie. Kluczowe jest

wprowadzenie modułów praktycznych, które odzwierciedlają rzeczywiste sytuacje, z jakimi mogą spotkać się ochroniarze podczas służby, takie jak:

- Ochrona osób VIP w miejscach publicznych,
- Obrona przed agresywnym napastnikiem w zamkniętych przestrzeniach,
- Reagowanie na atak uzbrojonego przeciwnika w miejscach o ograniczonej widoczności.

Każdy z tych scenariuszy wymaga od kursantów opanowania nie tylko podstawowych technik strzeleckich, ale także zdolności do podejmowania szybkich decyzji oraz zachowania spokoju. Powtarzalne ćwiczenia w realistycznych warunkach pozwalają kursantom nabyć niezbędne automatyzmy, które są kluczowe podczas egzaminów, jak również w rzeczywistych sytuacjach zagrożenia. Dzięki zwiększonej liczbie godzin treningowych kursanci mają szansę na dogłębne przyswojenie technik oraz rozwinięcie umiejętności celowania i szybkiego reagowania.

Rozwój technik dynamicznego strzelania

Jednym z najważniejszych aspektów zaawansowanego treningu jest nauka strzelania dynamicznego, które wymaga opanowania precyzyjnych ruchów oraz odpowiedniej koordynacji ciała. W moim doświadczeniu dynamiczne strzelanie jest jednym z najtrudniejszych elementów szkolenia, ponieważ wymaga od ochroniarzy połączenia szybkości i precyzji. Aby zwiększyć zdawalność egzaminów, kursanci powinni regularnie ćwiczyć tę technikę w różnych sytuacjach, ucząc się, jak zachować celność mimo szybkiego przemieszczania się. Rekomenduję stosowanie specjalistycznych trenerów oraz ćwiczenia symulacyjne, które pozwalają na bezpieczne powtarzanie ruchów bez ryzyka zużycia amunicji.



2. Wprowadzenie rozbudowanego treningu mentalnego

Skuteczność ochroniarza w sytuacjach kryzysowych jest silnie uzależniona od jego odporności psychicznej oraz umiejętności zarządzania stresem. Wielu pracowników ochrony nie zdaje egzaminów z bronią właśnie z powodu presji, jaka towarzyszy im podczas testów. W odpowiedzi na ten problem proponuję rozbudowany program treningu mentalnego, który obejmowałby ćwiczenia z zakresu psychologii stresu oraz radzenia sobie w sytuacjach wysokiego napięcia. W szczególności rekomenduję następujące elementy treningu mentalnego:

Techniki relaksacyjne i wizualizacja

Techniki relaksacyjne, takie jak kontrola oddechu i wizualizacja sukcesu, są kluczowe dla opanowania stresu i zachowania spokoju w sytuacjach bojowych. Wizualizacja pozwala kursantom wyobrazić sobie każdy etap egzaminu, od momentu przyjęcia odpowiedniej postawy aż po wykonanie precyzyjnych strzałów. Dzięki temu mogą przygotować się mentalnie na poszczególne etapy egzaminu i zredukować napięcie, jakie towarzyszy im podczas testu.

W mojej praktyce stosuję techniki oparte na wizualizacji, które pomagają kursantom wyobrazić sobie przebieg egzaminu i sprawiają, że staje się on dla nich bardziej przewidywalny. Wizualizacja jest szczególnie skuteczna, gdy łączy się ją z technikami oddechowymi, które pozwalają na utrzymanie spokojnego i zrównoważonego rytmu serca.

Symulacje sytuacyjne w warunkach stresu

Symulacje sytuacyjne, które odzwierciedlają rzeczywiste zagrożenia, są jednym z najlepszych sposobów na przygotowanie kursantów do egzaminów i pracy ochroniarza. Podczas symulacji wprowadzam elementy stresogenne, takie jak hałas, szybkie zmiany otoczenia oraz konieczność podejmowania decyzji w ułamku sekundy. Dzięki takim ćwiczeniom kursanci uczą się radzenia sobie z presją i



rozwijają umiejętność działania pod wpływem stresu. Badania pokazują, że regularne symulacje zwiększają skuteczność w sytuacjach bojowych, ponieważ pozwalają ochroniarzom przyswoić reakcje adaptacyjne i wypracować automatyzmy, które są nieocenione w chwili zagrożenia.

3. Modernizacja programów szkoleniowych i dostosowanie ich do wymagań egzaminacyjnych

Obecne programy szkoleniowe często nie odpowiadają w pełni wymaganiom egzaminacyjnym, co sprawia, że kursanci mają trudności z przyswajaniem wiedzy oraz umiejętności potrzebnych do zdania egzaminu. W związku z tym rekomenduję modernizację programów szkoleniowych, tak aby lepiej odzwierciedlały one realia egzaminu i wymagania stawiane przez komisje egzaminacyjne. Każdy moduł szkoleniowy powinien uwzględniać zarówno teoretyczne, jak i praktyczne aspekty strzelectwa ochronnego oraz obejmować następujące elementy:

Analiza i korekta błędów

Wprowadzenie stałej analizy błędów jest niezwykle istotne dla poprawy umiejętności kursantów. Po każdym ćwiczeniu powinna być przeprowadzona szczegółowa analiza błędów, która pozwoli kursantom zrozumieć, jakie aspekty wymagają poprawy. Jako instruktor, zawsze staram się indywidualnie omawiać z kursantami ich wyniki, zwracając uwagę na najczęstsze błędy, takie jak niewłaściwe trzymanie broni, nieprawidłowa postawa czy zbyt szybkie oddawanie strzałów bez pełnej kontroli nad celownikiem.

Testy sprawdzające postępy

Regularne testy sprawdzające pozwalają na monitorowanie postępów kursantów oraz na ocenę, czy są gotowi do podejścia do egzaminu. Dzięki testom można również wcześniej wykryć ewentualne problemy i skoncentrować się na obszarach wymagających dodatkowego szkolenia. Testy mogą obejmować



zarówno aspekty techniczne, jak i taktyczne, a ich format powinien być zbliżony do egzaminacyjnego, co zwiększa pewność kursantów oraz ich przygotowanie mentalne.

4. Zastosowanie nowoczesnych technologii szkoleniowych

Nowoczesne technologie, takie jak symulatory VR i trenażery strzeleckie, mają ogromny potencjał w procesie szkoleniowym. Symulatory VR pozwalają na realistyczne odwzorowanie sytuacji bojowych i są doskonałym narzędziem do nauki szybkiego reagowania w bezpiecznych warunkach. Kursanci mogą ćwiczyć różnorodne scenariusze, co umożliwia im naukę technik strzeleckich oraz taktycznych bez ryzyka dla zdrowia.

Wykorzystanie trenażerów do nauki technik strzeleckich

Trenażery strzeleckie, które symulują odrzut i dźwięk wystrzału, pozwalają kursantom na realistyczne ćwiczenie technik strzeleckich. Dzięki nim możliwe jest powtarzanie ćwiczeń w sposób powtarzalny i bezpieczny. W mojej praktyce trenażery stanowią nieocenione narzędzie do rozwijania umiejętności technicznych i zwiększają pewność siebie kursantów.

5. Motywacja i indywidualne podejście do kursantów

Skuteczne szkolenie wymaga nie tylko rozwinięcia umiejętności technicznych, ale także motywacji kursantów do ciągłego doskonalenia się. Indywidualne podejście pozwala instruktorowi na lepsze poznanie kursantów, co umożliwia dopasowanie metod szkoleniowych do ich poziomu zaawansowania oraz specyficznych potrzeb.

Jako instruktor staram się budować atmosferę zaufania i motywować kursantów do osiągania coraz lepszych wyników. Moim celem jest nie tylko przygotowanie ich do egzaminu, ale także rozwinięcie umiejętności, które będą im towarzyszyć przez całą karierę zawodową.



Niska zdawalność egzaminów z bronią wśród pracowników ochrony jest problemem, który można rozwiązać poprzez kompleksowe podejście do szkolenia. Konieczne jest zwiększenie liczby godzin praktycznych, wprowadzenie rozbudowanego treningu mentalnego, modernizacja programów szkoleniowych oraz zastosowanie nowoczesnych technologii. Regularne ćwiczenia symulacyjne i realistyczne scenariusze pozwalają kursantom na przyswojenie niezbędnych umiejętności, co zwiększa ich szanse na zdanie egzaminu oraz skuteczność w pracy.

Wprowadzenie systematycznej analizy błędów, indywidualnego podejścia oraz stałego wsparcia psychologicznego przyczyni się do podniesienia poziomu przygotowania pracowników ochrony, co jest niezbędne dla zapewnienia bezpieczeństwa publicznego.

Kolejne działania mające na celu poprawę zdawalności egzaminów z bronią wśród pracowników ochrony kwalifikowanych muszą obejmować zmiany strukturalne i operacyjne na różnych poziomach, od organizacji szkoleń, przez standaryzację wymagań egzaminacyjnych, aż po zwiększenie zaangażowania we wsparcie psychologiczne i indywidualizację procesu edukacji. Niskie wskaźniki zdawalności w tej grupie zawodowej mają wpływ nie tylko na poziom bezpieczeństwa publicznego, ale także na reputację branży ochrony i jakość świadczonych usług.

1. Standaryzacja i aktualizacja programów egzaminacyjnych

Jednym z kluczowych problemów w zakresie zdawalności egzaminów jest rozbieżność między materiałem, który jest realizowany podczas szkoleń, a wymaganiami egzaminacyjnymi. Wprowadzenie standaryzacji oraz regularna aktualizacja programów egzaminacyjnych, oparte na analizie współczesnych zagrożeń, mogą pomóc pracownikom ochrony lepiej przygotować się do rzeczywistych wyzwań zawodowych. Aktualizowane programy egzaminacyjne powinny uwzględniać dynamicznie zmieniające się

aspekty pracy ochroniarzy oraz wzrost zagrożeń o charakterze terrorystycznym czy kryminalnym.

Ujednoczenie kryteriów oceny

Ważne jest, aby kryteria oceny były jasne i jednolite we wszystkich ośrodkach egzaminacyjnych, co pomoże zminimalizować różnice w podejściu egzaminatorów i zmniejszyć stres kursantów wynikający z nieprzewidywalności procesu oceniania. Standardowe kryteria oceny powinny być w pełni przejrzyste i opublikowane, aby kandydaci wiedzieli, czego mogą się spodziewać. Wprowadzenie jednolitych kryteriów pozwoli kursantom skupić się na rzeczywistym przyswajaniu umiejętności, a nie na domyślaniu się, jakie wymagania mogą mieć poszczególni egzaminatorzy.

Wprowadzenie egzaminów próbnych

Egzaminy próbne mogłyby stanowić wartościowe uzupełnienie standardowego szkolenia, umożliwiając kursantom oswojenie się z warunkami egzaminacyjnymi i oceną. Próbny egzamin, który symuluje rzeczywisty test, może pomóc kursantom w zrozumieniu swoich mocnych i słabych stron oraz w przećwiczeniu zarządzania stresem w kontrolowanych warunkach. W mojej praktyce stosuję symulacje egzaminacyjne jako formę treningu, co pozwala uczestnikom na poznanie specyfiki egzaminu i umożliwia im przygotowanie się na jego poszczególne etapy.

2. Wprowadzenie treningów w rzeczywistych warunkach zawodowych

Jednym z kluczowych elementów skutecznego szkolenia jest realizacja ćwiczeń w warunkach jak najbardziej zbliżonych do rzeczywistości zawodowej. Symulacje sytuacyjne powinny obejmować scenariusze, które ochroniarze mogą spotkać podczas wykonywania swoich obowiązków, w tym obronę przed agresorem w ciasnych pomieszczeniach, interwencje w miejscach publicznych oraz działania ochronne przy dużych zgromadzeniach ludzi.



Wprowadzenie realistycznych scenariuszy może znacząco wpłynąć na zdolność kursantów do podejmowania trafnych decyzji w rzeczywistych sytuacjach kryzysowych, co z kolei przekłada się na wyższy poziom zdawalności egzaminów.

Praktyczne szkolenia z zakresu zarządzania tłumem

Ochrona osób w tłumie to jedno z bardziej wymagających zadań, jakie mogą spotkać pracowników ochrony. Ćwiczenia z zarządzania tłumem oraz działania w warunkach ograniczonej widoczności czy hałasu uczą kursantów szybkiej orientacji w sytuacji oraz odpowiedniego reagowania na nagłe zagrożenia. Takie ćwiczenia przygotowują ochroniarzy do radzenia sobie z chaosem oraz pomagają im lepiej zrozumieć dynamikę sytuacji kryzysowych, co zwiększa ich pewność siebie i umiejętność radzenia sobie ze stresem, kluczowe w momencie zdawania egzaminu.

3. Wsparcie psychologiczne i rozwój odporności psychicznej

Stres to jeden z głównych czynników wpływających na niską zdawalność egzaminów z bronią. W związku z tym, aby znacząco poprawić wskaźnik zdawalności, niezbędne jest wdrożenie kompleksowego programu wsparcia psychologicznego, który pozwoli kursantom na rozwinięcie odporności psychicznej. Wprowadzenie regularnych spotkań z psychologiem czy specjalistą od zarządzania stresem umożliwi kursantom zrozumienie mechanizmów działania stresu i wypracowanie indywidualnych strategii radzenia sobie w sytuacjach o wysokim napięciu.

Techniki zarządzania stresem i trening adaptacyjny

Techniki takie jak progresywna relaksacja, mindfulness, czy wizualizacja mogą okazać się nieocenione dla pracowników ochrony. Regularny trening adaptacyjny, który obejmuje symulacje sytuacyjne z elementami zaskoczenia, pomaga kursantom w przyswojeniu umiejętności zarządzania stresem. W mojej praktyce zwracam szczególną uwagę na rozwój tych technik, aby kursanci mogli



świadomie kierować swoją reakcją stresową i podejmować racjonalne decyzje, co jest kluczowe zarówno podczas egzaminu, jak i w realnych sytuacjach zawodowych.

4. Zwiększenie liczby godzin treningowych i dostęp do profesjonalnych strzelnic

Wielu pracowników ochrony skarży się na ograniczony dostęp do strzelnic oraz na brak możliwości regularnych treningów, co znacząco wpływa na ich umiejętności strzeleckie. W związku z tym proponuję, aby zwiększyć liczbę godzin przeznaczonych na trening strzelecki oraz wprowadzić system subsydiowanych treningów na strzelnicach dla pracowników ochrony. Dostęp do profesjonalnych strzelnic oraz regularne ćwiczenia pozwolą ochroniarzom na rozwijanie umiejętności w bezpiecznych warunkach i zwiększenie pewności siebie w obsłudze broni palnej.

Regularne treningi strzeleckie z kontrolą postępów

Regularne sesje strzeleckie powinny być monitorowane przez instruktorów, którzy będą mogli dostosować program ćwiczeń do indywidualnych potrzeb kursantów. Dzięki regularnemu treningowi ochroniarze będą mieli szansę na bieżąco poprawiać swoje umiejętności, co wpłynie na ich przygotowanie do egzaminu i zwiększy ich pewność siebie w posługiwaniu się bronią. Wprowadzenie systemu kontrolowania postępów, który będzie uwzględniał analizę wyników z kolejnych sesji treningowych, pozwoli kursantom na bieżąco śledzić swoje osiągnięcia i koncentrować się na obszarach wymagających poprawy.

5. Wprowadzenie egzaminów stopniowych

Egzaminy z bronią dla pracowników ochrony mogą być trudne ze względu na ich złożoność i liczbę wymaganych umiejętności. Wprowadzenie systemu egzaminów stopniowych mogłoby zredukować poziom stresu oraz umożliwić kursantom zdawanie poszczególnych modułów egzaminacyjnych w odpowiednich



odstępach czasowych. System egzaminów stopniowych pozwala na ocenę umiejętności kursantów w bardziej zrównoważony sposób, co z kolei wpływa na większą motywację i lepsze przyswajanie wiedzy.

Modułowe podejście do egzaminów

Podział egzaminu na moduły pozwala na ocenę poszczególnych aspektów umiejętności kursanta, takich jak technika strzelecka, znajomość zasad bezpieczeństwa, reagowanie w sytuacjach stresowych, a także znajomość taktyk ochronnych. Modułowe podejście do egzaminów umożliwia skoncentrowanie się na jednym obszarze umiejętności naraz, co redukuje presję egzaminacyjną oraz pozwala na lepszą analizę wyników.

6. Indywidualne podejście i programy mentorskie Każdy kursant ma swoje unikalne potrzeby i poziom zaawansowania, dlatego indywidualne podejście do każdego kursanta jest kluczowe dla zwiększenia skuteczności szkolenia. Wprowadzenie programów mentorskich, w których doświadczeni instruktorzy współpracują indywidualnie z kursantami, może znacznie zwiększyć ich szanse na zdanie egzaminu. Mentorzy mogą dostosować program nauki do indywidualnych potrzeb kursanta oraz zapewnić wsparcie na każdym etapie procesu szkoleniowego.

Wsparcie mentorskie i coaching

Dzięki indywidualnym sesjom monitoringowym kursanci mogą uzyskać bezpośrednio wskazówki od doświadczonych instruktorów, co pozwala na bardziej efektywne przyswajanie wiedzy i rozwijanie umiejętności. Programy mentorskie umożliwiają również lepszą komunikację między kursantami a instruktorami, co sprzyja budowaniu zaufania i motywacji do nauki.

W mojej praktyce stosuję podejście oparte na regularnym monitorowaniu postępów kursantów oraz na indywidualnych sesjach coachingowych, które pozwalają na wyeliminowanie problemów i błędów w sposób dostosowany do potrzeb kursanta.



Podsumowanie

Aby skutecznie zwiększyć zdawalność egzaminów z bronią wśród pracowników ochrony kwalifikowanych, konieczne jest wprowadzenie kompleksowych zmian w zakresie struktury szkoleń, dostępu do zasobów szkoleniowych oraz wsparcia psychologicznego i mentoringowego. Programy szkoleniowe powinny być regularnie aktualizowane, tak aby odpowiadały współczesnym zagrożeniom oraz wymaganiom egzaminacyjnym.

Rozbudowa treningów praktycznych i wprowadzenie symulacji rzeczywistych sytuacji zawodowych pozwala kursantom na przyswojenie umiejętności adaptacyjnych, a wsparcie psychologiczne i rozwój odporności psychicznej umożliwia lepsze radzenie sobie z presją egzaminacyjną. Wprowadzenie modułowych egzaminów i indywidualne podejście do szkolenia przyczyniają się do redukcji stresu oraz zwiększenia motywacji kursantów.

Dzięki wprowadzeniu tych zmian, branża ochrony może liczyć na zwiększenie liczby wykwalifikowanych pracowników gotowych do skutecznej ochrony osób i mienia.

Program szkoleniowy opracowany przez Marcina Niedopytalskiego zakłada regularne, cykliczne zajęcia, które mają na celu rozwinięcie umiejętności posługiwania się bronią palną i przygotowanie uczestników do operacyjnego działania w sytuacjach stresowych. Szkolenie obejmuje zarówno podstawowe zagadnienia związane z rozkładaniem i składaniem broni, jak i techniki celnego strzelania na różnych dystansach. Program jest przemyślany i podzielony na etapy, aby zapewnić kursantom stopniowy rozwój umiejętności oraz umożliwić im przyswajanie wiedzy w praktyczny sposób. Poniżej znajduje się szczegółowy plan miesięcznych szkoleń w ramach programu strzeleckiego.



Miesięczny Program Szkoleniowy Marcina Niedopytańskiego **Czas trwania: 3 godziny miesięcznie**

Cena: 170 zł za jedno szkolenie

**Broń używana w szkoleniu: Glock 17 oraz broń śrutowa Cel:
Rozwój umiejętności obsługi broni oraz nauka podstaw
strzelectwa bojowego**

Program szkoleniowy podzielony jest na trzy kluczowe etapy, które mają miejsce raz w miesiącu. Każdy etap skoncentrowany jest na różnych aspektach obsługi broni i strzelectwa. Dzięki cykliczności szkoleń oraz powtarzaniu i stopniowemu wprowadzaniu zaawansowanych technik, kursanci będą mogli skutecznie przyswajać nową wiedzę, budując fundament pod umiejętności praktyczne oraz zwiększając pewność siebie w obsłudze broni palnej.

Etap 1: Szkolenie z rozkładania i składania Glock 17

Czas trwania: 1 godzina

Cele szkoleniowe:

- Nauka podstawowej obsługi Glocka 17, w tym rozkładania i składania broni,
- Zrozumienie podstaw działania broni półautomatycznej,
- Budowanie odpowiednich nawyków w zakresie bezpieczeństwa i konserwacji broni.

Program zajęć

1. Wprowadzenie do konstrukcji Glocka 17 (10 minut)

Instruktor wyjaśnia podstawowe zasady konstrukcyjne



Glocka 17, omawia jego specyfikację techniczną oraz zasady działania. Uczestnicy poznają podstawowe elementy broni, takie jak zamek, lufa, magazynek, spust oraz mechanizm odrzutu.

2. **Bezpieczeństwo przy obsłudze broni palnej** (15 minut)

Instruktor szczegółowo omawia zasady bezpieczeństwa, które są niezbędne do prawidłowej obsługi broni palnej. Szczególny nacisk kładziony jest na bezpieczne trzymanie broni, kontrolę lufy, sposób obchodzenia się z amunicją oraz kontrolę spustu.

3. **Demontaż i montaż Glocka 17** (25 minut)

Instruktor krok po kroku pokazuje, jak rozłożyć i złożyć Glocka 17. Uczestnicy uczą się demontażu broni, wyjmowania zamka, rozłączania lufy i mechanizmu spustowego. Następnie przechodzą do ćwiczeń praktycznych, gdzie pod okiem instruktora samodzielnie wykonują pełny demontaż i montaż Glocka 17.

4. **Czyszczenie i konserwacja broni** (10 minut)

Instruktor omawia podstawowe zasady czyszczenia i konserwacji Glocka 17, aby broń była w pełni funkcjonalna

i bezpieczna podczas użytkowania. Uczestnicy dowiadują się, jak utrzymać broń w czystości i jakie produkty stosować, aby zapobiec zużyciu.

5. Ćwiczenia praktyczne z rozkładania i składania broni

(10 minut)

Uczestnicy powtarzają proces rozkładania i składania

Glocka 17 pod okiem instruktora, aby utrwalić nabyte

umiejętności i zwiększyć pewność siebie w obsłudze broni.

Po zakończeniu pierwszego etapu kursanci powinni czuć się pewnie w zakresie rozkładania i składania Glocka 17, rozumieć zasady bezpieczeństwa oraz wiedzieć, jak zadbać o broń. Ten etap stanowi fundament pod dalsze, bardziej zaawansowane szkolenia strzeleckie.

Etap 2: Strzelanie szkoleniowe na dystansie 15 metrów – 10 strzałów

Czas trwania: 1 godzina

Cele szkoleniowe:

- Nauka podstawowych technik celowania i oddawania strzałów,
- Zwiększenie pewności siebie w posługiwaniu się Glockiem 17 na strzelnicy,
- Rozwój umiejętności kontroli oddechu i pozycji

strzeleckiej.

Program zajęć

1. Wprowadzenie do podstaw strzelania (10 minut)

Instruktor omawia podstawowe zasady strzelania, takie jak odpowiednie ułożenie dłoni na chwycie, pozycja strzelecka oraz kontrola spustu. Uczestnicy zapoznają się z prawidłową postawą oraz techniką celowania na dystansie 15 metrów.

2. Ćwiczenia w przyjmowaniu pozycji strzeleckiej (10 minut)

Instruktor prowadzi uczestników przez różne pozycje strzeleckie, takie jak postawa frontalna i postawa boczna, wyjaśniając, jak utrzymać stabilność podczas oddawania strzałów. Kursanci ćwiczą przyjmowanie pozycji oraz kontrolę nad oddechem.

3. Ćwiczenia na sucho (10 minut)

Przed oddaniem strzałów, uczestnicy wykonują ćwiczenia na sucho, aby opanować kontrolę spustu bez amunicji. Jest to ważny element, który pomaga w minimalizacji odrzutu i poprawia precyzję strzałów.



4. Strzelanie z użyciem amunicji – 10 strzałów na dystansie

15 metrów (20 minut)

Pod nadzorem instruktora kursanci oddają 10 strzałów na dystansie 15 metrów, skupiając się na precyzji i technice.

Instruktor koryguje błędy, pomagając uczestnikom doskonalić celność oraz kontrolę nad bronią.

5. Analiza wyników strzałów i korekta błędów (10 minut)

Instruktor omawia wyniki każdego uczestnika, wskazując obszary wymagające poprawy oraz udzielając praktycznych wskazówek dotyczących dalszego rozwoju techniki.

Na koniec drugiego etapu uczestnicy będą mieli podstawową wiedzę na temat technik strzeleckich i zdobyli pierwsze doświadczenie w strzelaniu na strzelnicy. Ćwiczenia z amunicją pozwalają im rozwijać umiejętność celowania oraz kontrolowania broni, co stanowi kolejny krok na drodze do zaawansowanego posługiwania się Glockiem 17.

Etap 3: Szkolenie z broni śrutowej

Czas trwania: 1 godzina

Cele szkoleniowe:

- Ćwiczenie technik celowania i oddawania strzałów bez użycia ostrej amunicji,



- Nauka zasad bezpieczeństwa i kontroli nad bronią śrutową,
- Przygotowanie do treningu z bronią bojową poprzez budowanie odpowiednich nawyków.

Program zajęć

1. Wprowadzenie do zasad działania broni śrutowej (10 minut)

Instruktor wyjaśnia konstrukcję oraz zasady działania broni śrutowej, omawiając różnice między bronią śrutową a Glockiem 17. Kursanci poznają zasady bezpieczeństwa oraz dowiadują się, jak bezpiecznie posługiwać się bronią śrutową.

2. Ćwiczenia na sucho z bronią śrutową (10 minut)

Uczestnicy wykonują ćwiczenia na sucho z bronią śrutową, ucząc się prawidłowego chwytu oraz kontrolowania spustu. Ten etap ma na celu przygotowanie ich do dalszego treningu strzeleckiego, budując podstawowe nawyki.

3. Strzelanie na dystansie 10 metrów (20 minut)

Kursanci oddają strzały z broni śrutowej na dystansie 10



metrów, koncentrując się na celności oraz kontroli.

Instruktor obserwuje postępy i na bieżąco koryguje błędy.

4. Analiza wyników i omówienie techniki (10 minut)

Instruktor przeprowadza analizę wyników każdego uczestnika, wskazując obszary wymagające poprawy i udzielając wskazówek dotyczących techniki oraz pozycji strzeleckiej.

Kursanci zakończą trzeci etap z podstawową umiejętnością posługiwania się bronią śrutową, która przygotuje ich do dalszego szkolenia z bronią bojową. Ćwiczenia z bronią śrutową są bezpiecznym sposobem na rozwijanie umiejętności technicznych bez ryzyka związanego z użyciem ostrej amunicji.

Kontynuacja programu szkoleniowego

Po trzech podstawowych etapach kursanci wracają na strzelnicę z bronią bojową (Glock 17), aby ponownie przećwiczyć techniki strzelania na różnych dystansach. Z każdym kolejnym miesiącem kursanci mogą przechodzić przez ten cykl, poszerzając zakres umiejętności oraz budując większą pewność siebie w posługiwaniu się bronią.

Dalszy rozwój programu – zaawansowane techniki

Dla kursantów, którzy ukończą podstawowe etapy, możliwe jest wprowadzenie bardziej zaawansowanych szkoleń, które obejmują:

- Strzelanie dynamiczne w ruchu,
- Strzelanie z różnych pozycji i zza osłon,



- Szkolenie w zakresie szybkiego przeładowania i reagowania na awarie broni,
- Strzelanie w sytuacjach symulujących stres bojowy.

Szkolenia te będą stanowić bardziej zaawansowany poziom, który pozwoli kursantom rozwijać umiejętności przydatne w sytuacjach rzeczywistego zagrożenia. Każdy etap programu ma na celu stopniowe przygotowanie kursantów do pracy w ochronie oraz w sytuacjach wymagających wysokiego poziomu umiejętności technicznych i odporności na stres.

Program szkoleniowy Marcina Niedopytalskiego jest zaplanowany tak, aby zapewnić uczestnikom solidne fundamenty w zakresie obsługi broni i strzelectwa, umożliwiając im stałe doskonalenie umiejętności. Dzięki regularnym, powtarzalnym szkoleniom kursanci mogą zwiększać swoje kompetencje i rozwijać nawyki, które są niezbędne dla pracy w branży ochrony.