

Fundacja Wspierania Obronności
i Bezpieczeństwa FIRMARE 4 LIFE

Poczet sztandarowy PORADNIK

#PoczetiSztandar



**Fundacja Wspierania Obronności i Bezpieczeństwa
FIRMARE 4 LIFE**

Stargard 2019

POCZET SZTANDAROWY

PORADNIK



**Publikacja wydana dzięki dofinansowaniu ze środków
otrzymanych z budżetu
Województwa Zachodniopomorskiego**



Projekt „ASYSTA młodych z regionu zachodniopomorskiego w służbie Niepodległej. Warsztaty szkoleniowo-metodyczne” ma na celu upowszechnianie i promowanie wiedzy o Pocztzie sztandarowym, Sztandarze, podmiotach posiadających Sztandar. Edukację i szkolenie osób wchodzących w skład Pocztów sztandarowych, jak i ich Opiekunów-nauczycieli. Wzbudzanie nowych potrzeb wśród szkół podstawowych i ponadpodstawowych w zakresie posiadania Sztandaru, uosabiającego podmiot i jego majestat. Dążenie do zwiększenia udziału Pocztów sztandarowych w uroczystościach o charakterze patriotycznym. Skupienie pojedynczych działań wokół szkolenia instruktażowego Pocztów sztandarowych.

Partnerzy Wspierający



UM Świdwin



CKS Szczecin



2 bsap Stargard



8 pplot Koszalin

Wydawca: INApress DRUKARNIA

Cytat:

*„Sztandar to rzecz dziwna, zwykła szmata złotem tkana ,
a jednak w życiu żołnierza przedstawia ona wartość wiadomego
symbolu życiowej udręki żołnierskiej, jego dążeń i celów.
Przypomina dni jego chwały i sławy, jak również jego bólów
i niepowodzeń .”*

Marszałek Józef Piłsudski

SPIS TREŚCI

WSTĘP	6
1. O sztandarach i asyście honorowej.	8
1.1. Sztandar symbolem tradycji, honoru i męstwa.	8
1.2. Asysta honorowa a Poczet sztandarowy.	13
1.3. Zasady występowania ze Sztandarem.	14
2. Przygotowanie Pocztu sztandarowego do wystąpień w uroczystych wydarzeniach z udziałem Sztandaru.	16
2.1. Metodyka musztry indywidualnej Pocztu sztandarowego.	16
2.2. Podstawowe chwytty Sztandarem podczas uroczystości szkolnych i wydarzeń o charakterze uroczystym (patriotycznym, patriotyczno- religijnym).....	24
3. Ogólne zasady organizacji uroczystości z udziałem Pocztów sztandarowych.	40
3.1. Uroczystości o charakterze patriotycznym.	41
3.2. Uroczystości o charakterze patriotyczno – religijnym.	41
3.3. Uroczystości o charakterze religijnym.	42
4. Pierwsza pomoc – wybrane zagadnienia.	43
4.1. Etapy udzielania Pierwszej Pomocy.	43
4.2. Ocena stanu poszkodowanego, kontrola czynności życiowych.....	43
4.3. Podstawowe zasady udzielania Pierwszej Pomocy.	46
4.4. Jak postępować z osobą nieprzytomną.	47

4.5. Postępowanie w przypadku urazów kostno-stawowych oraz urazów głowy i kręgosłupa.	51
4.5.1 Urazy kostno – stawowe.....	51
4.5.2 Urazy głowy.....	52
4.5.3 Urazy kręgosłupa.	53
4.6. Wyposażenie apteczki.....	56
Bibliografia	58
ZDJĘCIA WYBRANYCH SZTANDARÓW.....	59

WSTĘP

Ważnym elementem z założenia zadania publicznego - „Podtrzymywanie i upowszechnianie tradycji narodowej, pielęgnowanie polskości oraz rozwoju świadomości społecznej, obywatelskiej i kulturowej”, jak i Celu strategicznego „Wzrost tożsamości i spójności społecznej regionu” zawartego w Strategii Rozwoju Województwa Zachodniopomorskiego – jest dążenie do właściwego eksponowania oraz zapewnienia szacunku symbolom państwowym, wojskowym i lokalnym.

W przedstawionym poradniku o Poczcie sztandarowej pragniemy przybliżyć wszystkim zainteresowanym krótką historię Sztandaru oraz sposób przygotowania Poczty sztandarowej do wystąpień w czasie uroczystych wydarzeń z udziałem Sztandaru. Nie ma bowiem wydarzenia o charakterze patriotycznym, czy patriotyczno-religijnym, które nie miałoby formy apelu, zbiórki, nabożeństwa, bądź akademii z udziałem elementów Asysty Honorowej. Skupienie młodych osób wokół symboli to rozwój osobowy i współodpowiedzialności oraz szczególna więź członków społeczności lokalnej.

Wysoki poziom aktywności mieszkańców miast i gmin Województwa Zachodniopomorskiego wiąże się z dążeniem do właściwego eksponowania oraz zapewnienia symbolom państwowym, wojskowym i lokalnym należytego im miejsca w świadomości społecznej. Z każdym rokiem wzrasta zapotrzebowanie na odpowiedni poziom niezbędnej wiedzy i umiejętności osób przygotowujących Poczty sztandarowe, jak i osób wchodzących w skład Poczty sztandarowej. Znaczenia nabiera ranga Ceremoniału, w tym rola i miejsce Poczty sztandarowej. Dotychczasowe doświadczenia i obserwacje czynione w zakresie udziału Poczty sztandarowej w ważnych uroczystościach wskazują na źródła

zdarzających się zakłóceń i często nieporozumień. Stan ten jest ponadto potęgowany znaczną rotacją osób funkcyjnych Pocztów sztandarowych w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych. Stąd zrodziła się myśl - przekuta w projekt Fundacji WOiB FIRMARE 4 LIFE zorganizowania i przeprowadzenia warsztatów szkoleniowo-metodycznych. W swoim założeniu szkolenie uzupełni braki osób wchodzących w skład Pocztów sztandarowych, a niekiedy nauczy wykonywania czynności musztry indywidualnej, zespołowej oraz chwytów Sztandarem a tym samym ujednolici zakres wykonywania tych czynności. Istotne jest również to, że wyposaży odbiorców w wiedzę dotyczącą :

- znajomości Sztandaru jako symbolu tradycji, honoru i męstwa;
- organizowania wydarzeń o charakterze uroczystym;
- postępowania indywidualnego i zespołowego Pocztów sztandarowych;
- znajomości zadań przez osoby funkcyjne wchodzące w skład Pocztów sztandarowych,
- znajomość warunków bezpieczeństwa podczas organizowanych uroczystości.

Oddajemy w ręce Państwa opracowanie „Poczet sztandarowy – Poradnik”, który pomoże Opiekunom - nauczycielom oraz umożliwi uczniom - szkolonym, jak i ich następcom czerpać właściwą wiedzę oraz możliwość swobodnego poruszania się wokół tematu.

Prezes Zarządu Fundacji WOIB FIRMARE 4 LIFE Zbigniew Pałaczyński.

1. O sztandarach i asyście honorowej.

1.1. Sztandar symbolem tradycji, honoru i męstwa.

Orzeł biały, biało – czerwona flaga i sztandary (sztandar wojskowy) to symbole narodowe, znaki tożsamości, honoru i godności narodowej (państwowej, lokalnej). Ogniskują w sobie tradycje historii przenoszone w teraźniejszość i przyszłość. Znaki te kumulują w sobie więź, uczucia patriotyczne i treści historyczne oraz oddziałują emocjonalnie jako znaki wspólnoty lokalnej, narodowej i państwowej.

Symbole narodowe i znaki wojskowe zawsze były bliskie społeczeństwu polskiemu. Stanowiły wyraz ciągłości historycznej. Oprócz walorów symboliki zewnętrznej miały jeszcze duży walor wychowawczy. Kryły w sobie ważny przekaz wartości.

Jednym z istotnych elementów symboliki jest SZTANDAR.

Sztandar jako dawna chorągiew jest znakiem uosabiającym majestat i godność jednoczącą grupę ludzi we wspólnym działaniu na rzecz dobra ogólnego.

Akt ufundowania sztandaru jest wyrazem społecznego uznania. Posiadanie sztandaru dowodem honoru i godności.

Wizerunek sztandaru winien być zgodny z uchwałą lub regulaminem organizacji.

Sztandar należy przechowywać w sposób godny i pełen szacunku. Chronić przed zniszczeniem. Właściwym miejscem do przechowywania sztandaru jest np. izba pamięci w szkole, sala (izba) tradycji itd.

W przypadku wymiany na nowy sztandar winna być podjęta uchwała o miejscu przechowywania sztandaru. Takim miejscem może być np.: sala tradycji organizacji (podmiotu), muzeum historyczne, muzeum regionalne.

Sztandar przekazuje się wraz z protokołem przekazania. Pożegnanie sztandaru ma miejsce z chwilą wprowadzenia nowego sztandaru i powinno mieć uroczysty charakter.

Przy ubieganiu się o nadanie sztandaru należy uwzględnić:

- wniosek do przełożonego o nadanie sztandaru,
- opis wzoru sztandaru,
- warunki nadania sztandaru,
- wskazanie fundatora sztandaru,

- powołanie Komitetu Fundatorów Sztandaru,
- okoliczności wręczenia sztandaru,
- opracowanie regulaminu sztandaru.

Sztandar we współczesnym pojęciu był i jest nieprzemijającym symbolem wierności Ojczyźnie, honoru, męstwa oraz tradycji jednostki wojskowej. Był emblematem przysługującym wojsku, narodu suwerennego, ukonstytuowanego w niepodległe państwo.¹

„Sztandar to jest rzecz dziwna, zwykła szmata złotem tkana, a jednak w życiu żołnierza przedstawia ona wartość widomego symbolu życiowej udręki, jego dążeń i celów. Przypomina mu ona dni jego chwały i sławy, jak również jego bólów i niepowodzeń. Zaszczytnym jest dzieło żołnierza, a najwięcej zaszczytnym jest jego życie, poświęcone w całości innym, nie sobie, życie, które ma w sobie najmniej egoizmu. Ojczyzna jest to pojęcie, które nie istnieje dla nas samych. Pojęcie to uzewnętrznia nam niejako nasz sztandar. Honor jest drugim hasłem żołnierskim, a poczucie honoru jest właśnie tym, co żołnierzowi pozostaje wyłącznie dla niego.

Na sztandarze wojskowym jest z jednej strony orzeł, symbolizujący Ojczyznę, a z drugiej znak Virtuti Militari, który symbolizuje nam poczucie honoru. Sztandar jest tym widocznym znakiem uzewnętrzniającym nam nasze obowiązki względem tego, czemu służymy niezależnie od tego, czy to będzie idea miłości czegoś, czy abstrakcyjna myśl.”²

Chorągiew – bo taka była pierwotna nazwa sztandaru – znana była już w średniowieczu, początkowo jako znak rozpoznawczy (weksylium)³ skupiający

¹ Zob. K. Satora, *Opowieści wrześniowych sztandarów*, Warszawa 1990, s.9.

² Powyższe cytaty pochodzą z przemówienia wygłoszonego przez Marszałka Józefa Piłsudskiego dnia 11 lutego 1923 r. w Grodnie w Kasynie Oficerskim 76 p.p. w czasie obiadu wydanego na jego cześć po uroczystości wręczenia przez niego w imieniu Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej sztandaru temu pułkowi piechoty. Zob. Krajowa Agencja Wydawnicza, Warszawa 1991, przedruk fotooffsetowy.

³ Pierwsze znaki bojowo-rozpoznawcze pojawiły się w czasach prehistorycznych. Potrzeba takiego znaku, wokół którego gromadziłaby się grupa wojowników i który wskazywałby kierunek marszu lub ataku, pojawiła się w czasach, kiedy zorganizowana społeczność zaczęła drogą podbojów rozszerzać tereny swego posiadania. Wspólnym elementem wszystkich znaków tego typu był pręt, początkowo drewniany, potem metalowy, na którego końcu umieszczono przedmiot wykonany z rogów, włosów, skóry,

rycerzy pochodzących z jednego rodu lub ziemi. Następnie stała się nazwą jednostki organizacyjnej rycerskiego pospolitego ruszenia. Chorągwie, godła oddziałów były troskliwie chronione jako symbole męstwa i honoru. Przed chorągwią ustawiali się tzw. rycerze przedchorągwi, zapewniając jej osłonę i obronę w czasie walki. W tym należy szukać genezy współczesnego pocztu sztandarowego, honorowej asysty sztandaru.⁴

Wojsko składało przysięgę na chorągiew. Za hańbę poczytywano jej utratę. Zdobyte chorągwie nieprzyjacielskie stały się najwyższej rangi trofeami zwycięstwa.

Każdy sztandar składa się z płata, głowicy, drzewca i szarfy.

Płatem sztandaru jest tkanina biała w kształcie kwadratu, po której obu stronach znajduje się krzyż kawalerski wykonany z tkaniny czerwonej.

Barwy sztandaru są białe i czerwone, ustalone dla barw Rzeczypospolitej Polskiej. Jeden bok sztandaru wszyty jest w białą skórę przymocowaną do drzewca siedmioma gwoździami z białego metalu po każdej stronie płata (drzewca). Boki sztandaru, z wyjątkiem boku przytwierdzonego do drzewca, są obszyte frędzlą złotą.

Głowica sztandaru składa się z orła i podstawy, wykonanych z białego metalu. Korona, dziób i szpony orła są koloru złotego. Na przedniej ścianie podstawy jest umieszczony numer jednostki wojskowej lub jej inicjały. Wewnątrz podstawy jest umieszczony zmilitaryzowany akt nadania sztandaru.

futra, kości lub piór, a w czasach późniejszych rzeźbiony w drewnie lub metalu. Taki znak, można powiedzieć protoflagę, określamy mianem weksyloиду. Zob. A. Znamierowski, *Insignia, symbole i herby polskie*, Warszawa 2003, s. 40.

⁴ Zob. S. Gepner, *Chorągwie i sztandary*. „Polska Zbrojna” nr 321 z 1937 r.



Honor służby jest jak sztandar, z którym żołnierz rozstaje się wraz z życiem...

Józef Piłsudski

Na stronie głównej płata, pośrodku krzyża kawalerskiego, w czerwonym kręgu znajdują się dwie gałązki wawrzynu, ułożone w kształcie wieńca otwartego w górnej części, haftowanym złotym sztychem. Pośrodku wieńca jest umieszczony wizerunek orła białego z głową zwróconą do drzewca, haftowany srebrnym sztychem; korona, dziób i szpony orła są haftowane złotym sztychem. Pomiędzy ramionami krzyża kawalerskiego, w rogach płata, są umieszczone

wieńce wawrzynu oraz w ich polach numer jednostki wojskowej, a w razie braku – inicjały jej nazwy, haftowane złotym sztychem.



Na stronie odwrotnej płata, pośrodku krzyża kawalerskiego, znajduje się wieniec, taki jak na stronie głównej, w środku którego jest umieszczony w trzech wierszach napis „BÓG HONOR OJCZYŻNA”, haftowany złotym sztychem. Pomiędzy ramionami krzyża, w rogach płata, są umieszczone wieńce wawrzynu, takie jak na stronie głównej, a w ich polach mogą być umieszczone herby miejscowości (za zgodą władz samorządowych) i symbole związane z historią

jednostki wojskowej oraz emblematy lub inicjały fundatorów sztandaru (za zgodą Ministra Obrony Narodowej).

1.2. Asysta honorowa a Poczët sztandarowy.

W uroczystościach państwowych, wojskowych, patriotycznych i patriotyczno-religijnych może uczestniczyć wojskowa asysta honorowa⁵. Jej udział stanowi ważny element oprawy ceremonialnej tych uroczystości, ma także na celu nadanie im odpowiedniej rangi oraz podniosłego charakteru. Wojskowa asysta honorowa nie może jednak uczestniczyć w przedsięwzięciach mających charakter polityczny.

Cywilne (szkolne) Poczty sztandarowe występują podczas organizacji głównych uroczystości z okazji np.: Święta Narodowego Trzeciego Maja, Święta Wojska Polskiego, Narodowego Święta Niepodległości z udziałem wojskowej asysty honorowej, rozpoczęcia i zakończenia roku szkolnego, ceremonii ślubowania klas pierwszych, powitania szczególnych gości odwiedzających szkołę (Prezydenta RP , Prezesa Rady Ministrów, Marszałka Sejmu...).

Możemy zatem stwierdzić, że Poczët sztandarowy jest ważnym elementem asysty honorowej. Więcej, Poczët sztandarowy może występować samodzielnie.

Zasadą jest, że sztandarowi z rozwiniętym płatem zawsze towarzyszy Poczët sztandarowy. Skład Pocztu sztandarowego może być mieszany.

W skład Pocztu sztandarowego wchodzi:

- dowódca (starszy),

⁵ Wojskową asystę honorową może stanowić: kompania honorowa, pododdział honorowy z pocztem sztandarowym lub bez pocztu sztandarowego, orkiestra wojskowa (trębacz, werblista), pocztë sztandarowy (flagowy, banderowy, proporcowy, buńczuka, trąbki), posterunek honorowy (oficerski, podoficerski, żołnierski, z bronią lub bez broni). Ponadto w uroczystościach mogą wziąć udział żołnierze stanowiący szpaler reprezentacyjny (z bronią lub bez broni), żołnierze do składania wieńców i wiązanek, żołnierze do niesienia orderów i odznaczeń oraz żołnierze do posługi liturgicznej. Jeżeli w uroczystościach bierze udział inna orkiestra (trębacz, werblista), nie wchodzi ona w skład wojskowej asysty honorowej. Zob. Ceremoniał Wojskowy Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej, Warszawa, s. 10.

- sztandarowy (chorąży – przenoszący sztandar),
- asystujący.

1.3. Zasady występowania ze Sztandarem.

Znaczenie ma ściśle określenie ustawienia Pocztu sztandarowego.



Dowódca (starszy) zawsze staje z prawej strony a asystujący z lewej strony sztandarowego (chorążego).

Sztandarowy (chorąży) jako jedyny w Poczcie sztandarowym nosi szarfę w barwach np.: państwowych, miejskich a sztandary odznaczone szarfę odpowiadającą kolorystyce danemu odznaczeniu.

Szarfa noszona jest przez prawe ramię, poprowadzona skośnie z przodu i z tyłu tułowia na lewy bok ciała [tylko przez sztandarowego (chorążego)].

Sztandarowy trzyma sztandar w prawej ręce i przenosi na prawym ramieniu. Lewa ręka podtrzymuje drzewiec przy podnoszeniu, salutowaniu, w postawie „Prezentuj” i opuszczaniu sztandaru. Poczët sztandarowy występuje w nakryciu głowy lub bez nakrycia głowy.

Pełnienie służby sztandarowego i osób asystujących jest jedną z najbardziej zaszczytniejszych funkcji w karierze uczniowskiej, przysługujących nominalnie uczniom klasy najwyższej.

Zasady rekrutacji Pocztu sztandarowego

Chorąży (dowódca) i asysta (asystujący) Pocztu sztandarowego wybierani są przez Opiekuna samorządu uczniowskiego, po konsultacji z Dyrektorem szkoły, który jednocześnie zatwierdza kandydatury. Zasadniczo do pełnienia tej

zaszczytnej funkcji powoływanych jest 6 uczniów (dwóch chłopców i cztery dziewczyny), którzy stanowią dwa składy Pocztu sztandarowego.

Jeżeli ze względów kondycyjnych lub innych, osoba zatwierdzona nie może pełnić swoich obowiązków, jej obowiązki reprezentacyjne przejmuje kolejna osoba nominowana do tej funkcji.

Za niewłaściwe realizowanie obowiązków przez uczniów będących w składzie Pocztu sztandarowego, a w szczególności za brak należytego szacunku dla sztandaru i nieprzestrzeganie ceremoniału, a także inne uchybienia regulaminu szkolnego, uczeń może być odwołany z funkcji na wniosek Opiekuna sztandaru lub innego uprawnionego organu szkoły po zatwierdzeniu wniosku przez Dyrektora szkoły.

Insygnia szkolnego Pocztu sztandarowego

- jedna biało-czerwona szarfa przewieszona przez prawe ramię Chorążego (sztandarowego), zwrócona białym kolorem w stronę kołnierza, spięta na wysokości lewego biodra,
- białe rękawiczki.

Uwaga: Kołnierz ani nic innego nie może zasłaniać biało-czerwonej szarfy.

Ubiór Pocztu sztandarowego:

Chorąży (sztandarowy):

- ciemny garnitur, biała koszula i krawat.

Asystujący:

- białe bluzki na długi rękaw i czarne spódnice.

Uwaga: Gdy uroczystości z udziałem pocztu odbywają się na zewnątrz budynku w trudnych warunkach pogodowych, dopuszczalny jest inny taktowny strój. W przypadku, gdy poczet uczestniczy w uroczystościach pogrzebowych, lub gdy ogłoszono żałobę narodową, sztandar zostaje udekorowany czarnym kirem.



Sposób udekorowania kirem

Wstęga czarnej materii zaczynająca się w lewym górnym rogu, a kończąca w połowie dolnej czerwonej materii flagi, czyli na długości trzech czwartych.

Zasady postępowania przy wymianie chorążego i asysty w czasie długotrwałych uroczystości podyktowane względami zdrowotnymi:

- Z lewej strony i o krok z tyłu po cichych komendach zmieniającego sztandarowego ("Na wprost marsz", "Poczet stój", "W lewo zwrot" i "Poczet spocznij") nowa zmiana ustawia się o krok za plecami zmiany pełniącej służbę.
- Zmieniający sztandarowy cicho podaje zapowiedź komendy - "Poczty sztandarowe" (poczty stają w postawie baczność), a zmieniający sztandarowy kładzie rękę na drzewcu sztandaru tuż poniżej ręki sztandarowego pełniącego służbę. Kontynuuje komendę: "Krok na wprost marsz". Poczty wykonują komendę i od tej chwili służbę pełni poczet zmieniający.
- Zmieniający sztandarowy podaje cichą komendę ("W lewo zwrot, na wprost marsz□"), a poczet zmieniający opuszcza miejsce służby.

2. Przygotowanie Pocztu sztandarowego do wystąpień w uroczystych wydarzeniach z udziałem Sztandaru.

2.1. Metodyka musztry indywidualnej Pocztu sztandarowego.

Postawa zasadnicza i swobodna

Przyjmowanie postawy zasadniczej i swobodnej należy do najczęściej wykonywanych czynności. Wykonywanie jej nie jest łatwe, gdyż wymaga - między innymi - specyficznego układu i naprężenia poszczególnych grup mięśni.

Nauczyciel (instruktor) - powinien najpierw wyjaśnić szkolnym, że **postawa zasadnicza** jest nieodzowna w wystąpieniach szkolnych i podczas wykonywania wielu czynności pocztu sztandarowego. Dlatego też umiejętność poprawnego jej przyjmowania będzie zawsze potrzebna podczas uroczystości szkolnych i innych.

Nauczanie rozpoczyna się od **pokazu** sposobu przyjmowania postawy

zasadniczej. Czynność tę wykonuje osobiście nauczyciel (instruktor) tak, aby szkoleni mogli obejrzeć go w postawie zasadniczej z przodu, z boku i z tyłu.

Po wzorowym pokazie przystępuje on do omówienia poszczególnych elementów postawy zasadniczej. Pokazuje i omawia kolejno sposób ułożenia stóp, nóg, tułowia, rąk i głowy. Powinien także wyjaśnić, iż największą trudność w prawidłowym przyjęciu postawy zasadniczej sprawia:

- ❖ uwypuklenie klatki piersiowej i „wciągnięcie” brzucha;
- ❖ ułożenie głowy, dłoni i palców rąk;
- ❖ właściwe rozstawienie nóg.

Na te elementy należy więc zwracać szczególną uwagę podczas ćwiczenia. Po zakończeniu pokazu i udzieleniu wyjaśnień przystępuje się do ćwiczeń w przyjmowaniu postawy zasadniczej. Ćwiczyć należy kolejno poszczególne jej elementy.

Do nauki przyjmowania postawy zasadniczej najlepiej ustawić szkolonych w szeregu, w odstępach 1-2 kroków tak, aby czubki ich butów dotykały zaznaczonej w tym celu - linii prostej.

Nauczanie rozpoczyna się od ustawienia stóp. Nauczyciel (instruktor) przypomina, iż należy najpierw złączyć pięty i rozstawić stopy na szerokość środkowej części podeszwy buta. Szkoleni (uczniowie) - w dowolnej kolejności - ćwiczą samodzielnie ustawienie stóp, sprawdzając wzrokowo prawidłowość wykonywania ćwiczenia. Nauczyciel (instruktor) zaś kontroluje i poprawia ćwiczących, podchodząc kolejno do każdego z nich na odległość 3 kroków. Jednocześnie cały czas obserwuje wszystkich, aby mógł natychmiast zareagować na popełniane przez nich błędy.

Następnie nauczyciel (instruktor) przystępuje do nauczania prostowania tułowia i nóg. Aby wysunąć pierś nieco do przodu, należy zrobić wdech, po czym utrzymując klatkę piersiową w nie zmienionym położeniu - wydech i dalej oddychać z wysuniętą w ten sposób klatką piersiową. Należy przy tym cofnąć lekko ramiona i „wciągnąć” brzuch.

Nogi w kolanach prostuje się przez lekkie naprężenie mięśni. Kolana powinny być złączone. Należy przy tym unikać zbyt silnego napinania wszystkich mięśni nóg. Powinno się również zwracać uwagę na to, czy ćwiczący nie napinają niepotrzebnie mięśni nóg i obręczy barkowej oraz czy przenoszą ciężar ciała na

przednią część stóp.

Następny element w nauce przyjmowania postawy zasadniczej - to ułożenie rąk. Ręce muszą być opuszczone i wyprostowane w łokciach, palce zwarte i wyprostowane, a palec środkowy ułożony wzdłuż szwu spodni. Ręka, tzn. ramię, przedramię i dłoń powinny stanowić linię prostą. Należy unikać napinania mięśni ramion i przedramion, a zwłaszcza zbyt silnego przyciskania nasady dłoni do uda.

Omawiając położenie głowy należy pamiętać, aby była ona podniesiona, a wzrok skierowany na wprost. Usta muszą być zamknięte, lecz nie zaciśnięte. Należy unikać przesadnego przyciągania brody do szyi lub wysuwania jej do przodu. Aby sprawdzić prawidłowe położenie głowy, należy polecić ćwiczącym przyjąć postawę zasadniczą, a następnie - bez opuszczania głowy skierowanie wzroku w dół, przed siebie. W prawidłowo przyjętej postawie ćwiczący powinien widzieć punkt na ziemi 2-3 kroki przed sobą.

Zakończywszy nauczanie elementów postawy zasadniczej, należy przystąpić do ćwiczenia jej w całości.

Podczas ćwiczenia indywidualnego komendy podawane dla jednego ćwiczącego są wykonywane przez wszystkich ćwiczących. Nauczyciel (instruktor) zwraca uwagę na prawidłowe przyjmowanie postawy zasadniczej przez poszczególnych ćwiczących uczniów, przechodząc kolejno od jednego do drugiego.

Przy końcu nauki przyjmowania postawy zasadniczej ćwiczą wszyscy na komendę nauczyciela (instruktora).

Przyjmowania **postawy swobodnej** uczymy podobnie jak przyjmowania postawy zasadniczej.

Nauczyciel (instruktor) powinien wyjaśnić, że postawa ta jest formą odpoczynku podczas wykonywania czynności i wystąpień szkolnych. Ćwiczący ma swobodę ruchu, lecz nie wolno mu rozmawiać w szyku. Jeśli pozostaje przez dłuższy czas w postawie swobodnej - z wysuniętą lewą nogą w lewo w skos - może, bez specjalnej komendy, zmienić położenie nóg. Dostawia wówczas lewą nogę do prawej (stopy ustawione jak w postawie zasadniczej), a następnie wysuwa prawą nogę w prawo w skos na odległość połowy stopy.

Zwroty

Zwroty wykonuje się, aby zmienić front (indywidualnie lub przez Poczet sztandarowy).

Zwrot w prawo i w lewo zmienia front ustawienia ćwiczącego o 90° , a zwrot w tył - o 180° . Zwroty wykonuje się w postawie zasadniczej. Wykonywania zwrotów należy uczyć po opanowaniu umiejętności przyjmowania postawy zasadniczej

i swobodnej, rozpoczynając od - łatwiejszych do przyswojenia - zwrotów w prawo i w lewo, a następnie przechodząc do uczenia wykonywania zwrotu w tył. Ćwiczących należy ustawić w szeregu w odstępach 1-2 kroków, tak aby czubki butów tworzyły linię prostą. Nauczyciel (instruktor) rozpoczyna nauczanie od pokazu zwrotów, wykonując je w normalnym tempie. Następnie - omówiwszy sposób ich wykonywania w wolniejszym tempie - nauczać na tempa:

« **tempo pierwsze** - wykonuje energiczny zwrot w lewo na obcasie lewego buta i czubku prawego tak, aby po zakończeniu zwrotu zmienić front o 90° . Nie można zginać nóg w kolanach. Ciężar ciała przenosi się na lewą nogę. Tułów, ręce i głowa - Jak w postawie zasadniczej;

« **tempo drugie** - energicznie dostawia najkrótszą drogą prawą nogę (nie zginając jej w kolanie) do lewej. Po pokazie i wyjaśnieniu można przystąpić do ćwiczeń na tempa, na komendy np: „**W prawo zwrot, na tempa - ĆWICZ**”, „**Tempo - RAZ**”, „**Tempo - DWA**”.

Po opanowaniu przez ucznia umiejętności wykonywania zwrotów na tempa, nauczyciel (instruktor) nakazuje przystąpić do ćwiczenia bez temp: każdy szkolony ćwiczy indywidualnie (przy zwiększonych odstępach) bez komendy, a następnie na komendę. Zagadnienie kończy się ćwiczeniem całością. W podobny sposób nauczyciel (instruktor) naucza wykonywania zwrotu w prawo i w tył, pamiętając, że ten wykonuje się przez lewe ramię.

Po nauczaniu ćwiczący wykonywania zwrotów w prawo i w tył można przystąpić do ćwiczenia tej czynności w całości, bez temp. Szkoleni ćwiczą początkowo w takt liczenia, np.: „**W prawo (w lewo) - ZWROT**”, „**RAZ**”, „**DWA**”. Następnie mogą liczyć sami a nauczyciel (instruktor) podaje wówczas tylko komendę. Należy liczyć coraz szybciej, aż do płynnego wykonywania zwrotów.

Podczas nauczania zwrotów szczególną uwagę powinno się zwrócić na zwrot w tył, gdyż jest on trudny do opanowania. Wykonuje się go podobnie, jak zwrot w lewo, lecz o 180^0 . Należy przy tym dokładnie omówić jego część końcową. Aby prawidłowo wykonać tę czynność, trzeba początkowo nieco rozluźnić mięśnie prawej nogi. W momencie wykonywania zwrotu należy odbić się palcami prawej nogi, napinając jednocześnie mięśnie i usztywniając staw kolanowy, po czym energicznie dostawić prawą nogę do lewej - nie zginając jej w kolanie. Powinno się zwracać uwagę na to, aby szkoleni nie **odrywali** za wcześnie pozostającej z tyłu prawej nogi, a podczas wykonywania zwrotu nie przechylali (w celu utrzymania równowagi) tułowia na boki oraz nie wykonywali zbędnych ruchów rękami.

Na zakończenie należy prowadzić trening, indywidualnie i całością, aż do bezbłędnego wykonania zwrotów w lewo, w prawo i w tył. Aby ćwiczący wzorowo opanowali umiejętności wykonywania zwrotów, należy zwracać im uwagę na **błędy**, jakie popełniają najczęściej, a mianowicie na to, że niektórzy:

- * rozpoczynają wykonywanie zwrotu przed podaniem hasła „**ZWROT**”;
- * wykonują zwrot na ugiętych nogach;
- * patrzą w czasie zwrotu na własne stopy, co często powoduje utratę równowagi, zwłaszcza po wykonaniu czynności na pierwsze tempo;
- * poruszają rękami;
- * nie przyjmują prawidłowej postawy zasadniczej po wykonaniu zwrotu;
- * wykonują zwrot zbyt gwałtownie;
- * odchylają tułów do tyłu;
- * nie wykonują obrotu o 180^0 w czasie zwrotu w tył.

Krok defiladowy

Marsz krokiem defiladowym nie jest czynnością trudną. Opanowanie jej wymaga jednak od szkolonych pewnego wysiłku, skupienia i precyzji oraz umiejętnego zgrania ruchów rąk i nóg. Nauczyciel (instruktor) powinien mieć dużo cierpliwości oraz być spostrzegawczym, aby szybko reagować na najmniejsze błędy ćwiczących.

Szybkie nauczanie ćwiczących poprawnego maszerowania krokiem defiladowym jest niezbędne do dalszego szkolenia Poczty sztandarowego. Krok ten bardzo często będzie stosowany podczas uroczystości szkolnych.. Zajęcia na

ten temat muszą być przygotowane i przeprowadzone bardzo starannie.

Przed przystąpieniem do nauczania marszu krokiem defiladowym ustawia się ćwiczących w szeregu. Nauczyciel (instruktor) wyjaśnia, że marsz tym krokiem stosuje się w następujących przypadkach:

- rozpoczynając marsz (pierwsze trzy kroki);
- w marszu na komendę „**BACZNOŚĆ**” lub po zapowiedzi dotyczącej zatrzymania się;
- w czasie występowania z (wstępowania do) szyku Pocztu sztandarowego.

Następnie nauczyciel (instruktor) osobiście pokazuje, jak maszeruje się krokiem defiladowym. Ustawia się tak, aby szkoleni mogli obejrzeć jego sylwetkę z przodu i z boku.

Po czym przystępuje do ćwiczenia poszczególnych elementów kroku. Elementów tych można nauczać w następującej **kolejności**:

- ☐ kształtowanie sylwetki ćwiczącego;
- ☐ wymach rąk na tempa w miejscu;
- ☐ wymach rąk bez temp;
- ☐ podnoszenie nóg w miejscu i utrzymywanie ich na wysokości 10 cm;
- ☐ krok defiladowy na dwa tempa - bez wymachu rąk;
- ☐ krok defiladowy bez temp i bez wymachu rąk;
- ☐ krok defiladowy z wymachem rąk.

Sylwetka ćwiczącego ucznia powinna wyglądać następująco: pierś podana do przodu, ramiona na równej wysokości, nieco odchylone do tyłu, tułów wyprostowany i lekko pochylony do przodu (bez „załamania” w biodrach), głowa podniesiona, broda nieco cofnięta, wzrok skierowany na wprost. Opanowanie tego elementu pomaga w utrzymaniu równowagi ciała oraz przyzwyczaja ćwiczącego do napinania tylko niezbędnych mięśni tułowia w czasie marszu.

Wymach rąk na tempa w miejscu. Ćwiczących należy ustawić w szeregu, w odstępie kroku. Nauczyciel (instruktor) pokazuje i wyjaśnia właściwe ułożenie najpierw prawej ręki w czasie wymachu do przodu i do tyłu, a następnie lewej, po czym obu rąk jednocześnie. Pokazuje również sposób wykonywania wymachu obu rękami na 2 tempa:

« **tempo pierwsze** - przesuwa prawą rękę (z położenia w postawie zasadniczej)

do przodu, zgina ją w łokciu i płynnie przesuwa tak, aby mały palec dłoni znalazł się na wysokości górnej krawędzi pasa . Dłoń musi być ułożona ukośnie, palce złączone i wyprostowane, a krawędź kciuka skierowana w stronę tułowia - w odległości około 5 cm od piersi. Należy zwracać uwagę, aby w czasie wymachu nie skręcać ani nie zginać dłoni w nadgarstku. Przedramię i dłoń powinny stanowić linię prostą;

« **tempo drugie** - najkrótszą drogą (nie skręcając dłoni) przesuwa prawą rękę do tyłu, aż do oporu w stawie łokciowym i barkowym.

Po przeciwczeniu wymachów jedną i drugą ręką oddzielnie, należy uczyć pracy obu rąk na przemian na tempa. Nauczyciel (instruktor) wyjaśnia, że w czasie gdy prawą ręką wykonuje się czynności na tempo raz, lewą - na tempo **dwa** i odwrotnie. Po tym wyjaśnieniu podaje komendy: „**Ruchy rąk na tempa, rozpoczyna prawa ręka - ĆWICZ**”, „**Tempo - RAZ**”, „**Tempo - DWA**” itd. Następnie ustawia szkolonych w rzędzie i uczy pracy rąk na tempa w połączeniu z marszem w miejscu. Aby skoordynować ruchy rąk i nóg, należy przystąpić do ćwiczenia tego elementu również bez temp.

Podobnie uczy się podnoszenia nóg w miejscu na wysokość 10 cm.

Krok defiladowy bez wymachu rąk można ćwiczyć na 4 tempa:

- ❖ **tempo pierwsze** - przenosimy ciężar ciała nieco do przodu, wykonujemy wykrok lewą nogą (podnosząc ją lekko ugiętą w kolanie tak, aby stopę skierowaną palcami ku ziemi można było przesunąć do przodu na odległość 60 - 80 cm), prostujemy nogę w kolanie (w tym momencie stopa powinna znaleźć się około 5 cm nad ziemią) i płynnym ruchem unosimy stopę na wysokość około 10 cm;
- ❖ **tempo drugie** - stawiamy lewą nogę sprężysto całą stopą na ziemi, przenosząc na nią ciężar ciała. Jednocześnie podnosimy piętę prawej stopy, nie odrywając palców od ziemi;
- ❖ **tempo trzecie** - przenosimy prawą nogę do przodu (podobnie jak lewą);
- ❖ **tempo czwarte** - stawiamy sprężysto prawą nogę (podobnie jak lewą) i podnosimy piętę lewej stopy

Nauczyciel (instruktor) wyjaśnia uczniom ćwiczącym, jakie czynności wykonują na poszczególne tempa i podaje im komendy, np.: „**Marsz krokiem defiladowym na tempa - ĆWICZ**”, „**Tempo - RAZ**”, „**Tempo - DWA**”,

„Tempo - TRZY”, „Tempo - CZTERY”.

Na początku należy ćwiczyć wolniej, a następnie szybciej, aż do płynnego wykonywania ruchów. Następnie nauczyciel (instruktor) zaczyna ćwiczyć krok defiladowy bez temp i bez wymachu rąk, po czym przechodzi do kolejnego etapu - ćwiczenia kroku defiladowego z wymachem rąk jest to ostatni etap w nauczaniu kroku defiladowego.

Ucząc kroku defiladowego, nauczyciel (instruktor) powinien zwracać uwagę na najczęściej popełniane błędy przez uczniów, przede wszystkim na:

- * za krótki krok spowodowany niewłaściwą sylwetką ćwiczącego, zwłaszcza odchyleniem ciała do tyłu;

- * zbyt niskie unoszenie nóg;

- * „ścinanie” kroku występujące wówczas, gdy ćwiczący uczeń nie wyprostowuje wysuniętej nogi, zbyt wysoko ją podnosi i nie przenosi ciężaru ciała na nogę stawianą na ziemi;

- * nieutrzymywanie „obciążonej” stopy tak, aby znajdowała się w jednej linii z całą nogą;

- * niewłaściwą postawę w czasie marszu. Ćwiczący mają często zgarbione plecy oraz pochylają tułów do przodu;

- * brak płynności ruchów w czasie marszu (falowanie) spowodowany skróconym krokiem. Wydłużenie kroku zazwyczaj niweluje ten błąd;

- * brak koordynacji ruchów rąk i nóg; jednoczesny - nieprzemienny - wymach ręki i nogi;

- * zbyt gwałtowne ruchy rąk, niewykonywanie ruchów „zamacowych” oraz skręcanie rąk w końcowych fazach ruchu (do przodu i do tyłu), zbyt mały wymach (bez akcentowania wyprostu ręki) lub wymach zbyt szeroki;

- * nieprawidłowe ustawienie dłoni, nieprostowanie jej, rozstawianie palców, odsuwanie kciuka lub małego palca od dłoni oraz odchylanie dłoni od linii będącej przedłużeniem przedramienia;

- * nieprawidłowe ustawienie łokcia przy wykonywaniu wymachu ręką.

Należy pamiętać, że ustawienie łokcia zależy od miejsca, do którego dochodzi dłoń ręki wymachującej (powinien to być mostek). Bardzo często ćwiczący wykonują wymach poniżej lub (rzadziej) powyżej tego miejsca.

Błędy te powodują nieprawidłowe odchylenie łokcia w górę lub ku dołowi.

Krok zwykły

Marsz krokiem zwykłym umożliwia pokonywanie większych odległości pieszo. Podczas tego marszu pracują tylko niezbędne grupy mięśni. Ćwiczący uczniowie powinni jednak wówczas utrzymywać odpowiednią sylwetkę, właściwy wygląd zewnętrzny i jednakowo maszerować.

Nauczanie tego kroku nie musi być prowadzone na tempa. Wystarczy omówić zasady stosowania go, pokazać sposób wykonywania i przystąpić do nauczania.

W czasie nauczania marszu krokiem zwykłym nauczyciel (instruktor) powinien zwracać uwagę na to, aby:

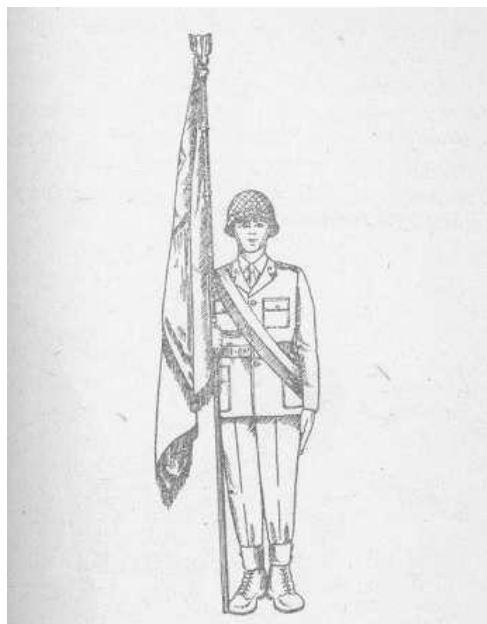
- ćwiczący nie garbili się, nie trzymali rąk z tyłu itp.;
- poszczególnych elementów tego kroku nie wykonywali według zasad obowiązujących w marszu krokiem defiladowym.⁶

2.2 Podstawowe chwyt Sztandarem podczas uroczystości szkolnych i wydarzeń o charakterze uroczystym (patriotycznym, patriotyczno – religijnym).

Sztandarem wykonuje się następujące chwyt:

1. - „Na ramię”,
2. - „Prezentuj”,
3. - „Do nogi”.

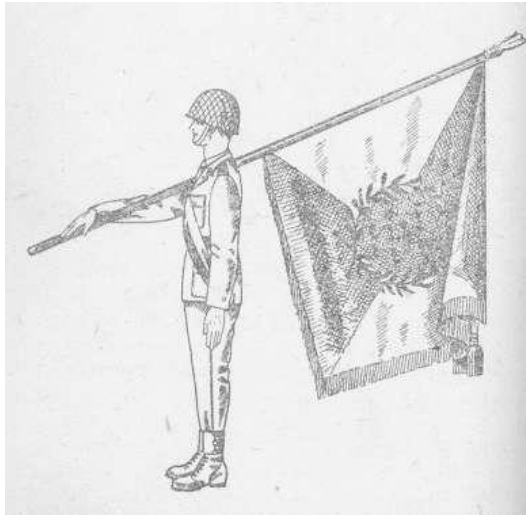
⁶ Zob. ppłk. L. Jaworski, Nauczanie Musztry, Warszawa 1995, s14.



Rysunek 1 Sztandarowy w postawie zasadniczej ze Sztandarem.

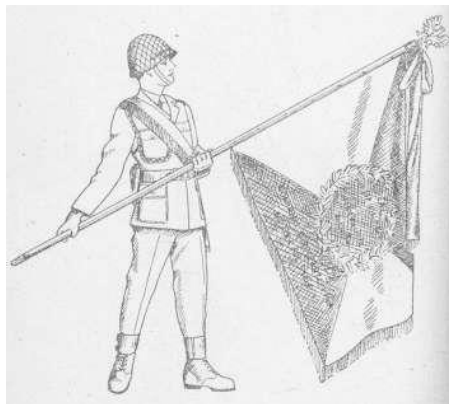


Rysunek 2 Sztandarowy po wykonaniu chwytu „Prezentuj”.



Rysunek 3 Sztandarowy po wykonaniu chwytu „Na ramię”.

Salutowanie (oddanie honoru) sztandarem w miejscu przez pochylenie.



Rysunek 4 Sztandarowy salutujący sztandarem w miejscu przez pochylenie.

PODSTAWOWE CHWYTY MUSZTRY ZE SZTANDAREM PODCZAS UROCZYSTOŚCI

POSTAWY	OPIS CHWYTU	ZASTOSOWANE KOMENDY
Postawa zasadnicza	Sztandar postawiony na trzewiku drzewca przy prawej nodze na wysokości czubka buta. Drzewce podtrzymywane prawą ręką powyżej pasa, łokieć prawej ręki lekko przyciśnięty do ciała. Lewa ręka w postawie zasadniczej.	Po komendach: "Poczet stój" (po marszu). Po komendzie: "Baczność" (podawanej przez prowadzącego uroczystość).
Postawa "spocznij"	Sztandar trzymany przy prawej nodze, jak w postawie zasadniczej. Chorąży i asysta pozostają w postawie spocznij - ciężar ciała przenoszą na prawą nogę przy jednoczesnym wysunięciu pięty lewej stopy na wysokość środka prawej, przy jednoczesnym skróceniu lewej o 45 stopni w lewą stronę.	Po komendzie: "Spocznij" (podawanej przez chorążego po zatrzymaniu pocztu) następuje tu automatycznie wyrównanie linii i odległości. Po komendach: "Po ślubowaniu", "Po hymnie".
Postawa "na ramię sztandar"	Chorąży przesuwają prawą rękę po drzewcu na wysokość prawego barku, przy jednoczesnym położeniu lewej na drzewcu na wysokości pasa. Po	Automatycznie po komendzie "Sztandar wprowadzić" lub "Poczet sztandarowy - Występ"

	przebrzmieniu zapowiedzi komendy: "sztandar" energicznym ruchem przenosi drzewce sztandaru na prawy bark, zatrzymując go w pochyleniu 45 stopni. Płachta sztandaru musi być oddalona od barku przynajmniej na szerokość dłoni.	
Postawa "prezentuj sztandar"	Z postawy zasadniczej chorąży kładzie lewą rękę na drzewcu sztandaru poniżej końca zaczepu płachty, przy jednoczesnym maksymalnym opuszczeniu prawej po drzewcu. Po przebrzmieniu komendy "prezentuj sztandar" wykonuje salutowanie sztandarem.	Po komendzie prowadzącego "Na prawo/lewo patrz" Po komendzie chorążego pocztu "Bacność", w czasie czytania ewangelii, Podniesienia Hostii, Przeistoczenia, Błogosławieństwa Najświętszym Sakramentem, śpiewu hymnu kościelnego, rot, ogłoszenia minuty ciszy, składania trumny do grobu, podczas składania wieńców, śpiewu hymnu organizacji, na uroczystość, której poczet został zaproszony, jeżeli wcześniej prowadzący nie podał odpowiednich komend oraz przed Najświętszym Sakramentem w czasie uroczystego wejścia do świątyni.
Salutowanie	Wykonuje się z postawy	Po komendach i w sytuacjach

sztandarem w miejscu	prezentuj. Chorąży robi zwrot w prawo skos, przy jednoczesnym wysunięciu lewej nogi w przód na odległość jednej stopy i pochyleniu sztandaru w przód do kąta 45 stopni. Ręka lewa pozostaje co najmniej w odległości dłoni od płachty sztandaru.	jak w rubryce powyżej oraz samoczynnie, gdy odbierający honory zbliży się na pięć kroków do sztandaru.
Salutowanie sztandarem w marszu	Z położenia na ramię w taki sam sposób jak w czasie salutowania w miejscu.	"Na prawo patrz" pochyla sztandar pod kątem 45 stopni, pozostając w marszu krokiem defiladowym. "Baczność" - dokonuje położenia sztandaru na ramię.

CEREMONIAŁ WEJŚCIA NA MSZĘ ŚWIĘTĄ (NABOŻEŃSTWO)

W czasie wprowadzenia Sztandaru wierni pozostają w pozycji stojącej. Jeżeli w czasie Mszy św.(Nabożeństwa) jest wyznaczona osoba prowadząca ceremoniał ze Sztandarem, wówczas ona podaje komendy, w przeciwnym wypadku ciche komendy podaje sztandarowy (chorąży).

L.p.	KOMENDY	POCZET SZTANDAROWY	OPIS CHWYTU
1.	Poczet - Baczność!	Postawa zasadnicza. Chorąży wykonuje chwyt - na ramię.	Postawa na ramię

2.	Na wprost - Marsz!	Maszeruje krokiem defiladowym.	Postawa na ramię
3.	Poczet - Stój!	Słowo: poczet - podaje na lewą nogę. Stój - na prawą, a zatrzymanie następuje na lewą po dostawieniu prawej.	Postawa spoczynj
4.	Poczet - Bacność!	Asysta w postawie zasadniczej, a chorąży układa ręce do postawy prezentuj.	Postawa prezentuj
5.	Na prawo - Patrz!	Po przebrzmieniu komendy prezentuje sztandar przed Najświętszym Sakramentem.	Salutowanie sztandarem w miejscu
6.	Poczet - Spoczynj!	Opuszcza sztandar po postawie: spoczynj.	Postawa spoczynj
7.	Poczet - Bacność!	Asysta w postawie zasadniczej, a chorąży przekłada sztandar na ramię.	Postawa na ramię
8.	W prawo - Zwrot!	Wykonuje zwrot w prawo.	Postawa na ramię
9.	Na wprost - Marsz!	Marsz krokiem defiladowym na wprost, a następnie do miejsca zatrzymania po lewej stronie ołtarza.	Postawa na ramię
10.	Poczet - Stój!	Zatrzymanie jak w wierszu trzecim.	Postawa na ramię

11.	W lewo - Zwrot!	Wykonują zwrot w lewo.	Postawa na ramię
12.	Poczet - Spocznij!	Wykonują komendę spocznij. Równają linie i odległości.	Postawa spocznij
13.	Po: "Słowa ewangelii wg św....". Poczet - Bacność!	Asysta w postawie zasadniczej, a chorąży, po wcześniejszym ułożeniu rąk, salutuje sztandarem w miejscu.	Salutowanie sztandarem miejscu
14.	Po: "Oto Słowo Pańskie". Poczet - Spocznij!	Wykonują komendę spocznij.	Postawa spocznij
15. /16. Takie same komendy i postawy obowiązują w czasie Przeistoczenia i Podniesienia.			
17.	Po błogosławieństwie: Poczet - Bacność!	Asysta w postawie zasadniczej, a chorąży wykonuje chwyt na ramię.	Postawa na ramię
18.	W lewo - Zwrot!	Wykonują komendę w lewo zwrot.	Postawa na ramię
19.	Na wprost - Marsz!	Maszerują na wprost trzema defiladowymi krokami, dalej krokiem równym w kierunku głównej nawy.	Postawa na ramię
20.	Poczet - Stój!	Poczet podaje na lewą nogę. Stój - na prawą, a zatrzymanie na lewą po dostawieniu prawej.	Postawa na ramię

21.	W lewo - Zwrot!	Wykonują komendę w lewo zwrot.	Postawa na ramię
22.	Na wprost - Marsz!	Wykonują komendę na wprost marsz.	Postawa na ramię

Uwaga:

W czasie ewentualnego błogosławieństwa Najświętszym Sakramentem, śpiewu Roty, Ciebie Boga... lub polecenia księdza, dotyczącego zaprezentowania Sztandaru, obowiązują takie same komendy i postawy jak w punktach 13 i 14.

UROCZYSTOŚCI OKOLICZNOŚCIOWE LUB ROCZNICOWE

Wprowadzenie Sztandaru:

L.p.	KOMENDY	POCZET SZTANDAROWY	OPIS CHWYTU
1.	Poczet - Baczność!	Postawa zasadnicza. Chorąży wykonuje chwyt - na ramię.	Postawa na ramię
2.	Na wprost - Marsz!	Maszeruje krokiem defiladowym.	Postawa na ramię
3.	Poczet - Stój!	Słowo poczet podaje na lewą nogę. Stój - na prawą, a zatrzymanie na lewą po dostawieniu prawej. Poczet, o ile to możliwe, zachodzi z lewej strony głównej trybuny.	Postawa spoczynj
4.	W prawo - Zwrot!	Wykonuje zwrot w prawo.	Postawa na ramię

5.	Poczet - Spocznij!	Opuszcza sztandar do postawy spocznij.	Postawa spocznij
----	--------------------	--	------------------

Uwaga: Poczet sztandarowy podlega dalszym komendom przewidzianym ceremoniałem w zależności od okoliczności przewidzianych w ceremonii.

Wyprowadzenie Sztandaru:

L.p.	KOMENDY	POCZET SZTANDAROWY	OPIS CHWYTU
1.	Poczet - Baczność!	Postawa zasadnicza. Chorąży wykonuje chwyt - na ramię.	Postawa na ramię
2.	W lewo - Zwrot!	Wykonują komendę.	Postawa na ramię
3.	Na wprost - Marsz!	Maszerują na wprost krokiem defiladowym.	Postawa na ramię
4.	Poczet - Stój!	Słowo poczet podaje na lewą nogę. Stój - na prawą, a zatrzymanie na lewą po dostawieniu prawej. Poczet, o ile to możliwe, zachodzi z lewej strony głównej trybuny.	Postawa spocznij
5.	Poczet - Spocznij!	Opuszcza sztandar do postawy spocznij.	Postawa spocznij

Uwaga: Sztandarowy(chorąży) i asysta opiekują się Sztandarem aż do momentu umieszczenia go wraz z insygniami Sztandaru w gablocie.

CEREMONIAŁ ŚLUBOWANIA POCZTU SZTANDAROWEGO WRAZ Z UROCZYSTYM PRZEKAZANIEM SZTANDARU

L.p.	KOMENDY	POCZET SZTANDAROWY	OPIS CHWYTU
1.	Poczet sztandarowy w składzie: Chorążowie.... Asysta... Bacność!	Kończący służbę poczet pozostaje w postawie zasadniczej.	Postawa zasadnicza
2.	Na wprost - Marsz!	Maszerują krokiem defiladowym w wyznaczone miejsce na wysokość dotychczasowego chorążego i asysty.	Bez sztandaru
3.	Poczet - Stój!	Słowo poczet podaje na lewą nogę. Stój - na prawą, a zatrzymanie na lewą po dostawieniu prawej. Poczet, o ile to możliwe, zachodzi z lewej strony głównej trybuny.	Bez sztandaru
4.	W lewo - Zwrot!	Wykonują komendę.	Bez sztandaru
5.	Poczty - Spocznij!	Opuszcza sztandar do postawy spocznij. Następuje automatyczne wyrównanie linii i szeregów.	Postawa spocznij

6.	Poczty sztandarowe - Bacność!	Asysta w postawie zasadniczej, a chorąży układa ręce do postawy prezentuj.	Postawa zasadnicza
7.	Do - Ślubowania!	Po przebrzmieniu komendy nowe poczty sztandarowe wyciągają prawą rękę pod kątem prostym w stronę płachty sztandaru, powtarzając za prowadzącym rotę przysięgi.	Salutowanie sztandarem w miejscu
8.	Po - Ślubowaniu!	Po przebrzmieniu komendy ślubujący opuszczają rękę do postawy zasadniczej, a dotychczasowy chorąży opuszcza sztandar do postawy zasadniczej.	Postawa zasadnicza
9.	Do - Przekazania sztandaru!	Dotychczasowy chorąży prezentuje sztandar, a przejmujący wykonuje przyklęk na prawe kolano z jednoczesnym pocałowaniem płachty sztandaru. Następnie energicznie wstaje, a dotychczasowy chorąży przenosi i ustawia sztandar w pozycji pionowej przy jednoczesnym przeniesieniu do czubka swojej wystawionej lewej nogi. W tym samym czasie nowy chorąży bierze sztandar w swoje ręce z jednoczesnym cofnięciem lewych nóg obydwu chorążych i powrotem tyłem do swoich szeregów.	Przekazywanie sztandaru
10.	Poczty -	Wykonują komendę spocznij.	Postawa

	Spocznij!		spocznij
11.	W prawo - Zwrot!	Wykonuje zwrot.	Bez sztandaru
12.	Na wprost - Marsz!	Maszerują krokiem defiladowym.	Bez sztandaru
13.	W lewo - Zwrot!	Wykonują komendę.	Postawa na ramię
14.	Na wprost - Marsz!	Maszerują krokiem defiladowym.	Postawa na ramię
15.	Poczet - Stój!	Słowo poczet podaje na lewą nogę. Stój - na prawą, a zatrzymanie na lewą po dostawieniu prawej. Poczet, o ile to możliwe, zachodzi z lewej strony głównej trybuny.	Postawa spocznij
16.	Poczet - Spocznij!	Opuszcza sztandar do postawy spocznij.	Postawa spocznij

Tekst roty ślubowania:

Przyjmując sztandar szkoły (...) im. (...) w (...) przyrzekamy uroczyście:

- *nosić go dumnie i wysoko,*
- *przestrzegać wpajanych w szkole zasad i ideałów,*
- *szanować dobre imię naszego gimnazjum (liceum) i kultywować jego tradycje,*
- *godnie reprezentować szkołę wobec społeczności.*

Tak nam dopomóż Bóg!

CEREMONIAŁ ŚLUBOWANIA KLAS PIERWSZYCH

L.p.	KOMENDY	POCZET SZTANDAROWY	OPIS CHWYTU
1.	Poczet - Baczność!	Postawa zasadnicza. Chorąży wykonuje chwyt - na ramię.	Postawa na ramię
2.	Na wprost - Marsz!	Maszeruje krokiem defiladowym.	Postawa na ramię
3.	Poczet - Stój!	Słowo poczet podaje na lewą nogę. Stój - na prawą, a zatrzymanie na lewą po dostawieniu prawej. Poczet, o ile to możliwe, zachodzi z lewej strony głównej trybuny.	Postawa spoczynj
4.	W prawo - Zwrot!	Wykonuje zwrot w prawo.	Postawa na ramię
5.	Poczet - Spocznij!	Opuszcza sztandar do postawy spoczynj.	Postawa spoczynj
6.	Całość - Baczność!	Asysta w postawie zasadniczej, a chorąży układa ręce po postawy prezentuj.	Postawa prezentuj
7.	Uczniowie klas pierwszych ślubujących na sztandar -	Uczniowie klas pierwszych występują krokiem defiladowym na wprost asysty sztandaru.	Postawa prezentuj

	Wystąp!		
8.	W lewo - Zwrot!	Uczniowie ślubujący na sztandar wykonują odpowiedni zwrot.	Postawa prezentuj
9.	Do - Ślubowania!	Uczniowie ślubujący na sztandar energicznym ruchem kierują prawą rękę z wyciągniętymi dwoma palcami w kierunku drzewca sztandaru, a pozostali uczniowie klas pierwszych układają prawą rękę zgiętą w łokciu z palcami złożonymi jak do wojskowego ślubowania.	Salutowanie sztandarem
10.	Po - Ślubowaniu!	Opuszcza sztandar do postawy spoczynj, a uczniowie ślubujący opuszczają energicznie ręce do postawy zasadniczej.	Postawa spoczynj
11.	Uczniowie klas pierwszych ślubujących na sztandar: W lewo - Zwrot!	Wykonują odpowiedni zwrot w miejscu.	Postawa spoczynj
12.	Na wprost - Marsz!	Uczniowie krokiem defiladowym maszerują na swoje wcześniej zajmowane miejsce i zatrzymują się.	Postawa spoczynj
13.	W lewo - Zwrot!	Wykonują odpowiedni zwrot w miejscu.	Postawa spoczynj

14.	Poczet - Bacność!	Postawa zasadnicza. Chorąży wykonuje chwyt - na ramię.	Postawa na ramię
15.	Na wprost - Marsz!	Maszeruje krokiem defiladowym.	Postawa na ramię
16.	Poczet - Stój!	Słowo poczet podaje na lewą nogę. Stój - na prawą, a zatrzymanie na lewą po dostawieniu prawej. Poczet, o ile to możliwe, zachodzi z lewej strony głównej trybuny.	Postawa spoczynj
17.	W prawo - Zwrot!	Wykonuje zwrot w prawo.	Postawa na ramię
18.	Poczet - Spocznij!	Opuszcza sztandar do postawy spoczynj.	Postawa spoczynj

ROTA ŚLUBOWANIA KLAS PIERWSZYCH

Uroczyscie przyrzekamy na sztandar - symbol tradycji i chluby naszej szkoły, że
uczynimy wszystko, aby być godnym miana ucznia tej szkoły.

Ślubuję uroczyscie:

- *zdoływać wytrwale wiedzę i umiejętności,*
- *dbać o godność ucznia i dobre imię szkoły,*
- *krzeić ideały dobra, piękna i sprawiedliwości,*
- *darzyć szacunkiem nauczycieli i pracowników szkoły,*
- *przestrzegać zasad współżycia koleżeńskiego*
- *nie zawieść pokładanych w nas nadziei.*

CEREMONIAŁ POWITANIA SZCZEGÓLNYCH GOŚCI W CZASIE OFICJALNEGO WCHODZENIA DO SZKOŁY

Miejsce powitania - hol szkolny przed portretem patrona szkoły

L.p.	KOMENDY	POCZET SZTANDAROWY	OPIS CHWYTU
1.	Poczet - Baczność!	Postawa zasadnicza. Chorąży wykonuje chwyt - do prezentowania sztandaru w miejscu.	Postawa prezentuj
2.	Na prawo/lewo - Patrz!	Prezentuje sztandar, gdy gość honorowy znajdzie się w odległości około pięciu kroków przed sztandarem (albo jeżeli przejdzie próg szkoły), po przebrzmieniu komendy.	Salutowanie sztandarem w miejscu
3.	Poczet - Spocznij!	Przyjmuje postawę po przejściu przez gościa honorowego pięciu kroków za sztandar.	Postawa spocznij

3. Ogólne zasady organizacji uroczystości z udziałem Pocztów sztandarowych.

W uroczystościach państwowych, wojskowych, patriotycznych i patriotyczno – religijnych może występować Poczet sztandarowy. Jego udział będzie stanowił ważny element oprawy ceremonialnej uroczystości a także nada jej odpowiednią rangę oraz podniosły charakter. Dyrektor, Prezes, Komendant, Szef decyduje o udziale Pocztu sztandarowego w danej uroczystości.

Za organizację i przebieg uroczystości zawsze odpowiada jej organizator. Najczęściej organizacja uroczystości jest poprzedzona spotkaniem, w czasie którego omawia się i uzgadnia stopień przygotowania miejsca uroczystości, dekorację, sposób ustawienia Pocztu sztandarowego. Miejsce ustawienia Pocztu

sztandarowego jest na tyle ważne, że ma na celu jego wyeksponowanie a zarazem zapewnienie szacunku symbolom.

W uroczystościach z udziałem wojskowej asysty honorowej – mogą brać udział sztandary historyczne, organizacji pozarządowych, środowisk kombatanckich, uczelni, szkół itp., które wprowadza się w miejsce uroczystości przed wejściem kompanii honorowej, a odprowadza po jej odejściu.

3.1. Uroczystości o charakterze patriotycznym.

Uroczystości o charakterze patriotycznym z udziałem Pocztów sztandarowych organizowane są z okazji rocznic historycznych wydarzeń lub innych mających szczególne znaczenie. Jeśli warunki pozwalają, w uroczystości mogą wziąć udział grupy rekonstrukcji historycznej, zorganizowane grupy organizacji społeczeństwa obywatelskiego, młodzież szkolna i akademicka. Organizator powinien zapewnić właściwe miejsce dla ustawienia Pocztów sztandarowych podczas uroczystości. Winien zapewnić bezpieczeństwo jej uczestników, odpowiednio przygotować miejsce do jej przeprowadzenia.

3.2. Uroczystości o charakterze patriotyczno – religijnym.

Święta państwowe, wojskowe oraz inne ważne uroczystości mogą być poprzedzone uroczystościami religijnymi w obiektach sakralnych lub poza obiektami sakralnymi. W uroczystościach o charakterze patriotyczno – religijnym mogą brać udział przedstawiciele instytucji w składzie oficjalnej delegacji oraz Poczet sztandarowy. Uroczystość o charakterze patriotyczno – religijnym może składać się z dwóch części, organizowanych w różnych miejscach – w obiekcie sakralnym lub poza obiektem sakralnym. W części religijnej uroczystości mogą wziąć udział wybrane elementy wojskowej asysty honorowej, cywilne Poczty sztandarowe, zgodnie z zasadami dotyczącymi organizowania uroczystości o charakterze religijnym.

3.3. Uroczystości o charakterze religijnym.

W uroczystości o charakterze religijnym biorą udział osoby w składzie oficjalnej delegacji instytucji oraz Poczty sztandarowego. Uczestnictwo w uroczystościach religijnych winno być czynione z poszanowaniem zasad wolności sumienia i wyznania. Poczty sztandarowe służb mundurowych biorą udział w uroczystości w nakryciu głowy. Kiedy w uroczystości religijnej biorą udział Poczty sztandarowe organizacji społeczeństwa obywatelskiego, środowisk kombatanckich, uczelni, szkół to ustawia się je z **prawej strony ołtarza** (patrzac od strony ołtarza). Poczty sztandarowe winny być wprowadzone uroczyście na wyznaczone miejsce - na prośbę Ceremoniarza lub innej osoby. **WAŻNE** - Poczty sztandarowe organizacji, środowisk kombatanckich i innych partnerów społecznych, biorące udział w uroczystości z udziałem wojska - **wykonują takie same czynności, jak wojskowy Poczec sztandarowy kompanii honorowej.**

4. Pierwsza pomoc – wybrane zagadnienia.

4.1. Etapy udzielania Pierwszej Pomocy.

Każde działanie wymaga planu i ściśle określonej kolejności, nie inaczej jest z pierwszą pomocą. Polski Czerwony Krzyż określa 4 etapy udzielania pomocy:

1. Ocena sytuacji i zabezpieczenie miejsca (zdarzenia) wypadku.
2. Ocena stanu poszkodowanego, kontrola czynności życiowych.
3. Wezwanie kwalifikowanej pomocy
4. Udzielenie pomocy.

Poniżej wyjaśnione zostaną poszczególne zasady, każda z nich jest ważna, wpływa na poprawę bezpieczeństwa ratownika a co najważniejsze zwiększa szanse na poprawę stanu poszkodowanego.

4.2. Ocena stanu poszkodowanego, kontrola czynności życiowych.

Ocena stanu poszkodowanego składa się z dwóch elementów - próby nawiązania kontaktu oraz sprawdzenia oddechu.

Kontrolę przytomności sprawdzamy na podstawie reakcji poszkodowanego na bodźce słuchowe i czuciowe. Kolejno, spróbuj nawiązać kontakt słowny (np. Dzień dobry, słyszy mnie Pan/Pani, co się stało?, jak się Pan/Pani nazywa?) z poszkodowanym zachowując bezpieczną odległość, jeśli ta próba nie poskutkowała nadal mówiąc delikatnie klepnij poszkodowanego w ramię. Jeśli poszkodowany nie reaguje na żadne z prób nawiązania kontaktu możesz stwierdzić, że jest on nieprzytomny.

Kontrola oddechu składa się z dwóch elementów. Przede wszystkim należy w odpowiedni sposób udrożnić drogi oddechowe. Aby rozpocząć działanie należy przygotować poszkodowanego – rozepnij uciskające ubrania (krawat szal,

koszulę), następnie odchyli głowę i wysuń żuchwę do przodu⁷ – rysunek 1 (u osoby nieprzytomnej język może obsunąć się ku tyłowi blokując wejście do krtani. Aby zmniejszyć ryzyko uduszenia, należy odchylić głowę, delikatnie wzdłuż osi ciała i wysunąć żuchwę do przodu – drogi oddechowe są teraz drożne⁸).

Rysunek 1 – UDROŻNIENIE DRÓG ODDECHOWYCH



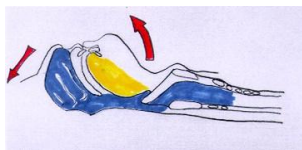
Odchylenie głowy i wysunięcie żuchwy

Ustawienie głowy powodujące zapadanie się języka



U człowieka nieprzytomnego język może obsunąć się ku tyłowi blokując wejście do krtani.

Ustawienie głowy ułatwiające oddychanie



Aby zmniejszyć ryzyko uduszenia się, należy odchylić głowę i wysunąć żuchwę

Jeśli podejrzewasz uraz kręgosłupa, nie poruszaj głową poszkodowanego, jeśli ma problemy z oddychaniem lub go nie ma – udroźnij drogi oddechowe możliwie delikatnie.

Gdy drogi oddechowe są już udrożnione należy sprawdzić oddech. Dorosły człowiek oddycha średnio 12 razy na minutę. Kontrola oddechu trwa minimum 10 sekund, w trakcie jej wykonywania powinny wystąpić dwa oddechy.

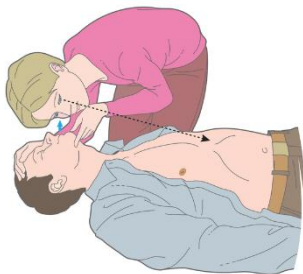
⁷ Por. G.D.Perkins, A.J. Hendley, R.W. Konter, (2015) *Podstawowe zabiegi resuscytacyjne u osób dorosłych oraz automatyczna defibrylacja zewnętrzna*. S.108. http://www.prc.krakow.pl/wyt2015/2_BLS.pdf [15.08.2019 r.]

⁸ Por. J. Łaskarzewska, ABC Pierwszej Pomocy, Pierwsza Pomoc : Ludzki gest, który czyni dobro, Szczecin 2009. Str. 6.

W czynności sprawdzania oddechu biorą udział trzy zmysły wzrok, słuch i dotyk. Nachyl się nad ustami poszkodowanego przykładając na odległość ok. 3 cm swój policzek (cały czas trzymamy udrożnione drogi oddechowe). Podczas 10 sekund staraj się usłyszeć i poczuć oddechy poszkodowane (minimum 2) a jednocześnie obserwuj czy klatka piersiowa się unosi – rysunek 2. Jeśli nie zaobserwowałeś oddechu poszkodowany jest osobą nieprzytomną niedychająca i należy natychmiast przystąpić do PPŻ/RKO, jeśli oddech występuje poszkodowany jest osobą nieprzytomną i oddychającą, należy w oczekiwaniu na pomoc specjalistyczną utrzymać drożność dróg oddechowych i raz na minutę sprawdzać oddech.

UWAGA, jeśli nie ma możliwości sprawdzenia czynności życiowych u poszkodowanego w opisany powyżej sposób, zbadaj oddech używając wierzchniej części dłoni.

Rysunek 2 - KONTROLA ODDECHU.



Źródło: <https://epodreczniki.pl/a/ocena-stanu-poszkodowanego/DBjw6W3LI>
[12.08.2019 r.]

Ponadto podczas oceny stanu poszkodowanego warto zwrócić uwagę na możliwość wystąpienia innych urazów. Widoczne krwawienia, złamania, siność ust obrzęki. Każde z zaobserwowanych urazów należy przekazać telefonicznie służbom specjalistycznym.

4.3. Podstawowe zasady udzielania Pierwszej Pomocy.

Żadne skuteczne działanie, nie może obyć się bez przemyślanych zasad. Nie inaczej jest w Pierwszej Pomocy. Instruktorzy Pierwszej Pomocy Polskiego Czerwonego Krzyża uczą 7 zasad.

1. ROZMAWIAJ I SŁUCHAJ POSZKODOWANEGO - staraj się utrzymać kontakt werbalny z poszkodowanym (jeśli jest przytomny). Pytania powinny być krótkie i rzeczowe (np. zapytaj o imię, o zaistniałą sytuację, o innych uczestników wypadku/zdarzenia) pamiętaj, aby na bieżąco informować poszkodowanego o czynnościach jakie wykonujesz.

2. POZOSTAŃ PRZY POSZKODOWANYM – nie możesz dopuścić do sytuacji aby poszkodowany pozostał sam, jeśli jego stan jest stabilny może zmienić się w każdym momencie. (WYJĄTEK – brak możliwości wykonania telefonu do służb ratunkowych, inni poszkodowani).

3. NIE PRZENOŚ POSZKODOWANEGO – pomocy udziel w miejscu, w którym zastałeś poszkodowanego, nie zmieniaj jego pozycji *na siłę*, jeśli miejsce w jakim się znajdujecie jest bezpieczne nie ma konieczności przenoszenia. Jeśli jednak miejsce jest niebezpieczne należy rozpocząć ewakuację (w sytuacji konieczności podjęcia PPŻ/RKO należy przenieść poszkodowanego na twardą powierzchnię).⁹

4. POSZKODOWANY POWINIEN WYKONYWAĆ JAK NAJMNIEJ CZYNNOŚCI – staraj się uspokoić poszkodowanego, namawiać go do nie wykonywania zbędnych ruchów i przemieszczania się. Każdy ruch to utrata energii, która zwiększa zużycie tlenu niezbędnego do pracy organów. Podczas wypadku nie jesteśmy w stanie określić dokładnie stanu poszkodowanego więc nakłaniamy go do możliwego ograniczenia ruchu.

5. NIE SPRAWIAJ DODATKOWEGO BÓLU – poszkodowany, który jest przytomny najczęściej przybiera najwygodniejszą dla siebie pozycję. NIGDY nie nakłaniaj do zmiany pozycji lub chodzenia.

6. OCHRONA POSZKODOWANEGO PRZED SKRAJNYMI TEMPERATURAMI – ze względu na ww. punkty poszkodowany wykonujący

⁹ Zob. <https://asystentbhp.pl/ewakuacja-poszkodowanych-686/> [13.08.2019 r.]

minimalną ilość ruchów (w szczególności gdy jest nieprzytomny) narażony jest na utratę ciepła. Aby tego uniknąć okryj poszkodowanego bluzą/ kocem termicznym. Jeśli poszkodowany narażony jest na zbytne nasłonecznienie zadбай, aby miał cień.

7. NIE PODAWAJ ŻADNYCH LEKÓW, NAPOJU I JEDZENIA, NIE POZWALAJ NA PALENIE TYTONIU – jeśli poszkodowany prosi się o napój, coś do jedzenia czy chce zapalić, nie możesz mu na to pozwolić. Nie wiemy jakie zmiany zaszły w organizmie w związku z zaistniałą sytuacją, istnieje duże prawdopodobieństwo wymiotów, co jest ryzykowne (np. zakrztuszenie itp.).

Bez względu na rodzaj wypadku oraz stan poszkodowanego należy pamiętać o postępowaniu według wymienionych powyżej zasad.

4.4. Jak postępować z osobą nieprzytomną.

Omdlenie, uraz (np. głowy), wstrząs, choroby układu krążenia, zaburzenia metabolizmu, choroby układu nerkowego, zatrucie, wszystko to może być powodem utraty przytomności, jednak w Pierwszej Pomocy nie musimy znać przyczyny, musimy umieć zareagować na zastaną sytuację.

Rozróżniamy dwa typy poszkodowanych nieprzytomnych – oddychający i nieoddychający. Aby to stwierdzić postępujemy według ww. zasad.

Poszkodowanego nieprzytomnego pozostaw w pozycji zastanej. Następnie oceń sytuację i zadбай o bezpieczeństwo. Oceń stan poszkodowanego, sprawdź czynności życiowe. Wezwij kwalifikowaną pomoc. Przystąp do udzielania pomocy.

Tylko w wyjątkowych sytuacjach dopuszcza się zmianę pozycji poszkodowanego. Zmiana pozycji jest możliwa gdy:

1. Poszkodowany znajduje się w miejscu zagrażającym jego życiu – przenieś poszkodowanego w bezpieczne miejsce.
2. Musisz pozostawić poszkodowanego samego, w celu wykonania telefonu lub zajęcie się innymi poszkodowanymi. Układasz w pozycji bocznej bezpiecznej (po wykluczeniu urazu kręgosłupa).

3. Nie możesz sprawdzić stanu poszkodowanego (np. twarz jest zasłonięta, zasypana), leży na brzuchu i nie wyczuwasz oddechu – przekładasz na plecy celem ewentualnego rozpoczęcia RKO.

Jeśli poszkodowany nie oddycha należy przystąpić do resuscytacji. Naprzemiennie uciskaj klatkę piersiową i inhaluj. Zaczynając od 30 uciśnień klatki piersiowej (Rysunek nr 4 – MIEJSCE UCISKANIA KLATKI PIERSIOWEJ). Następnie wdychaj powietrze przez usta poszkodowanego do jego płuc dwu krotnie (Rysunek nr 5 – ODDECHY RATOWNICZE).

Rysunek nr 4 – MIEJSCE UCISKANIA PIERSIOWEJ KLATKI



- Uklęknij z boku poszkodowanego.
- Umieść nadgarstek jednej ręki na środku klatki piersiowej poszkodowanego (czyli w dolnej połowie mostka).
- Na ręce ulóż nadgarstek drugiej ręki.
- Spleć palce obu rąk i upewnij się, że nie naciskasz na żebra poszkodowanego.



- Ramiona trzymaj wyprostowane.
- Nie naciskaj na górną część brzucha ani na dolną krawędź mostka (wzrostek mieczkowaty).

Rysunek nr 5 – ODDECHY RATOWNICZE.

Źródło: http://www.prc.krakow.pl/wyt2015/2_BLS.pdf [22.08.2019r.]

Technika uciska klatki piersiowej:

- połóż poszkodowanego na plecach, pamiętaj aby powierzchnia była twarda,
- uklęknij przy poszkodowanym na wysokości klatki piersiowej,



- Ułóż poszkodowanego na plecach.
- Umieść dłoń na czole poszkodowanego i delikatnie odgnij jego głowę ku tyłowi; opuszki palców drugiej ręki umieść pod żuchwą i unieś żuchwę, aby udrożnić drogi oddechowe.

Źródło:

http://www.prc.krakow.pl/wyt2015/2_BLS.pdf [22.08.2019r.]

- rozepnij ubranie, niezależnie od panujących warunków atmosferycznych,
- nasadę jednej ręki (nadgarstek) połóż na środkowej części klatki piersiowej, drugą dłoń ułóż na pierwszej dłoni,
- upewnij się że palce dłoni nie uciskają żeber, łokcie są wyprostowane a ramiona znajdują się w linii prostej nad miejscem ucisku,
- zacznij uciskać klatkę piersiową na głębokość około 4-5 cm .
- zmniejsz nacisk, tak aby klatka powróciła do pierwotnej pozycji,
- powtarzaj dwa powyższe punkty 30 razy,
- następnie wykonaj 2 wdechy.¹⁰

Wentylacja usta- usta:

- upewnij się, że drogi oddechowe są udrożnione¹¹,
- obejmij ustami całą powierzchnię ust poszkodowanego (najlepiej używając maseczki do sztucznego oddychania),
- palcami dłoni zaciśnij nos poszkodowanego,
- obserwuj czy klatka piersiowa się unosi,
- każdy z dwóch wdechów powinien trwać około 1 sekundy.¹²

PPŻ można przerwać tylko w 3 przypadkach. Jeśli ratownik/lekarz z pogotowia przybędzie na miejsce zdarzenia i wyrażnie powie, że masz przerwać wykonywane działania, jeśli możliwe jest użycie AED¹³ lub gdy się zmęczysz (gdy tylko jest taka możliwość , poproś kogoś z otoczenia o zmianę w prowadzeniu RKO¹⁴).

¹⁰ Por. G.D.Perkins, A.J. Hendley, R.W. Konter, (2015) *Podstawowe zabiegi resuscytacyjne u osób dorosłych oraz automatyczna defibrylacja zewnętrzna*. S.110, 113-115. http://www.prc.krakow.pl/wyt2015/2_BLS.pdf [15.08.2019 r.]

¹¹ Patrz rozdział – udrażnianie dróg oddechowych

¹² Por. G.D.Perkins, A.J. Hendley, R.W. Konter, (2015) *Podstawowe zabiegi resuscytacyjne u osób dorosłych oraz automatyczna defibrylacja zewnętrzna*. S.108,113-115. http://www.prc.krakow.pl/wyt2015/2_BLS.pdf [15.08.2019 r.]

¹³ AED - Skrót AED oznacza z ang. Automated External Defibrillator – to zaawansowane technicznie urządzenie które pozwala na przeprowadzenie defibrylacji nawet przez osoby bez przeszkolenia. Urządzenie za pomocą komunikatów wizualnych i głosowych przeprowadza przez całą procedurę udzielenia pomocy.

¹⁴ Resuscytacja krążeńiowo – Oddechowa.

4.5. Postępowanie w przypadku urazów kostno-stawowych oraz urazów głowy i kręgosłupa.

Uraz według encyklopedii PWN to „med. każde zadziałanie na organizm zewn. czynnika wywołującego anatomiczne i czynnościowe zmiany miejscowe lub miejscowe i ogólne. Uraz może być ostry lub przewlekły (sumowanie się mikrourazów); czynnik zewn. powodujący uraz może mieć charakter mech. (np. uderzenie, postrzał), termiczny (oparzenie, odmrożenie), chem. (np. zatrucia, oparzenia chem.), elektr. (np. porażenie prądem) lub mieszany, świetlny, akustyczny, urazy mogą powodować także odczucia psychiczne (urazy psychiczne).”¹⁵

Urazy, którym poświęcony będzie ten rozdział to urazy kostno – stawowe, urazy kręgosłupa i głowy. Urazy kostno – stawowe najczęściej dotyczą kończyn. Urazy głowy i kręgosłupa (jeśli nie są złamaniami otwartymi) są trudne do zdiagnozowania, jednak jest to możliwe.

4.5.1 Urazy kostno – stawowe.

Przy urazach tego typu nie mamy pewności czy jest to złamanie, skręcenie, skręcenie czy pęknięcie. Do objawów zaliczyć można ból w okolicach uszkodzenia, zasinienie, obrzęk, nienaturalne ułożenie kończyn, niemożność poruszania kończyn. Możliwe jest, że w ranie widoczne będą fragmenty kości (złamanie otwarte)¹⁶.

Podczas udzielania pierwszej pomocy przy urazach kostno – stawowych przede wszystkim nie zmieniaj pozycji zastanej kończyny/ miejsca urazu. Następnie podejmij działania ratownicze (wyjątek: poszkodowany leży na brzuchu i nie wyczuwasz oddechu, konieczność rozpoczęcia RKO):.

- schłódź uszkodzoną kończynę (np. lodem – nigdy nie przykładaj lodu bezpośrednio do skóry, chłodzenie powinno trwać ok 20 minut lub do momentu ustania bólu),

¹⁵ Encyklopedia PWN, <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/uraz;3991599.html> [15.08.2019r.]

¹⁶ Por. J. Łaskarzewska, ABC Pierwszej Pomocy, Pierwsza Pomoc : Ludzki gest, który czyni dobro, Szczecin 2009. Str. 28.

- poproś poszkodowanego aby nie ruszał kończyną. Postaraj się unieruchomić w zastanej pozycji.¹⁷

Zasady unieruchomienia kończyny:

przy uszkodzeniu kości długiej – unieruchom dwa sąsiednie stawy,

przy uszkodzeniu stawu – unieruchom dwie sąsiednie kości.¹⁸

Przy złamaniu otwartym pamiętaj o unieruchomieniu wystającej z rany kości jałowym opatrunkiem, załóż opatrunek (stabilizujący wystającą kość oraz wstrzymujący krwotok), kontroluj czynności życiowe, wezwij kwalifikowaną pomoc.¹⁹

4.5.2 Urazy głowy.

Uderzenie w głowę to najczęstsza przyczyna urazu jednak często samo uderzenie jest niegroźne, niezależnie od tego jaką przyczynę posiada uraz, nie należy go lekceważyć i działać według wskazanych zasad.

RODZAJE URAZÓW I OBJAWY:

- utrata przytomności,
- nudności wymioty,
- niepamięć wsteczna,
- zawroty, bóle głowy,
- zaburzenia oddechowe,
- zaburzenia świadomości,
- nierówne źrenice,
- postępujący niedowład kończyn.
- krwiaki okularowe,
- sączenie płynu mózgowo – rdzeniowego z ucha lub nosa,
- sączenie krwi z ust lub nosa.²⁰

¹⁷ Por. <http://pierwszapomoc.edu.pl/urazy-kostne-i-statowe> [15.08.2019 r.]

¹⁸ Por. <http://pierwszapomoc.edu.pl/urazy-kostne-i-statowe> [15.08.2019 r.]

¹⁹ Por. <http://pierwszapomoc.edu.pl/urazy-kostne-i-statowe> [15.08.2019 r.]

²⁰ Por. *Podstawowy kurs pierwszej pomocy. Przewodnik dla instruktora* (1999), Centrum Edukacji Pierwszej Pomocy ZG PCK.

UWAGA! Nie tamować wyciekającego z nosa czy ucha płynu mózgowo – rdzeniowego lub krwi.

PIERWSZA POMOC:

- kontrola czynności życiowych,
 - zapewnienie drożności dróg oddechowych,
 - przy braku oddechu – rozpocznij PPŻ,
 - ułożenie poszkodowanego przytomnego – z uniesionym tułowiem,
 - opatrzenie jałowym opatrunkiem otwartych zranień.
- u poszkodowanego nieprzytomnego oddychające ograniczamy działania do zapewnienia komfortu psychicznego i termicznego oraz kontrola oddechu.²¹

Uraz głowy jest bardzo niebezpieczny z prostego powodu. W naszej głowie mieści się najważniejszy organ naszego ciała, organ odpowiadający za pracę całego naszego organizmu. Zaraz obok urazów głowy bardzo niebezpieczne są urazy kręgosłupa.

4.5.3 Urazy kręgosłupa.

Kręgosłup to „centralna część szkieletu kręgowców, którego jeden koniec łączy się z czaszką, a drugi kończy się ogonem. Składa się z kręgów i chrząstek międzykręgowych. Wewnątrz kręgosłupa leży rdzeń kręgowy. Kręgosłup składa się z 33-34 kręgów i dzieli się na pięć odcinków: szyjny, piersiowy, lędźwiowy, krzyżowy i guziczny. Typowy kręgosłup składa się z trzonu, łuku oraz siedmiu wyrostków.”²²

Wszelkie uszkodzenie kręgosłupa jest poważne i może mieć krytyczne skutki dla poszkodowanego. Do przyczyn tego urazu zaliczamy:

- wypadek komunikacyjny
- skok do wody,
- upadek z wysokości,

²¹ Por. *Podstawowy kurs pierwszej pomocy. Przewodnik dla instruktora* (1999), Centrum Edukacji Pierwszej Pomocy ZG PCK.

²² <https://www.ekologia.pl/wiedza/slovníki/leksykon-ekologii-i-ochrony-srodowiska/kregoslup> [19.08.2019 r.]

- uderzenie w kręgosłup lub w głowę,
- zasypanie, np. ziemią.²³

Objawy u osoby przytomnej:

- ból szyi, pleców,
- brak możliwości poruszania kończynami,
- brak czucia poniżej miejsca uszkodzenia kręgosłupa.²⁴

Pierwsza pomoc przy urazie kręgosłupa lub podejrzeniu urazu:

- wezwij kwalifikowaną pomoc,
- uspokój poszkodowanego i staraj się utrzymać go w bezruchu.
- zadbaj o drożność dróg oddechowych (regularnie kontroluj oddech),
- unieruchom głowę i szyję poszkodowanego (tylko gdy poszkodowany się na to zgadza),
- udzielaj pomocy zgodnie z obowiązującymi zasadami.²⁵

PAMIĘTAJ! Poszkodowany powinien pozostać w takiej pozycji w jakiej go znalazłeś!

Unieruchomienie głowy i szyi można wykonać używając jednej z trzech metod:

- kark podtrzymujesz rękami (Rysunek nr 6)
- głowę podtrzymujesz kolanami
- zakładasz zaimprovizowany kołnierz²⁶ (Rysunek nr 7)

²³ Por. . J. Łaskarzewska, ABC Pierwszej Pomocy, Pierwsza Pomoc : Ludzki gest, który czyni dobro, Szczecin 2009. Str. 26.

²⁴ Por. . J. Łaskarzewska, ABC Pierwszej Pomocy, Pierwsza Pomoc : Ludzki gest, który czyni dobro, Szczecin 2009. Str. 26.

²⁵ Por. . J. Łaskarzewska, ABC Pierwszej Pomocy, Pierwsza Pomoc : Ludzki gest, który czyni dobro, Szczecin 2009. Str. 26.

²⁶ Por. . J. Łaskarzewska, ABC Pierwszej Pomocy, Pierwsza Pomoc : Ludzki gest, który czyni dobro, Szczecin 2009. Str. 26.

Rysunek nr 6 – KARK
PODTRZYMUJESZ RĘKAMI



Źródło: <https://www.ciop.pl/>
[22.08.2019 r.]

Rysunek nr 7 - ZAKŁADASZ
ZAIMPROWIZOWANY
KOŁNIERZ.



Źródło:
[https://brd.edu.pl/strony/ppp/pict/9.j
pg](https://brd.edu.pl/strony/ppp/pict/9.jpg) [22.08.2019 r.]

4.6. Wyposażenie apteczki.

Wyposażenie apteczek dostępnych w sklepach różni się od siebie, w zależności od jej typu. Wyposażenie uwzględnia specyfikę zagrożeń, na jakie narażeni są odbiorcy.

„Apteczka powinna mieścić się w zamkniętym, oznaczonym pojemniku, w widocznym i dostępnym miejscu. Zużyte materiały należy systematycznie uzupełniać i wymieniać te, których termin ważności minął. Apteczka powinna być podręczna, zawierać wszystkie niezbędne środki i materiały do udzielenia pierwszej pomocy, niezależnie od tego, w jakich wypadkach będzie używana!”²⁷

APTECZKA POWINNA ZAWIERAĆ:

- pojemnik z czystą wodą
- chustę trójkątną
- rękawiczki gumowe (kilka par)
- koc termiczny- ratunkowy
- maseczkę do sztucznego oddychania (kilka szt.)
- bandaże – opaski dziane (6 sztuk: 2 szt. – 15 cm, 4 szt. – 10 cm)
- kompresy gazowe wyjałowione (różnych rozmiarów)
- gazy jałowe (różnych rozmiarów)
- plastry z opatrunkiem (różnych rozmiarów)
- plastry bez opatrunku
- agrałki
- nożyczki.

²⁷ Por. . J. Łaskarzewska, ABC Pierwszej Pomocy, Pierwsza Pomoc : Ludzki gest, który czyni dobro, Szczecin 2009. Str. 35.

Dodatkowo możemy zaopatrzyć apteczkę w latarkę (najlepiej czołową). Zważając na specyfikę zadań polegających na długotrwałym staniu niezależnie od warunków atmosferycznych należy pamiętać aby apteczkę dodatkowo wyposażać w podgrzewane wkładki/ kompresy oraz dużą ilość wody.



Informacje na temat szkoleń Pierwszej Pomocy:

Zachodniopomorski Oddział Okręgowy

Polskiego Czerwonego Krzyża

w Szczecinie

al. Wojska Polskiego 63

BIBLIOGRAFIA

- [1] *Ceremoniał Wojskowy Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej*, wyd. MON, Warszawa 2015
- [2] *Decyzja Nr 445/MON Ministra Obrony Narodowej z dnia 30 grudnia 2013 r. w sprawie wprowadzenia do użytku Regulaminu Ogólnego Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej*.
- [3] *Regulamin Musztry Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej- Chwyty sztandarem*.
- [4] *Regulamin Ogólny Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej - Salutowanie sztandarem*.
- [5] *Szczegółowe zasady używania znaków Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej oraz ustalenie innych znaków używanych w Siłach Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej – M.P.96.178*
- [6] *Ustawa Sejmu o znakach Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 19 lutego 1993 r.*
- [7] *Jaworski Leszek, Nauczanie musztry, Warszawa 1995.*
- [8] *Satora Kazimierz, Opowieści wrześnieowych sztandarów, Warszawa 1990.*
- [9] *Znamierowski Alfred, Insignia, symbole i herby polskie, Warszawa 2003.*
- [10] *Kodeksie Karnym (USTAWA z dnia 6 czerwca 1997 r., DZ. U. z dnia 2 sierpnia 1997 r.)*
- [11] *Ustawa z dnia 8 września 2006 r. o Państwowym Ratownictwie Medycznym.*
- [12] *J. Łaskarzewska, ABC Pierwszej Pomocy, Pierwsza Pomoc : Ludzki gest, który czyni dobro, Szczecin 2009.*
- [13] *G.D.Perkins, A.J. Hendley, R.W. Konter, Podstawowe zabiegi resuscytacyjne u osób dorosłych oraz automatyczna defibrylacja zewnętrzna, Kraków 2015.*

Strona internetowa:

www.albumpolski.pl/artukul/sztandar-jak-powstaje-cz1 - Wojciech Szczerba
www.zosprp.opole.pl
<https://www.kursysos.pl/historia-pierwszej-pomocy/> [12.08.2019]
http://www.prc.krakow.pl/wyt2015/2_BLS.pdf [15.08.2019 r.]
<https://asystentbhp.pl/ewakuacja-poszkodowanych-686/> [13.08.2019 r.]
<http://pierwszapomoc.edu.pl/urazy-kostne-i-statowe> [15.08.2019 r.]
<https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/uraz;3991599.html> [15.08.2019r.]

ZDJĘCIA WYBRANYCH SZTANDARÓW²⁸

Weksyloidy



Sumeryjski

egipski

rzymski

aztecki

japoński

Do Europy dotarły dwa ich rodzaje. Rzymianie przejęli od Persów zwyczaj używania weksyloidu metalowego i wprowadzili w II wieku pne. znaki z figurami wilka, orła, minotaura, konia i dzika, lecz największe znaczenie zyskał w 104 r. pne. weksyloid z orłem, który stał się głównym znakiem legionów rzymskich. Inne weksyloidy miały oddziały tworzące legion – manipuły i kohorty. Natomiast drugim jego rodzajem był znak mongolski

²⁸ Z zasobów własnych.

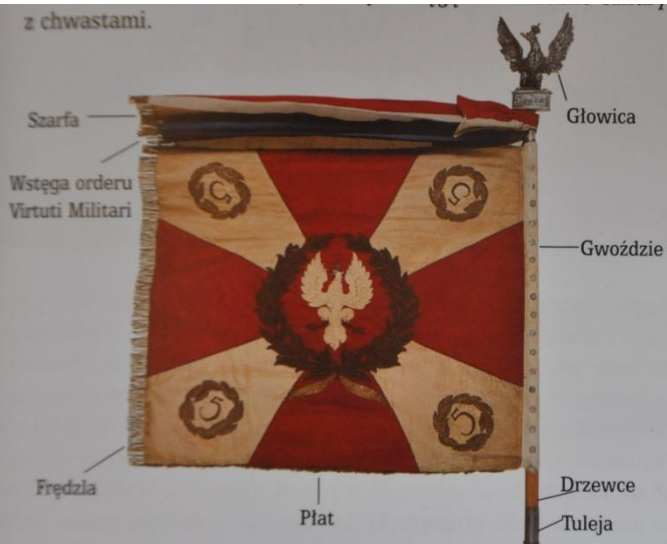
z końskim ogonem – buńczuk, przyjęty przez różne ludy tureckie a potem używany w wojsku Rzeczypospolitej. W 1937 r. buńczuk stał się nagrodą przechodnią w zawodach wyszkolenia artylerii o zaprzęgu konnym, a od 1999r. jest odznaką honorowego tytułu „Wzorowy Pododdział” nadawanego pododdziałowi, który na podstawie odrębnych przepisów dziedziczy tradycje kawaleryjskie ²⁹ (np. pododdziały 6 Brygady Kawalerii Pancernej w Stargardzie).



Sztandar 4 Dywizji Strzelców (dowodzonej przez gen. L. Żeligowskiego)

²⁹ Zob. A. Znamierowski Insignia, symbole ...,s. 40.

z chwastami.



Części sztandaru na przykładzie sztandaru 5. Pułku Piechoty Legionów Polskich, udekorowanego w 1920 roku Krzyżem Srebrnym Orderu Wojskowego Virtuti Militari



Chorągiew kawalerii polskiej z drugiej połowy XVI wieku



Pomorze
Zachodnie

**Projekt współfinansowany ze środków otrzymanych z budżetu
Województwa Zachodniopomorskiego**

Partnerzy wspierający:

