

МАРШЕВАЯ ПОДГОТОВКА

Современная война кардинально изменила характер пеших маршей и сделала эту дисциплину одной из самых важных в боевой подготовке.

Сегодня марш на длинную дистанцию - это рассредоточенное скрытное перемещение по пересеченной местности,с огромным весом (помимо БК, добавляются батареи, средства РЭБ и антидроновые элементы).

Подготовка материальной части и эргономика

Главный враг на марше - неправильно распределенный вес. Неправильная подгонка снаряжения через 5 км превращается в пытку, а через 15 км - в травму.

Принцип трех уровней эшелонирования:

1 эшелон (Боевой пояс / Варбелт): БК, аптечка, нож, вода (фляга). Этот вес должен жестко сидеть на подвздошных костях, разгружая плечи.

2 эшелон (Плитник): Плиты, основной БК, радиостанция. Жилет должен быть подогнан плотно: не болтаться при ходьбе, но и не сдавливать грудную клетку при глубоком вдохе.

3 эшелон (Рюкзак): Спальные принадлежности, бивуак, тяжелое снаряжение, доп. БК.

Развесовка рюкзака: Самые тяжелые предметы (боеприпасы, аккумуляторы) укладываются ближе к спине на уровне лопаток. Если положить тяжелое на дно рюкзака - он будет тянуть назад, перенапрягая поясницу. Если слишком высоко - нарушится баланс при ходьбе по неровной почве.

Обувь и носки: Только проверенные, разношенные берцы или треккинговые ботинки. Носки - плотные треккинговые (сочетание синтетики и шерсти), никаких хлопчатобумажных (они собирают влагу и моментально стирают ноги). В рюкзаке должно быть минимум две пары сухих сменных носков.

Прогрессивная программа физической подготовки.

Попытка отправить неподготовленное подразделение на 20 км с полным весом закончится массовым травматизмом (стресс-переломы, растяжения, сорванные спины). Подготовка должна быть постепенной.

1.Базовая выносливость (без веса)

Цель - подготовить сердечно-сосудистую систему и связки. Длительный бег в низком темпе (пульс до 140 ударов в минуту) по 40–60 минут 3 раза в неделю. Пешие прогулки по пересеченной местности в быстром темпе (к 110–120 шагов в минуту) на дистанции 8–10 км.

2.Втягивающий этап (малый вес)

Введение осевой нагрузки. Марш-броски на 7–10 км с весом 10 кг (только разгрузочный пояс и бронежилет без плит). Отработка правильного шага: стопа ставится мягко, перекатом с пятки на носок. Запрещено бежать под горку с весом - это уничтожает мениски.

3.Боевой вес (наращивание дистанции)

Выход на рабочие веса. Марши на 12–15 км с весом 20–25 кг (полный комплект СИБЗ + облегченный рюкзак). Темп движения - 4-5 км/ч по пересеченной местности. Обязательные короткие привалы: 5 минут отдыха каждые 45-50 минут движения. На привалах ноги обязательно поднимаются выше уровня головы (положить на рюкзак или дерево) для оттока крови.

4.Тактический марш (экстремальные условия)

Финальная слаженность подразделения. Марш на 20–30 км с полным боевым весом (30 кг и более). Движение в темное время суток с использованием приборов ночного видения (ПНВ) или в режиме полного затемнения по приборам навигации.

Пеший марш сегодня - это непрерывная противовоздушная и противоартиллерийская оборона.

Дистанция рассредоточения.

В условиях угрозы применения FPV-дронов и кассетных боеприпасов дистанция между бойцами в колонне должна составлять не менее 15–20 метров, а между отделениями до 50–100 метров. Один дрон или один снаряд не должен поражать более одного бойца.

Световая и тепловая маскировка.

Движение преимущественно под кронами деревьев (зеленкой) или по дну оврагов, избегая открытых участков. Использование термоизоляционных накидок

(пончо) при вынужденных остановках, чтобы скрыть тепловой силуэт от разведывательных БПЛА с тепловизорами.

Категорический запрет на использование любых источников белого света (фонари, экраны телефонов). Только тусклый красный свет при острой необходимости и под навесом. Назначение постоянных наблюдателей за воздухом во время движения. При звуке приближающегося бпла мгновенная команда «Воздух!», бойцы падают в укрытия (складки местности, под деревья) и замирают.

Скорость движения колонны определяется по самому слабому и медленному бойцу.

Источник: https://t.me/+MpAT1p83t-VkMTJk