

HAF

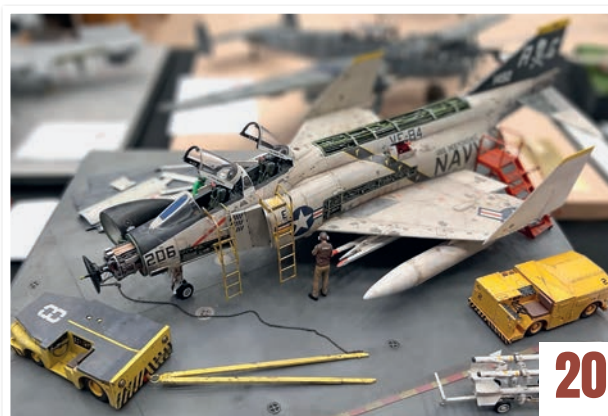


HONVÉD ALTISZTI FOLYÓIRAT



TARTALOM

A jutasi altisztekre emlékezve	3
A kiválók közül is a legjobbak	4
Nyolc évtized után tért haza a „családi ezüst”	7
Testnevelő tanárból kiképző altiszt	10
Éles harcanyagok között az Acélkockák	13
Valiant Panther 2024	15
Ami a harchoz kell...	
– A harcászati felszerelés beállítása	
és hatékony használata	16
Altiszti sikerek a tengerentúlon	18
Miniatűr művészet	
– A makettezésről dióhéjban	20
Főhajtás és emlékfutás	24
Erőfejlesztés: alapvető szükséglet	
a katonák számára	25
Nyári túlélő praktikák	28
A 2024-es év altisztje	30



IMPRESSZUM

HONVÉD ALTISZTI FOLYÓIRAT

Megjelenik évente hat alkalommal

2024/4. szám

Kiadja a Honvéd Vezérkar

Szerkesztőbizottság

Elnök:

Kaszab Zoltán főtörzsszászlós,
a Magyar Honvédség vezénylőzászlósa

Tagok:

Bálint Ákos főtörzsszászlós

Bogya Sándor főtörzsszászlós

Filó László törzsszászlós

Dr. Murinkó Attila ezredes

Sebestyén Tibor törzsszászlós

Soós Lajos főtörzsszászlós

Tömösközy Tamás Kálmán törzsszászlós

A folyóirat kiadásában és terjesztésében
közreműködik a HM Zrínyi Geoinformációs
és Toborzástámogató Közhasznú
Nonprofit Korlátolt Felelősségű Társaság
– Zrínyi Kiadó

Felelős vezető:

Kulcsár Gábor ügyvezető

A Zrínyi Kiadó igazgatója:

Dr. Hajdú Ferenc

Felelős szerkesztő: Havasi Máté

Olvasószerkesztő: Kiss Zoltán

Grafikai tervezés: Győri László, Kiss Fanni Flóra

Tördelés: Kiss Fanni Flóra

Képfeldolgozás:

Gróf István

Címlapfotó: Kertész László

Szerkesztőségi titkár: Pásztor Júlia

pasztor.julia@hmzrinyi.hu

A szerkesztőség címe:

1024 Budapest, Szilágyi E. fasor 7–9.

Telefon: (70) 199-8648

E-mail: honvedaltishti@hmzrinyi.hu

Nyomdai kivitelezés:

HM Zrínyi Geoinformációs

és Toborzástámogató Közhasznú Nonprofit Korlátolt

Felelősségű Társaság,

Kreatív Tervező és Sokszorosító Igazgatóság

Felelős vezető: Pásztor Zoltán igazgató

Ár nélküli, belső terjesztésű kiadvány.

HU ISSN 1586-2917

A folyóirat teljes terjedelmében olvasható

a www.honvedelem.hu portál

kiadványok rovatában.

A Honvéd Altishti Folyóirat tagja
az Európai Katonai Sajtószövetségnek (EMPA).A jutasi altisztekre
emlékezve

Az altisztavatás kapcsán tekintsünk vissza az elődökre, hiszen 1924-ben nyitotta meg kapuit a Magyar Királyi Jutasi Honvéd Altisztképző és Nevelőintézet. Milyen emberek voltak a jutasi altisztek?

Az első példa néhai vitéz Káplán György alezredes úr visszaemlékezéséből való. Tanulmányaik befejezése után az oktatók így szóltak a frissen végzett ludovikás tisztekhez: „*Uraim! Önök itt az akadémián mindent megtanultak, amit egy tisztnak meg kell tanulnia. Kikerülnek a csapatokhoz, ahol már mindent gyakorlatban kell alkalmazniuk. Azonban, ha valamiben elakadnának, keressenek meg egy Jutason végzett altisztet, kérdezzék meg őket. Ők mindenre pontosan tudják a választ.*” Ennél nagyobb elismerés nem is kell a honvéd altisztképzés számára, hiszen a fiatal tiszteket azzal engedték útjukra, hogy bátran támaszkodjanak az altisztekre.

A másik példa részben személyes történet. A 2015-ös vagy 16-os altisztavatásra készültünk. Az MH Altishti Akadémia parancsnoka Bozó Tibor altábornagy úr volt, dandártábornoki rendfokozatban. A felkészítést személyesen felügyelte, és mellette ellátta parancsnoki teendőit. Az utolsó, akkor még élő jutasi altiszttel, néhai Hegedűs Ferenc páncélos őrmesterrel (Feri bácsival) szoros kapcsolatot ápolt az akadémia, az altisztavatásoknak is állandó díszvendége volt. Felhívtam Bezsenyi Tamás főtörzsszászlós urat, a kecskeméti MH 59. Szentgyörgyi Dezső Repülőbázis vezénylőzászlósát. Ő volt a kapcsolattartónk Feri bácsi felé. Megkértem Tamást, jelezze felé, Bozó tábornok úr hamarosan hívni fogja. Ám parancsnokunk nagyon elfoglalt volt, így a telefonhívás csúszott. Háromnegyed óra elteltével hívtam is Tamás: „Kérlek, beszélj tábornok úrral, hogy legyen szíves felhívni Feri bácsit, mert az öregúr nem hajlandó addig reggelizni, amíg nem beszéltek!” Ekkor Feri bácsi már betöltötte a 100. életévét (1914. júl. 10-én született), de nem személyes szükségleteit helyezte előtérbe, hanem amire kötelességként tekintett.

A tartás, amit Jutas adott altisztjeinek, nem egy illékony, a történelmi korokkal változó attitűd volt: élethosszig tartott, és lámpásként irányt mutatott, nemcsak a katonáknak, de polgári foglalkozást űző embereknek is. Így emlékezzünk rájuk, akik példaképpé váltak, akik mind békében, mind háborúban képesek voltak betölteni küldetésüket, és minden körülmények között megállták a helyüket. Ezekkel a gondolatokkal kívánok erőt, egészséget és sikeres karriert a 2024. évben végzett altiszteknek! Legyetek méltó utódai a jutasi altiszteknek, nem feledve jelmondatukat: „Erős akarat minden akadályt legyőz, erős akarat csak erős hitből fakad!”



Soós Lajos főtörzsszászlós



A kiválók közül is a legjobbak

2024 nyarán véget értek az Acélkocka Altisztképzési Rendszer keretein belül végrehajtott, a 2023/24-es kiképzési időszakot záró szakmai felkészítések. Az altiszti alapfelkészítést tavaly ősszel megkezdő állomány ezzel megszerezte az első altiszti beosztás ellátásához szükséges végzettségeket. Nem adják ingyen az őrmesteri csillagot, a fiatal altisztek mindnyájan sokat tettek érte, hogy felkészüljenek az első altiszti beosztásukban történő szolgálatra. Szép eredmények születtek a tanfolyamok záróvizsgáin, a kiválóan végzetek közül is a legjobbakat, Kibédi-Varga Ádám és Bökönyi Bence Gyula őrmestereket kértem fel egy beszélgetésre, hogy megismerhessük őket.

Engedjétek meg, hogy tisztelettel gratuláljak Nektek olvasóink nevében is az elért eredményeitekhez! Kérlek benneteket, mutakozzatok be!

KVÁ: Hazámat szolgálom! Budapesten születtem, októberben leszek 25 éves. A gyerekkoromat Érden töltöttem, majd Százhalombattán jártam középiskolába,

gimnáziumban érettségiztem. Ezt követően Pécsen diplomáztam nemzetközi tanulmányokból. Szeretek utazni, új helyeket és embereket megismerni, emellett a sport az életem fontos része, nagyon közel áll hozzám. Így nem meglepő, hogy az általam leginkább preferált szabadidős tevékenység a túrázás, ami egyfajta elegye az újdonságok megismerésének és a sportolásnak.

BBGY: Hazámat szolgálom! Az MH Kinizsi Pál 30. Páncélozott Gyalogdandár 2. Gránátos Zászlóaljának 1. Lövész Századánál szolgálom. 27 éves vagyok, Debrecenben születtem, a megyeszékhely közelében nevelkedtem. A középiskolás évek Szeghalomhoz kötnek, ott érettségiztem, ipari gépész a polgári végzettségem. A hobbijaim elsősorban a fizikális tevékenységekhez kötődnek, nagyon kedvelem a túrázást. Spartan race versenyekre járok, melyekre egyesületi szinten készülünk. Emellett rendszeresen végzek edzéseket konditeremben, és funkcionális tréningek is részét képezik a felkészülésemnek.

Hogyan lettetek katonák, mi motivált benneteket, miért csatlakoztatok a Magyar Honvédséghez?

KVÁ: Az érdeklődésem terelt abba az irányba, hogy csatlakozzam a honvédséghez. Úgy érzem, sokat kap-

tam ettől az országtól, fontos számomra az a kultúra, amit gyerekkoromtól kezdve tanultok, illetve az értékek, amelyeket kaptam, amelyekben hiszek. Fontosak számomra a környezetemben élő emberek, a barátaim, a családom. Elkötelezetten hiszek abban, hogy szükség van a kultúránkat meghatározó értékeink védelmére.

BBGY: A középiskolában döntöttem el, hogy katona szeretnék lenni. Mindig is érdekelt ez a hivatás, szeretek sportolni, csapatban dolgozni, keresem a kihívásokat. Számomra egyértelmű volt, hogy érettségi után jelentkeztem a Magyar Honvédség kötelékébe. 2017-ben vonultam be, Szentendrén kaptam az alap kiképzést. Konkrét elképzelésem nem volt, hogy pontosan mit szeretnék csinálni, de azt tudtam, hogy mindenféleképpen harcoló alegységben van a helyem, ami sikerült is, hiszen lövészalegységhez kerültem, így egy változatos, sokszor nehéz és kihívásokkal teli útra léptem. Két alkalommal teljesítettem missziós szolgálatot Koszovóban, 2022 októberében elvégeztem a rohamlövész tanfolyamot, 2023-ban pedig egy, az alakulat által szervezett lőkiképzői tanfolyamon gyarapítottam tudásomat.

Hogy gondoltok vissza az elmúlt hetekre, hónapokra, ütköztetek-e nehézségekbe, ha igen mi volt az, és mire emlékeztek vissza a legszívesebben?

KVÁ: Az elmúlt hónapok rengeteg tanulással és a fizikai állapotom fejlesztésével teltek. Büszkén emlékszem vissza erre a folyamatra, hisz rengeteg nehéz pont volt, melyeket megfelelő tervezéssel és fegyelmezett munkával sikerült áthidalni. Az altisztavatásra való felkészülés sem volt könnyű, úgy vélem, mindenkinek kitartásra és akaratra volt szüksége. Számomra külön megtiszteltetés és felelősség volt, hogy jól hajtsam végre a feladatomat, sokat ronthattam volna a végrehajtás összképén és a többiek munkáján, ha hibázom. Ezt pedig nem akartam! A legnagyobb segítséget a Szentendrén megismert szakosztársaimtól kaptam, sokat jelent számomra a támogató közösség ereje.



BBGY: Sok hosszú és fárasztó nap áll mögöttünk, amelyek között voltak jobbak és rosszabbak is. A jó napok lendületet adnak, a rossz napokon viszont kell a jó társaság, a közösség, ami segít. Így a nehezebb időszakok is elviselhetőbbek voltak. Amikor nehezebb napja volt valakinek, jobban elfáradt fizikálisan vagy fejben az adott napi megterheléstől, a csapat át tudta segíteni ezen, erre mindig öröm visszagondolni. A kiképzésünk változatos volt, és sokrétű, lövészkatona-



ként a terepen végrehajtott feladatok kevésbé voltak megterhelők számomra, mint azoknak, akik mögött nem volt többéves szolgálati tapasztalat.

Hogy fogadták szeretteitek, családtagjaitok, hogy előljárói elismeréssel, a kiválók között is a legjobb eredménnyel sikerült végeznetek?

KVÁ: Természetesen büszkeséggel. Úgy érzem, most visszaadtam valamit mindabból a rengeteg támogatásból, törődésből, amit gyerekkorom óta rám áldoztak és áldoznak. Ennek pedig szerintem ez a rendje. Az ember kap, majd lehetősége szerint visszaad.

BBGY: Nagyon örültek neki és rendkívül büszkék az elért eredményre. Innen is, onnan is sok-sok gratulációt kaptam. Az életben, de a katonaeletben talán még inkább fontos a visszacsatolás, a hibáinkból sokat lehet tanulni, ha képesek vagyunk azokat feldolgozni és hosszabb távon a javunkra fordítani, a sikerek pedig megerősítenek bennünket abban, hogy jó az irány, amerre haladunk.

Hova, milyen beosztásokba fogtok kerülni, és milyen tervekkel kezditek az altiszti szolgálatot?

KVÁ: Szolnokon, az MH Kiss József 86. Helikopterdandárnál kezdem meg a szolgálatomat, előretolt repülésirányító altiszt beosztást kaptam. Tisztában vagyok vele, hogy még hosszú utat kell megtennem, hogy teljes mértékben felkészültnek mondhattam magam. Így hát a legfőbb célom, hogy minél



többet tanuljak, tapasztaljak és minél előbb elsajátítom a szakmát az alakulat nem mellesleg kiváló szakembereitől!

BBGY: Az MH Kinizsi Pál 30. Páncélozott Gyalogdandár 2. Gránátos Zászlóalj 1. Lövész Században leszek rajparancsnok-helyettes. Szeretném a beosztáshoz szükséges tudásomat bővíteni, még több tapasztalatot szerezni, ezáltal folyamatosan fejlődni. Tudom, hogy mennyire fontos egy harcoló alegységnek a fizikális megfelelés. Ahhoz, hogy terhelhető tudjunk maradni, testben és fejben is fitteket, elengedhetetlen a rendszeres sportolás, így ezen a területen is fejleszteni akarom magamat, ilyen módon is ügyelve az egészség megőrzésére.

Köszönöm, hogy elfogadtátok a felkérést! Nagyon sikeres altiszti karriert kívánok Nektek, valósuljanak meg terveitek, éljetez teljes, boldog életet, hogyha majd visszatekintetek évtizedek múlva, azt mondhattátok, „Semmit nem csinálnék másképp!”



Nyolc évtized után tért haza a „családi ezüst”



Szóllós Vince tartalékos őrmester története

Az elmúlt évtized derekán újraindult tartalékos rendszerben ma már többen is vannak, akik szép ívű előmenetelt érdemeltek ki szolgálatukkal, olyan katonát azonban nem sokat ismerünk, aki sorállományúként kezdett, majd az összes köztes rendfokozatot viselve vált az altiszti ezüstcsillag büszke tulajdonosává. Az alábbi írás Szóllós Vince tartalékos őrmester történetét mondja el, aki a gödöllői MH vitéz Reviczky László 1. Területvédelmi Ezred állományában szolgál.

Több mint két évtizeddel a 2002-es sorkatonai bevonulása után, már egyetemet végzett családapaként lépett nagyapja nyomdokába. „Amennyire vissza tudok emlékezni, egészen kicsi korom óta érdekel a katonaság, folyamatosan követem a sereggel kapcsolatos dolgokat. Noha nem származom kimondott katonacsaládból, meg kell említenem, hogy nagyapám jutasi őrmester volt a második világháborúban” – emlékszik vissza.

„Az általános iskola után katonai kollégiumba szerettem volna menni, de sajnos éppen a kilencvenes évek második felében kezdték el megszüntetni ezeket, így a hozzánk aránylag közeli is bezárt Balassagyarmaton, az egri pedig túl távolinak tűnt. Érettségi után eljártam a katonai főiskola gondolatával, de a szüleim más irányba tereltek, mondván, egy civil egyetem után lehetek még katona, az ellenkező irányba viszont nehezebb az átjárás” – folytatja. „Hozzá kell tennem, mindig is inkább a légénységi-altiszti élet vonzott gyakorlatias mivolta végett, mintsem a tiszti karrier lehetősége.”

Mire 2001-ben végzett a Budapesti Közgazdaságtudományi Egyetem pénzügyi befektetéselemző szakán, már nagyon a levegőben lógott, hogy változás következik be a sorkötelezettség vonatkozásában. Tanulmányokra vagy egyszerűen egészségügyi okokra hivatkozva gyakorlatilag bárki elkerülhette a behívást. Évfolyamtársai közül rajta kívül nem is vonult be senki, az akkor huszonkét esztendőös frissdiplomás viszont éppen azon igyekezett, hogy bevonulhasson letölteni sorkatonai szolgálatát.

Végül 24 évesen, 2002 júliusában vonult be az MH 32. Budapest Őr- és Díszezred állományába. „Minden percét szerettem. Bár a díszelgés kevésbé vonzott,



az alakulatnál tapasztalt fegyelem és a katonás hozzáállás felülmúlta a várakozásaimat, különösen, ha a sorkatonaságot máshol megtapasztalt ismerőseim elbeszéléseivel hasonlítom össze...” – meséli.

Az alapkiképzés végén Szöllös honvéd őrzetetői csillagot kapott – akkoriban ez lényegében a rajparancsnok-helyettesi beosztást jelentette. A rajparancsnokok már szerződéses altisztek voltak, ám munkaidőn túl a tisztas állomány irányította a rajokat, sőt ők adták az alegység-ügyeletési szolgálatot is.

„Novemberben a frissen kinevezett tisztas állománnyal átkerültünk a kiképző századba, ahol az újoncok rajparancsnok-helyettesei lettünk. Itt már a kiképzésből is kivettük a részünket. Leszerelés előtt négyünket tizedessé léptettek elő” – folytatja Vince, aki ezután sem adta fel a katonasággal kapcsolatos álmait. Ám a következő évek inkább szóltak a forrás-megvonásról, laktanyabezárásokról és létszámstopról, semmint a lehetőségekről.

„Közben a körülmények is változtak, megnősültem, gyerekek születtek, lakáshitelt kellett törleszteni, amit legénységi fizetésből nehezebb lett volna, mint a diplomás keresetemmel” – sorolja az okokat a civilben egy nemzetközi távközlési cég kontrolling csapatában dolgozó családapa. „Bár rendszeren kívülre kerültem, a hobbijaimon és a sporton keresztül igyekeztem a katonás életvitelt tartani. Futás, túrázás, civil túlélés, majd később a magashegyi hegymászás kárpótolt valamennyire” – mesél az egyenruha nélküli esztendőkről.

A fordulópont 2021 nyarán jött el, amikor az idősebb lánya kinézett magának egy nyári katonai tábort. Egyedül nem akart menni, a testvére pedig még kicsi volt hozzá. Volt viszont lehetőség arra, hogy a szülők elkísérjék gyermekeiket. „Miután beszéltem a szervezőkkel és biztosítottak, hogy nekem sem kell majd

unatkoznom, hanem végigcsinálhatom a programokat, jelentkeztünk. Nagy élmény volt az az egy hét, és valamikor a közepe táján rájöttem, hogy mennyire szeretem még mindig csinálni ezt” – vallja meg.

Szerencsés véletlen volt, hogy a tábor vezetői között akadt egy tartalékos főtörzsőrmester is, aki akkor jött vissza az Ohioi Nemzeti Gárdával tartott közös gyakorlatról az USA-ból. „Azonnal felkeltette a figyelmemet, hogy tartalékosként ilyen lehetősége volt, és ahogy beszélgettünk, arra gondoltam, a területvédelmet akár össze is tudnám egyeztetni a munkával” – eleveníti fel. Később a kecskeméti repülőnapon még beszélt toborzókkal, és megszületett benne az elhatározás, hogy közel két évtized után ismét szolgálatra jelentkezik!

Már „csak” a feleségét és a főnökét kellett meggyőznie arról, hogy ez jó ötlet. „A párom pozitívan fogadta a dolgot, hiszen ő tudta a legjobban, milyen régi vágyam a katonai szolgálat, és a főnököm is támogatott.”

Így aztán majd’ húsz év szünet után, 2022 februárjában szerelt fel újra a honvédségbe, immár szakaszvezetőként. Jellemző, hogy bár kihagyhatta volna, Vince kifejezetten kérte, hogy ne mentsék fel az alapkiképzés alól. „Jó döntés volt!” – szögezi le, mikor élete második alapkiképzéséhez ér a történet. „Egy egészen más, modernebb kultúrát ismerhettem meg Gödöllőn, ahol valóban tapasztalt kiképzőkkel találkoztam. Olyan, missziókat is megírt katonákkal, akiktől tudott tanulni, aki akart. Az állomány is összehasonlíthatatlanul motiváltabb volt, mint annak idején a sorkatonai időszakban, nem csoda, hogy többekkel alakult ki bajtársi, baráti kapcsolatom.”





A mindig lelkes szakaszvezető az alapkiképzést követően sem állt le: családi és munkahelyi elfoglaltságai mellett a tartalékosok többségénél jóval több feladatra jelentkezett. Részt vett az AIAK- és ÉKIAK-szolgálatokban, ezenkívül gyakorlatokra és sportrendezvényekre is járt. „Kiemelkedik ezek közül a Valiant Panther 2023, amit az Ohioi Nemzeti Gárdával közös században hajtottunk végre tavaly Táborfalván, a katonai sportrendezvények közül pedig az »54-es Kihívás«.”

A történet itt nem ér véget. 2023 végén jártunk, amikor a „Sárgarigók vonulása” országos tartalékos járőrversenyen az MH 1. TVE csapatai első és második helyezést értek el, megelőzve a már több éve vetetlen lengyel csapatot. Néhány nappal később pedig a Tartalékosok Napja alkalmából szervezett, szintén országos atlétikai viadalon első és harmadik helyezett lett ugyanez a két csapat. Természetesen Szöllős szakaszvezetővel a soraiban. „Rég várt sikerszéria volt ez az ezredünknel, amely kifejezett hangsúlyt fektet a honvédelmi nevelésre és a katonai sportra. Öröm számomra, hogy a két csapatból egy-egy katonát, köztük engem az október 23-i ünnepi állománygyűlésen előléptettek.” Így lett Szöllős szakaszvezetőből őrmester, 80 év után pedig újra altiszt a családban. „Ami eddig kimaradt, az a külszolgálat. Ez egyelőre csupán egy álom, de ki tudja, mit hoz a jövő!” – mondja. A felkészüléssel együtt majdnem egy év távol az otthontól valóban nagy idő, pláne egy családos embernek. Mindazonáltal az ő példája mutatja, hogy nem létezik lehetetlen, ha az ember igazán akar valamit.

„Hogy így visszanezve csinálnék-e valamit másképp?” – mereng el: „Ma már valószínűleg megpróbálnám meggyőzni a szüleimet, hogy nincs is olyan távol az az Eger...”

Nagy András t. törzsőrmester

ZOMBOR



Legújabb képregénysorozatunk a honfoglalás idején játszódik, melyben egy fiatal fiú, Zombor kalandokkal teli felnövekvés-történetét ismerhetjük meg. A képregényt Becskei Gábor írta és Vadas Máté rajzolta.



ZRÍNYI KIADÓ

shop.hmzrinyi.hu

Testnevelő tanárból kiképző altiszt

Mozgalmas időszakot tudhat maga mögött Böröcz Nóra őrmester, a Magyar Honvédség vitéz Reviczky László 1. Területvédelmi Ezred kiképző altisztje. A 2023-as év elején vonult be az ezred által végrehajtott alapkiképzésre, Gödöllőre. 2024. január 8-án kezdte meg a Kisalegység Vezetői Tanfolyamot, utána egy nagyon intenzív Krízis Alapaltiszti Felkészítést teljesített, majd a húsvéti ünnepeket követően Kiképző Altiszti Szakmai Felkészítésen vett részt, amely június közepén fejeződött be. Tehát kijelenthető, hogy az elmúlt másfél évben hatalmas változások történtek az életében. Vele beszélgettem arról, hogy élte meg az elmúlt hónapokat.

Tisztelettel köszönöm, hogy elfogadtad a felkérést erre a beszélgetésre. Kérlek, oszd meg az olvasókkal, mit kell tudnunk rólad.

– Lételemem a mozgás, úgy érzem, a levegővel vagy a vízzel egyenértékű számomra. Két korai emléképem van magamról. Az egyik, hogy óvodásként kismotorral róttam a köröket a ház előtt, le sem lehetett lőni, a másik pedig, amikor öcsémmel úszni tanultunk. Minden emlékem a mozgáshoz kapcsolódik, az egész eddigi életemet a sport határozta meg. Huszonevés koromig versenyszerűen triatlonoztam, amiben ugyan nem voltam kiemelkedő, de megtanított a kitartásra, a kemény munkára és az alázatra. Egész korán hozzá kellett szoknom, hogy az edzések miatt be van osztva a napom, és megtanultam, hogy a választásaimnak, döntéseimnek van következménye, emellett azt, hogyan kell felépíteni egy napot, hogy az edzés, a táplálkozás, az egyéb kötelezettségek



és a szabadidő is egyensúlyban legyenek. A gimnázium utolsó évében nem volt kérdés, hogy hol folytassam tanulmányaimat, csak a Testnevelési Főiskola jöhetett szóba! Máig jó szívvel gondolok az ott töltött évekre, nagyon szerettem az iskolát és a kollégista létet is. A mostani bajtársi kötelékhez tudnám hasonlítani az ottani légkört. Együtt szenvedtünk csoporttársaimmal a tornában vérhólyagokkal a tenyerünkön, vagy dekázgattunk, hogy meglegyen a minimálisan elvárt ismétlésszám, de az anatómia szigorlatra is szövetségben magoltunk.

Miért csatlakoztál a honvédséghez?

– Az elmúlt években dolgoztam sportóvodában, oktattam úszást, foglalkoztam általános iskolásokkal, majd egy váci középiskolában tanítottam. Nagyon szerettem tanítani, azonban be kellett vallanom önmagamnak, hogy újabb kihívásokra vágyom. Egy hétvégén anyukám agyából pattant ki az ötlet, mi lenne, ha csatlakoznék a honvédséghez. Egészen addig csakis tesitanárként tudtam elképzelni magam, de már abban a pillanatban éreztem, hogy ez lesz az utam. A hétfőt már az Alkotás úti toborzóirodában kezdtem, ami előtt milliószor mentem el a TF-en töltött évek alatt – így kezdődött.



Hogy sikerült a beilleszkedés?

– Sportolóként nemcsak a szigorú napirendhez szoktam hozzá, hanem ahhoz is, hogy az edzők utasításait ne kérdőjelezzem meg. Ahogy anno az edzéstervbe sem volt sok beleszólásom, ugyanúgy kiképzendőként a kiképzési tervbe sem, tehát nem volt merőben új, amivel a seregben találkoztam. Ahogy fentebb már említettem, Gödöllőn hajtottam végre az alapkiképzést, és nagyon örültem, amikor kiképzőimtől, Molnár Attila főtörzsőrmestertől és Nagy Attila szakaszvezetőtől pozitív visszacsatolást kaptam. Mindketten megerősítették, ha ugyanolyan szenvedéllyel állok hozzá a feladatokhoz, mint anno egyetemistaként a tanítási gyakorlatokhoz, lehet keresnivalóm a kiképzésben, akár kiképzőként is. Az első fél évben tartalékosként, majd szerződésesként segítettem az alapkiképzéseken. Szeretem, hogy a napok mozgalmasak, nincs két ugyanolyan kiképzés, sokszor kell a felmerülő problémákat azonnal megoldani, de az sem hátrány, hogy a papírmunkában is jártas vagyok, nincs gondom az adminisztrációval.

Hogy élted meg az alap altiszti és a kiképzői felkészítés embert próbáló hónapjait?

– A tapasztaltabb katonatársaim rutinjának, támogatásának is köszönhetően úgy érzem, helytálltam a tanfolyamokon. A legnehezebb pillanatok azok voltak,




amikor egy-egy agyzsibbasztó elméleti foglalkozásokkal teli nap után egyszerűen nem volt időm edzeni. Ilyenkor „aki a kicsit nem becsüli, a nagyot nem érdemli” alapon a folyosó végében csináltam pár core erősítő gyakorlatot, vagy SMR-hengereztem egyet. Amikor tehettem, egy gyakorlótéren töltött nap után – ha belefért a szoros napirendbe – kocogtam 15-20 percet. Rá kellett jöjjek, hogy ezek az egyedül töltött percek mennyire értékesek! Míg kollégistaként élveztem a folyamatos nyüzsgést, addig kicsit idősebben teljesen másképp láttam magam a nyolcfős körlet egy tagjaként.

Mennyit és mit profitáltál az eltelt hónapokból?

– Mindent összevetve, ha úgy nézzük, idén indultam el a katonai szocializáció útján. Az összezártság, hogy számíthatsz a társaidra, az „együtt sírunk, együtt nevetünk” hangulat semmi máséhoz nem hasonlítható. Civil barátaimnak mindig próbálok szavakba önteni,



milyen érzés egy igazi közösséghez tartozni, de sokszor úgy érzem, még tapasztalnom, tanulnom kell, hogy teljesen átérezzem és képes legyek az átadására is. A másik, amit mindenképp meg kell hogy említsek, a kiképző altisztai szakmai felkészítés. Nagyon hálás vagyok a tanfolyam vezetőinek. Szűcs Tibor zászlós és helyettese, Nacsza Attila főtörzsőrmester, valamint a többi kiképző megmutatták, milyen a jó kiképző, a jó katona, a jó ember! Olyan példát mutatnak nekünk hitelességükkel, olyan szemléletet adtak át a kiképzés során, ami, azt gondolom, sorvezető lesz a pályámon. Nagyon motivált vagyok a kezdetek óta. Igyekszem mindig tanulni a hibáimból, törekszem önmagam fejlesztésére. De tisztában vagyok azzal, ahogy tanárrá sem a diploma átvételekor váltam, úgy a kiképzővé válás is hosszú és rögsös út lesz. Minden erőmmel azon vagyok, hogy az elsajátított módszereket hatékonyan alkalmazzam, hogy a tanfolyami környezetben megszerzett tudást immár a gyakorlatban is hasznosítsam. Szeretnék gyakorlatokon és tanfolyamokon részt venni, hogy katonaként minél inkább ki tudjak teljesedni. Szűkebb szakterületemen is célom a fejlődés, például a decemberi kinesio-tape tanfolyam elvégzése igen hasznos volt. Az utóbbi hónapokban társaim csak vajákos nőnek hívtak, mert ugyan nem hittek a tape-ben, de végül mégis azt tapasztalták, hogy segít... Érdekel minden olyan eljárás, amely preventív módon hozzájárul a mozgásszervi és egyéb, az életkor előrehaladásával prognosztizálható megbetegedések, elváltozások visszaszorításához, megakadályozásához. Ugyanezen gondolatmenet mentén keresem a prevenció jellegű gyakorlatok helyét a kiképzésen belül, ugyanis másik szakom a gyógytestnevelés. 

Soós Lajos főtörzsszászlós



Éles harcanyagok között az Acélkockák


- Közel négy hónapos szakmai felkészítésen vett részt az Acélkocka Altisztképzési Rendszer kiképzendő állománya az MH Sodró László 102. Vegyiharc Ezrednél az év első felében.
- A sok hasznos ismeret megszerzése mellett a legmeghatározóbb élmény számukra a május végi Purple Field 2024 elnevezésű szerb-magyar gyakorlathoz való csatlakozásuk volt, ahol éles mérgező harcanyagok között kellett bizonyítani tudásukat.

A Purple Field 2024 gyakorlatot több hetes felkészülés előzte meg, így a hallgatók biztos háttérrel tudták elvégezni a rajparancsnoki feladataikat a harctéren. Smuk Liliána, egyik leendő altisztünk számára itt volt lehetőség először arra, hogy huzamosabb ideig viselje a 93M védőeszközkészletet (gázálc és védőruha), így kint már „csak” az adott feladatra kellett koncentrálni. A szerbiai élményeiről a következőképp nyilatkozott: „A gyakorlat alatt megtanultunk kis létszámú rajban dolgozni, amely számomra újdonság volt, mert az alapkiképzés alatt 8-10 fős rajként mozgottunk. A legnagyobb kihívást számomra az jelentette, hogy egyből rajparancsnokként tevékenykedtem mind a gyakorlás, mind az éles végrehajtás alatt. Ebben a helyzetben az időjárás sem könnyítette meg a dolgom, hol tűző napon, hol szakadó esőben kellett helytállnom. Ezen felül a mérgező harcanyagokkal szemben is le kellett küzdenem a félelmemet, hogy teljes odafigyeléssel tudjam végrehajtani a feladatot,

ám eközben kellő alázattal és tisztelettel kell bánni a harcanyagokkal, hiszen ne felejsük el, hogy mire képesek!”

Az Acélkocka tanfolyam másik hallgatója, Magony Norbert beszámolójából kiderül, hogy milyen fontos az elméleti háttér, mielőtt a vegyivédelmi katona rá lép a harcanyagokkal borított területre: „Az ezrednél töltött hónapok során megtanultam, hogyan készüljek fel a rám váró feladatokra miközben koordinálok az embereimet. Elsajátítottam az ABV (Atom, Biológiai, Vegyi) felderítő eszközök használatát, mérgező harcanyagok detektálását és mintavételét. Nem voltam előtte éles mérgező harcanyag pályán, számomra ez volt az első alkalom. Nagyon élveztem, hogy éles feladatokat keltett végrehajtanom a gyakorlatot ideje alatt. Amiket elméletben elsajátítottam, azok a dolgok visszaköszöttek a gyakorlati végrehajtás során.”

A változó időjárási körülmények sem könnyítették meg az Acélkockák első „bevetését”, a rekkenő hőség után hirtelen kirobbanó zivatarokban is helyt kellett állniuk. Ahogy Hungler Luca, leendő altiszt mondta: „Sikerült gyakorolnom a különböző típusú vegyi harcanyagok kimutatását eltérő felületeken, hiszen a szélsőséges időjárási körülmények ezt biztosították.” Továbbá kiemelte: „Tapasztalatot szereztem, hogyan kell egy felderítést sikeresen végrehajtani és emiatt is nagyon hasznosnak tartom ezt a gyakorlatot, mert jó alapot ad a jövőbeni beosztásom ellátásához.”

Az Acélkockák a szakmai gyakorlatuk után július elején sikeres záróvizsgát tettek és a továbbiakban a vegyivédelmi altiszti állományt erősítik a seregben. 

Rábel Mónika Eszter főhadnagy

Valiant Panther 2024

Közös amerikai–magyar gyakorlat

2024. május 15–30. között rendezték meg a MH Böszörményi Géza Csapatgyakorlótér Parancsnokság újdörögdi kiképzőbázisán és gyakorlóterén az amerikai és a magyar tartalékos erők *Valiant Panther 2024* elnevezésű kétéltős közös gyakorlatát és felkészülését.



A gyakorlatban részt vettek a Magyar Honvédség Területvédelmi Erők Parancsnoksága (MH TVEP) alárendeltségébe tartozó dunántúli területvédelmi ezredeinek – MH 1. TVE, MH 5. TVE, MH 6. TVE és MH 7. TVE – kijelölt katonái egy századerejű harccsoporttal, valamint az USA Fegyveres Erői képviselőiben az Ohioi Nemzeti Gárda (OHNG) 148. ezredének kijelölt szakasza. A felsorolt alakulatok közül az MH 7. TVE kapta a megtisztelő vezető feladatot, vagyis felelt a gyakorlat megszervezéséért, lebonyolításáért és vezetéséért a tervezés első lépéseitől a közös kiképzésen át a befejezéséig.



A közös gyakorlat rövid távú célja az interoperabilitás lehetőségeinek megteremtése és fejlesztése, amely a gyakorlat végére hozzásegítette a két nemzeti harccsoport katonáit a rajszintű védelmi feladatok sikeres teljesítéséhez. Közép- és hosszú távú célként fogalmazódott meg az együttműködés elmélyítése, a gyakorlat folytatása. A 2025-ben rajjerejű, támadó jellegű feladátvégrehajtást terveznek honi területen, majd 2026-ban a szakaszszintű támadás lesz fókuszban az USA-ban. Ekkor már egy magyar század fog kiutazni és betagozódni az Ohioi Nemzeti Gárda kijelölt zászlóaljának validációs gyakorlatába és hajtja végre feladatait.

Az idej gyakorlat tervezése januárban kezdődött az amerikai delegáció tagjaival a Magyar Honvédség Területvédelmi Erők Parancsnokságán, Budapesten. A tárgyaló felek itt fektették le a gyakorlat alapadataihoz kapcsolódó feltételeket és megállapodásokat. Ezt követte még egy fő tervező és zárókonferencia márciusban, Győrben, az MH Klempa Kálmán 7. TVE Parancsnokságán. Áprilisban a gyakorlaton, a szakasz- és rajparancsnoki beosztásra tervezett állomány felkészítése és vizsgáztatása következett a Magyar Honvédség Dánielfy Tibor 205. Légvédelmi Rakétaezred győri gyakorlóterén hajtottak végre. A végrehajtásért felelős ezred vezetése igyekezett kiválasztani a tartalékos alegységparancsnokok közül a legrátermettebbeket a kisalegység-kötelékek vezetésére.



Az előkészítő erők május 15-i települését követően, 18-ától több hullámban a főerők is megérkeztek az újdörögdi bázisra. A feladatban részt vevő mintegy 150 magyar és amerikai katona május 20–23. között megkezdte az egyéni felkészítő foglalkozásokat és a rajok összekovácsolását, majd 23-án egyéni lögyakorlatok végrehajtásával zárták az első fázist. Ezt követte a rajszintű kötelékfelkészítés, melyet a gyakorlatra behívott és delegált csapatok május 27-én és 28-án komplex harcászati feladat végrehajtásával és rajkötelék-éleslövészettel fejeztek be. A dunántúli területvédelmi ezredek kiképzőszázadaitól vezényelt kiképző altisztek mentorálták a tartalékos állományt a gyakorlat mindkét fázisában. A kiképző altiszti állomány a legjobb tudása szerint, nagy odaadással igyekezett a korábban megszerzett tudását és gyakorlati tapasztalatát átadni a tartalékos állománynak.

A zárómozzanatokat megtekintette magyar részről dr. Drót László dandártábornok, az MH TVEP parancsnoka, valamint Hérics Lajos törzsszászlós, a parancsnokság megbízott vezénylőzászlós, az amerikai fél képviselőjében Matthew S. Woodruff dandártábornok, az OHNG parancsnoka, továbbá William A. Workley főtörzsszászlós, vezénylőzászlós. A delegáció először meghallgatta a gyakorlat végrehajtásával kapcsolatos jelentéseket, majd a gyakorló-, valamint a lőtéren folytatódott a látogatás, ahol érdeklődve figyelték a löfeladatok végrehajtását. Elmondható, hogy mind az amerikai, mind a magyar résztvevők eltérő mélységű tapasztalatokkal érkeztek a mostani megmérettetésre, hiszen mindkét oldalon voltak sokat látott, missziókat megjárt „öreg rókák” és frissen kiképzett „újoncok” egyaránt.

Természetesen maradt idő a két nemzet katonáival is szót váltani. A tábornokok méltatták a két fél könnyed és gördülékeny együttműködését, hangsúlyozták az interoperabilitás fontosságát és a jövőbeni együttműködésbe vetett közös hitet. Köszönetüket fejezték ki, amiért a gyakorlat első napjától fogva hatékonyan együttműködtek a katonák, segítették egymást a kiképzés során, tapasztalatokat, technikákat és taktikai ismereteket cseréltek egymással. Örömmel tapasztalták, hogy nagyon sok tartalékos és aktív katona jól beszél angolul, ami nagyban hozzájárult a gyakorlat sikeres végrehajtásához, és még talán bajtársi és baráti kapcsolatok is szövődtek ebben a néhány napban.

A gyakorlatot követően az amerikai félnek lehetősége nyílt egy rövid kirándulást tenni a közeli Balatonhoz, mielőtt a friss élményekkel és tapasztalatokkal gazdagodva visszaindultak az USA-ba.

A munka, a felkészítés folytatódik. A következő évi közös feladatvégrehajtásig az MH 7. TVE vezetése mint felelős katonai szervezet további rövid idejű kiképzéseket tervez a magyar végrehajtó állomány részére. Ezeknek a kiképzési mozzanatoknak a fő célja a kiképzettségi szint további növelése, valamint a gyakorlat végrehajtása során megszerzett tudás naprakészen tartása, a tartalékos alegységparancsnokok harcvezetői képességeinek fejlesztése.

Összességében a közös gyakorlat jó lehetőséget biztosított mindkét fél számára, hogy megismerjék egymás egyéni fegyverzetét és a különböző helyzetekben alkalmazott harceljárásaikat. ▶

*Tenk Ferenc törzsszászlós,
vezénylőzászlós (MH KK 7. TVE)*

Ami a harchoz kell...

A harcászati felszerelés beállítása és hatékony használata

A modern hadviselésben a katonák számára elengedhetetlen, hogy felszerelésük maximális védelmet és funkcionalitást biztosítson. Ez a cikk a sisak, a harci mellény és a harci öv rendszerként való együttes alkalmazásának előnyeit, valamint a pontos beállítás fontosságát mutatja be.

A sisak

A sisak kulcsfontosságú védelmi elem a fejre irányuló támadások ellen. A magyar katonák által használt sisak az ACH/MICH közepes héjmagasságú (Middle Cut) rendszer. A sisak négy méretben elérhető, súlya 1,4 kilogramm. Ballisztikai védelme NIJ Level IIIA, ami a repeszek és kisebb kaliberű lövedékek ellen nyújt védelmet.

- **Stabilitás és kényelem:** Az állheveder vízszintes és függőleges részeit két-két csattal lehet beállítani. A beállítórendszer tarkónál található tekerőgombja segítségével a sisak belső hevederei a felhasználó fejméretéhez igazíthatók.

- **Párnázottság:** A sisak belsejében kilenc darab fejpárna található, két méretben, mely összetétele/beállítása egyénileg alakítható (mosható, cserélhető).
- **Kiegészítők:** Az oldalsó sínekhez három adapter is tartozik, melyekre lámpát, hallásvédőt vagy kamerát lehet rögzíteni. Az éjjellátó konzol a sisak elülső (front konzol) részén található. (Érdemes ellenőrizni az éjjellátó tartozékait, mert külön adapter kell a sisakhoz való illesztéshez.)

A harci mellény

A 2019 M harci mellény a legújabb követelmények szerint készült, figyelembe véve a hazai és külföldi tapasztalatokat. A moduláris felépítésű mellény könnyebb és optimálisabban elrendezhető, mint elődei.

- **Ergonómia és mozgás:** Az elülső részt lekerekítették, így nem akadályozza a karabélyok/puskák vállgödörbe támasztását vagy a pisztolyok kétkezes fogását.
- **Modularitás előnyei:** A mellény moduláris rendszere lehetővé teszi a zsebek és tártartók egyéni igények szerinti elrendezését. Ez különösen fontos, mivel eltérő feladatú katonák különböző mó-



A helytelenül beállított mellény szintén komoly problémákat okozhat. Ha a mellény és a harci öv nincs megfelelő távolságra egymástól, akkor korlátozhatják a szabad mozgást. A túl szorosan egymáshoz illeszkedő mellény és öv akadályozhatja a derék és a csípő mozgását, ami a harci helyzetekben jelentős hátrányt jelenthet. Ez nemcsak a mozgékonyt csökkenti, hanem növeli a sérülés kockázatát is, mivel a katona nem tud hatékonyan reagálni a dinamikus helyzetekre. A testre megfelelően beállított és mérethelyes mellény a szegycsont és a köldök közötti testfelület védelmét szolgálja.



A sisak nem megfelelő beállítása számos problémát okozhat. Egy rosszul illeszkedő sisak elmozdulhat ütközéskor, ami súlyos fej- és nyaksérülésekhez vezethet. Továbbá a helytelenül beállított sisak nyomást gyakorolhat a fejre, ami kényelmetlenséget és hosszú távon fejfájást vagy nyaki fájdalmat okozhat. Emellett, ha a sisak nincs megfelelő álláspontban, akkor a ballisztikai védelem is csökken, mivel a lövedékek könnyebben elérhetik a védtelen részeket, így nem nyújt teljes védelmet a becsapódások ellen. Helyes beállítása esetén a homlokrészen a szemöldök felső részéig, oldalt a fül középső részéig, továbbá hátul a tarkónál a kisagy részéig nyújt védelmet.

don használhatják felszerelésüket. A moduláris felépítés biztosítja, hogy minden katona testre szabhatja a mellényt a saját preferenciái és szükségletei szerint, ami növeli a hatékonyságot és a reakcióidőt.

A harci öv

A harci öv kiegészíti a mellényt és további moduláris felszerelési lehetőségeket kínál.

- **Támogatás és kényelem:** Segít elosztani a súlyt, növelve a kényelmet.
- **Gyors hozzáférés:** Biztosítja a létfontosságú felszerelések gyors elérését, például pisztolyok, kések vagy tárak számára.
- **Testre szabhatóság:** Lehetővé teszi a személyre szabott elrendezést, amely növeli a reakcióidőt és a harci hatékonyságot.

A rendszer előnyei


A sisak, a harci mellény és a harci öv rendszerként történő használata több előnyt kínál:

- **Egységes védelem:** Együttesen biztosítják a fej, a törzs és a derék védelmét.
- **Kényelmes súlyelosztás:** Az egyenletes súlyelosztás csökkenti a fáradtságot és növeli a mozgékonyt.
- **Integrált funkcionalitás:** Az összefüggő rendszer lehetővé teszi a gyors és hatékony felszerelécserét és hozzáférést. Vészhelyzetben, esetleges sérülés esetén, a leoldócsatoknak köszönhetően biztosítja a testhez történő gyors és hatékony hozzáférést.

Fotó: a szerző felvételei

A pontos beállítás jelentősége

A felszerelések pontos beállítása alapvető a maximális hatékonyság és védelem érdekében. Fontos szempontok:

- **Illeszkedés:** A felszerelésnek szorosan, de kényelmesen kell illeszkednie, hogy ne akadályozza a mozgást.
- **Súlyelosztás:** A súly egyenletes elosztása megakadályozza az egyensúlyvesztést és a túlterhelést.
- **Hozzáférhetőség:** A kritikus felszeréseket könnyen elérhető helyekre kell rögzíteni, hogy gyorsan használhatók legyenek. 

Sznočka Máttyás törzsszázados



A sisak, a harci mellény és a harci öv megfelelő beállítása és rendszerként történő használata jelentősen növeli a katonák hatékonyságát és védelmét. Minden katonának fontos időt szánni a felszerése beállítására, hogy a legjobb teljesítményt nyújthassa a harctéren.



Altiszti sikerek a tengerentúlon

A Magyar Honvédség Kiss József 86. Helikopterandár kijelölt állománya Alap Vezetői Tanfolyam (Basic Leader Course, BLC) képzésen vett részt 2024. április 9. és május 14. között az Amerikai Egyesült Államok Hadseregének Altiszti Vezetői Kiválósági Központjában (U. S. Army Non-Commissioned Officer Leadership Center of Excellence) a Fort Bliss támaszponton, a texasi El Pasóban.



A tanfolyam hallgatói létszámát 157 amerikai és 4 magyar katona alkotta, a minőségi felkészítést pedig 20 fős amerikai oktató állomány garantálta. A tanfolyam 169 órás (22 nap), és célja, hogy a leendő és jelenleg altiszti állományban szolgáló katonákat felkészítse a vezetői feladatokra, hogy minden helyzetben képesek legyenek kritikusan gondolkodni, illetve gyors döntést hozni.

A tanfolyam alatt oktatást kaptunk a csapatvezetői eljárások (Troops Leading Procedures, TLP) és harcparancsok (Mission Orders) felépítéséből, készítéséből, valamint az egyéni és csoportos gyakorlati képzés megtervezéséből, végrehajtásából (Conduct Individual Training, CIT). Ezt követően egy prezentációt is készítettünk adott témából, amelyből utána szakaszszinten kellett oktatást tartani. A tanfolyam részeként egy rajszintű testnevelés-foglalkozás megtartása is feladatunk volt.

Az írásban történő kommunikáció fejlesztésére, valamint felmérésére három esszét kellett megírunk. Egy 250-750 szavas altiszti szakmai esszét egy adott témából, egy 250-750 szavas összehasonlító esszét a vezetőkről és követőkről, végül egy 750-1250 szavas esszét a vezetői feladatokból, kompetenciákból és vezetési rendszerekből, valamint ezek fejlesztéséből.

Nagy hangsúlyt fektettek a kritikus gondolkodás elsajátítása mellett arra, hogy az altisztek képesek legyenek az egyének és csoportok fejlesztésére és a hatékony együttműködés megteremtésére. Teljes spektrumában tanulmányoztuk az Amerikai Egyesült Államok Hadseregének vezetési rendszerét, valamint a különböző

műveletek végrehajtásához szükséges kiképzési rendszerek (Mission Essential Task List és Battle Task) felépítését, illetve szükségességét.

Indulásunkkor még nem tudtuk, hogy Fort Bliss a harmadik legnagyobb bázis az Egyesült Államokban. Szokatlan volt számunkra, hogy mekkora távolságokat kell megtenni a laktanyán belül az adott helyszínekre való eljutáshoz, ami gépjárművel általában 15–45 percet vett igénybe. Nagy segítség volt számunkra az akkor éppen a United States Sergeants Major Academy képzésén részt vevő Miklós Bence főtörzsszázalós, akinek segítségét itt is szeretnénk megköszönni!

Nagyon pozitív tapasztalat, valamint élmény volt számunkra, hogy betekintést nyerhettünk az amerikai hadsereg altiszti rendszerének működésébe. Kölcsönösen tapasztalatokat osztottunk meg egymással, hogy ezzel segítsük a későbbi együttműködést, valamint a tapasztalatok alapján fejleszthessük eljárásainkat, kiképzésünket. Már a tanfolyam kezdetén befogadtak minket, mindenki támogatón állt hozzánk, ami segített minket abban, hogy sikeresen végezzünk és ne érezzük magunkat kívülállónak. Mindig nagy érdeklődéssel hallgatták meg a véleményünket az adott témákból, és fontos hozzátenni, hogy több alkalommal sikerült az eddigi tapasztalatainkkal hozzáadott értéket teremteni. Biztos, hogy a tanfolyamon megszerzett tudást és tapasztalatokat sikerrel tudjuk majd alkalmazni saját szakterületünkön, és hozzájárul ahhoz is, hogy ezáltal még jobb altisztekké váljunk. 🇺🇸

Vajda Pál őrmester

A tanfolyam során tett gyakorlati vizsgák

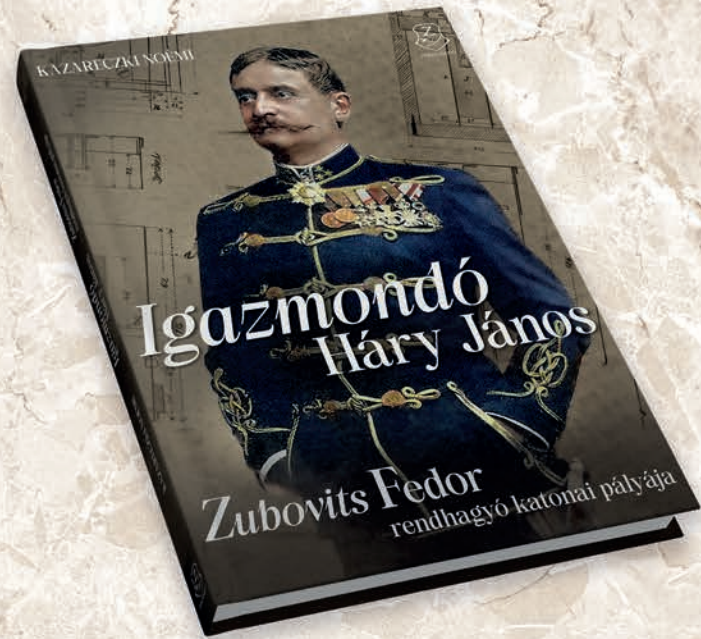
- U. S. Army ACFT (fizikai állapotfelmérés);
- PRT (testnevelés-foglalkozás megtartása);
- D&C (alaki foglalkozás végrehajtása, rajparancsnoként);
- CIT (egyéni és csoportos kiképzés végrehajtása és végrehajttatása);
- Leader Stakes (alap katonai gyakorlati tudás felmérése: egészségügyi ismeretek, gránátdobás, M4 karabély szét- és összeszerelése, működésnek ellenőrzése, hibaelhárítás).

A tanfolyam során tett elméleti vizsgák

- Informative Essay (Altiszti szakmai témakör);
- Compare and Contrast Essay (Összehasonlítás vezetők és követők vonatkozásában);
- Professional Military Subject Essay (Vezetői feladatok, kompetenciák és vezetési rendszerek, valamint ezek fejlesztése).

A képzésen elért eredményeink

A tanfolyamot mind a négy magyar résztvevő sikeresen teljesítette. Józsa őrmesterrel a tanfolyam teljes ideje alatt 90% feletti eredményt értünk el a vizsgákon, így bekerültünk az első 20%-ba, tehát Commandant's Listen végeztünk, és az Altiszti Vezetői Kiválósági Központ parancsnoka külön elismerésben részesített bennünket. Nagy büszkeséggel tölt el bennünket, hogy a képzés történetében az eddig végzett nemzetközi hallgatók közül eddig csak nekünk, Józsa Gergely István és Vajda Pál őrmestereknek sikerült ezt kiérdemelni a Magyar Honvédség Kiss József 86. Helikopterandár állományából.



Zubovits Fedor (1846–1920) sokoldalú és legendás személyiség volt: katoná, haditudósító, vadász, sportember, feltaláló, diplomata, publicista, megyei tisztségviselő és a 19. század utolsó párbajhőseinek egyike.



shop.hmzrinyi.hu



Miniatűr művészet

A makettezésről dióhéjban



B-17F Flying Fortress (1:72)

A makettezés olyan hobbi, amelynek keretében kicsinyített, általában részletes és valóság-hű modelleket építhetünk meg elemről elemre, legyen az repülőgép, vonat, hajó, figura, vagy akár ezeket szerepeltető dioráma. (A dioráma egy adott jelenetet vagy cselekvés adott mozzanatát jelenítheti meg, pl. egy csatajelenet részletét). Ez a tevékenység kreatív kikapcsolódást nyújt, de türelmet és pontosságot is igényel.

A makettek egyik legfontosabb paramétere a méretarány (pl. 1:72, 1:48, 1:35), ami a kicsinyítés mértékére utal, de egyben a készlet árát, részletezettségét, illetve részletezhetőségét, továbbá későbbi helyigényét is megszabja.

A másik fontos jellemző a jelleg: a klasszikusok, vagyis a repülő, a polgári és harcjárművek, a katonai figurák és a hajók mellé az elmúlt évtizedekben felsorakoztak a mellszobrok, a sci-fi figurák és járművek, az alternatív történelmi gépezetek, az óriásrobotok (gundamek) vagy a karikatúraszerű jármű-replikák. A gyártók



Amerikai gyalogos a Hürtgen-erdőben (1:16)

Mindenki számára van olyan témakör, korszak vagy haditechnika, amelyet különös figyelemmel és tisztelettel kísér végig élete során. Valakinél a római légionáriusok, másoknál a második világháború acélbestiái, de említhetnénk a Csillagok háborúját, esetleg a Warhammer-t. A makettezés az egyik módja, hogy tisztelegjünk valamely szenvedélyünk előtt azzal, hogy az otthonunkban elhelyezzük a hozzá köthető gépezetek és szereplők méretarányos mását. A témában két altisztünk osztja most meg gondolatait.

között léteznek olyanok, amelyek többféle műfajban is gyártanak készleteket, ilyen a japán Tamiya, az olasz Italeri vagy a német Revell. Utóbbi választéka végtelenül szerteágazó, ez alatt értem, hogy a Csillagok háborújától a második világháborús harckocsikon át az oldtimer autókig szinte mindent gyárt. Ez a márka nagyon sok helyen elérhető nálunk is, és igazán jó választás azok számára, akik már kacsintgatnak a hobbi felé.

Az alkotó tevékenység az előkészületekkel kezdődik. Ide tartozik a megfelelő eszközök beszerzése (pl. szike, csiszolóeszközök, tömítő). Ez eléggé közhelyes tanácsnak tűnhet, viszont, ha az eszközök nem felelnek meg a céljainkra, kárt tehetnek a makettben vagy a makettezőben. Vagyis ezen munka során is be kell tartanunk bizonyos biztonsági szabályokat a szike éles pengéje, esetleg egyes ragasztók vagy hígítók ártalmas gőze miatt. Itt kerül képbe a gumikesztyű, a védőszemüveg, a maszk, esetleg az ujjbegy-védő.

Sokunk számára a tervezés és az alapanyagok beszerzése már maga a kreatív folyamat része, ide köthető a különböző festékek, matricák vagy a változatos kiegészítők kiválasztása. Beszerzésnél fontos szempont, hogy honnan és mennyiért vesszük a szükséges alapanyagokat, illetve magát a makettet. Az alapos utánajárás jelentős spórolást eredményezhet, ami egy ilyen drága hobbinál nem mellékes. A webáruházak, illetve a cserebere-fórumok jóvoltából ma már szerencsére viszonylag könnyű áttekinteni a kínálatot és az árakat.

A tulajdonképpeni építőmunka minden egyes lépése a makett életre keltését segíti elő. Már az összeállítás, a darabok illesztése, ragasztása és tömítése is ilyen. Ez még a mai modern készleteknél is okozhat problémákat, bár a minőségi színvonal egyre magasabb. (A ragasztó megválasztása például apróságnak tűnhet, de nem mindegy, hogy makettragasztót vagy egyszerű pillanatragasztót használunk. Előbbi olyankor hálálja meg magát, amikor egy makettet elejtünk, mivel ilyenkor az illesztéseknél esik szét, és ezzel nem károsítja a modell anyagát. A pillanatragasztó esetében viszont olyan helyeken is eltörhet, ahol nehéz javítani utána.) Különböző jelentéktelennek tűnő feladatok gondos elvégzése, mint például a gyártásból származó sorja eltávolítása vagy a beszívódások tömítése is nagyon sokat dob a végeredményen. „Majd a festék elrejtí” – hangzik el a mondat egyes makettezők szájából. De nem, nem rejtí el.

Egy makett összképét leginkább a festés határozza meg. A festéssel az alkotó kifejezi a saját stílusát, fantáziáját, esetleg érzéseit. Ennek elkezdése mindig a legnehezebb. Itt egy kicsit visszakanyarodhatnánk az alapos tervezéshez és előkészülethez, mert ez a fázis rendkívül fontos. Meg kell tervezni, hogy milyen ecsetet és milyen típusú festéket használjunk. Ecsetekből is van két nagy csoport, a szintetikus szőrből és természetes szőrből készült ecset. Én személy szerint a szintetikus ecseteket szeretem, ezek jóval tovább bírják. A méreteket számok alapján jelzik, pl. 1-2-3 (minél nagyobb a szám annál nagyobb az ecset). A kisebb ecseteket nullával jelölik, pl. 000, 3/0, vagy 5/0 (minél több a nulla

PBR Mk. II. (1:35)



annál kisebb az ecset). És szerintem jelentős tényező az alakja is. Létezik külön ecset textúrázásra, ezzel pl. homokot vagy sarat viszünk fel a járműre. Van lapos ecsetünk is, én ezekkel az életet szoktam kihúzni (ezt nevezzük „highlightolásnak” vagy kiemelésnek). Még egy hasznos eszköz az airbrush (légecset vagy festékszóró), amelyet egy kompresszorhoz csatlakoztatunk, és hígított festéket szórunk fel vele a maketre.



Winters hadnagya a D-napon (1:10)

903 Lunny (Mosonshow 2024)





Kényszerleszállt Zero (Mosonshow 2023)

Ezt az eszközt már általában a tapasztaltabb makettezők használják. Ennek az oka, hogy egy minőségi kompresszor 25-30 ezer forint körül mozog, míg egy viszonylag jó festékszóró 15-25 ezer forint.

A festéktípusok között a leggyakoribb: az akril (vízbázisú) és az enamel (ehhez speciális hígító szükséges). Ezeknek vannak altípusaik, például kimondottan árnyékolásra vagy sáreffektezésre valók. Az akril igen gyorsan szárad, szaga minimális, és természetvédelmi szempontból is előnyösebb. Kezdőknek talán ez javasolható (hibázás esetén ezt könnyebb lemosni egy fogkefe és körömlakklemosó kombinációjával). Egyes festési fázisoknál (például koszolásnál) viszont az enamel festék lassabb száradási ideje jelenthet segítséget, illetve véleményem szerint sokkal jobban lehet természeti vagy ipari hatásokat festeni vele (pl. korom, sár, rozsdá). Még egy említésre méltó csoport a műveszi olajfestékeké. Ezeket nem mindenki alkalmazza, jellemzően a profi makettezők (elsősorban a figura- és mellszobor-festők) fegyvertárába tartoznak.

Nagyon sokszor hallom, hogy „Nekem ehhez biztos nem lenne türelmem”, vagy pedig, hogy „Ez nekem is tetszik, de én nem tudnám így kifesteni”. Személyes véleményem, hogy akik ezeket mondják, azok készítik végül a legszebb és legvalóságosabb makettet, természetesen csak azután, hogy felülkerekedtek a személyes korlátaikon, és belemerültek ennek a csodálatos hobbinak a mélységébe. A tanulás itt is időt igényel, viszont ma már jóval több információ, beszámoló és videó áll rendelkezésünkre, vagyis nem csak saját hibáinkra és tapasztalatainkra kell támaszkodnunk, ha belevágunk ebbe a hobbi.

Az építés során a legapróbb részletek kidolgozása is fontos, bár a makettezőnek magának kell eldöntenie, hogy milyen szintű részletezettséget szeretne vagy tud elérni, illetve mit szeretne megmutatni a maketten és mit nem (például egy pilótafülkét nyitva vagy zárva). Mindez elsősorban tapasztalat, illetve a projektre szánt idő

és pénz függvénye. Aki magas szinten űzi a hobbit, annak ez valóban időigényes tevékenység, ahol egy-egy makett elkészülte akár hónapokig is eltarthat, de a kitartó munka és a részletek tökéletesítésére való törekvés gyakran lenyűgöző eredményeket hoz.

A makettezés egyaránt lehet egyéni hobbi és közösségi tevékenység. Sok makettező csatlakozik klubokhoz vagy online közösségekhez (számos Facebook-csoport létezik), ahol megoszthatják tapasztalataikat, ötleteiket, inspirációjukat, saját munkáikat, illetve tanácsokat tudnak kérni. És ne feledkezzünk el a kiállításokkal egybekötött versenyekről sem, ahol meg lehet mutatni, illetve meg lehet nézni a legújabb munkákat. Magyarországon is jó pár ilyen versenyt szerveznek évről évre.

Ez a hobbi fejleszti a kéz ügyességet, a koncentrációt és a türelmet, de nemcsak hobbi, hanem egyfajta művészet is, pláne egy bizonyos szint felett. Egy halom műanyag, fa vagy fém alkatrészből a valóság egy darabjának méretarányos mását tudjuk megalkotni. Mindenkit bátran biztatok, kezdjen bele!

Bereczky Dániel törzsőrmester

A makettezést fiatal felnőttfejjel kezdtem, miután bevonultam sorkatonai szolgálatra Pécsre, az egykori MH Szigetvári Zrínyi Miklós Vegyes Tüzérdandárhoz mint gépkocsivezető. Egyszerűen lenyűgözött a lehetőség, hogy az általam vezetett jármű kicsinyített példányát megépíthetem és otthon nézegethetem. Szerencsémre a pécsi makettbolt jól el volt látva készletekkel, és az üzletvezető – maga is makettező – sok hasznos tanácsot adott.

Mivel sorkatonai szolgálatom alatt megszerettem ezt a pörgős és kihívásokkal teli életet, továbbszolgálóként maradtam az alakulat kötelékében. Vásároltam az újabb készleteket, építettem és fejlődtem. Ekkoriban ragadtak meg a csatahajók, cirkálók és rombolók, így főleg ezek 1:350 és



Amerikai tengerészeti pilóták (Mosonshow 2023)

1:700 méretarányú kicsinyített változatait építettem, de szívesen foglalkoztam a motorkerékpárok 1:9 és 1:12 méretarányú makettjeivel is. Egy időre kénytelen voltam felfüggeszteni kedvenc hobbimat, hiszen megnősültem, majd megszülettek lányaim, Odett és Hanna, ezáltal a szabadidőm is irányítottá vált.

A tüzérandár felszámolását követően Kaposváron, az MH 64. Boconádi Szabó József Logisztikai Ezrednél kaptam beosztást, majd a családommal a somogyi megyeszékhelyre költöztünk. Jelenleg is a helyőrségben szolgálom a hazámat, de immár az MH Lahner György 2. Ellátó Ezred kötelékében, századellátó altisztként. Ez idő tájt már az 1:35-ös harc- és katonai járművek és lövegek makettjei gyűltek a polcomon. Eleinte a második világháborúban használt típusokat építettem, de lassan nyitottam a modernebb eszközök felé. Nem csak egy bizonyos történelmi korból csemegézek, azt építem meg, ami tetszik, vagy kihívással szolgál.

Fontosnak tartom megjegyezni, hogy a magam örömeire makettezem, így nem nevezek versenyekre. Ennek ellenére igyekszem az adott járművet a lehető legegyszerűbben elkészíteni. Szükségem van történelmi, gépészeti és mechanikai ismeretekre, ezért sok-sok órát töltöttem ezek bővítésével. Emellett elengedhetetlen egy csendes kis sarok, ahol félrevonultan szentelhetem ennek az időmet. Szerencsémre a családom támogat ebben, így az idők során sikerült is kialakítanom az asztalommal a lakásunkban.

Nálam minden a megépíteni kívánt jármű, majd annak makettjének kiválasztásával kezdődik. Számos makettgyártó osztozik a piacon, termékeik közül mindenki választhat az igényeinek vagy a pénztárcájának megfelelően. Az interneten számtalan weboldal foglalkozik a témával, ezért gyakran böngézek a kedvenc honlapjaimat. A makettet kézbe véve kezdődik a valódi járműről készült fényképek és részletfotók gyűjtése és rendezése, de meríték ötleteket a kollégák munkáiból is. Ekkor döntöm el, hogy mely alkatrészeket hagyom meg a gyártó által elkészített formában és melyeket javítom fel. A makettek többségéhez számtalan kiegészítő vásárolható, például fotómaratott- és esztergált fémből vagy műgyantából. Én inkább magam javítom fel a makettjeimet, amihez használok például sztirollapot, drótot, alumíniumdobozt, maradék alkatrészeket vagy éppen papírzsébkendőt (utóbbival remekül lehet ponyvát megjeleníteni). Maga az építési folyamat több hetet – esetleg hónapot – vesz igénybe. Eleinte nem a teljes összeállítás a cél, hanem a főbb részegységek (pl. harckocsiteknő, vezetőfülke, felépítmény) összeragasztása a festés előtt.


Mint a legtöbben, én is ecsettel kezdtem és tanultam meg festeni, csak néhány éve használok szó-



Civil vontató Gothár Zoltán gyűjteményéből

rópisztolyt is. A kívánt színre vagy színekre festés, majd a matricázás és a felületkezelés után kezdődik az igazi munka: a jármű használatából és a környezeti hatásokból eredő karcolások, lepattogzódások, sérülések, fakulások, illetve az üzem- és kenőanyag megfolyásainak megjelenítése. Nem mindegy, hogy a megépíteni kívánt jármű harccselekményekben is részt vett-e, vagy csupán a gyakorlótéren rótt a körröket. Előbbi esetben megjeleníthetők komolyabb sérülések, alkatrész- és szerszámzathiányok, míg utóbbi esetben visszafogottabb módon kell eljárni. Ezután csak a koszos van hátra (lerakódott por, sár vagy korom), ami direkt erre a célra gyártott festékek és pigmentek felvitelével történik. Végül a főbb részegységek összeragasztása után máris gyönyörködhetünk elkészült makettünkben.

Eddig 64 makettet helyeztem el a lakásban épített vitrinben, aminek már a bővítése szükséges, hiszen kell a hely a jövőben elkészítendő maketteknek. Manapság modern, 1:35-ös méretarányú harcjárműveket készítek. Orosz részről szinte az összes T-64, T-72, T-80 és T-90 alváltozatot megépítettem, mostanában pedig a német Leopard 1 és Leopard 2 sorozaton dolgozom. De lakik a vitrinemben két M1 Abrams harckocsimakett és jó néhány lövészpáncélos is. Pár korábbi alkotást az aleggységemnél álló üvegezett szekrényben tudtam csak elhelyezni, többek között a fáradtságos munkával, csupán tervrajz alapján fából, vászonból és fonalból épített pompás három árbócos Mayflower hajómat – ami mai napig a kedvencem.

Végezetül mindenkit bátorítok, aki elkezdene ezt a csodálatos hobbijt, hiszen nemcsak ragasztunk és festünk, de megismerjük általa a történelem egy-egy szeletét is, bővítve vele ismereteinket és tudásbázisunkat. 

*Gothár Zoltán
főtörzsőrmester*



Sherman Cartoon
(Bolyai Makettépítő Kupa 2021)

Főhajtás és emlékfutás



2024. július 4-én a Magyar Honvédség Területvédelmi Erők Parancsnoksága (a továbbiakban MH TVEP) alárendeltségébe tartozó alakulatok vezénylőzászlósi állománya, a Magyar Honvédség Sipos Gyula 6. Területvédelmi Ezred (a továbbiakban MH 6. TVE) vezetése, egykori vezénylőzászlós társai, kollegák, barátok adóztak főhajtással néhai Soltész János főtörzszászlós emléke előtt.

A megemlékezésen az MH 6. TVE vezénylőzászlósa, Filó László törzszászlós szólt a résztvevőkhöz, méltatta egykori bajtársunk életútját. Beszédében hangsúlyozta a katonai szolgálat kiemelt erkölcsi értékeinek fontosságát, a bajtársias szellemiségen alapuló erős altiszti közösség szerepét, „aminek az alapját a jutasi altisztek kovácsolták és edzették 100 évvel ezelőtt.”

Beszédét a jutasi örökségre utalva így zárta: „Ezen hagyaték alapján emlékezünk meg ma közösen Soltész János főtörzszászlósról, akinek hiányát a szívünkben érezzük, de ugyanakkor megtapasztalhatjuk annak a büszkeségét is, hogy ismerhettük, hogy együtt küzdhattünk a katonalét nem éppen könnyű útján. S

töltsön el büszkeséggel mindannyiunkat, hogy együtt folytathatjuk azt a szolgálatot, amiben Soltész János főtörzszászlós is hitt! Mert csak erős hittel és erős akarral győzhetünk együtt! Nyugodj békében, kedves bajtársunk!”

Az MH TVEP nevében a szolgálati úton távol lévő megbízott vezénylőzászlós, Hérinc Lajos törzszászlós helyett Manzák Attila főtörzszászlós, az MH 6. TVE nevében Dobos János törzszászlós helyezte el az emlékezés koszorúit. A rendezvény a magyar takarodó hangjaival zárult.

Ezt követően a vezénylőzászlósok emlékfutással adóztak egykori bajtársunk emléke előtt. János nagyon szerette a hosszútávfutást, a sport szorosan hozzátartozott a hétköznapijaihoz. Az emlékfutás végeztével a pákozdi Katonai Emlékparkban egy jól szervezett, baráti, bajtársias légkörben megtartott tárlatvezetésen vettek részt a megjelentek. Megismerhették az 1848–49-es forradalom és szabadságharc idejében használt fegyvereket, a kor egyenruháit, az emlékpark történetét, és a pákozdi-sukorói csata lefolyását, jelentőségét.

Az MH 6. TVE szervezésében 2024. július 4-én így emlékeztek a katonatársak egykori bajtársukra, Soltész János főtörzszászlósra.



Soós Lajos főtörzszászlós

Erőfejlesztés:

alapvető szükséglet a katonák számára

Az erőfejlesztés a testmozgás olyan formája, amely célzottan növeli az izomerőt és a teljesítményt. Az erőfejlesztés fontos szerepet játszik a sportban, a fitnessben, az általános egészségmegőrzésben, továbbá alapvető szükséglet a katonák számára, mivel a hadseregben számos fizikai és mentális kihívással kell szembenéznük. Az erős és állóképes test segíti a katonákat a nehéz fegyverek és felszerelések viselésében, a hosszú távú terhelésben, valamint a harci helyzetekben való hatékony mozgásban.

Mi is az az izomerő?

Az izomerő a külső erők és a mozgás közben fellépő erők, ellenállások legyőzésének képessége az izomzat aktív erőkifejtésének (rövidülés és feszültségnövekedés) segítségével. Az izom-összehúzódás szerint lehet izotóniás (amikor az izom összehúzódik), izometriás (amikor az izom megfeszül) és auxotóniás (amikor az összehúzódás mértéke változik).

Az erőfejlesztés során sokféle törvényszerűség és bevált módszer segíti a felkészülést, mint például a statikus, dinamikus, az ellentétes vagy a reaktív erőfejlesztés. A módszerek kiválasztásánál nemcsak az életkori sajátosságok a meghatározóak, hanem az elrendő cél is. Fejleszthetünk maximális erőt, erő-állóképességet vagy gyorserőt.

A maximális erő, azaz izomerő, amelyet az egyén maximális számú működési egység egyidejű aktiválódása révén képes kifejteni. A maximális erőt dinamikus körülmények között is meghatározhatjuk. Ebben az esetben azt a súlyt (kg) vagy annak a súlyerejét (Newton) tekintjük a maximális dinamikus erőnek, amelyet bizonyos úton csak egyszer tudunk elmozdítani. Ezt ismétléses maximumnak, one repetition maximumnak (1RM) nevezzük.

Miért fontos meghatározni az 1 RM-et?

Hogy megtudjuk tervezni a megfelelő terhelést, attól függően, hogy mi a cél. Pl. egy kezdőnél vagy izomtömegfejlesztésnél általában a 10-12 ismétlésszámot kell tartani. Ebben az esetben mindig olyan súlyt választunk, hogy az utolsó sorozatban is képesek legyünk 10-12 ismétlést elvégezni. Ha az 1RM = 67 kg, akkor a 10 RM kb 50.kg.

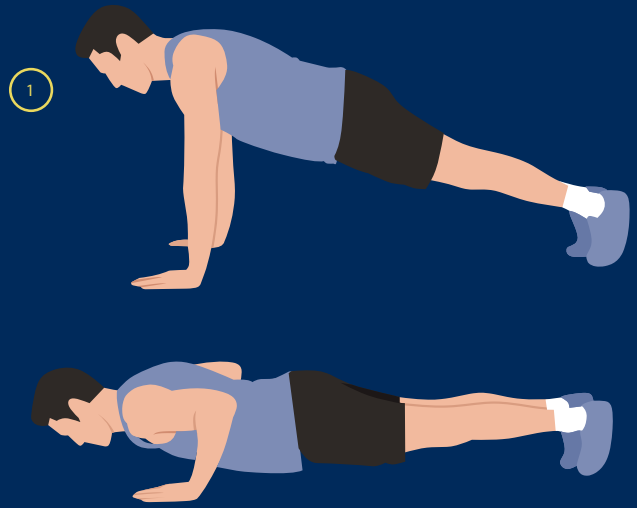
Az alábbi kis táblázatból megközelítőleg meg lehet becsülni, hogy egy adott ismétlésszám teljesítéséhez milyen súlyt kell választani, hogy bukáshoz közeli állapotot tudj biztosítani.

ismétlések	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
%RM	100	95	93	90	87	85	83	80	77	75

Erő-állóképesség a hosszan tartó erőkifejtést igénylő mozgásoknál a szervezet (izomzat) elfáradással szembeni ellenállásban fejeződik ki. Tehát az erő-állóképesség határozza meg, hogy mennyi ideig képes valaki fenntartani a magas intenzitású erőkifejtést anélkül, hogy kimerülne (pl. 2 percig folyamatos karhajlítás-nyújtás).

Gyorserő (gyorsasági erő), az ideg-izom (neuromuscularis) rendszernek az a képessége, amely lehetővé teszi viszonylag nagy ellenállások magas kont-





rakációs (izom-összehúzódás) gyorsasággal történő legyőzését.

Mint minden motoros képesség fejlesztésénél, az erőfejlesztésnél is fontos betartani a fokozatos terhelést, és a terhelés előtt alapos bemelegítést kell végezni. Az izmok, az ízületek terhelhetősége folyamatosan emelt edzésmennyiség, edzésintenzitás mellett biztosíthatja a sérülésmentes felkészülést. Az erőedzést a törzs izmaival kell kezdeni, a végtagokéval folytatni. Alapkövetelmény az is, hogy a súly, az ellenállás mértéke megfelelő legyen, és a gyakorlatot technikailag helyesen hajtsuk végre, egyrészt a sérülésveszély elkerülése végett, másrészt a hatékonyság növelése miatt.

Az erőfejlesztő gyakorlatok lehetnek szerezett gimnasztikai gyakorlatok, különböző rugalmas ellenállások legyőzésével kombinálva, mint pl. az expanderek, gumikötelek. Lehetnek társas erőfejlesztő gyakorlatok, hordások, emelések vagy páros küzdő gyakorlatok.

Az egyik legjellemzőbb módszer a súlyzós erőfejlesztés, hiszen könnyen ellenőrizhető és jól tervezhető. Az erőfejlesztő módszerek során a terhelést a következőképpen változtathatjuk: az ellenállások növelésével vagy csökkentésével, az ismétlésszám növelésével vagy csökkentésével és a szériaszám növelésével vagy csökkentésével. A különböző ellenállásokhoz tartozó ismétlésszámok, szériaszámok és pihenőidők kiválasztásában segít az úgynevezett erőpiramis.

A gyakorlatban bevált módszerek

Edzésterv nélkül az eredményesség megkérdőjelezhető, ezért a gyakorlatban bevált módszerek alkalmazása kiemelten fontos lehet a célok elérésében. Ilyen módszerek lehetnek például:

- **Testtömeg-edzés:** ez az erőfejlesztési módszer a test súlyának felhasználásával végzett gyakorlatokra összpontosít. Példák erre a fekvőtámasz, a guggolás vagy a kitörés.
- **Súlyzós edzés:** ez magában foglalja a súlyzók és súlyok használatát a test különböző részeinek erő-

sítésére. Példák erre: guggolás súllyal, emelések, felhúzások, karhajlító és feszítő gyakorlatok súlyzóval.

- **Funkcionális erőfejlesztés:** ez az erőfejlesztési módszer a mindennapi tevékenységekre és mozgásokra összpontosít. A funkcionális edzés általában többízületi gyakorlatokat tartalmaz, amelyek javítják az izomerőt, az egyensúlyt és a mozgáskoordinációt.
- **Köredzés:** nagyon jól felhasználható módszer, mert együttesen fejleszti az izomerőt és az aerob edzettséget is.
- **Plyometrikus edzés:** ez a dinamikus és robbanékony mozgásokra összpontosít, amelyek növelik az izom erejét és a gyorsaságot. Példák erre a boxra ugrások, a tűzoltó-kötelezés és a plyo box gyakorlatok. Ezek a gyakorlatok fejlesztik az izomerőt, a robbanékonyságot és a koordinációt, amelyek fontosak a katonák számára a harci helyzetekben.
- **Izometrikus gyakorlatok:** az izometrikus gyakorlatok során a testet egy adott helyzetben kell tartani. Ide tartozik például a falmászás, a kéz- vagy lábsúlyzó tartás, a fej-kar tartás és az alkarfeszítés. Az izometrikus gyakorlatok segítenek az izomerő és a stabilitás fejlesztésében.
- **Negatív gyakorlatok:** a negatív gyakorlatok során az izmokat a súly lassú leeresztésével terheljük. Például a lassú leereszkedő fekvőtámasz vagy a lassú leereszkedő kitörés. Ezek a gyakorlatok segítenek az izomtömeg növelésében és az erő fejlesztésében.
- **Interval edzés:** az interval edzés olyan módszer, amely során intenzív gyakorlatokat váltunk pihenőszakaszokkal. Ilyen például a burpee, a hegyi felugrás vagy a guggolás ugrással végzett interval gyakorlatok. Ez a módszer segít az erő növelésében és a kalóriák égetésében.

Nézzük részletesebben a köredzést! Nagyon jól felhasználható módszer, mert együttesen fejleszti az izomerőt és az aerob edzettséget is. Levezetése történhet szabadtéren és teremben egyaránt. Egy körben 6–10 gyakorlóhelyet (állomást) állítsunk fel. Olyan

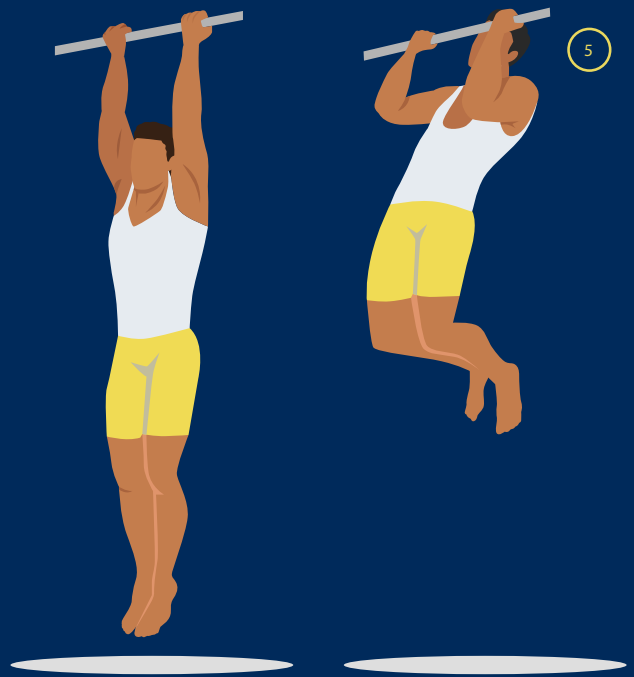
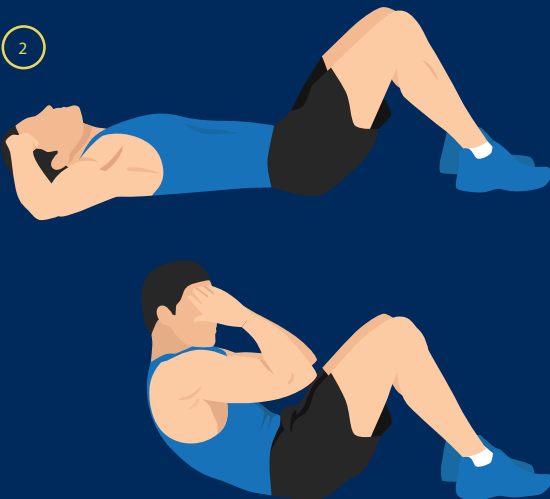
gyakorlatokat válasszunk, melyek a törzs, az alsó és felső végtagok hajlító és feszítő izmait foglalkoztatják. A sorrend összeállításánál ügyeljünk arra, hogy a gyakorlatok felváltva foglalkoztassák a különböző izomcsoportjainkat.

A terhelés növelésére sportszereket (pl. kézi súlyzót, medicinlabdát stb.) is alkalmazhatunk, valamint jól felhasználhatók az erőfejlesztő gépek is. Az egyes állomásokon 30–45 mp-ig tartson a gyakorlás (ez kb. 10–40 ismétlést jelent!). A gyakorlatok (edzés) intenzitása 30–75 százalék között mozogjon. Ha az intenzitás a 30 százalékhoz közeli és nagy az ismétlésszám, akkor inkább az aerob edzettség, ha a 75 százalékhoz közelít, kevés ismétlésszámmal, akkor inkább az izomerő fejlődik jobban. Az állomások közötti pihenőidő (kb. 10–30 mp). Ha egy teljes kört teljesítünk, a pihenő lehet hosszabb is (5 perc). A szériaszám az edzettségtől függően 1–6 legyen.

Egy gyakorlati példa a köredzésre

1. **gyakorlat:** mellő fekvőtámaszban karhajlítás, -nyújtás. Talajon nehezebb, padra, székre támaszkodva könnyebb a végrehajtás (karfeszítő izmok).
2. **gyakorlat:** hanyatt fekvésből felülés (hasizom).
3. **gyakorlat:** mélybe ugrás számolyról és felugrás a számolyra (láb-, csípőfeszítő izomzat).
4. **gyakorlat:** térdelőtámaszban, ellentétes kar-lábemelés vízszintesig, majd leengedés (hátizomzat).
5. **gyakorlat:** függésben húzódkodás. Könnyített formában: rézsútos függésben húzódkodás (karhajlító izmok).
6. **gyakorlat:** hanyatt fekvésből páros lábemelés mellhez. Neheztve: svédsekreényen hosszában hanyatt fekvésből, a lábfej érinti a talajt (csípőhajlító izmok).
7. **gyakorlat:** támaszban (korláton, gerendán, valamilyen karfán) térdhajlítás a boka közé szorított medicinlabdával (térdhajlító, combközelítő izomzat).
8. **gyakorlat:** hason fekvésben páros lábemelés hátra, nyújtott térdel (csípőfeszítő izomzat).

2




5

További tanácsok az erőfejlesztő edzésekhez

- A főként aerob gyakorlatokat űzők a kiegészítő jellegű erőfejlesztést heti 1-2 alkalommal végezzék.
- A csak erőfejlesztéssel foglalkozók heti 1-2 alkalommal aerob edzést is folytassanak, minimum 20-30 percen át (maximális pulzusszám 70–85% között).
- Erőfejlesztés csak bemelegített állapotban, az erősítő mozgást ismerve történjen.
- A súlyzókkal végzett gyakorlás (balesetveszélyes) során biztosító társ jelenléte szükséges.
- Kerüljük az egyoldali erősítést, az ellentétes izomcsoportokat is ugyanolyan mértékben foglalkoztassuk.
- Nyújtó-lazító gyakorlatok kövessék az erősítő edzéseket.

Összeségében tehát elmondható, hogy az erőfejlesztés számos előnnyel jár, ideértve a következőket:

- növeli az izomerőt és a teljesítményt;
- javítja a testtartást és az egyensúlyt;
- segít az anyagcsere fokozásában és a zsírégetésben;
- csökkenti a sérülés kockázatát;
- növeli az önbizalmat és a mentális állóképességet.

Fontos azonban, hogy az edzéstervet és az edzéseket a katonák képességeinek és a kiképzésüknek megfelelően alakítsák ki és végezzék el, valamint szakember felügyelete vagy tanácsa javasolt a helyes edzéstechnikák és biztonsági szempontok betartása érdekében. 

Hegedűs Csaba százados, beosztott tiszt
MH Egészségügyi Központ

Nyári túlélő praktikák

A különböző hőártalmak elsősorban nagy melegben jelentkeznek, ám a szervezet hőháztartását befolyásoló tényezők fényében könnyen belátható, hogy még csak szélsőségesen forró éghajlatra sincs szükség ahhoz, hogy a szervezetet hipertermia (túlmelegedés) érje. Akkor is megtörténhet, ha a ruházat, a felszerelés és a munkafeladatok nincsenek összhangban. Például egy kb. 15 kilométeres erőltetett menet végrehajtása, teljes harcászati felszerelésben már +10 Celsius fokos hőmérsékleten is elég lehet ahhoz, hogy hőséguta lépjen fel.



Néhány példa a történelemből

A második keresztes háború idején, 1187. július 3-án a keresztesek még napfelkelte előtt útnak indultak Jeruzsálemből Tibériás alá, hogy minél nagyobb távot tudjanak megtenni a nagy meleg beállta előtt. Ennek ellenére – mivel nem vittek magukkal elegendő vizet – teljesen kimerültek. Szaladin erre a pillanatra várt. A gyalogság, illetve a vízhiány miatt lovát vesztett lovaság egy része szétszóródott víz után kutatva, mások a szomjhaláltól félve átálltak az ellenség oldalára. Jeruzsálem haderejének nagy része ott veszett a hattíni ütközetben, és a csata vezetett a szent város elestéhez.

1973 októberében, a jom kippuri háború (negyedik arab–izraeli háború) idején a Sínai-félszigeten zajló hadműveletek során egyiptomi katonák ezrei haltak meg a sivatagi klímához való elégtelen akklimatizálódás következtében. Az a tény, hogy ezek a katonák forró éghajlati övben születtek és éltek, nem segített rajtuk.

2006-ban két súlyos incidens történt a svéd hadseregben, ahol több katona súlyosan túlhevült és hőségutát kapott – méghozzá +15 Celsius fokban. Az extrém sarkvidéki éghajlatra remekül felkészült katonák a hűvös időben nem gondolták, hogy bármi problémájuk lehet. Az érintett katonák egy része mindkét esetben életveszélyes állapotba került.

Az alapok

Az egyes katonák fizikai harcképességét befolyásoló tényezők feloszthatók az egyén fizikai teljesítőképességére és az ideiglenesen befolyásoló tényezőkre.

A fizikai teljesítőképességünket olyan alapvető tényezők befolyásolják, mint például az előfeltételek, amelyekkel születünk, és amelyeket hosszú távon befolyásolni tudunk.

Ezek a következők:

- ideg- és izomfunkciók, mint például az erő és a technika;
- energizáló folyamatok: a táplálék elégetése és megemésztése;
- pszichológiai tényezők: a koncentráció, a motiváció és az akarat.

Az átmenetileg befolyásoló tényezők közé tartozik a környezet, a folyadék, a táplálkozás, a pihenés, a higiénia és a személyes felszerelés. A következő részben leírom, hogy mit kell figyelembe venni ahhoz, hogy az átmenetileg befolyásoló tényezők a lehető legkisebb negatív hatással legyenek a fizikai harcképességre.

Ezek az ismeretek különösen fontosak, ha túlélési helyzetbe kényszerül a katona. Például, ha feladata végrehajtása során elszakad alegységétől vagy csoportjától, és megszakad velük az összeköttetés. Még csak az sem kell, hogy az ellenség vadásszon rá. A Honvédség gyakorlatai is gyakran zajlanak nagy melegben. Ez persze nem azt jelenti, hogy a Hősök Terén az altisztavatáson kigombolom a zubbonyomat, mert melegem van. De túlélési szituációban vagy egy csobánkai tereptan-foglalkozáson segíthet.

Amennyiben a katonának valamilyen szintű túlélési technikát kell alkalmaznia, nem sokat segítenek rajta az olyan információk, mint például, hogy hány

liter vizet tartalmaz a szíve, és hasonlók. Problémák akkor merülnek fel, ha a test több hőt termel, mint amennyitől meg tud szabadulni.



Hogyan kell izzadni?

A pusztai izzadás nem elegendő a test lehűtéséhez. Ahhoz, hogy a hűtőhatás érvényesüljön, az izzadságnak el is kell tudnia párologni a testből. Ha túl szoros ruhát viselünk, vagy ha túl sokat takar a testünk, az izzadás nem fog elpárologni, és a test nem fog lehűlni. Ilyenkor az izzadás révén a test mindössze folyadékot és sót veszít. Ha több vizet iszunk, akkor csak a folyadékvesztésért kompenzáljuk, azonban a test még mindig nem hűl le.

Hogy meleg időben megvédjük magunkat a túlmelegedéstől, megelőző intézkedéseket tehetünk. Például dolgozhatunk lassabban, és cipelhetünk könnyebb terheket, levethetjük a verejték párologását akadályozó ruházatot és felszerelést, kereshetünk árnyékot, készíthetünk árnyékvető menedéket, kihasználhatjuk a hűsítő szellőt a test lehűtésére, vagy hűsíthetjük magunkat azzal, hogy vizet öntünk a bőrünkre. Még ha a víz nem is hideg, a bőrrel való elpárologáskor – az izzadáshoz hasonlóan – akkor is hűsítő hatás éri a testet. Csak annyi ruhadarabot érdemes eltávolítani magunkról, amennyi feltétlenül szükséges, hiszen, ha leégünk a napon, azzal csak a harcértékünket csökkentjük. Amennyiben a ruházat lehetővé teszi a kiegészítő szellőzést a hónaljban és az ágyékban, az szintén sokat számít. Mikor árnyékos helyen haladunk, a zubbony ujját felhajthatjuk, és a nyakrészt megnyithatjuk, illetve a sapkát is levethetjük. A túlélés egyik alapszabálya, hogy ne legyünk lusták cselekedni.

A test hőháztartása

Az éghajlat ellen nem tehetünk semmit, de a ruházat és a felszerelés segítségével, valamint a fizikai aktivitásunk szabályozásával kompenzálhatjuk az éghajlat negatív hatásait. Vagyis ha meleg éghajlati övben hajtunk végre feladatot, akkor könnyebb ruházat viselésével és/vagy kevesebb mozgással kompenzálunk. Ráadásul, ha kevesebb felszerelés van rajtunk, még inkább megkönnyítjük testünk hőleadását. A ruházatunk anyaga is nagy jelentőséggel bír, mert az anyag légáteresztő képessége határozza meg, hogy mennyi izzadság tud elpárologni a testünkről.


A jelek komolyan vétele

Azok a katonák, akik hozzászoktak ahhoz, hogy keményen edzenek, és nem veszik figyelembe a testük

A hőártalmak megelőzése érdekében

- Csökkentsük a tempót, főleg emelkedőn haladva.
- Pihenjünk, amennyit csak lehet.
- Kerüljük a dohányzást és az alkoholfogyasztást.
- Maradjunk árnyékban, lehetőleg éjszaka mozdogjunk.
- Ne feküdjünk meleg vagy meleget árasztó felületre.
- Nagyon keveset együnk.
- Ne beszéljünk, a levegőt orron át vegyük.
- Szemünk védelme érdekében kenjünk hamut a szemünk alá; ruhadarabból/fakéregből készítsünk a szemünket takaró védőeszközt (mint az eszkimók).
- Gondoskodjunk a fejünk és tarkónk védelméről, például a pólónkkal.
- Ruházatunk csökkenti a folyadékvesztést, véd a napfénytől, tüskéktől és csípésektől. Könnyű és laza legyen, de védjen a Nap sugaraitól. A ruhát napon ne vegyük le, mivel a bőregés jelentős folyadékvesztéssel jár.

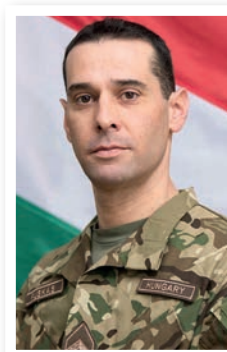


által közölt jelzéseket, kockázati csoportot alkotnak. Egész egyszerűen elnyomják és figyelmen kívül hagyják a szervezet figyelmeztető jelzéseit. Ezért fontos, hogy komolyan vegyék a test figyelmeztetéseit, és figyeljenek egymásra, amikor melegben dolgoznak. A figyelmeztető jelek nem mindig nyilvánvalók, de ha valaki elájul, kimerültnek tűnik, vagy zavarodottan viselkedik, számolni kell azzal, hogy ez az életveszélyes hőség előjele lehet. A túlmelegedést próbáljuk inkább elkerülni, mint kezelni. A súlyos problémák megelőzése érdekében törekedni kell arra, hogy árnyékot keressenek, gyakrabban és hosszabb szüneteket tartsanak, és kerüljék a nehéz fizikai munkát a nap közepén. 

A legjobb, amit tehetünk, az mindig a megelőzés!

Ádám János törzsőrmester

A 2024. év altisztje



A honvédelmi miniszter által 2007-ben alapított „Az Év Katonája” kitüntető címet azok viselhetik, akik a honvédség érdekében végzett példamutató szolgálatteljesítésükkel, valamint a tárgyévben nyújtott kiemelkedő teljesítmény elismeréseként – előjáró parancsnokaik javaslatára – kiérdemelték ezt a címet. A kitüntetés egy oklevéllel és egy kör alakú emlékplakettel, valamint az ezzel egy díszdobozban található fehér tűzzománc jelvénnel jár együtt.

Puskás Zoltán zászlós a Magyar Honvédség Altiszti Akadémia Altisztképző központ egyik vezető altisztje. 2024-ben ő vehette át Az év altisztje elismerést. Jelenleg az Altisztképző központ Haladó Altisztképző Csoport (HACS) részlegvezetője. A csoport mindössze 4 főből áll, de az elmúlt években kialakított Haladó Altiszti Tanfolyammal országszerte olyan vitathatatlan érdemeket szereztek melyre méltán lehet büszke mind az Altisztképző központ vezetése, mind pedig az egész altiszti kar. A tanfolyam olyan űrt tölt be az Altisztképzés rendszerében, amely évekig hiányzott a képzési rendszerből, hiszen az őrmester képzés után nem volt olyan vezetői tanfolyam melyen az altiszteket képezni lehetett volna, törzs és főtörzsőrmester rendfokozatban. Puskás zászlósék által kidolgozott és országos szinten évente számos alkalommal oktatott vezetői tematika mind hazai, mind nemzetközi tekintetben elismertségre tett szert. A részleg kialakítása, a tematika kidolgozása, valamint az oktatói módszerek honosítása mind Puskás zászlós nevéhez fűződik. Az idej elismerés annak az erőfeszítésnek, annak az elkötelezett hivatástudatnak köszönhető mellyel Puskás zászlós és oktatói csoportja képezi és fejleszti a Magyar Honvédség altiszti állományát. Mindenképpen követendő példa a jelenlegi és jövőbeni altiszti állomány tekintetében.

Mit tanult a karrierje során, amit örök életre megjegyez?

Azt, hogy a közösség a legfontosabb, különösen a haderőben. Azok a csapatok, ahol bizalmat, kohéziót lehet tapasztalni, hatalmas eredményeket érhetnek el. Azt az aranyabélyeg talán sokan ismerik, miszerint bánj úgy másokkal, ahogy szeretnéd,

hogy veled bánjanak. Az én szabályom tovább megy az aranyabélyegem is így szól: „bánj úgy másokkal, ahogy ők szeretnék, hogy bánjanak velük”. Ezt betartva felhatalmazott, saját hatáskörében döntésképes, elkötelezett bajtársak vesznek majd körül, akik együtt képesek a kitűzött célokat elérni, sőt képesek azokat meg is haladni.

Mi az az irány, amit ajánl másoknak, hogy jobb altisztek legyenek?

Jobb altisztté úgy tudok válni, hogy jobb emberré válok. Számomra az önismeretem fejlesztése a kiinduló pont ahhoz, hogy jobb ember legyek. Fontosnak tartom, hogy határozott, de ugyanakkor igazságos és barátságos legyek. Folyamatosan fejlesztem magam és figyelek a környezetemből érkező impulzusokra, igyekszem a mission command alapelvei szerint cselekedni.

Mi a terve?

Miután lezártam hivatásos katonai pályámat, a civil életben is önmagam és mások emberi fejlődésével kívánok foglalkozni. Facilitátorként, trénerként képzelem el magam.



Zsáros Tamás főtörzszászlós



ÚJDONSÁG! GONDOSÓRA

Applikáció

A Gondosóra Applikáció segítségével a biztonság és a gondoskodás még hatékonyabb a hozzátartozónak is.



Készült Magyarország Kormányának megbízásából.

- ✓ kapcsolat a Gondosóra-felhasználó és a hozzátartozó között
- ✓ magasabb szintű biztonság
- ✓ veszélyhelyzet esetén értesítés a hozzátartozónak
- ✓ hasznos információk
- ✓ ingyenes letöltés

Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play

Töltse le Ön is!



Segítség egy gombnyomással!
gondosora.hu



2024.07.17

AKNAVETŐ ÉLES LÖVÉS ZET, Bakonykúti

Rácz Tünde fényképei

