

NIEZBEDNIK ODPORNOSCI KRYZYSOWEJ I DOKTRYNY OBRONNEJ 2026

Kompletny Przewodnik Przetrwania, Lacznosci PACE, Zasilania i Zabezpieczenia Rodziny

AUTOR RAPORTU: Arkadiusz Domiter | TACLAB Poznan

Oficjalny Kanał YouTube: [TactlabHQ](#) | Email: kontakt@tactlab.pl | <https://tactlab.pl>

WSTEP: NOWA ERA BEZPIECZENSTWA NARODOWEGO

W obliczu transformacji geopolitycznej na wschodniej flance NATO, budowy Tarczy Wschod oraz gigantycznej modernizacji technicznej Sił Zbrojnych RP, obrona cywilna i gotowosc kazdego obywatela staja sie integralnym elementem odstraszania.

Niniejszy podrecznik powstal w oparciu o wojskowe standardy NATO, doswiadczenia z wojny na Ukrainie oraz testy laboratoryjne przeprowadzone przez zespól analityczny TACLAB.pl.

Zasada 1: Zadna technologia nie zastapi chlodnej kalkulacji i przygotowanego planu.

Zasada 2: Kazdy system zawiedzie dokladnie w najgorszym mozliwym momencie.

Zasada 3: Twoje szanse przetrwania rosną wraz z dywersyfikacją źródeł energii i łączności.

SPIS TRESCI DOKUMENTU:

- Protokół Łączności Awaryjnej PACE (PMR 446 MHz, CB Radio, Procedury)
- Kompletna Checklista Wyposażenia Ewakuacyjnego 72h (Plecak BOB)
- Zasilanie Awaryjne i Ochrona Przed Blackoutem (Baterie LFP, Agregaty)
- Zabezpieczenie Przeciwdronowe i Ochrona Perymetru Domostwa
- Zestawienie Zasiegu i Wsparcia Ogniwego Wojska Polskiego

ROZDZIAŁ 1: WOJSKOWY PROTOKÓŁ ŁACZNOŚCI AWARYJNEJ (PACE)

Protokół PACE (Primary, Alternate, Contingency, Emergency) to jedyny sprawdzony w warunkach bojowych standard utrzymania łączności w sytuacji odcięcia sieci GSM.

P - PRIMARY (PODSTAWOWA):

Sieć komorkowa GSM z wdrożeniem komunikatorów typu mesh/P2P (np. Briar, Meshtastic).

Wskazówka: Wyłącz LTE/5G i przejdź na 2G w celu zaoszczędzenia energii baterii.

A - ALTERNATE (ALTERNATYWNA):

Pasma nielicencjonowane PMR 446 MHz (16 kanałów standardowych).

Podstawowy kanał zbiórki TACLAB: Kanał 3 (446.03125 MHz) CTCSS 12 (100.0 Hz).

Kanał ratunkowy krajowy: Kanał 8 (446.09375 MHz) bez tonu podnosnego.

Zasięg w mieście: 500m - 1.5km. W terenie otwartym / wzniesieniu: do 5-10 km.

C - CONTINGENCY (AWARYJNA):

Pasma Obywatelskie CB Radio (27 MHz AM/FM) - Kanał 9 (Ratunkowy), Kanał 19 (Drogowy).

Fale 27 MHz dzięki propagacji przyziemnej doskonale uginają się za wzniesieniami terenu.

E - EMERGENCY (KRYTYCZNA):

Odbiornik radiowy z pasmem fal długich (Jedynka Polskie Radio 225 kHz - Solec Kujawski).

Nadajnik 225 kHz pokrywa całą Polskę i jest odporny na lokalne awarie węzłów światłowodowych.

HARMONOGRAM NASŁUCHU RADIOWEGO (ZASADA 5 MINUT):

Aby uniknąć wyczerpania baterii w radiotelefonach, nasłuch i nadawanie prowadzi się przez pierwsze 5 minut każdej pełnej godziny (np. 12:00-12:05, 13:00-13:05, 18:00-18:05).

ROZDZIAŁ 2: KOMPLETNA CHECKLISTA 72H (PLECAK EWAKUACYJNY BOB)

Waga plecaka nie może przekraczać 20-25% masy ciała użytkownika. Rozkład wyposażenia:

SEKCJA I: DOKUMENTACJA I FINANSE (WOREK WODOSZCZELNY)

- [x] Dowód osobisty, paszport, prawo jazdy (oraz zalaminowane kserokopie)
- [x] Akty własności, polisy, książeczka wojskowa, kopie recept lekarskich
- [x] Gotówka w małych nominałach (10, 20, 50 PLN) - minimum 1000 PLN w gotówce
- [x] Szyfrowany pendrive USB (AES-256) ze skanami dokumentów
- [x] Notatnik wodoodporny z zapisanymi numerami do bliskich (nie polegać na pamięci smartfona)

SEKCJA II: WODA I HYDRATACJA (ABSOLUTNY PRIORYTET)

- [x] Minimum 3 litry wody w butelkach PET lub manierce stalowej jednociennej
- [x] Filtr membranowy 0.1 mikrona (Sawyer Mini lub Lifestraw Peak Series)
- [x] Tabletki do chemicznej dezynfekcji wody (Aquatabs / Jasis) - 20 sztuk

SEKCJA III: APTECZKA TAKTYCZNA (STANDARD WOJSKOWY TCCC / MARCH)

- [x] M - Massive Bleeding: Certyfikowana szata taktyczna CAT Gen 7 lub SOFTT-W (min. 2 szt)
- [x] A - Airway: Rurka nosowo-gardłowa (NPA) z lubrykantem
- [x] R - Respiration: Opatrunek wentylowy na rany postrzałowe klatki (np. Chest Seal Fox)
- [x] C - Circulation: Opatrunek hemostatyczny (QuikClot / ChitoGauze) + bandaż izraelski 4"
- [x] H - Hypothermia: Koc termiczny z folii NRC o zwiększonej grubości (min. 210x160 cm)

SEKCJA IV: ENERGIA, ŚWIATŁO I NARZĘDZIA

- [x] Latarka czołowa z czerwonym światłem taktycznym (dyskretna w nocy) + zapas ogniw
- [x] Powerbank Li-ion / LFP o pojemności 20 000 mAh z kablem multi-USB
- [x] Noż ze stali węglowej lub D2 o konstrukcji full-tang (np. Morakniv Garberg) + multitool

ROZDZIAŁ 3: ZASILANIE OFF-GRID I OCHRONA PRZED BLACKOUTEM

W przypadku ataku cybernetycznego lub kinetycznego na sieć elektroenergetyczną 400 kV, czas przywrócenia zasilania (Black Start) w skali kraju wynosi od 48 do 120 godzin.

1. KALKULATOR DOBORU BATERII (BILANS DOMOWY NA 72H):

Łączne zużycie krytyczne gospodarstwa domowego (światło LED, lodówka, ładowanie radia):

- Oświetlenie awaryjne LED (3x 5W przez 4h dziennie) = 60 Wh/doba
- Pompa pieca CO lub lodówka (praca cykliczna) = 400-600 Wh/doba
- Ładowanie telefonów i radiotelefonów (3 urządzenia) = 60 Wh/doba

LACZNIE: ok. 600 - 800 Wh na dobe. Na 3 doby niezbędna pojemność to min. 2 000 Wh.

2. TECHNOLOGIA BATERII: DLACZEGO TYLKO LiFePO₄ (LFP)?

- Tradycyjne akumulatory kwasowe i Li-ion degradują się po 300-500 cyklach.
- Ogniwa LiFePO₄ (LFP) oferują ponad 3 500 pełnych cykli i są w 100% odporne na pożar nawet przy mechanicznym przebiciu lub przeladowaniu. Testowane przez TACLAB.

3. AGREGAT PRĄDOTWORCZY I MAGAZYNOWANIE PALIWA:

- Wybieraj wyłącznie agregaty inwerterowe produkujące czystą sinusoidę (bezpieczeństwo elektroniki).
- Przechowuj benzynę PB98 z dodatkiem stabilizatora paliwa (np. Briggs & Stratton Fuel Fit).
- Zgodnie z polskim prawem w garażu można legalnie magazynować do 200 litrów paliwa w kanistrach.

4. ZABEZPIECZENIE ELEKTRONIKI PRZED IMPULSEM EMP / WRE:

Cenne radiotelefony zapasowe, tablety z mapami offline i ładowarki przechowuj w zamkniętej metalowej skrzyni amunicyjnej z uszczelką lub specjalnym wielowarstwowym worku Faradaya.

ROZDZIAŁ 4: STRATEGIA OBRONNA SZ RP I NARZEDZIA TACLAB.PL

Nowoczesne Wojsko Polskie staje się najsilniejsza armia lądowa w europejskiej części NATO.

Zrozumienie potencjału odstraszania pozwala zachować spokój w obliczu wojny informacyjnej:

PARASOL OGNIĄ I PRZEWYCIEŻENIE DOKTRYNY A2/AD:

- HOMAR-K (K239 Chunmoo na Jelczu): pociski CTM-290, zasięg 290 km, niszczy cele w 4 minuty.
- AHS KRAB i K9A1: haubice 155mm o zasięgu do 41 km (Base Bleed) i 50 km (Excalibur).
- F-35A Husarz: technologia stealth i pociski JASSM-XR o zasięgu 1000 km.
- Tarcza Wisła & Narew: systemy Patriot PAC-3 MSE i CAMM zamykające polskie niebo.

INTERAKTYWNE NARZEDZIA TACLAB (BEZPŁATNY DOSTĘP NA TACLAB.PL):

Nie musisz obliczać wszystkiego ręcznie. Skorzystaj z naszych oficjalnych modułów online:

1. SYMULATOR ZASIĘGU OGNIĄ WP (taclab.pl/symulator-ognia):

Interaktywna mapa taktyczna przedstawiająca zasięgi rakiet i artylerii wokół granic.

2. KALKULATOR ZASILANIA POŁOWEGO (taclab.pl/kalkulator-zasilania):

Precyzyjny bilans energetyczny dla stacji zasilania, paneli solarnych i baterii LFP.

3. KALKULATOR ZASIĘGU ŁĄCZNOŚCI (taclab.pl/kalkulator-laczności):

Oblicz propagację fal radiowych PMR/VHF/UHF z uwzględnieniem profilu terenu.

4. MENEDŻER EKWIPUNKU & KREATOR BOB (taclab.pl/kreator-bob):

Stwórz własny spersonalizowany zestaw 72h ze ścisłą kontrolą wagi i priorytetów.

Dziękujemy za zaufanie. Dołącz do dyskusji na naszych oficjalnych mediach:

Portal: <https://taclab.pl> | YouTube: [@taclab_pl](https://www.youtube.com/@taclab_pl) | TikTok: [@taclab.pl](https://www.tiktok.com/@taclab.pl)