

XXXVI. ÉVFOLYAM

2024. 5-6. SZÁM

HAF



 HONVÉD ALTISZTI FOLYÓIRAT



TARTALOM

Év végi gondolatok	3
Kék csillogás a skandináv égbolton, avagy győri légvédelmi katonák Norvégiában	4
Harctéri bűnügyi helyszínelés – másképp	6
Szolgálo vezetés: A vezetői stílus, ami megváltoztatja az alegységet	9
„Altisztek is kellene a honvédségben!”	12
Az első és egyetlen	
– Egy katonanő a tűzszerészek között	14
Harctéri kamerák	
– A műveleti célok szolgálatában	16
Három a magyar igazság	20
A nyújtás fontosságáról	
– Érdekes beépíteni a mindennapjainkba	21
„Szállok föl, föl, fölfelé”	24
Hivatás és hobbi	26
Szenvedélyem a teljesítménytúrázás!	28
Az altiszti élet és a sport	30
A mesterséges intelligencia és a hadsereg	32
Harcosok a mindennapokban	
– Gondolatok egyensúlyunkról, védelmünk egyik alappilléréről	34
Álomból valóság	35
Az „éjszakák éjszakájának” vigasztaló reménye	
– Gondolatok karácsonyra	36



IMPRESSZUM

HONVÉD ALTISZTI FOLYÓIRAT

Megjelenik évente hat alkalommal

2024/5-6. szám

Kiadja a Honvéd Vezérkar

Szerkesztőbizottság

Elnök:

Kaszab Zoltán MH vezénylő zászlós,
az MH vezénylőzászlós

Tagok:

Bálint Ákos főtörzsszázlós

Bogya Sándor főtörzsszázlós

Filó László törzsszázlós

Dr. Murinkó Attila ezredes

Sebestyén Tibor törzsszázlós

Soós Lajos főtörzsszázlós

Tömösközy Tamás Kálmán törzsszázlós

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: Dávid Krisztina

Grafikai tervezés: Győri László, Kiss Fanni Flóra

Tördelés: Kiss Fanni Flóra

Képfeldolgozás: Gróf István

Címlapfotó: Horváth Sztaniszláv

Poszterfotó: 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).

.....

..... Tisztelt Olvasóink!

..... Előző számunk nyomtatott változatának 25-27.

..... oldalán, az erőfejlesztésről szóló cikkben nem szere-

..... pelt a szerző, Hegedűs Csaba százados úr (beosztott

..... tiszt, MH Egészségügyi Központ) neve. A mulasz-

..... tásért minden érintett elnézését kérjük.

.....

Év végi gondolatok



Lassan közeledünk az év végéhez, ahol számot vetünk az elmúlt időszakban végzett feladatainkkal. A 2024-es év sok szempontból kiemelt jelentőségűnek tekinthető. A Magyar Honvédség olyan jogszabályi változásokon ment és megy keresztül, amelyek nagyban elősegítik a haderő alkalmazását, az állomány kiképzését és felkészítését. Az új szabályozók megismerése és alkalmazása tanulást, adaptációt és kommunikációt követel meg az altisztektől és nyitott gondolkodást a legénységi állományú katonáktól. A jelen környezet az altisztektől felelősségteljes feladatellátást és vezetői filozófiát igényel, amellyel a beosztott állományt vezetni, a parancsnoki állományt támogatni képes.

A kiképzési feladatok során megmutatkozik a gondolkodásmód-váltás, amely a hagyományos végrehajtások helyett a helyzetbeállítások révén adja a parancsnokok kezébe a felelősséget és a lehetőséget az adott helyzetek dilemmáinak megoldására. Ennek a sikernek az egyik kulcsa a katona. Az altishti és legénységi állomány elkötelezettsége és szakmai tudása nélkül nincs teljes értékű haderő. Ez a nemzetközi feladatok során, mint az EUFOR ALTHEA misszió, a libanoni UNIFIL vagy a magyarországi telepítésű Forward Land Forces (FLF) feladatok során is bizonyítást és elismerést nyer, nemcsak hazai, de nemzetközi viszonylatban is.

Azonban a Magyar Honvédség nem csak a gyakorlótéren mutatja meg felkészültségét és felszereltségét. A dunai árvízi védekezés során a munkát számos helyen altisztek vezették és óvtak vagyont, életet. A védekezést végrehajtók kivívták más, a feladatba bevont szervezetek elismerését is. A társadalmi rendezvények során sikeresen fűztük szorosabbra a kapcsolatot a civil világgal, akik közül sokan mászták meg a harckocsikat, önjáró lövegeket, helikoptereket. Ezen erőfeszítéseknek legnyilvánvalóbb eredménye a haderőbe jelentkezők számának és a tartalékos állomány létszámának hirtelen növekedése.

A fentiek természetesen nem fedik le teljesen azt a munkát, szolgálatot, erőfeszítést, amelyet Önök a feladataikba befektettek. Azonban az eredmények láthatók, és azok Önöket, minket dicsérnek. Ez a dicséret felelősség is egyben. Folytatnunk kell a szolgálatunkat egy olyan haderő kialakítása érdekében, amely bárhol és bármikor képes a feladatai ellátására.

Az év vége közeledtével lehetőleg töltsenek minél több időt a családjukkal, és köszönjék meg Nekik mindazt, amivel Önöket és Önökon keresztül minket, a Magyar Honvédség altisztjeinek és legénységi állományú katonáinak közösségét támogatják.

Büszkeséggel tölt el Önökkel szolgálni! Köszönöm a munkájukat!

Kaszab Zoltán MH vezénylő zászlós, az MH vezénylőzászlós



Kék csillogás a skandináv égbolton, avagy győri légvédelmi katonák Norvégiában

Az MH Dánielfy Tibor 205. Légvédelmi Rakétaezred kijelölt állománya (több turnusban, összesen 48 fővel) 2024 áprilisában megkezdte a második képzési időszak gyártói tanfolyamait a norvég Kongsberg Defence and Aerospace (KDA) Academyn.

A 2023. október 26-án Szalay-Bobrovniczky Kristóf honvédelmi miniszter által hivatalosan átadott National/Norwegian Advanced Surface to Air Missile System (NASAMS) légvédelmi rakétarendszer kezelésére, üzemeltetésére és technikai kiszolgálására az állomány felkészítése már 2022-ben elkezdődött a norvégiai Kongsbergben. Az első képzési ciklusban kiérkező katonák professzionálisan előkészített, felépített és levezetett kurzusokon kapták meg azt az alaptudást – mint azt korábbi cikkünkben is ír-

tuk –, amire a 2023. őszi, Magyarországon végrehajtott, norvég–magyar közös kiképzés felépült. Nem sokkal a kiképzés után, a NASAMS tűzalegység már az *Adaptive Hussars 2023* többnemzeti gyakorlaton látott el légvédelmi rakétaoltalmazási feladatot.

Az első képzési időszak kurzusait sikeresen teljesítő katonáink közül többen már segédoktatói minőségben hajtották végre feladataikat, illetve magasabb szintű képzésekre tértek vissza az 1624-ben bányavárosként alapított festői településen található gyárba. A Norvégiában már korábban megfordult kollégák izgatottan várták a találkozást a helyi ismerősökkel, akik a sztereotípiákkal ellentétben roppant barátságosak és közvetlenek. Azok, akik még nem szívtak a friss norvég levegőből, kíváncsian érdeklődtek a képzésekről, a leendő instruktorokról és magáról az országról.

Az első körben kiérkezett segédoktatókat a gyártó oktatói bevonták a képzések megtervezésébe, emellett



részt vettek a saját kurzusukhoz tartozó tantermek és technikai eszközök előkészítésében. Ők az instruktorokkal közösen adták át az ismereteket az utánuk érkezett bajtársaiknak. Mint segédoktató, örömmel láttam azt az egészséges izgalmat és várakozást az állomány körében, ami nagy valószínűséggel nálunk is megvolt a tavalyi képzés első napján. Az angol nyelven tartott elméleti és gyakorlati foglalkozások egymásra épülve biztosították a képzési anyagok hatékonyabb elsajátítását. Időszakos írásbeli vizsgák segítették mind az oktatókat, mind a képzésen részt vevő állományt, hogy megbizonyosodjanak, mennyire sikerült az addigi ismeretek átadása, illetve elsajátítása. Az instruktorok kimagasló szakértelemmel és felkészültséggel válaszoltak meg minden irányukba intézett kérdést. A csoportunk vezető instruktora többször dicsérte az állomány hozzáállását. Az egyik gyakorlati vizsga után (ahol felügyelő személyként tevékenykedtem) odajött hozzám a vezető instruktor és megkérdezte, hogy milyen hibákat észleltem a vizsga során, amiért pontlevonás jár. Azt válaszoltam neki, hogy én nem tapasztaltam a rajnál ilyen típusú hibát. Erre ő csak annyit mondott: „Ez az, én sem!”

Természetesen nem csak a tanulással és önképzéssel töltött mindennapok miatt marad emlékezetes ez a norvégiai utazás. Minden csütörtökön komoly kihívással

kellett szembenéznie az állománynak, amire nem lehetett felkészülni: a KDA velünk együttműködő munkatársai az emberi test befogadóképességének határait feszegető mennyiségű waffellel és a hozzá tartozó feltétekkel (mind helyi specialitás) vendégeltek meg minket.

Idén sem maradt el a helyi ezüstbánya esti megtekintése. Közel 350 méteres mélységbe ereszkedett le a társaság, ahol bejárhatta a közönség számára megnyitott tárnákat, és élvezhette a túravezető érdekes, humorral átszótt előadását. A kirándulás közös vacsorával és kötetlen beszélgetéssel zárult a bányában kialakított rendezvényteremben.

A még szerencsésebb katonáink – az ezred humánszolgálati jóvoltából – élőben megtekinthették a Vipers Kristiansand – Győri Audi ETO KC női Bajnokok Ligája kézilabda-mérkőzést. (Ahol hétgólos előnyt szurkoltak ki a visszavágóra.)

Az oktatók részéről ezt a képzési időszakot is ugyanaz a professzionalizmus jellemezte, mint az előzőt, amelyhez a katonáink lelkes hozzáállása párosult. Nagyon sok tudást és tapasztalatot szerzett az állomány, amit tovább mélyíthet az idej közös kiképzésen, emellett mindenki egy életre szóló élménnyel lett gazdagabb.

TUSEN TAKK! PÅ GJENSYN!



Balogh László zászlós

Harctéri bűnügyi helyszínelés - másképp

A Magyar Honvédség Katonai Rendészeti Ezred (MH KRE, korábban MH KRK) 2016. évi megalakulása óta folyamatos a törekvés arra, hogy a NATO Military Police (MP) funkciókból és képességekből minél többet magáénak tudhasson a magyar katonai rendészet is.

A cél teljesülése érdekében az elmúlt években jelentősen hozzájárultak a Honvédelmi Minisztérium és a Belügyminisztérium közötti együttműködés révén a rendőrség által szervezett képzések és tanfolyamok, mint például a katonai gépjármű-baleseti helyszínelő tanfolyam, a bűnügyi helyszínelő tanfolyam vagy az alapszintű bűnügyi (nyomozói) tanfolyam.

A következő szintet e tudás katonai körülmények közötti alkalmazásának elsajátítása jelentette. Ennek érdekében együttműködés kezdődött az MH KRE és a Bundeswehr Feldjägerregiment 3 (3. Katonai Rendőri Ezred) között. Ennek során 2023 szeptemberében a kijelölt katonai rendészek a német kiképzők vezetésével egy angol nyelvű katonai bűnügyi helyszínelő tanfolyamon vettek részt Püspökszilágy Kiképző Bázison (lásd a honvedelem.hu *Forró nyomon a katonai rendészek – CSI Hungary* című cikkét).

A német kiképzők a tanfolyamon mutatott teljesítmény alapján négy fő további németországi képzésére tettek javaslatot. A képzés előkészítése több mint egy évet vett igénybe. 2024. október 6-án indult el Barkóczy Dávid Tamás főhadnagy és három altiszt Németországba, hogy részt vegyenek a 3. Katonai Rendőri Ezred 9. Századának nyomozói részére szervezett egyhetes harctéri bűnügyi helyszínelői képzésen (Battlefield Forensics Course) a rothi Otto Lilienthal laktanyában. A képzés alapvető célja az volt, hogy a katonai rendőr nyomozók a mai modern hadszínterek tapasztalatai alapján létrehozott, szimulált környezetben, felfokozott stresszhelyzetben és megnövekedett mentális nyomás alatt is képesek legyenek célravezetően alkalmazni a már meglévő ismereteiket, és a szűk időkeret ellenére is a leghatékonyabban teljesítsék a rájuk bízott feladatot.



Mindezeket felül a képzés az MP-alakulatok legújabb harctéri kihívásaira is megpróbált megoldást találni, illetve igyekezett felkészíteni a nyomozókat a megváltozott körülményekre. Az ukrán hadszíntér tapasztalatait feldolgozva a Bundeswehr katonai rendőrsége már megkezdte egy feltételezett helyzet vizsgálatát: amennyiben olyan helyzet alakulna ki Németországban, hogy a rendőrség a harctéri körülmények között már nem lenne képes teljes mértékben ellátni a feladatát, akkor azt a katonai rendőri alakulatok hogyan és miként tudnák átvenni.

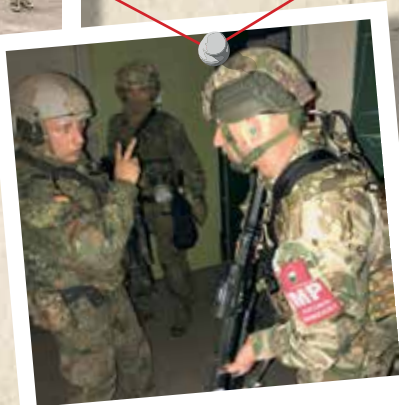
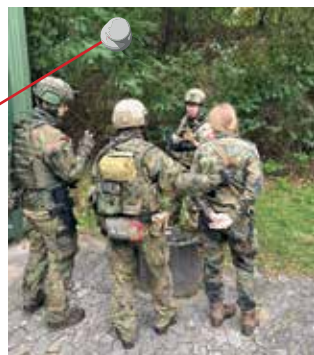
A képzéshez kidolgozott fiktív helyzet szerint egy fegyveres konfliktus terjedt át Németországra, és a katonai rendőri erők részére kijelölt településtől mintegy 80-100 km-re húzódik a frontvonal. Az ellenséges tevékenységen felül beszivárgó felforgató csoportokkal és jelentős számú menekülttel is számolni kell. Ezek a rendezetlen körülmények teret nyitottak az erőszakos cselekményeknek mind a polgári lakossággal, mind a menekültekkel, mind a helyi hatóságokkal szemben. A térségben mindennapossá váltak a tüzéri és dróntámadások, illetve a diverzáns tevékenységek is.



A feltételezett szituáció kialakításában alájátszók, ellenerő (többek között a német rendőrség két kommandósa) és Force Protection elemként a helyi alakulat kijelölt lövészkatona is részt vettek. A képzés nyelve az angol volt, ami a feladat-végrehajtások során is kiváló lehetőséget biztosított mindkét nemzet számára a szakmai nyelvtudás fejlesztésére és a stresszhelyzetben történő kommunikáció gyakorlására. A képzés megszervezéséért felelős német altiszt elsősorban a harctéri gondolkodásmódot, azaz a váratlan helyzetek gyors, akár sürgősségmegoldásokkal történő kezelését várta el a résztvevőktől. A végrehajtásról készült videófelvételek elemzése során nem a pozitívumokat vagy a negatívumokat emelte ki, hanem tudatosan szembehelyezkedett a végrehajtó állomány által végzett tevékenységgel, elindítva ezzel egy szakmai vitát. Ennek során az volt a cél, hogy átbeszéljük a lehetséges megoldásokat, megvitassuk azok előnyeit és hátrányait, valamint mindenki kialakíthassa magában a legjobbnak tartott változatot. Ez a módszer nagyban hozzájárult ahhoz, hogy a komolyabb hibák nem ismétlődtek meg, és a fejlődés szituációról szituációra jól látszódott a résztvevőkön.

A feladat-végrehajtások során egy-egy négyfős magyar és német nyomozói csapat végezte a munkát, hol önállóan, hol együttműködve egymással. Tekintettel arra, hogy szimulált harctéri körülmények között zajlott a képzés, a résztvevők teljes harcászati felszerelésben, a német alakulat által biztosított fegyverekkel (H&K G36) és a szakmai munkához szükséges eszközökkel hajtották azt végre. A felszerelés részét képezték a GoPro testkamerák is, melyek helyes használatával a feladat vételétől a visszaérkezésig a teljes kép- és hanganyag rendelkezésre állt a további munkákhoz, a bizonyítási eljáráshoz, vagy adott esetben a kedvezőtlenül alakuló művelet eseményeinek rekonstruálásához.

A szituációk változatosak voltak, s ezekben az alájátszók számára meg voltak szabva a megfelelő keretek, míg az ellenerő igyekezett kihasználni mind a Force Protection elemek, mind a nyomozók által elkövetett hibákat. A körülményeket füst-, fény- és hanggránátokkal, vaklőszerek használatával és művérrel tették valóságosabbá. A feladatok kötődtek például gyilkossági helyszínhez, ahol a megcsonkított holttestek mellett ellopott katonai dokumentumok kerültek elő, és a helyszíni munkát tiltakozó mene-



kültek zavarták meg, majd egy közelgő tüzérségi támadás tovább nehezítette azt. Máskor egy menekültközösségen belül történt nemi erőszak áldozatát kellett egy világítás nélküli épületből kimenteni, begyűjteni a bizonyítékokat, és a jelenlévők közül megállapítani a lehetséges elkövető kilétét, közben megküzdve egy tüzérségi támadás nem kívánt hatásaival és az emiatt rendkívül szűkké váló időkerettel is. Mindezt sokszor nehezítették meg olyan másodlagos veszélyforrások is, mint például egy-egy „UXO”, azaz fel nem robbant harcanyag (Unexploded Ordnance), vagy az égésből származó mérgező füst – ezek a veszélyek mind megjelennek egy városi környezetben lévő hadszíntéren. És persze történt olyan végrehajtás is, ahol – a szakmai hibák minimalizálása ellenére – egy helyi vezető meggyilkolása után a helyszínre érkező négyfős nyomozói csoport minden tagja életét vesztette egy robbantásos merényletben.

A képzés komolyságát talán semmi sem szemlélteti jobban, mint az, hogy a gyakorlati foglalkozások között szerepelt holttestek vizsgálata is, melyre a müncheni Igazságügyi Orvostani Intézet (Institut für Rechtsmedizin – LMU München) bonctermében került sor. Ennek célja az volt, hogy a nyomozók képesek legyenek a harctéren talált holttesteken minden olyan vizsgálat elvégzésére és a vizsgálat eredményének tényszerű leírására, ami a későbbiekben segítheti egy igazságügyi szakértő szakvéleményének elkészítését.

A feszített képzést a vendéglátók igyekeztek közös szabadidős és szakmai programokkal változatossá tenni. Ilyen volt többek között a nürnbergi városnézés, az ingolstadt-i rendőrmúzeumban (Bayerisches Polizeimuseum) tett látogatás. De említhető a magyar cso-

portnak a heti század-összejövetelre való meghívása is: az alegység állománya ugyanis a hét egy kijelölt napján, a munkaidő utolsó órájában közvetlen előjáróival közösen elfogyaszthat egy-egy sört, ezzel is megteremtve a lehetőséget egy kötetlenebb beszélgetésre, ami véleményük szerint gyakran segít a feszültség oldásában, esetleg a szakmai akadályok leküzdésében és az alegység összekovácsolásában. A legnagyobb megtiszteltetés azonban talán akkor érte a delegációt, amikor részt vehettek a volt német katonai rendőrök helyi egyesületének időszakos összejövetelén, melyet a hosszú évekre visszanyúló hagyományok szerint ugyanabban a nürnbergi vendéglőben tartottak meg.

A képzés utolsó napján, a videófelvételek elemzését követően került sor a tanfolyam zárására, ahol a résztvevők a kurzus eredményes elvégzéséért átvehették oklevelüket. A magyar katonák hasznos tapasztalatokkal és tovább bővült szakmai tudással felvértezve térhettek haza. A Bundeswehr 3. Katonai Rendőri Ezrede továbbra is nyitott a különböző szakterületeken történő együttműködésre, ami kiváló lehetőséget nyújthat a későbbiekben a magyar katonai rendészek nyelvi és szakmai fejlődésére.

A németországi képzés ismeretében joggal merülhet fel: az itt megszerzett tudást az MH KRE-n felül talán a Magyar Honvédség egy másik alakulata, a nemzetközi Hadszíntéri Helyszínelő Tanfolyamnak otthont adó MH Altiszti Akadémia is kamatoztatni tudná a képzési rendszerében; egy jövőbeli együttműködés során mindkét alakulat értékes tapasztalatokkal gazdagodhatna.



Steinhöfer Károly zászlós



Szolgáló vezetés

A vezetői stílus, ami megváltoztatja az alegységet

A szolgáló vezetés (servant leadership) olyan vezetési stílus, amelyben a vezető elsődleges célja az, hogy támogassa és szolgálja az alegységet, nem pedig a hatalom gyakorlása vagy a pozíciójából fakadó előnyök kihasználása. Az elméletet Robert K. Greenleaf alkotta meg az 1970-es években, és azóta egyre népszerűbb a vállalati világban, különösen azok körében, akik új, emberségesebb megközelítést keresnek a vezetésben.

Az amerikai Egyesült Államok Hadserege is felfedezte a szerző művét, és hasonló vezetőket kíván képezni, mint Jézus.

A szolgáló vezetés alapelve tehát az, hogy a vezetők elsősorban az alegységük és beosztottjaik szük-

ségeit helyezik előtérbe. Ahelyett, hogy a hatalmat és az irányítást központi kérdésként kezelnék, a szolgáló vezetők arra törekcszenek, hogy segítsék az alegységtagokat céljaik elérésében, és személyes, valamint szakmai fejlődésükben. Ezt a megközelítést az a gondolat vezérli, hogy a vezető leginkább azáltal válik eredményessé, ha az alegység sikerességére összpontosít.

A szolgáló vezető karaktere

A szolgáló vezető karaktere olyan tulajdonságok és viselkedésformák kombinációja, amelyek elősegítik az alegységtagok támogatását, motiválását és fejlődését. A szolgáló vezetők személyisége és magatartása egyaránt meghatározza vezetői stílusukat, amely emberközpontú és támogató hozzáálláson alapul. Íme a szolgáló vezető karakterének főbb jellemzői:

1. Empatikus

A szolgáló vezető képes megérteni és átérezni mások érzéseit, helyzetét, és figyelembe veszi azokat döntései

során. Fontos számára, hogy megismerje az alegységtagok személyes és szakmai kihívásait, és ennek megfelelően alakítsa ki támogatási stratégiáját. Az empátia nemcsak jobb munkakapcsolatokat épít, hanem segít a bizalomra és kölcsönös megértésre épülő alegységi környezet kialakításában is.

2. Alázatos

A szolgáló vezető nem a hatalommal, hanem a szolgálattal nyeri el az alegysége tiszteletét. Alázatosan közelít a vezetői szerepéhez, és nem fél beismerni, ha hibázik. Elismeri, hogy ő maga is folyamatosan tanul és fejlődik, és hajlandó elfogadni a kritikát és a visszajelzést. Az alázatosság révén a szolgáló vezetők nemcsak megbecsülést, hanem valódi együttműködést is elérnek alegységükben.

3. Elkötelezett mások fejlődése iránt

A szolgáló vezető elsődleges célja, hogy segítsen másoknak céljaik elérésében, szakmai és személyes fejlődésükben. Aktívan keresi azokat a lehetőségeket, amelyek révén az alegységtagok új készségeket sajátíthatnak el, vagy előreléphetnek a karrierjükben. Nemcsak a szervezeti célok megvalósítására koncentrál, hanem arra is, hogy a beosztottak egyéni céljai is teljesüljenek.

4. Hiteles és etikus

A hitelesség és az integritás alapvető jellemzője a szolgáló vezetők karakterének. Betartják az ígéreteiket, átláthatóan kommunikálnak, és következetesen a helyes dolgot teszik, még akkor is, ha ez nehéz döntések meghozatalát jelenti. Az etikusság nemcsak a vezető és az alegység közötti bizalmat erősíti, hanem példaként is szolgál mások számára.

5. Figyelmes hallgató

A szolgáló vezető tudatosan figyel az alegységtagok mondanivalójára, és aktívan hallgatja meg őket. Ahelyett, hogy azonnal megoldásokat kínálna, időt szán arra, hogy megértse a problémákat és a mögöttük húzóódó okokat. Ez a figyelmes hallgatás segít jobban

megérteni az alegység igényeit és megfelelő támogatást nyújtani.

6. Közösségépítő

A szolgáló vezető törekszik arra, hogy egy összetartó, együttműködő alegységet építsen. A közösségi szellem erősítése érdekében ösztönzi az alegységtagok közötti kapcsolatok kiépítését, támogatja az alegységen belüli kommunikációt, és elősegíti a közös értékek kialakítását. Fontos számára, hogy mindenki úgy érezze, hogy hozzájárul az alegység sikeréhez.

7. Türelmes

A szolgáló vezetők tudják, hogy a változás és a fejlődés időbe telik, ezért türelmesek az alegységtagokkal, amikor azok új feladatokat tanulnak meg, vagy a hibáikból próbálnak tanulni. Nem gyors, rövid távú eredményeket várnak el, hanem hosszú távon gondolkodnak, és támogatják a folyamatos fejlődést.

8. Szolgálatkész

Ez a legfontosabb jellemzője a szolgáló vezetőnek: elsőként segít másoknak ahelyett, hogy saját érdekeit helyezné előtérbe. Kész arra, hogy bármikor támogassa az alegységtagokat, és nem érzi megalázónak vagy alantasnak a segítségnyújtást. Ez a hozzáállás mutatja, hogy valóban az alegység érdekeit helyezi előtérbe.

A szolgáló vezető karaktere a támogatásra, alázatosságra és emberségre épül. Olyan vezetési megközelítést képvisel, amely a munkavállalókat helyezi középpontba, és az ő sikerükön keresztül éri el a szervezet céljait. A szolgáló vezetők példát mutatnak arra, hogyan lehet egy vezetői pozíciót nemcsak hatalomgyakorlásra, hanem valódi szolgálatra használni, amivel pozitív hatást gyakorolnak az egész szervezetre.

Hogyan lehet alkalmazni a szolgáló vezetést?

A szolgáló vezetés alkalmazása az alegység élén konkrét lépések megtételét és a vezetői stílus tudatos fejlesztését igényli. Az alábbi példák gyakorlati útmutatást nyújtanak arra, hogyan lehet a szolgáló vezetés elveit a mindennapi vezetői tevékenységekbe beépíteni.

Az egyéni figyelem biztosítása is fontos. Egy vezető hetente találkozik az alegységtagokkal egy-egy személyes megbeszélésre, ahol nemcsak a munkával kapcsolatos kérdéseket vitatják meg, hanem a dolgozó egyéni céljait, kihívásait és fejlődési lehetőségeit is.



Az ilyen beszélgetések lehetőséget adnak a beosztottak személyes igényeinek felismerésére és a számukra legmegfelelőbb támogatás nyújtására.

Támogatás nyújtása a képzésben és a karrierfejlesztésben. Egy parancsnok felismeri, hogy az egyik alegységtag szeretne több technikai készséget elsajátítani, ami a jelenlegi feladataihoz kapcsolódik. A vezető aktívan támogatja ezt azzal, hogy beíratja a beosztottat egy szakmai továbbképzésre, vagy időt biztosít számára a tanulásra munkaidőben. Ez nemcsak az alegységtag fejlődését segíti elő, hanem hosszú távon az alegység teljesítményére is pozitív hatással van.

A példamutatás a helyes magatartásra kulcsfontosságú. Egy szolgáló vezető megmutatja, hogy mennyire fontos a munka és a magánélet egyensúlya azzal, hogy nem küld e-maileket munkaidőn kívül, és bátorítja az alegységtagokat arra, hogy tartsanak szüneteket és használják ki a szabadságukat. Ezzel példát mutat a fenntartható munkavégzés fontosságáról, és segít megelőzni a kiégést.

Az alegységhez tartozás érzésének erősítése is cél. Egy szolgáló vezető rendszeresen szervez alegységépítő tevékenységeket, amelyek lehetőséget adnak az alegységtagoknak arra, hogy megismerjék egymást személyesebb szinten is. Például egy közös ebéd vagy egy heti „munkamentes” fél óra, ahol csak a szabadidős tevékenységekről beszélnek. Ez elősegíti a bizalom kialakulását és növeli az alegységhez tartozás érzését.

Visszajelzés adása és fogadása a fejlődés érdekében. Egy szolgáló vezető nemcsak visszajelzést ad az alegységtagok teljesítményéről, hanem kéri is a visszajelzést a saját vezetői stílusáról. Például egy negyedéves felmérés során anonim módon megkérdezi az alegységtagokat, hogy miben tudna jobban segíteni, vagy hogyan lehetne hatékonyabb vezető. Ezzel nemcsak a vezetői tevékenységet fejleszti, hanem azt is jelzi, hogy a vélemények valóban számítanak.

Részvétel biztosítása a döntéshozatalban. Egy alegység előtt áll egy fontos döntés meghozatala, például egy új projekt elindításáról. A szolgáló vezető meghallgatja minden alegységtag véleményét, ötletét és aggodalmát, mielőtt döntést hozna. Ez nem jelenti azt, hogy mindenki döntési jogot kap, de az ötletek és visszajelzések figyelembevétele nagyobb elköteleződést és támogatást eredményez az alegység részéről.

Egy szolgáló vezető, felismerve, hogy egy beosztott rendelkezik vezetői potenciállal, rábízta kisebb feladatok vezetését, ezzel is lehetőséget adva a tapasztalatszerzésre és fejlődésre. A vezető folyamatosan támogatja a beosztottat, de hagyja, hogy saját döntéseket hozzon és saját hibáiból tanuljon.

Egy problémás projekt esetében a szolgáló vezető nemcsak utasításokat ad a megoldásra, hanem együtt dolgozik az alegységgel a probléma feltárásán és megoldásán. Például egy megbeszélésen közösen azonosítják a kihívásokat, és az egész alegység ötletei alapján alakítanak ki megoldási stratégiát. Ezáltal mindenki részese lesz a sikernek, és a közösen elért eredmények motiválóbbak.

A szolgáló vezetés tehát számos módon alkalmazható a mindennapi vezetői gyakorlatban. A legfontosabb, hogy a vezetők tudatosan, empátiakusan és támogatóan közelítsenek beosztottjaikhoz, és segítsenek nekik kibontakoztatni a bennük rejlő potenciált.

A szolgáló vezetés előnyei

- **Motiváció növelése.** A szolgáló vezetők motiváltabbá teszik a beosztottjaikat, mivel érzik, hogy a vezetők valóban törődnek velük. Ez gyakran jobb alegységi elégedettséghez és magasabb produktivitáshoz vezet.
- **Alacsonyabb fluktuáció.** A szolgáló vezetés javítja az alegységi hangulatot és kultúrát, így csökkenti a munkavállalók elvándorlását.
- **Jobb döntéshozatal.** A beosztottak bevonása a döntéshozatali folyamatba több nézőpontot hoz a felszínre, ami kiegyensúlyozottabb és átgondoltabb döntéseket eredményez.
- **Személyes fejlődés.** A szolgáló vezetés ösztönzi az alegységtagokat arra, hogy fejlesszék készségeiket és bővítsék ismereteiket, ami hosszú távon növeli a szervezet kompetenciáját.

A szolgáló vezetés kihívásai

Időigényes lehet. Az egyéni szükségletek figyelembevétele és a támogató vezetés időigényesebb, mint a hagyományos irányítási módszerek.

Határok meghatározása. A szolgáló vezetőknek ügyelniük kell arra, hogy a támogatás ne váljon túlgondoskodássá, amelyben az alegységtagok elveszítik a felelősségérzetüket.

Megfelelő egyensúly kialakítása. Fontos, hogy a szolgáló vezetés ne csak az alegységtagok igényeinek kielégítéséről szóljon, hanem elsődlegesen a szervezeti célok elérésére összpontosítson.

A szolgáló vezető nem véletlenül került be a hatékony vezetési rendszerek közé. Egyfajta apa-anya szerep, mely a keresztényi felfogással formálja az alegységet. Ez nem olyan „simogató”, „ölelgető” vezetés; a szervezet elé kitűzött célok elérése az első, és csak azokat az egyéni ambíciókat támogatja, amelyek előbbre viszik az alegységet mint egészet a cél felé. 

Bogya Sándor Mihály főtörzsszázlós

„Altisztek is kellenek a honvédségben!”

„Ha lehetne egy tanácsom a katonai pályára készülő fiatalok számára, akkor az az lenne, hogy folyamatosan képezzék magukat, ne kényelmesedjenek bele a dolgokba, mert csak így lehet előrejutni, boldogulni” – állítja Fent Nikoletta zászlós, a Magyar Honvédség Anyagellátó Raktárbázisának altisztje, a Hadművelési és Kiképzési Alosztály tervező zászlósa.



Közkedvelt személyisége vagy a Magyar Honvédség Anyagellátó Raktárbázisának, mondhatni, te lettél az egyik mozgatórugója, hiszen a hét több napján is alaposan megtornáztatod az állomány tagjait. Hogy érzed most itt magad?

Erre az állapotra mondják talán azt, hogy megérkeztem. Jó ideje érzem, hogy a helyemen vagyok, azt csinálok, amit szeretek, és olyan emberek vesznek körül, akikkel jól lehet együtt dolgozni. A honvédségnek köszönhetően elvégeztem egy fitness instruktori képzést is, így tarthatok reggelente az állománynak többek kö-

zött kardiobokszer aerobikot és gerinctornát. Egyre nagyobb a csapat, és büszkén mondhatom, hogy a férfiak is egyre gyakrabban vesznek részt az óráimon. A sport mellett egyébként abban is segített a honvédség, hogy nyelvtanfolyamokon vegyek részt, így lassan eljutok az angol és a német középfokig.

Mikor fogalmazódott meg benned, hogy katona légy?

Egy határ menti faluból származom, ahol folyamatosan láttam, ahogy jönnek-mennek a rendőrök és a katonák, és tetszett a magabiztos fellépésük, illetve az egyenruhájuk. Mivel a családom egyetértett a döntéssel, jelentkeztem a Budapesti Katonai Szaképző Iskola és Kollégiumba. A felvételinél kifejezetten kértem, hogy ne kerüljek a vegyivédelmi technikusok közé, ugyanis a kémia soha nem állt közel hozzám, de ezt valószínűleg félreértették, mert végül oda vettek fel. Kiváló tanáraimnak köszönhetően azonban könnyedén vettem az akadályt.

Mi volt az első beosztásod, miután kikerültél az iskolapadból?

Logisztikai beosztottként kezdtem. Huszonnégy évvel ezelőtt, 2000 júliusában kerültem az MH ARB-hez, és rögtön két raktárt kaptam, a vegyi és a műszaki-technikait. Nagyjából 6-7 évig dolgoztam ezen a vonalon, majd átkerültem egy páncélosraktárba. Aztán megszületett a kislányom, akivel otthon maradtam két évet.

Hogy tudtál visszailleszkedni?

Az anyaság kihívásai mellett nehezen tudtam megfelelni a katonai és a fizikai követelményeknek, ezért sportolni, többek között futni kezdtem. Egyre több sportrendezvényen vettem részt, ebből alakult ki a kapcsolatom a Hadművelési és Kiképzési Alosztállyal. Megkeresett az akkori vezető, és felajánlott egy beosztást, mert úgy látta, hogy van bennem akarat és affinitás, hogy náluk folytassam a szolgálatot. 2015 óta erősítem a csapatot. Igaz, hogy ez teljesen más szakterület, mint a logisztikai vonal, de ez számomra nem okoz gondot. Úgy vélem, egyre többet és többet kell tanulnunk és fejleszteni a képességeinket. Rengeteg összetett teendőm van, itt tanultam a legtöbbet a kilenc év alatt. Részt vettem nagyobb feladatok tervezésében, előkészítésében, például az árvízi védekezésnél vagy a déli határnál zajló kerítésépítésnél, illetve a Covid-járvány idején a honvédségre háruló feladatok elosztásában is. Persze ez csak úgy sikerülhetett, hogy támogató légkör vesz körül. A parancsnokaim minden esetben mellett álltak. Óriási megtiszteltetés volt számomra, amikor 2023-ban a kiképzők napján egyedüli nőként elismerést kaptam a Honvéd Vezérkar főnökétől.

Mennyire tudod összeegyeztetni az anyaságot a munkáddal?

Eleinte nehezen ment minden, ugyanis a nagyszülők messze élnek, a gyermekem apja pedig szintén katona, így kihívásokkal voltak tele a hétköznapiak, hogy időben odaérjünk az óvodába, iskolába, de va-



lahogy mindig megoldódott minden. Most pedig már nagy a lányunk, hiszen 14 éves, így sok mindent meg tud egyedül is oldani.

A lányod érdeklődik a katonai pálya iránt?

Igen, és ezen mi, a szülei lepődtünk meg a legjobban, hiszen nem erőltettük, sosem terelgettük ebbe az irányba. Szeptembertől kezdi a tanulmányait a gödöllői VSzC Madách Imre Szakközépiskola és Szakgimnáziumban, a rendészeti szakon, ahol honvédelmi ismereteket is fog tanulni, aztán majd meglátjuk, hogyan alakul az élete.

Vágysz esetleg egy magasabb rendfokozatra?

Örülök, hogy altisztként szolgálhatok, szeretem a jelenlegi beosztásomat, a zászlós pedig egy nagyon szép rendfokozat. Úgy gondolom, kellenek altisztek is a seregbe. Ebben kiteljesedtem, szívesen csinálom. Fontosnak tartom egyébként, hogy ne csak a kötelező képzéseket végezzem el, ezért mindig tanulok valamit, így lettem logisztikai ügyintéző is, ami mind a honvédségben, mind a civil életben keresett végzettség. Szeretném fejleszteni a nyelvtudásomat, illetve van pár hazai és nemzetközi tanfolyam és gyakorlat, amelyeken szívesen részt vennék.

Munkaidőn kívül szívesen hordod-e az egyenruhát?

Igen, de nekem könnyű a dolgom, hiszen saját autóval járok a munkahelyemre, nem kell tömegközlekedést használnom vagy bicikliznem. Még a boltba is így megyek, vagy kutyát sétáltatni, hiszen nekem ez így praktikus. Pozitív visszajelzéseket kapok a környezetemből, így szívesen hordom bármikor az egyenruhát. 

Tar Zsuzsanna ha.



Az első és egyetlen

Egy katonanő a tűzszerészek között

Manapság már nem nagyon kapja fel senki a fejét, ha azt hallja, hogy valaki katonanőként szolgálja a hazát. Azonban nőként, anyaként tűzszerész járőrparancsnoknak lenni olyannyira kuriózum, hogy nemcsak a Magyar Honvédségben egyedülálló, hanem az európai hadseregek tűzszerészei között is.

Mitől ilyen különleges és egyedülálló nőként tűzszerész járőrparancsnoknak lenni? Egyrészt mert hosszú éveken át kell rengeteget tanulni, illetve minden évben meg kell védeni a megszerzett osztályos fokozatot, másrészt mert az elméleti tudás mellett sokszor kell fizikai munkát végezni. Ha úgy alakul, ugyanúgy kell cipelni a 15 cm-es, több mint 40 kilós tűzéségi eszközt vagy robbantógödröt ásni bármilyen kemény talajban, mint a férfi kollégáknak. Ráadásul a hagyományos katonai eszközök mellett az IED-eszközökkel, működésükkel, az ellenük való védekezéssel és a hatástalanításukkal is tisztában kell lenni. Itt pedig a bűnözők és a terroristák mindig lépéselőnyben vannak.

Fazekas Judit zászlós 2000 júliusában került a mostani alakulata, az MH 1. Tűzszerész és Folyamőr Ezred

jogelődjéhez, az MH 1. Honvéd Tűzszerész és Aknakutató Zászlóaljhoz. Judit egy Fejér vármegyei kisvárosban, Móron nőtt fel testvérével egy szertető családban. Édesapja a márkushegyi szénbányákban dolgozott diszpécserként, édesanyja pedig a móri polgármesteri hivatal munkatársa volt.

„A mai értelemben véve szigorú nevelést kaptam – meséli –, de mindezek mellett stabil alapokat, szilárd érzelmi és erkölcsi háttérrel és a tudatot, hogy mindig, minden körülmények között számíthatok rájuk. A szófogadás alapvető volt, a ház körüli munkákban segíteni kellett, de a szüleim hagytak mozgásteret, hagyták, hogy elkövessek hibákat és tanuljak belőlük. Tizennégy évesen a fővárosi Budapest-Fasori Evangélikus Gimnáziumba kerültem, ahol az otthoni szabadabb élet után a szigorú rend kissé szokatlan volt. Az érettségi után édesapám büszkesége, édesanyám aggodalma mellett a katonai pályát választottam. Egy rövid katonai főiskolai kitérőt követően műszaki tiszt-helyettes hallgatóként folytattam a pályafutásom.”

Judit kiválóan végezte el a tiszthelyettes-iskolát, így törzsőrmesterként elsőként választhatott alakulatot. Akkoriban sem volt könnyű bejutni a tűzszerészek szűk családjába, de akinek sikerült, annak nagy dicsőség volt. És ez most is így van.

„Szkeptikusan, hitetlenkedve fogadtak, amikor megjelentem az alakulatnál, de nem volt kivételezés, azért mert nő vagyok. Ugyanúgy teljesítenem kellett, mint a férfi kollégáimnak, »cserébe« egy nagyon összetartó csapatnak lettem a része. Igen intenzív közösségi életet éltünk, együtt tanultunk, készültünk a tűzszerészvizsgákra. Gyakran késő délutánig bent maradtunk és képeztük magunkat. Kiss Róbert posztumusz alezredes, mestertűzszerész, akkori parancsnokom, nagyon jó közösséget kovácsolt össze, de szakmailag is felnéztünk rá. Az ő védőszárnyai alatt, mentorálása mellett, 2001-ben megszereztem a III. osztályú, majd 2003-ban a II. osztályú tűzszerész fokozatot.”

Hosszú évek következtek rengeteg tanulással és terepmunkával. Ennek eredményeként 2009-ben sikeres I. osztályú vizsgát tett.

„Az I. osztályú vizsgát nem adták könnyen, keményen megizzasztott a vizsgabizottság. De ez így van rendjén, hiszen kint terepen nem lehet tévedni. Ha tévedsz vagy hibázol, végzetes is lehet. A vizsgát követően egyrészt eufórikus hangulatom volt, hogy nőként elsőként sikerült megcsinálnom, másrészt ijesztő volt, hiszen ezek után hatalmas felelősség nehezedett a vállaimra.

Még mindig emlékszem járőrparancsnokként az első esetemre. A Zala vármegyei Pördefölde határában a munkagép egy 8,8 cm-es német gyártmányú légvédelmi repeszgránátot fordított ki a földből. Megérkezésünk után azonban a terület átvizsgálásakor még becsomagolt útlevelek és videókazetták is előkerültek. Protokoll szerint értesíttem a rendőrséget. Amíg a helyszínelők dolgoztak, addig mi csak várakoztunk. Majd miután végeztek, elszállítottuk a gránátot, majd egy biztonságos, kijelölt helyen felrobbantottuk.

De ugyanilyen emlékezetes az egyik legizgalmasabb esetem. Bejelentés érkezett, hogy Hegyeshalomnál, a Budapestet Béccsel összekötő vasútvonalon egy feltetelezett robbanóeszközt találtak. Miután megérkeztünk a helyszínre, láttam, hogy az eszköz nyolc vasúti sínpár között fekszik. Az azonosítást követően megállapítottam, hogy egy 230 kg-os, amerikai gyártmányú GP 500-as rombolóbomba volt. Az eset emlékeztetését és izgalmát az adta, hogy ez egy rendkívül forgalmas vonal, azonfelül ezeket a bombákat kiszerelés ellen biztosított gyújtószerkezetekkel is alkalmazták. Így a rendőrség éjszaka zárta le a területet, amikor a lehető legkisebb volt a forgalom. A zárást követően eltávolítottam a kiszerelés ellen nem biztosított gyújtószerkezetet, és elszállítottuk a bombát. Persze azért kerülnek elő igazi ritkaságok is, amikből csak egyet-egyét lehet előtalálni pár évenként.”

Judit nagyon fontosnak tartja, hogy folyamatosan képezze magát, hiszen teljesítenie kell a beosztásához

szükséges követelményeket, illetve lépést kell tartania a kor kihívásaival. Így többek között elvégezte az Egyesült Királyságban, Kintonban az Army School of Ammunitionben az IED-k elleni védekezéssel, illetve az egyesült államokbeli Tennessee-ben az Andros tűzszerész robot kezelésével kapcsolatos tanfolyamokat, ahogy még számos más külföldi kurzust. Ezek mellett megszerezte az angol felsőfokú és a német alapfokú nyelvvizsgát is. Oroszul már csak hobbiból tanul. Ezen tudást mind tudta kamatoztatni, amikor 2010-ben részt vett az afganisztáni KAIA-misszióban, és természetesen a többi tűzszerésznek is átadta a kiképzések alkalmával.

A hivatás mellett természetesen a magánélet is nagyon fontos. Stabil, erős családi háttér nélkül nem lehet ezt a hivatást, a tűzszerész munkát végezni. Fontos tudni, hogy amíg ő pusztító, halált hozó eszközöktől óvja az állampolgárokat, addig otthon minden rendben van.

„Két csodálatos gyermekem van. Amikor járőrben vagyok, és későn érek haza, akkor a párom segít. Ő hozza-viszi a gyerekeket az edzésekre, ellenőrzi a házi feladatokat, vacsorát készít, lefekteti őket. Ez természetes nálunk, mert tisztában van vele, hogy mivel jár a hivatásom, hiszen ő is az egyik legjobb járőrparancsnok volt. Sajnos egy balesetben megsérült, és le kellett szerelnie. Most honvédelmi alkalmazottként dolgozik az ezredünknel.

Szabadidőmben nagyon szívesen sportolok. A családommal közösen eljárunk túrázni, úszni, különböző futóversenyekre. Többször teljesítettem a Balaton-átúszást is, de az ezredünket képviselve is részt veszek különféle versenyeken. Nagyon büszke vagyok a gyermekeimre, a lányom az UTE Torna Szakosztályában sikeres tornász, a fiam falat mászik és úszik. A gyermekeim születése óta még nagyobb odafigyeléssel dolgozom. Természetesen azelőtt is maximálisan betartottam minden rendszabályt, de azóta nemcsak magamért és a járőrtársaimért vagyok felelős, hanem értük is.”

Előbb-utóbb minden tűzszerész életében eljön az az idő, amikor a terepmunkát fel kell adnia és irodai munkavégzésre kell cserélnie.

„21 éves korom óta vagyok tűzszerész. Ha eljön az az idő, amikor váltanom kell, akkor szeretnék csak a kiképzésre koncentrálni. Oktatni, nevelni a jövő tűzszerész generációit, átadni mindazt a tudást, tapasztalatot, amit a hosszú évek alatt megszereztem. Életfilozófiám egyszerű: »Bánj úgy másokkal, ahogy szeretnéd, hogy veled bánjanak.« Ez az alapelv vezérel mind a munkában, mind a magánéletben.” 

Nagy Tibor zászlós



Harctéri kamerák

A műveleti célok szolgálatában

A modern hadviselésben egyre nagyobb hangsúly kerül a vizuális információk begyűjtésére és feldolgozására. A katonai harctérikamera-képesség – e tevékenységek szenzoraként – fontos szerepet játszik ebben a folyamatban. A harctérikamera-csoportok (Combat Camera Team, CCT) feladata a katonai feladat-végrehajtás – kiképzés, gyakorlat, katasztrófavédelmi vagy éles feladat – megörökítése, amely nem csupán dokumentációs célokat szolgál, de támogatja a katonai döntéshozatalt, a kiképzési és a kommunikációs feladatokat.

Az alábbiakban a harctérikamera-alegységek kialakulásáról, feladatairól, felszerelésükről, a különböző katonai tevékenységek során betöltött szerepükről olvashatunk.

Egy kis történelem

A történelem során mindig is igény mutatkozott a különböző események vizuális megjelenítésére. Ez kezdetben illusztrációk – rajzok, festmények stb. – elkészítésében merült ki, amelyek inkább tekinthetők szubjektív művészeti alkotásoknak, mint hiteles ábrázolásoknak. A 19. században a fényképezés elterjedése lehetővé tette az események objektív ábrázolását. A századforduló környékén, a tömegsajtó virágkorában általánossá vált a cikkek fényképekkel történő illusztrálása. A technológia fejlődésével lehetővé vált mozgóképek készítése is. A fényképezőgépek és kamerák egyre kompaktabbá váltak, a 20. század elején már az átlagemberek számára is elérhetőek lettek.

Az első világháború idején a sajtó mellett a mozi világszerte növekvő népszerűsége is hozzájárult ahhoz, hogy a háború véres valóságát a hátszágok lakossága is megismerje. A hivatalos hadszíntéri felvételeket engedéllyel rendelkező civil, esetenként katonai állományba vett fényképészek készítették. Az erősen cenzúrázott anyagokat a propaganda terjesztésére, il-

letve a közvélemény formálására használták fel. A második világháborúban lényegében megmaradt ez a feladatrendszer, azonban a felvételek nagy részét ekkor már a hadseregeken belül szervezetszerűen kialakított harctéri kamerás alegységek szolgáltatták.

A múlt század közepén-végén az élő televíziós közvetítések domináltak, majd az internet megjelenése gyors, akár valós idejű tájékoztatást valósított meg. Ennek következménye, hogy az azonnali információra való igény nemcsak a civil, de a katonai oldal részéről is jogosan jelent meg.

„Egy kép többet mond ezer szónál”

A katonai döntéshozatalban kulcsfontosságúak az objektív és időbeni információk. Ezt a jelentések, felderítési adatok és egyéb források mellett a képek is hatékonyan támogatják. Általuk „első kézből” juthatunk a kívánt információhoz: a forrás (vizuális információ) és a „vevő” (a döntéshozó) között nincs közvetítő csatorna, amely az információt torzítaná. A vizuális tartalom feldolgozása emellett sokkal rövidebb időt vesz igénybe, mint egy írott szöveg esetében. Ez természetesen nem degradálja a többi forrást; ideális esetben a különböző csatornákon érkező információk egymást kiegészítve segítenek az átfogó kép kialakításában.

Feladatok

A fentiek alapján a harctérkamera-képesség értékes hír- vagy adatforrásként szolgálhat. Alapvető feladata változatlan: a katonai tevékenységek rögzítése, azonban ezeknek az anyagoknak a felhasználási spektruma túlnő a tömegtájékoztatás kiszolgálásán.

Elsődleges a parancsnoki döntéshozatal támogatása. A helyszíni felvételek harcászati, de stratégiai szempontból is nagy jelentőséggel bírhatnak: hozzájárulnak egy átfogó kép kialakításához a műveleti területről, az aktuális helyzetről, a végrehajtott feladatról, de akár az ellenséggel kapcsolatban is szolgáltathatnak adatokat. Az így kapott információk más forrásokkal együtt hozzájárulnak a műveleti tervezés folyamatához.

A kiképzések és gyakorlatok fontos eleme a tapasztaltfeldolgozás. Egy végrehajtott feladat után a kiértékelést segíthetik az adott tevékenységet objektíven bemutató felvételek. Ezek felhasználásával minősíthető a végrehajtás, javíthatóak a hibák, vagy akár módosítható a kiképzés módszertana is. További felhasználási mód lehet egy jól végrehajtott kiképzésről, gyakorlatról vagy éles feladatról készült anyagok oktatási célú felhasználása.

Az információs hadviselés korszakában kiemelt szerepük van a katonai kommunikációs tevékenységeknek. Ezek színvonalas végrehajtásához elen-



Egy gyakorlat közben a Bakonyban. „Ha nem elég jók a képeid, nem voltál elég közel” – mondta Robert Capa, de azért a biztonság is fontos

gedhetetlen az audiovizuális támogatás. A stratégiai kommunikációs (STRATCOM) üzeneteket erősítik az időbeni, megfelelő minőségű felvételek, amelyek segítenek a közvélemény megfelelő irányba történő formálásában. Ezek az anyagok a civil média számára is értékes, hiteles források lehetnek, rajtuk keresztül szélesebb célcsoportokhoz érhetnek el az üzeneteink.

A fentiek mellett a harctérkamera-képesség jól használható a lélektani műveletek (PSYOPS) alkalmazása során is, többek között az ellenséges propaganda, dezinformáció elleni tevékenységekben, illetve a saját PSYOPS-termékekhez szükséges felvételek biztosításában.

Alkalmazás

A Combat Camera alkalmazása országoként eltérő. Jellemzően különálló szervezetben vagy alegységben központosítják, ahonnan a csoportok modulelemként „lehívhatóak” egy szervezet vagy feladat támogatásához. A csoportok feladatrendszere, összetétele is nemzetenként változó.

Az Egyesült Államok esetében a négy klasszikus haderőnem (Army, Navy, Air Force, Marine Corps) mindegyikének van hozzárendelt támogató Combat Camera alegysége a haderőnemre jellemző specializált képességekkel. A támogatás mértékét, a kirendelt állomány létszámát az adott feladathoz szabják, nincsenek szervezetszerűen kialakított állandó csoportok.

Az európai hadseregek esetében általában állandó létszámú (3-4 fős) csoportokkal találkozhatunk. A német hadseregen belül a Műveleti Kommunikációs Központ állományában található tizenkét négyfős csapat. A haderőnemek támogatása itt is hozzárendelt csoport-

tokkal történik, akik csak a szárazföldieket, a légierőt vagy a haditengerészetet támogatják. A miénkhez hasonló méretű hadseregek ebben a képességben is arányosan kisebb létszámmal rendelkeznek, de struktúrájukban hasonlóak. Csehország és Szlovákia esetében is a PSYOPS-képességbe integrált négyfős csoportokról beszélünk.

Harctérkamera-képesség a Magyar Honvédségben

A Magyar Honvédségben belül a Kiber- és Információs Műveleti Központ (MH KIMK) Célcsoportértékelő és Termékfejlesztő Osztály (CTO) alárendeltségében található a négyfős Harctéri Kamera Csoport (HKCS). A CTO végzi az MH lélektani műveleteivel kapcsolatos potenciális célcsoportok beazonosítását, elemzését, értékelését. Ennek során határozzák meg azokat a témákat, üzeneteket, jelképeket, illetve közlési csatornákat (pl. újságok, TV, rádió, online felületek), amelyek segítségével a legnagyobb valószínűséggel érik el a célcsoportokat, illetve képesek hatást gyakorolni azok viselkedésére. Ezek figyelembevételével tervezik és állítják elő azokat a PSYOPS-termékeket, amelyekkel a célcsoport fizikailag vagy virtuálisan találkozni fog (pl. szórólapok, kisfilmek, közösségi média-posztok stb.). A tervezést és gyártást a CTO-n belül a Termékfejlesztő Alosztály végzi, együttműködésben a HKCS-vel, amely alapvetően a nyersanyagok (képek, videóanyagok) rögzítését, de igény szerint a szerkesztését is végzi.

A HKCS fentiekén túli feladatrendszere gyakorlatilag megegyezik a korábban már részletezett tevékenységekkel: meghatározott műveleti területről, feladatról átfogó kép, helyzetismeret biztosítása akár harcászati,



A sisak- vagy testkamerák „belső nézet” perspektívája első kézből mutatja be az eseményeket

akár stratégiai szintű felhasználásra; gyakorlatok, kiképzések, STRATCOM-feladatok támogatása. Modulemként kirendelhető más alegységekhez, képes a katonai tevékenységek képi dokumentálására, az így rögzített nyersanyagok szerkesztésére, illetve megosztására. Ilyen esetben a kameracsoport közvetlenül a támogatott parancsnok alárendeltségében dolgozik.

Alkalmazott eszközök

Az eszközök a civil kereskedelmi forgalomban is kapható kamerák és kiegészítők. Az eszközök alkalmazásáról azok előnyei és hátrányai, a feladat jellege és követelményei, a fizikai és a biztonsági körülmények döntenek.

A cserélhető objektívű digitális fényképezőgépek, a videokamerák egyaránt kiváló képminőséget biztosítanak. Használatuk előképzettséget és gyakorlatot igényel. Nagyobb méretük miatt alkalmazásuk a dinamikus, terepen való mozgással járó feladatoknál bonyolultabb, illetve érzékenyebbek az időjárással és a mechanikai behatásokkal szemben.

Az akciókamerák (pl. GoPro) nagy rugalmasságot biztosítanak. Strapabíróságuk, illetve a hozzájuk kapható számtalan kiegészítő miatt gyakorlatilag bárhová rögzíthetőek (egyéni harcászati felszerelésre, sisakra, járművekre), és viszonylag jó minőségű képet biztosítanak.

Egyszerű a kezelésük, akár a támogatott alegység katonái is sikeresen használhatják a feladatok végrehajtása közben. Hátrányuk, hogy egyéni felszerelésen viselve, viszonylag kis méretük ellenére is akadályozhatják a viselőjüket a szabad mozgásban. Léteznek kifejezetten katonai és rendvédelmi célokra kifejlesztett test- és sisakkamerák, amelyek kialakításukból adódóan kevésbé zavarják a viselőt a feladat-végrehajtásban.

Különleges nézőpontot és felhasználási rugalmasságot biztosítanak a drónok. Egészen nagy területet

A csoport eszközeinek egy része egy bemutatón



képesek a levegőből rögzíteni, így általuk nagyobb kiterjedésű, komplexebb műveleteket is átláthatunk. Veszélyes körülmények között is nagy biztonsággal, a kezelő veszélyeztetése nélkül alkalmazhatók. Az időjárásra érzékenyek, és viszonylag korlátozott a használati idejük is. Legális használatuk számos szabályhoz kötött, illetve itt is szükséges kezelői előképzettség és gyakorlat.

Az eszközökön túl elengedhetetlen a szerkesztő-szoftverek és számítástechnikai eszközök megléte. Az eszközök és szoftverek kezeléséhez szükséges a civil tanfolyamokon való részvétel, azonban ennél is fontosabb a sok gyakorlás, illetve az önképzés, amelyhez az interneten keresztül számtalan forrásból kaphatunk segítséget.

A jövő

A technikai fejlődés folyamatos. Ahogyan száz évvel ezelőtt a fényképezőgép, úgy napjainkban a robbanásszerűen fejlődő, egyre több területet befolyásoló mesterséges intelligencia (MI) alkalmazása válik bárki számára elérhetővé. Egy évszázaddal ezelőtt a fényképezés által kínált egyik legnagyobb előnynek az objektivitást, a valóság megjelenítését tartottuk. Az MI-vel kapcsolatosan ugyanez sajnos nem mondható el – gondoljunk csak a „deep fake” technológiára. Mindamelllett az információs környezetben egyre növekvő zaj közepette – az értéktelen vagy felesleges információtömegben – egyre nehezebb a hiteles, megbízható források azonosítása.

A fentiek alapján a valós, megbízható adatok – beleértve a vizuális információt – a jövőben egyre inkább felértékelődnek. Mindezt katonai környezetbe illesztve elmondhatjuk, hogy továbbra is kiemelt szükség lesz azokra az eszközökre – köztük az előzőekben bemu-

tatottakra –, szenzorokra, amelyek ezen információk megbízható forrásai lehetnek.

Összegezve: a harctéri kamera egy, a mozgókép előtt is létezett és a technika előrehaladtával kiteljesült, önálló képesség, amely befolyásolja a műveleteket az információs hadviselés világában.



Sipos Ferenc zászlós

Haditudósítók a világháborúban



Operatőr munkában.
A jármű ajtaján jól látszik az alakulat jelvénye

A második világháborúban a Magyar Királyi Honvédség kötelékében három századdal alakult meg a Magyar Királyi Haditudósító Osztály. Honi területen, illetve egy századdal a keleti fronton is szolgáltak. Szakállományuk sajtótudósítókból, operatőrökből, festőművészekből és fotóriporterekből állt. A frontról érkező anyagokat saját film- és rádióstúdióban, fotólaboratóriumban és nyomdában dolgozták fel, majd saját újságokban, vándorkiállításokon terjesztették. Személyi állományát 138 tiszt, 415 altiszt és a légénység alkotta. Az alakulat jelvénye a szárnyas kardot tartó kéz, mögötte lobogó fáklával.

A drónfelvételek nemcsak látványosak,
de széleskörűen felhasználhatóak





Három a magyar igazság

A Magyar Honvédség Kiss József 86. Helikopter-dandár Előretolt Repülésirányító Központ állományaiban szolgálatot teljesítő, előretolt repülésirányító (Joint Terminal Attack Controller – JTAC) altisztek közül az elmúlt öt évben az altisztavatások során hárman kapták meg a kiválóan végzetek közül az évfolyamelsőnek járó osztrák–magyar 1861M mintájú gyalogsági szablyát.

Vajda Pál törzsőrmester már kiképzett JTAC-altiszt-ként több hazai és nemzetközi gyakorlaton bizonyította rátermettségét. Józsa Gergely és Kibédi-Varga Ádám őrmester is hamar beilleszkedtek a központ életébe. A fiatal altisztek azóta több hazai és külföldi kiképzésen és felkészítésen bizonyították már felkészültségüket, valamint rátermettségüket.

Vajda törzsőrmester a nemzeti tanfolyamokon felül elvégzett számos nemzetközi JTAC szakmai tanfolyamot is (Németország, Szlovénia és Anglia), és megjárta az Amerikai Egyesült Államok Basic Leader Course alap vezetői tanfolyamát, ahol „Comman-

dant's list-en” végzett, amit az első 20% érdemel ki. Józsa Gergely István őrmesterrel első külföldiként érték el ezt az elismerést. Ezeken felül már aktív szakmai szerepeket tölt be szinte az összes hazai, valamint nemzetközi gyakorlaton (*Adriatic Airweek, Neptune Strike, NEWFIP, Blue Target, Jolly Vihar, Airwolf Hunting, CWIX24, Adaptive Hussar, Moon Star*) mint JTAC-altiszt!

Józsa őrmester JTAC szakmai kiképzése még folyamatban van, de ez idő alatt már ő is megjárta az Amerikai Egyesült Államok Basic Leader Course alap vezetői tanfolyamát, ahol Vajda törzsőrmesterrel együtt „Commandant's list-en” végzett.

Kibédi-Varga őrmester JTAC szakmai képzése szintén folyamatban van, és amellet, hogy végrehajtotta az idei évben megrendezett fakultatív ejtőernyős tanfolyamot, ő is ígéretes és már most értékes tagja az Előretolt Repülésirányító Központnak.

Mindhárom ifjú altisztről elmondható, hogy a feladatokhoz történő hozzáállásuk, valamint a végrehajtás során kimagasló helytállásuk példaértékű nemcsak a központ, hanem a dandár teljes személyi állománya számára.



Dalmadi Péter főtörzsőrmester

A nyújtás fontosságáról

Érdemes beépíteni a mindennapjainkba

A nyújtás (stretching) olyan gyakorlatok sorozata, amely a test különböző izmainak és izomcsoportjainak nyújtására és lazítására összpontosít, így a megrövidült szövetek megnyúlnak, az ízületi mozgásterjedelem pedig nő. A nyújtás célja, hogy növelje az izom rugalmasságát, javítsa a mozgástartományt, a keringést, csökkentse a feszültséget, a sérülések kockázatát és támogassa a regenerációt.

Akik rendszeresen végeznek aerob jellegű mozgásokat vagy izomerősítő gyakorlatokat, azoknak elengedhetetlenek a nyújtó, lazító gyakorlatok, hogy a megrövidült izmok visszanyerjék rugalmasságukat és újra teljes mozgástartományban legyenek képesek dolgozni. A megrövidült izom csökkenti a mozgástartományt, akadályozza a megfelelő izomműködést, valamint lassan egészségügyi problémákhoz is vezethet (tartáshiba, fájdalom). Az izmok ugyanakkor nem csupán az edzések során rövidülhetnek, hanem a hosszas ülőmunka, stressz, egyoldalú terhelés, inaktivitás, helytelen testtartás is mind hozzájárulhat a kialakulásához. A megrövidült izom merevvé, fájdalmassá válik.

A stretching élettani háttere

A nyújtás során az izmok és inak rugalmasságát fokozzuk, ami nemcsak a test mozgékonyságát javítja, hanem számos

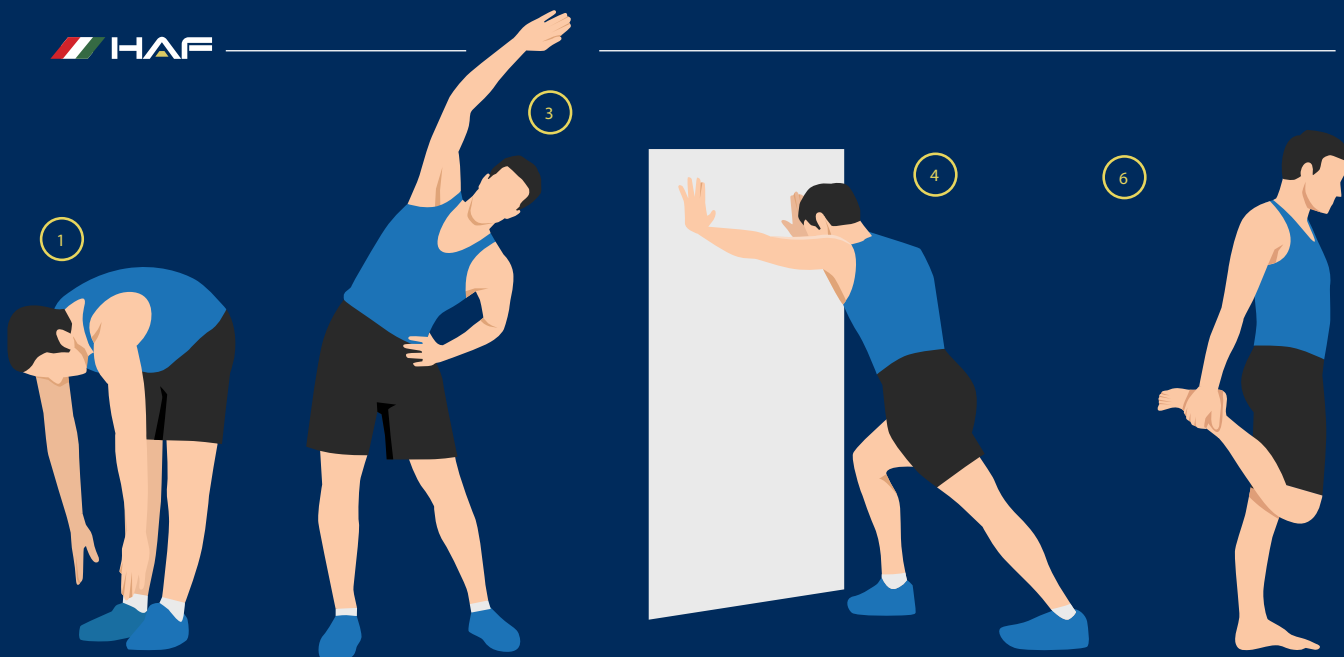
élettani folyamatra is hatással van. Az izmok nyújtása során az izomrostok megnyúlnak, ami az izom-ín kapcsolódási pontoknál mechanikai feszültséget okoz. Ez a feszültség serkenti a proprioceptorokat (izomorsókat és Golgi-féle ínorsókat), amelyek visszajelzéseket küldenek a központi idegrendszerbe, hogy megvédjék az izmokat a túlnyújtástól. Az izomorsók a gyors és dinamikus nyújtást érzékelik, míg a Golgi-ínorsók a tartós nyújtásra reagálnak, elősegítve az izom ellazulását egy meghatározott idő után, csökkentve a sérülés kockázatát. A nyújtás közben az izomszövetek oxigénellátása is növekszik, ami javítja a szövetek anyagcseréjét és segíti az izomregenerációt. Emellett a krónikus nyújtás az ízületi mobilitást is javítja, ami hosszú távon csökkenti az ízületi kopás kockázatát és segít megelőzni a sérüléseket. Az izmokban és inakban felszabaduló feszültség csökkenti az izmok merevségét és növeli a rugalmasságot, ami javítja a teljesítményt és a testtudatosságot. A stretching pozitív hatással van az idegrendszerre is, mivel elősegíti a paraszimpatikus idegrendszer aktiválódását, csökkentve a stressz szintjét és javítva az általános jóllétet.

A nyújtás típusai

Statikus nyújtás (a pozíciók tartása): olyan nyújtási technika, amely során az izmokat fokozatosan nyújtjuk, és a nyújtott pozíciót 15–60 másodpercig megtartjuk. Ennél a típusnál a nyújtást lassan, kontrollált módon végezzük, elkerülve a hirtelen mozdulatokat. A nyújtás során érezni kell a feszülést, de nem szabad fájdalmat tapasztalni. Ha fájdalmat éreznél, a nyújtást óvatosan kell abbahagyni. Ez a módszer lehetővé teszi, hogy az izmok ellazuljanak és fokozatosan alkalmazkodjanak a nyújtáshoz, így javítva a rugalmasságot és a mozgástartományt.

Dinamikus nyújtás (mozgás közbeni nyújtás): az izom nyújtása mozgás közben történik, például láblendítések vagy karforgatások révén. Az ilyen jellegű nyújtást általában bemelegítés részeként alkalmazhatjuk, hogy felkészítsük a testet a fizikai aktivitásra.





Mire kell figyelni nyújtás közben?

Bemelegítés: nyújtás előtt érdemes bemelegíteni az izmokat, például egy könnyű, 5-10 perces kardió-edzéssel (kocogás, kerékpározás).

Fokozatosság: lassan, fokozatosan növelj a nyújtás intenzitását. Hirtelen mozdulatokkal izomhúzódást vagy ínsérülést okozhatsz.

Légzés: egyenletesen lélegezz! A nyújtás során a mély, lassú légzés segíti az izmok ellazulását és a jobb oxigénellátást. Az izom megfeszítésekor lassan lélegezz be, amikor pedig a nyújtást végzed, lélegezz ki. Ez segít ellazítani az izmokat.

Ne erőltess túl: figyeld a tested jelzéseit, ha fájdalmat érzel, állj meg és lazíts. A fájdalom azt jelzi, hogy túlfeszítetted az izmokat vagy az inakat.

Helyes pozíció: ügyelj a megfelelő pozícióra, hogy elkerüld a túlzott terhelést a nem célzott testrészekben. Például a hát egyenes legyen, ne hajlítsd a derekad, ha nem szükséges.

Ellazulás: ne tartsd feszesen az izmokat a nyújtás során. Próbáld meg elengedni és lazán tartani őket, hogy hatékonyabb legyen a gyakorlat.

Időtartam: a nyújtás legalább 15–30 másodpercig tartson egy-egy izomcsoportra.

Nyújtás után: fontos, hogy hidratálj, és pihenj egy kicsit. Ha azt érzed, hogy az izmok feszültek maradtak, végezz el még néhány könnyű nyújtást.

Egy kis érdekesség: a stretching fontos szerepet játszik a stresszkezelésben, több szempontból is hozzájárulva a mentális és fizikai jólléthez. Íme néhány főbb előnye:

Izomlazítás: a nyújtás segít ellazítani a feszített izmokat, amelyek gyakran a stressz következtében megfeszülnek. Az ellazult izmok csökkenthetik a fizikai diszkomfortot és a feszültséget.

Stresszoldó hatás: a nyújtás során a légzés általában mélyebbé válik, ami aktiválja a paraszimpatikus idegrendszert, ezáltal segít csökkenteni a stresszszintet. A mély légzés nyugtató hatással bír, ami segít a relaxációban.

Endorfin-felszabadulás: a nyújtás, a mozgás miatt serkenti az endorfinok, azaz a „boldogsághormonok” felszabadulását. Ezek a hormonok javítják a hangulatot és csökkentik a fájdalomérzetet.

Fókusz és tudatosság: a stretching során a figyelem a test érzeteire és mozgásaira összpontosul, ami segít eltávolítani a zavaró gondolatokat. Ez a tudatosság növelése hozzájárul a stressz csökkentéséhez.

Rutinszerű gyakorlás: a nyújtás beépítése a napi rutinba szokássá válhat, amely segíti a stresszkezelést. Az ilyen rutinok megnyugtató érzést nyújtanak, és segíthetnek a napi stresszfaktorok kezelésében.

Kinek ajánlott a nyújtás?

Íme néhány csoport, akiknek különösen hasznos lehet:

Katonák, sportolók: teljesítménynyfokozás, sérülésmegelőzés.

Ülőmunkát végzők: izomfeszültség csökkentése (a hosszan tartó ülés során megfeszülő izmok lazítására különösen hasznos). Keringés javítása: segít a vérkeringés javításában, ami különösen fontos a hosszú munkaórák alatt.

Idősek: rugalmasság megőrzése. Fájdalomcsillapítás: segíthet a krónikus fájdalom enyhítésében és az izomfeszültség csökkentésében.

Stresszes életmódot folytatók: relaxáció, jobb alvás (az ellazult izmok hozzájárulhatnak a pihentetőbb alváshoz).

Fitness- és jógakedvelők: holisztikus megközelítés szempontjából a nyújtás integrálása a mindennapi

edzésbe segít a testi és lelki egyensúly megteremtésében.

Rehabilitáció alatt állók: sérülések után a nyújtás segíthet a rehabilitációban és a mozgás helyreállításában.

Heti rutin felépítése:

Frekvencia: naponta vagy hetente legalább 2-3 alkalommal érdemes nyújtani (függ a kiinduló állapottól és a napi/heti ingerektől, illetve befolyásolja az életkor, a nem, valamint a napszak és az időjárás).

Időtartam: egy teljes nyújtási rutin kb. 15–30 percig tart.

Izomcsoportok: fókuszálj a nagyobb izomcsoportokra (pl. comb, hát, csípő), de ne feledkezz meg a kisebbekről sem (pl. karok, nyak).

Nyújtó hatású gyakorlatok:

1 Álló combhajlító nyújtás

Hogyan csináld: állj egyenesen, zárd össze a lábaidat, majd lassan hajolj előre a derekadból. Próbáld megérinteni a lábujjaidat (nem baj, ha nem éred el). Tartsd egyenesen a térded.

Mit nyújt: combhajlító izmok, hát alsó része.

2 Farizom- és csípőnyújtás

Hogyan csináld: ülj a földre, és helyezd az egyik lábadat előre behajlítva (90 fokos szögben), míg a másik lábadat nyújtsd hátra. Engedd le a felsőtestedet a behajlított láb irányába és támaszd a könyöködre, vagy nyújtsd előre a karjaidat.

Mit nyújt: farizmok, csípő.

3 Oldalsó törzsnyújtás

Hogyan csináld: állj egyenesen, és emeld fel az egyik karodat a fejed fölé. Hajolj oldalra, amíg érzed, hogy nyúlik az oldalsó törzsizom. A másik karodat pihentesd a csípődön.

Mit nyújt: törzs, bordaközi izmok, csípő.

4 Vádlínyújtás falnál

Hogyan csináld: állj egy fal elé, és helyezd az egyik lábadat hátra, miközben a másik térdedet enyhén behajlítod. Nyomd a hátsó sarkadat a földre, és érezd, ahogy nyúlik a vádli.

Mit nyújt: vádli.

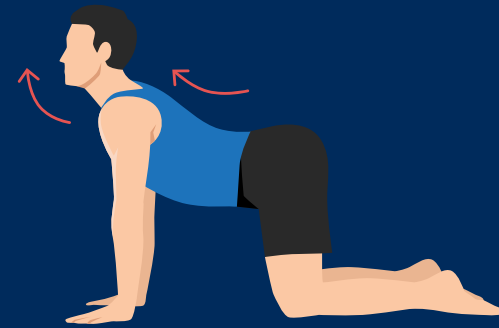
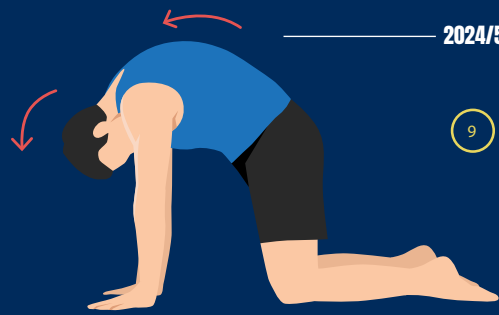
5 Mellkasizmok nyújtása falnál

Hogyan csináld: állj egy falhoz, és helyezd az egyik kezedet a falra vállmagasságban, majd lassan fordulj el a fal irányából, hogy nyújtsd a mellkasodat.

Mit nyújt: mellizom, vállak.

6 Négyfejű combizom nyújtása

Hogyan csináld: állj egyenesen, és fogd meg az egyik lábad bokáját, majd húzd a sarkadat a feneked felé.



Ügyelj rá, hogy a térded egy vonalban legyen a másikkal.

Mit nyújt: négyfejű combizom (quadriceps).

7 Nyakizmok nyújtása

Hogyan csináld: ülj vagy állj egyenesen, és lassan hajtsd oldalra a fejed, hogy a füled közeledjen a válladhoz. A másik karodat tartsd lazán a tested mellett. Ha szeretnéd, a fejedre helyezheted az ellentétes kezdet, hogy finoman segíts a nyújtásban.

Mit nyújt: nyak oldalsó izmai, trapézizom.

8 Csípő flexor nyújtása

Hogyan csináld: lépj előre egyik lábbal, és ereszkedj le, mintha kitörést végeznél. A hátsó térded legyen közel a talajhoz, és told előre a csípődet, érezve a csípőhajlító izmok nyúlását.

Mit nyújt: csípőhajlító izmok.

9 Macska-tehén nyújtás (Cat-Cow Stretch)

Hogyan csináld: négykézláb helyezkedj el a talajon. A belégzéssel homoríts, emeld fel a fejed és a medencédet (tehénpóz), majd kilégzéskor domborítsd a hátadat, és húzd be az álladat (macskapóz).

Mit nyújt: gerinc, hát, nyak.



Összegzés

A nyújtás fontos része mind az edzés előtti bemelegítésnek, mind az edzés utáni levezetésnek, ami hozzájárul az izmok rugalmasságának fejlesztéséhez, a sérülések megelőzéséhez, javítja a teljesítményt, a testtartást, csökkenti az izommerevséget és javítja a mozgástartományt. A nyújtás tehát szinte mindenkinek ajánlott.

Hegedűs Csaba százados, beosztott tiszt
MH Egészségügyi Központ



„Szállok föl, föl, fölfelé”

Álmomban én repülni szoktam,
Vagy félálomban mielőtt elalszom,
Egyszer csak két karom kinyúlik
S mozdulat nélkül emelem magam,
Össze van a két sarkam téve,
Szemem zárva van, ajkam nyílván,
Úgy szállok föl, föl, fölfelé.

Szép Ernő:

Repülés (részlet)



Ebben a sportban teljes mértékben átélhetjük a repülés nyújtotta szabadságot. Az emberek első reakciója arra, hogy siklóernyőzést tanulok, vagy az, hogy milyen menő hobbi, vagy hogy milyen veszélyes! Mondhatnám erre, hogy: nem a repülés veszélyes, csak a zuhanás! De szinte minden más sportban is megvan a sérülés veszélye, legyen az futás, kérempározás vagy küzdősport. Nálunk a leggyakrabban előforduló események a végtagficamok vagy -törések, gerincsérülések és legrosszabb esetben halál. Ezekkel a média kiemelten szokott foglalkozni, de arról már ritkán számolnak be, hogy hétfévente milyen sokan emelkednek a levegőbe és szereznek életre szóló élményeket.

Az, hogy belefogjunk eme csodálatos sportba, semmilyen szuperhős képességet nem igényel. Csak elhivatottságra, szorgalomra és kitartásra lesz szükség. De hogyan is lehet valaki siklóernyős pilóta? Mielőtt bárki belevágna, érdemes kipróbálni. Ha ezután is megvan az elhatározás: kell keresni egy klubot, ott mindenben segítenek. Utána fel kell keresni egy repülőorvost, aki eldönti, hogy alkalmas-e erre a sportra a pilótajelölt. Nem kell megijedni, a B kategóriás jogosítvánnyal rendelkezők szinte kivétel nélkül megfelelnek, sőt a szemüveg sem kizáró ok. Ha ez is megvan, elkezdődik a képzés. Nem kell rögtön saját felszerelés, arra csak két-három hónap múlva lesz szükség, addig mindent biztosít a klub.

Nekem is használt felszerelésem van, amelynek legnagyobb részét az oktatómon keresztül vagy az ő jóváhagyásával vásároltam. Az oktató pontosan tudja, mi lesz jó a te testalkatodhoz. Önállóan semmit ne vegyél, bármennyire is olcsó! 2022-es árakat írok, mert én akkor szereztem be a holmimat. Nagy részüket euróban adom

- Az emberek évezredek óta álmodnak arról, hogy olyan szabadon repüljenek, mint a madarak. A mai világban ez már szinte mindenkinek elérhető, legyen szó munkáról vagy nyaralásból adódó utazásról. A legtöbben utasként élvezik a repülés adta élményt, ám ha szeretnénk azt a szabadságot élvezni, hogy mi döntünk el, hova is szeretnénk eljutni a levegőben, akkor pilótává kell válnunk. A mai világban ennek a legolcsóbb módja a siklóernyőzés.

meg, mert sok dolgot én is külföldi, használt siklóernyős cuccokat árusító oldalról vásároltam, és itthon is sokan már euróban határozzák meg az árakat. Nekem durván egy B kategóriás jogosítvány árába került a felszerelésem.

A siklóernyős tanfolyam legelején megkapod az egész tanfolyam elméleti anyagát. Az „A” vizsga anyagát kell először megtanulni. Itt elsajátítod az aerodinamikát, a felszerelésismeretet, a repülés technikáját, a különleges repülési helyzeteket, a meteorológiát, a siklóernyős etikettet és az egészségügyi tananyagokat. Közben folyik a gyakorlati képzés. A legelső mozdulat a kisdombozás, más néven a kupolázás. Itt tanuld meg, hogyan kell az ernyőt a földről a fejed

A tanfolyam díja: 80 000 forint

Ernyő: 400 euró

Sisak: 8000 forint (tökéletes egy gördeszkás sisak, bármelyik sportáruházban beszerezhető)

Kesztyű: 5-6000 forint (munkavédelmi kesztyű)

Beülő: 100 euró

Mentőernyő: kb. 100 euró

Tárzsák: ez egy nagy hátizsák, ebbe kell bepakolni az összes felszerelést; általában adják a beülőhöz, de ha nem, max. 50 euró

Variométer: egy kombinált műszer, ezen látni a különböző adatokat (pl. magasság, emelkedés-süllyedés); 50-100 euró

Ruházat: ami neked kényelmes, és amit a pénztárcád megenged; lehet venni speciális siklóernyős ruházatot, de megfelel például téli repüléshez egy síkabát is

Rádió: ezen tartod a kapcsolatot az oktatóval; 10-12 000 forint

fölé húzni, valamint a startolás technikáját elsajátítani. A legszebb ebben a sportban, hogy a legelejétől egyedül vagy a beülőben. Akár már a legelső napon is a levegőbe emelkedhetsz pár méterre és másodpercre.

Amikor már teljesen magabiztosan kezeled az ernyőt, és startolni is tudsz, a következő lépés az írásbeli „A” vizsga. Ha ezt is sikeresen teljesítetted, jön egy nagy lépés: először repülni hegyről, magasról startolni. Természetesen a legkedvezőbb időjárási körülmények mellett. Én a Csobánc hegyről siklottam először le. Az első repülés nagyszerű és emlékezetes élmény. Durván 3 perc repülés után, 80 méter magasságban értem ki a leszálló fölé, ebből a magasságból kellett leszállnom. Az első startnál félig egyedül vagy a levegőben, az oktató rádión folyamatosan utasít, mit kell csinálnod, ahogy később, az első pár repülés során is. Aztán lassan kialakul az önállóságod.

Az első nagy repülésem az ötödik magas startomnál volt. A start után kb. 5 percre kaptam tanácsokat, hol forduljak, mire figyeljek, utána semmi... Azt hittem meghibásodott a rádióm. Aznap 27 percet töltöttem a levegőben. A nap végén kérdeztem az oktatóm, hogy pontosan mi történhetett. Azt válaszolta: „Láttam, hogy jól megvagy a levegőben, csináltad, amit kértem tőled. Tájékozódta a levegőben, értelmezted ezt a folyamatosan változó »3D-s kirakót.«” Ez volt az oktatóm, Robi kifejezése, és arra gondolt, hogy nem csak én vagyok a levegőben: bent kell maradni a lejtőszél zónájában, elsőbbséget adni annak, akinek kell, és kikerülni azt, aki ezt nem adta meg netán nekem. Sosem felejttem el, mikor jó pár perc rádiócsend után egy bal fordulóban hirtelen úgy éreztem: pilóta vagyok. Teljesen önállóan kellett felmérnem a helyzeteket, és ennek megfelelően kellett döntenem.

A tanfolyam következő lépése a gyakorlati „A” vizsga. Itt nem kell előre meghatározott feladatokat végrehajtani, ez annak az elismerése, hogy már önállóan tudsz helyzeteket felismerni és megfelelően dönteni.



Én most kicsivel több mint 10 repült órával rendelkezem, a továbbiakban csak az elméleti ismereteim alapján tudok arról mesélni, hogy milyen feladatok várnak rám. Ott van a csörlős képzés, ez is egy mód a levegőbe jutáshoz. A teljes értékű siklóernyős pilótaléthez a következő lépés a „B” vizsga. Itt az elmélet része egy bővített „A” tananyag, és van egy gyakorlati vizsga. Ez utóbbin repülés közbeni vészhelyzeteket kell előidézni: belépőél-aláhajlás, féloldalas csukás és hasonló manőverek. Természetesen biztonságos magasságban itt is folyamatos a rádiókapcsolat az oktatóval.

Ha minden akadályt sikeresen vesz a pilótanövendék, teljes jogú siklóernyős pilóta lesz. Akit pedig a hátimotoros siklóernyőzés érdekel, annak először a siklóernyős alapokat kell megtanulnia, és 10 repült óra után elkezdheti a hátimotoros képzést.

Remélem, hogy tapasztalataim és történetem megosztásával sikerült felkeltenem az érdeklődést eme csodálatos sport iránt, és rávennem többeket is arra, hogy legalább utasként kipróbálják a siklóernyőzést. 🏠

Kalcsó Péter főtörzsőrmester



Hivatás és hobbi



Bökény János a Békés vármegyei Dévaványán nevelkedett testvérével. Tanulmányait a dévaványai Ványai Ambrus Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskolában kezdte, majd a dévaványai és a gyomaendrődi gimnáziumban folytatta, illetve fejezte be. János a nagyapja által megélt és elmesélt katonai történeteken keresztül került közelebbi kapcsolatba a honvédséggel. A legemlékezetesebb az 1994-ben történt szajoli vonatbaleset volt, ahol a nagyapa már civil önkéntesként segédkezett, de a helyszínen nagy erővel vettek részt a mentésben a honvédek is. János mindezek hatására jelentkezett a Magyar Honvédség állományába.

Bökény János örvezető 2020. október 5-én kezdte meg szerződéses katonai szolgálatát Szentes helyőrségben. Az alapkiképzést követően a szentesi műszaki támogató század táborépítő szakaszának állományába került. Jelenleg a törzstámogató századhoz tartozik. János a hivatása mellett szabadidejében két szenvedélynek, a fotózásnak és a gitározásnak is hódol.

A fényképezés és a zene szeretete hosszú ideje jelen van János életében. A műszaki ezred kommunikációs részlege által közzétett cikkek fotóanyagának jelentős részét János biztosítja. A zene tekintetében pedig a Far From Bliss (Távol a boldogságtól) zenekarban basszusgitározik.

Jánost arról kérdeztem, hogyan találkozott ezzel a két hobbival, és jelenleg mennyire vannak jelen az életében, illetve azt, hogy melyik tevékenység van nagyobb hatással az életére. Elmondása szerint a zene szeretete még az általános iskola alsó tagozatára vezethető vissza, amikor is kapott egy hagyományos gitárt. Dévaványán zenetanár segítségével csalogatta elő az első dallamokat a hangszerből, ekkor sajátította el a zenei alapszabványokat. A tanulás hamarosan önállóvá vált, és sokszor a gitározás töltötte ki a szabadidejét. Az idő teltével, a középiskola második évfolyamában János megvette első komolyabbnak mondható, Staggs márkájú basszusgitárját. Ezen főképp a könnyed külöldi rockzenekarok (mint például a Guns N' Roses

vagy a Metallica) klasszikusait szólaltatta meg. Jelenleg öt középszeriás gitárral rendelkezik, amelyek közül a kedvence egy Ibanez márkájú RGA. János mintegy három éve zenél a fent említett zenekarban, amelynek fő stílusa a metalcore, esetenként ez bővül popelemekkel díszített zenei repertoárral. A zenekar első megmértetésére az október végén megrendezett Csabai Kolbászfesztiválon került sor, ahol nagy sikerrel debütáltak.

A másik nagy szenvedély, a fotózás szintén Dévaványához köthető. Az általános iskola által a helyi tűzokrezervátumba szervezett látogatás alkalmával találkozott János az első komolyabbnak mondható fényképezőgéppel. A tájvédelem egyik alkalmazottja egy nagy teljesítményű masinával örököltette meg a rezervátum élővilágát, például a bivalyokat, tűzokokat, szürkemarhákat. Így emlékezett vissza: „A kiránduláson lehetőségem nyílt a fényképezőgépet kipróbálni, közelebből megismerni. Az itt szerzett élmények hatására később még több alkalommal ellátogattam a parkba és készítettem fotókat, elsősorban a bivalyokról és a szürkemarhákról. Az első képeket telefonnal készítettem, majd az idő teltével egy kezdetleges digitális fényképezőgép segítségével.”

János az első komolyabb kategóriás fényképezőgéppel a középiskola vége felé kezdett el dolgozni. Kedvenc témája a természetfotózás maradt, ami kiegészült



a nagyobb kategóriájú repülőgépek és természetesen a katonai élet mindennapjait bemutató életképek készítésével.

A megfelelő kép elkészítése örök vita forrása lehet a szakmában. Olyan ez, mint például a dilemma, hogy a tiszai vagy a bajai halászlé a finomabb. Minden fotográfusnak megvan a maga elképzelése, stílusa, látásmódja, amelyek összessége visszatükröződik a kész alkotáson. Hiába beszélünk csúskategóriás készülékekről, technológiáról, még mindig az emberi tényező határozza meg a fénykép végeredményét. Jánosnak több képe jelent meg cikkek illusztrálására az *Aero* magazinban, illetve az *Indóház* című folyóiratban. A honvédelem.hu-n, illetve alakulatunk Facebook-oldalán szintén rendszeresen jelennek meg János fotói.

Visszatérve arra, hogy ezek a tevékenységek milyen hatással vannak János mindennapjaira, a következőket mondta: „A mindennapokban mindenképp szét kell választani a két hobbit, mivel a fotózás több alkalommal is munkahelyi kötelezettséggé vált. A zenélés terén pedig a várható fellépések miatt megsokszorozódtak a próbák. Ennek ellenére a kikapcsolódás re-

mek formája. Teljes mértékben egy másik világot nyit meg számomra, amelyben egy másik éneket tudom megmutatni. Teljesen ki tudok kapcsolni és könnyebben birkózom meg a problémáimmal. Úgy gondolom, hogy jó úton haladok a hosszú távú céljaim megvalósításában.

A fotózás kapcsán elmondhatom: szerencsés vagyok, hiszen a hobbit egyben a munkám is. Sok esetben nehéz helyzetekben kell dokumentálnom társaim helytállását. Fontos, hogy ezek a képek azt adják vissza, amit a végrehajtó katonáink is látni szeretnének. Ezeken a felvételeken egyszerre kell hogy megjelenjen az erőfeszítés, a tudás és a mostoha körülmények közötti professzionális feladat-végrehajtás. Fontosnak tartom ezeket a fotókat, mivel több háború (az első és második világháború) emlékét is az ilyen fényképek őrzik.”

Az örvezető példás szolgálata és a szabadidejében üzött hobbija segítség mind a bajtársaknak, mind a parancsnokainak a mindennapokban, valamint hosszú, kimerítő feladat-végrehajtás közben is.



Polereczki László zászlós

Szenvedélyem a teljesítménytúrázás!

A teljesítménytúrázás egy izgalmas és kihívásokkal teli szabad-
téri tevékenység, amely a természetjárás és a sport kombinációja.
Célja a fizikai erőnlét fejlesztése és a természet élvezete, általában
meghatározott távok és időkeretek mellett. A teljesítménytúrázás
remek módja a fittség megőrzésének, a természet élvezetének és
a személyes kihívások teljesítésének.



1999-ben vonultam be az akkori Magyar Honvédség Budapesti Katonai Szakképző Iskola és Kollégium harcjárműszerelő szakára. 2000-ben, felavatásomat követően Kaposvárra, az MH 64. Boconádi Szabó József Logisztikai Ezredhez kerültem. A Közlekedés Koordináló Századnál 2007 óta teljesítek szolgálatot, ahol két éve szolgálók vezénylőzászlós beosztásban.

Már gyerekkoromban kialakult a mozgás és a sport iránti szenvedélyem. A katonai szakközépiskola testnevelő tanárainak köszönhetően kiváló alapokat szereztem. Úgy gondolom, hogy erre a fundamentumra a mai napig tudok támaszkodni mind fizikailag, mind mentálisan.

Hogy mi is a teljesítménytúrázás? A túrázás egy speciális válfaja, amelynek lényege, hogy a résztvevők szervezett keretek között, előre kijelölt útvonalon, meghatározott időn (szintidőn) belül teljesítsék a távot. Bár teljesítménytúrázásról szól, mégsem klasszikus verseny, a túra végén ugyanis mindenki egyenlő díjazásban részesül. A túraszervezők az útvonalon ellenőrző- és rendszerint frissítópontokat is biztosítanak, ahol enni- és innivalóval kínálják a résztvevőket, akik

egyben a túralapjukra is pecsétet kapnak ilyenkor, így igazolva a teljesítést.

Jómagam a húszas éveim közepén találkoztam a teljesítménytúrázással, ami egy baráti társasággal és a Kaposvár–Szigetvár táv leküzdésével kezdődött. Természetesen a tapasztalat hiánya miatt nem volt egyszerű dolgunk, de a kitartásunk és a csapat ereje átsegített mindenkit a holtpontra. A siker és az élmények hatására újabb célt, egy hosszabb túrát terveztünk, ami a Kaposvár–Pécs távolságot jelentette, ez már 70 km körüli táv volt. Társaságunk két főre csökkent, de ezt a távolságot is teljesíteni tudtuk. A túra befejezésekor megfogadtuk, hogy többet ilyet soha, de a fájdalom és a vízhiányok elmúlásával új terveket szövögttem.

Nemsokára már ott találtam magam a Kinizsi 100 mezőnyében, mely a Budapest–Tata útvonalon, a Pilis és a Gerecse hegységek lankáin át vezető 100 km-es túraútvonal. Ez a gyönyörű környezet és élmény azonnal magával ragadott. A tömeg és az adrenalin vitt magával. Sajnos azonban a nem megfelelő tapasztalat és a felkészültség hiánya miatt 60 km után fel kellett



adnom a túrát, amit hatalmas kudarcként éltem meg, viszont sok tapasztalatot és élményt szereztem.

A hibákból tanulva nagyobb hangsúlyt fektettem a fizikai felkészülésre. Rövidebb túrákkal kezdve, a fokozatosság elvét betartva szervezetemet hozzá szoktattam a terheléshez, mert nem csak az akaraton múlik minden, bár az is nagyon fontos. Az izomzatot és az ízületeket fel kell készíteni az akár 24 órás folyamatos mozgásra. Az egyre hosszabb túrák mentálisan is megerősítettek. Erre szükség is van, mivel a túrázás során gyakran találkozhatunk mentális kihívásokkal, beleértve a fáradtságot, az alvás hiányát, a kényelmetlenséget és az egyhangúságot.

Természetesen a táplálkozás is fontos faktor, nem mindegy, hogy mit és mikor eszünk és iszunk. Már a túrát megelőző héten fontos, hogy megfelelően táplálkozzunk és hidratáljuk magunkat. Ez magában foglalja az energiaszintek fenntartását, valamint a szükséges tápanyagok és folyadékok pótlását. Különösen a melegebb időszakban kell fokozottan figyelni a hidratációra, mert annak hiánya gyorsan a túra feladására kényszerít minket.

Elengedhetetlen a megfelelő minőségű ruházat és felszerelés. Olyan lábbelit viseljünk, amely kényelmes és biztonságos támogatást nyújt a lábunknak a hosszú távú túrázás során. Szükséges a kényelmes és megfelelő méretű hátizsák, amely fontos, hogy állítható hevederek-

kel rendelkezzen, hogy illeszkedjen az alakunkhoz, és kényelmes legyen hordani akár 100 kilométeren keresztül.

Egy év elteltével újra neveztem a Kinizsi 100-ra. A megszerzett ismeretekkel, megfelelő mentális felkészüléssel és a természet tiszteletével sikerült életem első százasa. Azóta több mint húsz hosszú távú teljesítménytúrát vittem sikeresen véghez. Ezek közül a leghosszabb 135 km volt 4000 méter szintemelkedéssel a Mecsekben.

Mit is kaphatunk a teljesítménytúrázástól? Megismerhetjük önmagunkat, feltölthetünk, kikapcsolódhatunk. Olyan erényekkel is találkozhatunk, mint a segítőkészség, bajtársiasság és egymás kölcsönös tisztelete. A teljesítménytúrázás egy közösségi tevékenység is lehet, amely lehetőséget ad ismerkedni, beszélgetni más emberekkel. Örömmel tapasztalom, hogy az elmúlt 15 év során a Magyar Honvédség állományában is egyre népszerűbb ez a tevékenység, és a résztvevők száma az elmúlt években óriásit emelkedett.

Összefoglalva tehát, a teljesítménytúrázás igazi szabadidősport minden korosztály részére, ahol elsősorban nem a versenyjelleg dominál, ahol nem a stopperórát kell legyőzni, hanem saját magunkat és határainkat.



Bögszi Richárd zászlós

Az altiszti élet és a sport

Géczi Imre a Magyar Honvédség Nagysándor József 51. Híradó- és Vezetésbiztosító Dandár budapesti alegységének tagja. Az őrmester kihívásokkal teli, hosszú utat járt be azóta, hogy egy toborzóirodába belépve jelentkezett a katonai szolgálatra.

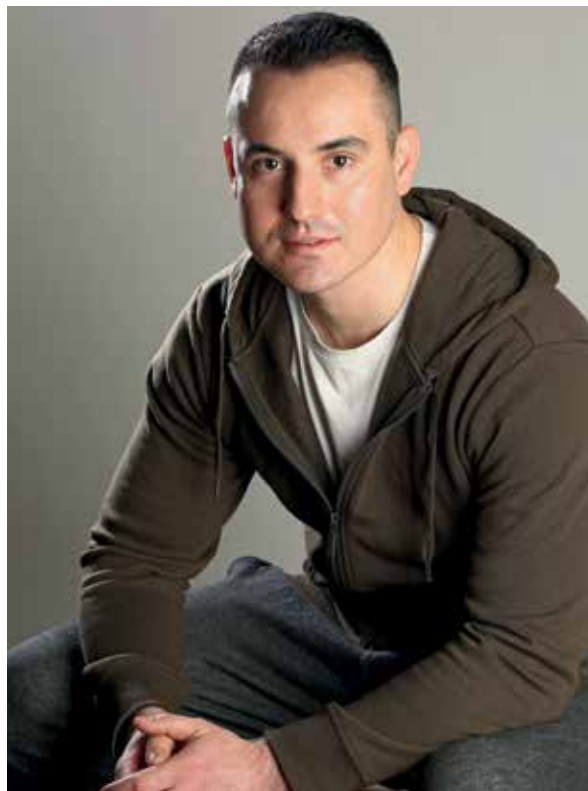
Sikeres alapkiképzést követően, legénységi katonaként kezdte meg pályafutását, majd az Altiszti Alaptanfolyam elvégzése után immáron altisztként az információvédelem területén szolgál. A katonai hivatás mellett szabadidejében egy neves budapesti fitness-teremben személyi edzőként dolgozik, de régi szenvedélyét, a testépítést a mai napig folytatja. Életútja jól példázza, hogy elhivatottsággal, szakmai alázattal, kemény munkával és kitartással még az olykor távolinak tűnő célok is elérhetőek.

Mi ösztönzött arra, hogy csatlakozz a Magyar Honvédséghez?

A katonaság mindig is vonzott, de leginkább a harcászat és a lövészet érdekelt. Fontos számomra az önfejelem, a csapatmunka és az érzés, hogy valami nagyobb célért dolgozom. A kiképzés során nélkülözhetetlen a jó fizikai állóképesség, és én mindig is szerettem volna a legjobbak közé tartozni. Pályámat katonai rendszerként legénységi állományban kezdtem, majd kisebb kitérőkkel és sok tanulással végül rátaláltam a számomra izgalmas, ugyanakkor kihívásokkal teli területre, az infokommunikációra.

Hogyan alakult ki az érdeklődésed a személyi edzés iránt?

A testépítés már 15 éves koromtól része volt az életemnek, így bárhová is mentem, a heti 3-5 edzés mindig megvolt. Amikor valakivel huzamosabb ideig együtt sportoltam, mindig azt a visszajelzést kaptam, hogy akkor fejlődött a legjobban, amikor velem edzett. Ez ösztönzött arra, hogy hivatalos képesítést szerezzek és fitnessedzőként is tevékenykedjek. Sze-



retetek inspirálni másokat, és látni, hogy segíthetek nekik a céljaik elérésében. Az a motivációm, hogy megmutassam: bárki képes lehet változtatni az életén, ha elég kitartó és elhivatott. A sporttal kapcsolatos karrieremet nagyjából a katonai karrieremmel együtt kezdtem el építeni.

Hogyan sikerül egyensúlyba hozni a honvédelmi szolgálatot és a testépítést?

Fontos volt, hogy mindkét területen a maximumot nyújtsam. Ha a napi munkavégzés lehetővé teszi, igyekszem beépíteni egy reggeli és egy esti edzést is. Hajnalban kelek, hogy legyen időm sportolni, mielőtt elkezdem a szolgálatot. A nap végén pedig edzéseket is tartok. Katonaként és személyi edzőként is megtanultam, hogy az időmenedzsment nélkülözhetetlen a hatékony munkavégzéshez.

Mennyire szigorú edzésprogramot követsz és mennyire kell figyelned az étrendedre?

Mivel nem versenyzek, így nem lényeges a szigorú diéta, de alapvetően megtervezem a napi adagjaimat. Azt szoktam mondani mindenkinek, hogy ha célod van, például fogyás, vagy éppen ellenkezőleg, izmosodni szeretnél, fontos a napi energiabevitel megtervezése. Ilyenkor főzni kell és dobozolni a reggelit, ebédet. Az évek során már kellő tapasztalatra tettem szert, ezért nem szükséges, hogy szigorúan ragaszkodjak egy kőbe vésett programhoz, a napi szükségleteim és érzés alapján állítom össze az aktuális mozgásanyagot.

Hogyan néz ki egy átlagos napod?

Hajnalban egy kardióedzéssel indítom a napomat, ami általában kerékpározás, elliptikus tréner, felfelé gyaloglás és futás, és ezután kezdem a napi szolgálatot, ami informatikusi feladatkör ellátását jelenti. Munkám végeztével, délutánonként tartok edzéseket, és ha időm még engedi, egy súlyzózással zárom a napomat. Hétvégén szoktam leginkább programokat szervezni.

Mennyire támogatja a Magyar Honvédség az egyéni sportolói céljaidat?

Amióta a reggeli testnevelés biztosított a seregben, még inkább úgy érzem, hogy a katonai életmód szerves része a sport. A Magyar Honvédség mindenkit támogat ebben, és azt gondolom, hogy ez egy olyan lehetőség, amit mindenkinek ki kell használnia, akinek a napi munkavégzése ezt lehetővé teszi.

Van-e olyan honvédségnél szerzett képesség, amit hasznosítani tudsz a sportolói munkád során?

A sport és a katonaság arra tanít, hogyan vigyünk tudatosan rendszert az életünkbe. Ez segít minden területen céljaink elérésében. A kiképzés során megszerzett fegyelem és kitartás sokat segített abban, hogy minden egyes nap a legjobbat hozzam ki magamból.

Milyen hatással van a kiképzés a testépítő karrieredre és az edzői munkádra?

A személyiségemből fakadóan alapvetően katonai szellemben állok magához az élethez is. Bármit tervezek, azt fegyelmezetten, lépésről lépésre viszem véghez. Az akadályok lassíthatnak, időnként a derűlátás is alábbhagy, de megyek tovább.



Mit tanácsolnál azoknak, akik hozzád hasonlóan egyszerre szeretnének katonai karriert építeni és komoly sportteljesítményt elérni?

A legfontosabb, hogy olyan alakulatot, fegyvernemet, szakmát válasszanak, ami igazán érdekes lehet a számukra. Ami örömmel tölt el, azt könnyen tarthatjuk hosszú éveken át. Ilyenkor a karrier is felfelé ível, mert boldogan adunk bele mindent, például a pozitív energiánkat, és majd ez fog visszaáramolni felénk. Az életünk nem egy egyenes vonal, hanem hullámzó, olykor tervszerűen emelkedik, máskor pedig sodródva csapódik ide-oda. A lényeg, hogy az irány jó legyen!



Cserepes Csaba törzsszászlós



A mesterséges intelligencia és a hadsereg

A mesterséges intelligencia olyan számítógépes rendszerek összességét jelenti, amelyek képesek emberi intelligenciához hasonló feladatokat végezni, mint például a tanulás, a problémamegoldás, a döntéshozatal, a nyelvfeldolgozás és a képfelismerés. Az MI nem csupán fikciós művekben, mint a 2001: Űrodüsszeiában megjelenő HAL-9000 vagy a Mátrixban szereplő gépek esetében, hanem a mindennapi életben is egyre inkább jelen van, például az önvezető autókban, virtuális asszisztensekben, ajánló-rendszerekben és sok más alkalmazásban.

A mesterséges intelligencia (MI), a gépi tanulás (machine learning) és a mélytanulás (deep learning) gyakran használt kifejezések a modern számítástechnika területén, és bár szorosan összefüggenek, különböző jelentéssel bírnak. Íme egy rövid áttekintés a különbségeikről.

1. Mesterséges intelligencia

Fogalom: A mesterséges intelligencia (AI vagy MI) azoknak a gépi, szoftveralapú alkalmazásoknak, algoritmusoknak a gyűjtőfogalma, amelyek célja az emberi viselkedés, gondolkodás utánzása.

Az MI olyan technológiai terület, amely arra törekszik, hogy gépeket vagy rendszereket hozzon létre, amelyek képesek az emberi intelligenciához hasonló feladatok elvégzésére. Idetartozik a problémamegoldás, a beszéd felismerés, a döntéshozatal, a természetes nyelv feldolgozása és a vizuális érzékelés.

2. Gépi tanulás

Fogalom: A gépi tanulás az MI egyik ága, amelynek célja, hogy a számítógépek önállóan tanuljanak a rendelkezésre álló adatokból, anélkül, hogy explicit módon programoznánk őket. Az algoritmusok minták felismerésével és statisztikai elemzéssel tanulnak.

A gépi tanulás magában foglal különféle tanulási módszereket, mint például:

- **Felügyelt tanulás (Supervised learning):** Olyan algoritmusok, amelyek előre meghatározott, címkézett adatokat használnak a tanulásához.

- **Felügyelet nélküli tanulás (Unsupervised learning):** Olyan algoritmusok, amelyek címkézetlen adatokból próbálnak mintákat találni.
- **Megerősítéssel tanulás (Reinforcement learning):** Olyan technika, ahol az algoritmus a környezet visszajelzései alapján próbálja optimalizálni a döntéseit.

3. Mélytanulás

Fogalom: A gépi tanulás speciális területe. Mély (több-rétegű) neurális hálózatokat használ a minták és összetett jellemzők felismerésére. E hálózatok a biológiai agy működéséhez hasonló struktúrákat modelleznek.

A mélytanulásban használt neurális hálózatok több rétegből állnak, ahol minden réteg különféle feldolgozási lépéseket hajt végre az adatokon. Az ilyen rendszerek különösen jól működnek komplex feladatoknál, mint például a képfelismerés, beszéd felismerés és a természetes nyelvfeldolgozás. A mélytanulás rendkívül adat- és számításigényes, de nagy mennyiségű adat esetén kiemelkedően jó teljesítményt nyújthat.

Kapcsolatuk egymással

- **Mesterséges intelligencia (MI):** Az általános terület, amely arra törekszik, hogy gépek intelligens módon működjenek.
- **Gépi tanulás (ML):** Az MI egyik ága, amely az adatokból való tanulásra fókuszál.
- **Mélytanulás (Deep Learning):** A gépi tanulás egy specifikus területe, amely mély neurális hálózatokat használ.

Tehát a mélytanulás a gépi tanulás része, a gépi tanulás pedig az MI egyik eszköze. Míg az MI átfogóbb célokat követ, a gépi tanulás és mélytanulás specifikusabb technikák az adatokból való tanulásra és a minták felismerésére.

A kutatási tanulmányok (GlobalData) a hadi-védelmi ipar mesterségesintelligencia-alkalmazásainak aktuális helyzetét és fejlődését vizsgálja, kiemelve a geopolitikai feszültségek és az ukrajnai háború által gerjesztett szükségességet a modern technológiák integrálására.

A kutatások főbb eredményei:

- Az MI szerepe a katonai modernizációban. A hagyományos és nem konvencionális konfliktusok kezelésére új szervezési és működési módszerek keresése sürgeti a katonai szervezeteket a legmodernebb technológiák alkalmazására.
- Legfontosabb fejlesztések. Az MI ígéretesen automatizálja a modern hadviselés különböző aspektusait, például a kiképzést, a hírszerzést, a megfigyelést és az elektronikus hadviselést.
- A generatív MI előnyei. A generatív mesterséges intelligencia lehetővé teszi digitális szimulációs modellek létrehozását, amelyek a virtuális képzés és tesztelés hatékonyságát növelik. A NASA is alkalmazza ezt a technológiát az űrmissziók tervezésében.
- Etikai és jogi kihívások. A mesterséges intelligencia használata, különösen a halálos autonóm fegyverek esetében komoly etikai kérdéseket vet fel, mint például a döntéshozatali folyamat átláthatóságának hiánya és a felelősség kérdése kapcsán.
- Vezető fejlesztők. A tanulmány kiemeli a BAE Systems, az Elbit Systems és a Raytheon Technologies kezdeményezéseit az MI területén, amelyek különböző katonai alkalmazásokat fejlesztenek ki, beleértve a helyzetfelismerést és az autonóm rendszereket.

A hadi-védelmi ipar MI-alapú fejlesztései forradalmasíthatják a hadviselés módját, azonban az etikai, jogi és technológiai kihívások komoly figyelmet igényelnek. Az MI alkalmazása a katonai környezetben nemcsak a technológiai fejlődést, hanem a globális biztonsági helyzetet is alapvetően befolyásolhatja.

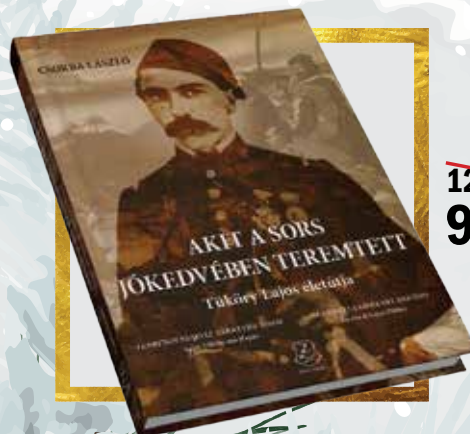
Bogya Sándor Mihály főtörzsszázlós,
MH Kiberművelési Parancsnokság

Források:

Mesterséges és halálos: MI a hadseregekben, <https://itbusiness.hu/technology/mesterseges-es-halalos-mi-a-hadseregekben/>

Mi is a mesterséges intelligencia? <https://juratus.elte.hu/mi-is-a-mesterseges-intelligencia/>

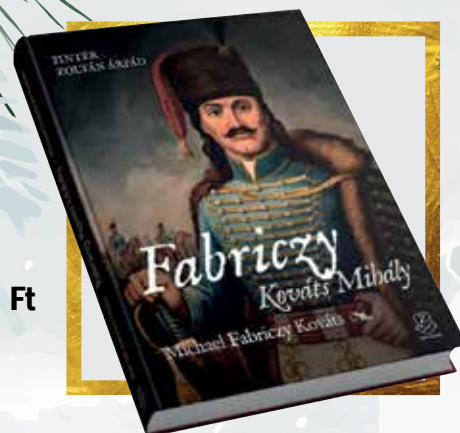
A webshopban minden termékre 25% kedvezmény!



~~12 990 Ft~~
9745 Ft



~~3200 Ft~~
2400 Ft



~~8200 Ft~~
6150 Ft



shop.hmzrinyi.hu



ZRÍNYI KIADÓ

KÖNYV- ÉS TÉRKÉPBOLT

• 1024 Budapest, Fillér u. 14.

• Telefon: 06-30/388-4034

Harcosok a mindennapokban

Gondolatok egyensúlyunkról,
védelmünk egyik alappilléreiről



A kérdés, amit vizsgálok, metafizikai jellegű, hiszen másként hogyan is lehetne analógiát vonni a katonai közelharc és a mindennapok között? Elvonatkoztatok a fizikai gyakorlatoktól, és kölcsönzök egy japán szakszót, a kuzushit.



A kuzushi jelentése: egyensúlyvesztés. A kétvállra fektetés alapelve, a támadás első fizikai manifestációja. Amennyiben mélyebben vizsgáljuk, a gyakorlók addig játszanak egymás súlypontjával, amíg az egyik főlénybe nem kerül. Ezt elkerülendő a technikai felkészülés, a drillek gyakorlása, a hatását feldolgozandó pedig

az esések, gurulások abszolválása. A kuzushi lehet egy kiütésközel élmény is, amelyre más prevenciók vannak, de akinek volt már benne része, az tudja, hogy ha lehúzzák a rolót és elvágják a kötelet, milyen nehéz is kijönni belőle.

Egy gyors összekapcsolás a mindennapokkal: adhat-e az élet kuzushit? Véleményem szerint igen. Az alapelvek itt sem különböznek, hiszen a kérdés az, hogy megvan-e a kellő felkészültségünk egy egyensúly nélküli állapot feldolgozására, vagy annak elkerülésére? Úgy hiszem, hogy az elkerülés kényelmesebb, viszont a feldolgozás tapasztalattal gazdagítja a harcost. Első olvasatra az elkerülés tűnik jobbnak, de vajon van-e jó és van-e rossz, ha csak ezt a kérdéskört vizsgáljuk? Az elkerülés egyik előfeltétele a tapasztalat, hiszen, ha már ismered azt a technikát, amivel le akarnak győzni, jó eséllyel tudsz ellene védekezni.

A tapasztalat tehát rosszabb? Semmiképp, de akkor jobb, mint az erőfeszítés nélküli hárítás? Ezt sem mondanám, véleményem szerint mindkettő ugyanolyan fontos. Ha megvan az egyensúlyunk mind az életben, mind a tatamin, akkor a védelmünk egy alappillére már létezik, valamint, ha elveszítjük azt, akkor ismerjük a technikát a helyreállításra. Felfedezhető az egyensúly keletkezésének, megtartásának és elvesztésének hármassága. A kulcs a fenntartás, ehhez kell a gyakorlás, hiszen a változás az egyetlen állandó faktum a világunkban. A létezés-elmúlás paradoxonja működteti az univerzumot, ami egyaránt igaz a küzdőállás stabilizálására, az otthoni környezetünkre, a munkahelyünkre és a társadalmi státuszunkra.

Hosszas fejtegetésre terjedelmi okokból nincs lehetőség, de azért röviden szeretnék kibontani egy másik fő gondolatot, amit Hamvas Béla *Magia-szutrája* inspirált. Hamvas szerint a célt és az eszközt nem lehet különválasztani, mert a legnemesebb cél sem szentesítheti a legkevésbé aljas szándékot sem. Milyen analógiával lehet ennek tükrében a harcművészeteket és a katonai közelharcot gyakorolni? Mi lehet az a szándék egy látszólag

pusztító, hatástalanító vagy életellenes gyakorlásban, amely nem az ártásnak ad teret? Jamamoto Cunetomo a Hagakuréban számos példával szolgál a harcművészetek iránt érdeklődők számára. Véleményem szerint a cél a védelem. Első szempontból a gyakorlatok olyan állóképességet és általánosan erős immunrendszert adhatnak, amelyek a gyakorlót egészségesen tartják. Másodlagos származtatott szempont, hogy csak akkor tudok másokat megvédeni, ha én is egészséges vagyok. Harmadik szempont: a monotonitás megszokása, tűrése, majd annak élvezete, ami a fegyelmet és összpontosítást fejleszti. Végül a problémamegoldó képesség fejlődését emelem ki: megismerhetjük Ockham borotváját, illetve

azt az alapelvet, hogy a két pontot összekötő legrövidebb út az az egyenes.

Végezetül, a harcosságnak nem előfeltétele a harc fizikai alkalmazása. A harcost az teszi harcossá, hogy törekszik az egyensúlyra életének minden területén. Az egyensúly megtalálása és fenntartása vagy újraalakítása egy ciklus. A szándék minősége határozza meg az előkészületek milyenségét; ha cél a védelem, a gyakorlás nem tartalmazhat annyi negatív töltést, mint annak hiányában.

Váljon mindenki javára.



Kovács Olivér törzsőrmester

Álomból valóság



Arnold World Strongman Championships Amatőr Világbajnokság. A versenyen négy számban mértük össze erőnket, melyek a következők voltak: 320 kilogrammos gumiabroncs-forgatás, 100 kilogrammos farönknyomás, 110 kilogrammos koffercipelés 40 méteren, valamint Apollo felhúzás 190 kilogrammal. A gumiabroncs-forgatásban első, koffercipelésben harmadik, farönknyomásban és -felhúzásban negyedik helyezést értem el, így összetettben sikerült felállnom a dobogóra, tehát világbajnoki harmadik helyezett lettem. Az előzőekben leírtak tudatában kijelenthetem: a versenyfelkészülés jól sikerült, hiszen egész évben ilyen vagy hasonló mozgásformákkal készültem, valamint itthon több, ehhez hasonló versenyen vettem részt. Ezeknek köszönhetően tudtam viszonyítani, hogy mire lehetek képes, ha fejben és testben is összerakom magam. A világbajnokságra azzal a céllal érkeztem, hogy felálljak a dobogóra, valamint megmutassam a világnak, hogy miért a kedvenc számom a gumiabroncs-forgatás.

Az álmom megvalósult, a befektetett munka tükröződött az eredményben, és a családom nagyon büszke rám, hogy céloimat sikerült megvalósítanom. El kell azonban mondanom, hogy ezt az eredményt az ő támogatásuk nélkül biztosan nem sikerült volna elérnem. Köszönöm szépen mindenkinek!



*Tóth Péter szakaszvezető
(Repülőtér Üzemeltető Központ, Különleges
Gépjármű Raj, gépjárművezető)*

Az erőemelés nem egy-két napos sport. Napról napra napra fejlődtem, dolgoztam keményen, hogy eljőjjön az ideje a nagy versenynek. Három éve foglalkozom komolyabban az erőseMBER sporttal, ezért úgy döntöttem, hogy itt az ideje megméretetni magam nemzetközi szinten is.

Ez a verseny pedig nem volt más, mint az október 12–13. között Madridban megrendezett

Az „éjszakák éjszakájának” vigasztaló reménye

Gondolatok karácsonyra



Bár Isten nevét nem kevesebb alkalommal ejtik ki a mai világban, mint az elmúlt évszázadok folyamán, mégis úgy tűnik, hogy egyre kevesebben vannak azok, akik tudják, hogy miről is van szó akkor, amikor a hit dolgai kerülnek elő, vagy vallási, egyházi kérdésekre terelődik egy-egy beszélgetés.

A keresztény kultúra – mely szinte a legutóbbi idő-kig egy sajátságosan meghatározó alapnak számított az ember életében – a jelenlegi társadalom nagyobb részét alig érinti meg. Bár Isten létét nem kérdőjelezi meg az emberek nagyobb része, de a többség alig számol azzal, hogy hatalma van ebben a világban.

Jézus Krisztus születése az „éjszakák éjszakáján” nagyon régóta szinte mindenkié. Látható, hogy a keresztény hit ezen eseménye és annak emlékezete sehol sem lépett ki annyira látványos módon az egyházi környezetből, mint itt. A karácsony mind sajátos szimbolikájában, mind gazdag érzelmi hatásaiban, de a belőle kisugárzó értékekben is felülmúlhatatlan. A betlehemi istállóbarlang éjszakai jelenete a kereszténységen kívül is egyfajta jellé vált, s a karácsony messze elterjedt a hit területén túlra, bár ezzel együtt elindult egyfajta mindennapivá tétele is, majd a legutóbbi időben nemcsak divatossá, de széles körben elfogadottá vált az is, hogy az ünnepet valamiképpen függetlenítsék a kereszténységtől, illetve, hogy a keresztény kezdetet és az evangéliumi gyökereket leválasszák róla.

Pedig a karácsonyi ünnep szép szokásának, az ajándékozásnak az az alapja és abból táplálkozik, hogy a Betlehemben megszületett gyermek Isten szeretetének sajátos ajándéka az embereknek. Ott, azon az éjszakán Jézus Krisztusban Isten emberré lett, alászállt az emberi létbe és hozzákötötte magát. Jézus Krisztusban az Isten lépett az emberhez, hogy megnyisson számára egy olyan világot, amely a nagyság egy másik rendjét képviseli azzal a szeretettel, amely végül a keresztfán széttárt karjaival mutatta meg az embernek azt a teret, ahova beléphet.

A betlehemi jelenet a maga egyszerűségében a világ-történelem hallatlan eseménye: az Isten emberré lett, amely által az ember számára új tér és új lehetőség nyílt meg saját jövőjét illetően. Jézus Krisztus révén megtörtént az áttörés az új emberbe, mert övele és őáltala mutatta meg Isten, hogy az embernek milyennek kell lennie. Olyannak, aki – minden gyengesége és gyarlósága ellenére – követi Jézust, aki belsőleg azonosul vele, aki az ő útján igyekszik haladni. Ez látható azoknak az életében, akik az apostoloktól a mai kor szentjeiig Istenre bízta az életüket, aminek révén képesek lettek arra, hogy – bár különbözőségük miatt más-más módon – hasonlóvá váljanak ahhoz a Jézushoz, akiről az egyház hite és teológiája azt vallja, hogy – a Teremtés könyvét szem előtt tartva, ahol Ádám, az emberlét kezdetét jelölő ősatya – ő az „új Ádám”, az Isten és



ember egysége, aki az Isten szavának és üzenetének, a Bibliában leírt kinyilatkoztatásnak a közvetítője és beteljesítője. Jézus Krisztus személye nagyon világosan rámutat arra, hogy Isten nemcsak, hogy nem pusztán a túlvilágon van, hogy nem félelmetes és megragadhatatlan, hanem oly annyira közel jött az emberhez, hogy azonos lett vele, aki megérinti az embert, s akit az ember is megérinthet, de az is ő, akit az ember befogadhat az életébe, mert ő is befogad bennünket.

A betlehemi jelenetben ugyanakkor már ott voltak azok a hallatlan feszültségek is, amelyek Jézus életében az alábbi kijelentésekben csúcsoodtak ki: „Azért jöttem, hogy tüzet bocsássak a földre” (Evangélium Lukács szerint 12, 49) és „Békét hagyok rátok, az én békémet adom nektek. Nem úgy adom nektek, ahogy a világ adja. Ne nyugtalankodjék szívetek és ne féljen.” (Evangélium János szerint 14, 27).

Amikor Jézus tűzről beszél, akkor a saját szenvedésére gondol, amely a szeretet szenvedésének a tüze, olyan tűz, amelyet tovább kell adni. Ő azért jött, hogy beborítsa a Földet a Szentlélek tüzével, amihez ha az ember közel megy, megégeti magát. De ez a tűz – mely nem más, mint a szeretet – nem elemészt, hanem nagygyá, tisztává és világossá tesz, amiért a keresztyénység, Krisztus követése bizonyos szempontból meglehetősen vakmerő dolog, mert hiszen maga a szeretet is az.

Amikor Jézus az általa hozott békéről beszél, akkor nem pusztán a konfliktusok elkerüléséről szól, hanem az evangélium, az örömhír békéjéről, amely ki tudja rángatni az embert a megszokottságok sötétségéből, a hazug igazságtalanságokból, hogy világosságot és igazságot hozzon, és fel tudja törni a megkérgesedett szívet és lelket azért, hogy az célba érhesen.

Krisztus békéje szembeszállva a megannyi látszatkévével – amelyek a konfliktusok tömérdek változatának és számos alakoskodásnak a forrásai – egy sajátságos küzdelemre, harcra, az igazság elszenvadására akarja megmozdítani az embert, mert az igazságban ott van

szenvedés és az értékek melletti kiállás, amely éppen ezek miatt lesz megteremtője az igazi békének.

Mindezeket szem előtt tartva tudjuk felfogni Jézus azon kijelentését is, amikor arra biztatja az embereket, hogy „Jöjjetek hozzám mind, akik fáradtak vagytok és terhet hordoztok, és én felüdítelek titeket. Vegyétek magatokra igámat, és tanuljatok tőlem, mert szelíd vagyok és alázatos szívű – és nyugalmat találtok lelketeknek. Mert az én igám édes és az én terhem könnyű.” (Evangélium Máté szerint 11, 28–30).

Vigasztaló szavak ezek, ugyanakkor nagy igényt is támasztanak. Jézus Isten jóságát testesíti meg, s azért jött, hogy velünk együtt viselje nehézségeinket. Nem leveszi vállunkról az emberi lét terhét, hanem azt mondja, hogy hordozzuk azt vele együtt, s így megtaláljuk benne azt a belső nyugalmat, amely abból származik, hogy egy végső jó és egy végső biztonság hordoz bennünket.

Annak az embernek, aki kész arra, hogy Krisztus közelségébe kerüljön, tudatában kell lennie annak, hogy őbenne a tulajdonképpen jóval találkozhat, hiszen Jézus nemcsak a javát akarja, hanem ezt azért is teszi, hogy az embernek jó legyen.

A karácsony, Jézus születésének ünnepe arra világít rá, hogy az embernek nem kell félnie az Istentől. Ő ismeri az embert, tud megannyi gyengeségéről, ugyanakkor arra hívja, hogy meglássa azt az őáltala elgondolt embert, aki lehetne, illetve akinek lennie kellene.

Karácsony az az ünnep, amely arra emlékezteti az embert, hogy Isten nem hagyja elveszni, mert Jézus Krisztus, az Isten Fia megváltott bennünket, segíteni akar rajtunk, értelmet ad a létezésnek, megmutatja, hogy mi az értelme az általa adott parancsolatoknak, s hogy a hit és az élet teljesen összeegyeztethető.



*Berta Tibor dandártábornok,
katolikus tábori püspök
Magyarország katonai ordináriusa*



ADATHORDOZÓ ESZKÖZÖK KIBE

Adathordozó eszközöket használunk többek között munkahelyünkön a napi munkavégzés során, hivatali ügyintézésre, otthon, magáncélból.



Adatok törlése

Amikor már nincs szükségünk az adott pendrive-ra, és töröljük róla az adatokat, akkor mi csak látszólag töröljük azokat. Ezek a látszólag törölt adatok bármikor visszaállíthatók. Amennyiben nem tudunk biztonságos törlést végezni egy adathordozón, külső (vagy belső) merevlemezen, ne adjuk el azt, akkor sem, ha már nincs rá szükségünk. Biztonságos és végleges törléshez használható a Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság (NMHH) ingyenes adattörlési szolgáltatása: <https://veglegestorles.hu>



RBIZTONSÁGI SZEMPONTBÓL

Adathordozó eszköz lehet például:

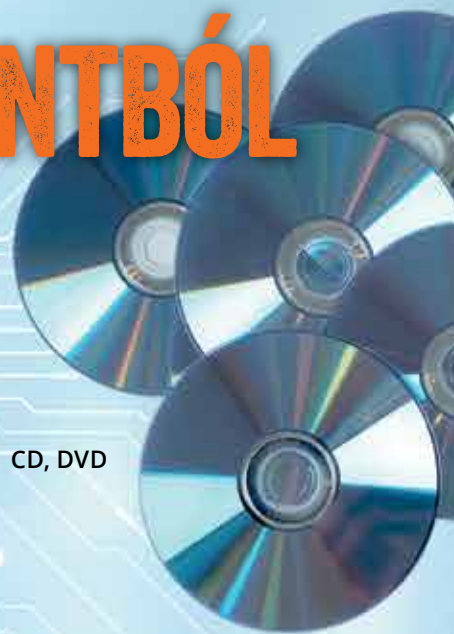
egy darab papír



okostelefon



CD, DVD



külső merevlemez



pendrive

Ezek közül a munkahelyen leggyakrabban pendrive-ot használunk, mert könnyen, gyorsan tudunk vele fájlokat mozgatni különböző informatikai eszközök között.

Mire figyeljünk?

A tapasztalat azt mutatja, hogy nem fordítunk elég figyelmet az adathordozó eszközök védelmére, de az alábbi alapelvek betartása biztonságosabbá teszi az adathordozó eszközök használatát:

- *Ne használjunk otthoni, saját pendrive-ot a munkahelyen – és fordítva!*
- *Titkosítsuk a pendrive-ot vagy védjük jelszóval az azon tárolt fájlokat!*
- *Ne csatlakoztassunk ismeretlen pendrive-ot saját vagy munkahelyi eszközhöz!*

Az adathordozók egyik legnagyobb veszélye, ha elhagyjuk vagy ellopják azokat. Egy pendrive-ot könnyű elveszíteni, sőt könnyen el is lehet lopni. A pendrive-ok kis mérete, könnyű hozzáférhetősége miatt előfordulhat, hogy egy támadó lemásolja róla az adatokat, vagy éppen rámásol egy kártékony fájlt (például vírust) az eszközre és visszajuttatja hozzánk. Ezzel aztán megfertőzzük a munkahelyi informatikai hálózatot vagy a saját, otthoni számítógépünket és más eszközöket is.

Ha mi találunk elhagyott pendrive-ot vagy más adathordozó eszközt, ne csatlakoztassuk se munkahelyi, se otthoni eszközhöz, hanem azonnal jelezzük a szervezet elektronikus információs rendszerek biztonságaért felelős személyének (EIRBF) vagy az informatikai szakállománynak.

Miért ne használjunk saját pendrive-ot a céges eszközökön?

Az otthoni, saját informatikai eszközökön és hálózaton nincs olyan szintű biztonsági felügyelet (például vírusirtó szoftver), mint a munkahelyi számítógépen. A tapasztalatok azt mutatják, hogy a saját tulajdonú számítógépek gyakran fertőzöttek valamilyen kártékony kóddal, amivel megfertőzhetjük a munkahelyi számítógépünket is, sőt akár több munkahelyi számítógépet is.





2024. 10. 24.

BRAVE WARRIOR, Tótvázsony

Pintér Ákos fényképei

