

SPIS TREŚCI

Wykaz skrótów ____5

Streszczenie/Abstract ____7

Wstęp ____9

1 Rys historyczny ____11

1.1. Współpraca pomiędzy Lotniczą Akademią Wojskową a Wojskowym Instytutem Medycyny Lotniczej ____13

1.2. Rodzaje wirówek przeciążeniowych stosowanych w Polsce ____16

1.2.1. Polska wirówka przeciążeniowa ____17

1.2.2. Wirówka przeciążeniowa austriackiej firmy AMST-Systemtechnik GmbH ____24

2 Wykorzystanie ubiorów przeciwprzeciążeniowych w poprawie tolerancji przyspieszeń +Gz ____29

2.1. Ogólna charakterystyka ubiorów przeciwprzeciążeniowych ____32

2.2. Charakterystyka ubioru przeciwprzeciążeniowego CSU-13 B/P ____35

2.3. Użytkowanie ubioru przeciwprzeciążeniowego CSU-13 B/P ____38

3 Wykorzystanie manewrów przeciwprzeciążeniowych (AGSM) w poprawie tolerancji przyspieszeń +Gz ____43

3.1. Predyspozycje osobnicze do wykonywania manewrów przeciwprzeciążeniowych AGSM ____45

3.1.1. Charakterystyka manewru przeciwprzeciążeniowego M-1 i L-1 ____47

3.1.2. Charakterystyka manewru przeciwprzeciążeniowego „Hook” ____49

3.1.3. Charakterystyka manewru przeciwprzeciążeniowego Qigong (Q-G) ____51

3.2. Przeciążeniowa utrata świadomości – metody rozpoznawania i zapobiegania ____53

3.3. Ćwiczenia pomocnicze (specjalne) zwiększające efektywność wykonywania manewrów przeciwp przeciążeniowych AGSM____56

3.3.1. Ćwiczenia izometryczne z naciskiem na akcent oddechowy____59

3.3.2. Siłowy obwód ćwiczebny (trening stacyjny)____65

4 Wykorzystanie wirówki przeciążeniowej w szkoleniu lotniczym____79

4.1. Trening w zakresie tolerancji przeciążeń____80

4.2. Trening w zakresie dezorientacji przestrzennej____86

4.3. Przygotowanie do treningu wirówkowego____88

4.4. Przykładowy program szkolenia specjalistycznego w zakresie medycyny lotniczej dla poszczególnych grup personelu latającego____91

Piśmiennictwo____97

Wykaz fotografii, rycin i tabel____109

O autorach____113