

NEIL SINCLAIR

COMMANDO DAD

BASIC
TRAINING

37.018.1(035)

Si 740

Neil Sinclair

COMMANDO DAD: BASIC TRAINING

Copyright © Neil Sinclair and Tara Sinclair, 2012

Published by arrangement with Summersdale Publishers Ltd.

All rights reserved.

No angļu valodas tulkojusi *Lilija Berzinska*

Ilzes Isakas vāka dizaina adaptācija

Neils Sinklērs

KOMANDIERTĒTIS: PAMATAPMĀCĪBA

Apgāda Zvaigzne ABC vadītāja VIJA KILBLOKA

Projekta vadītāja *Meldra Bērziņa*

Redaktore *Ilze Vācere*

Apgāds Zvaigzne ABC, SIA, K. Valdemāra ielā 6,

Rīgā, LV-1010. Red. nr. R-297.

SIA PNB Print

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs.

Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana

ir autortiesību pārkāpums. Par autortiesību pārkāpšanu

ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā.

© Tulkojums, Lilija Berzinska, 2017

© Izdevums, literārā apdare un mākslinieciskais noformējums,

Apgāds Zvaigzne ABC, 2017

ISBN 978-9934-0-6228-5

NEILS SINKLĒRS

KOMANDIER-

TĒTIS: PAMAT- APMĀCĪBA

ELITES KLASĒS TĒTIS. IZCILA BĒRŅA APRŪPE



NO DZIMŠANAS LĪDZ TRĪS GADU VECUMAM



ZVAIGZNE ABC

CONFIDENTIAL

23

TOP SECRET

DPL. _____

X04030-02



SATURS

Ārsta Jana Magera-Džonsa priekšvārds	13
● Autora piebilde	14
levads.....	15
● Kā izmantot grāmatu “Komandiertētis: pamatapmācība”	17
1. nodaļa. Izpēte: bāzes nometnes sagatavošana	19
● Tīrīšana	20
✓ Jaunkareivja istaba	20
✓ Virsmas, ar kurām saskarsies jaunkareivis.....	20
● Plānošana	21
✓ Bāzes nometnes pamatekipējums – kas jums nepieciešams pašā sākumā	21
✓ Bāzes nometnes drošība	25
✓ Bāzes nometnes aizsardzība no mazuļa	25
● Sagatavošanās	26
● Noteiktu zonu piešķiršana jaunkareivim un viņa ekipējumam	26
● Pirmās nepieciešamības priekšmeti, lai ierindnieku pārvestu no slimnīcas uz bāzes nometni	27
2. nodaļa. Jaunkareivis: izdzīvot pirmās 24 stundas	29
● Kā pareizi turēt ierindnieku	30
● Kā nomainīt autiņbiksītes	31
● Kā apkopt nabas brūci	34
● Pudēlītes pārvaldīšanas stratēģija	35

✓ Kā sterilizēt jaunkareivja pudelīti.....	35
✓ Kā sagatavot pudelīti krūts piena	38
✓ Kā pagatavot pudelīti piena maisījuma.....	38
✓ Kā sasildīt pudelīti maisījuma vai atslaukta krūts piena	40
● Kā jaunkareivi barot no pudelītes	41
● Kā sagaidīt jaunkareivja atraudziņu.....	42
✓ Citas metodes	44
● Kā sagatavot guļasvietu jaunkareivim	44
● Pēc pirmajām 24 stundām	46
✓ Kā mazgāt jaunkareivi	46
✓ Kā doties pastaigās ar jaunkareivi	48
● Kā tikt galā ar raudāšanu	49
3. nodaļa. Miegas un pārējās nakts misijas.....	51
● Miega-nomoda režīms: kas tas ir, kā un kad to ieviest.....	52
● Zelta likumi miega-nomoda režīma ieviešanai	53
✓ Iemāciet jaunkareivim atšķirību starp dienu un nakti.....	53
✓ Ieviesiet vakara rituālus.....	53
✓ Miega-nomoda režīma iedibināšanas tehnika	54
● Ko darīt, ja jaunkareivis naktī mostas	55
● Diendusu režīms.....	56
✓ Izplatītākie miega signāli (pazīmes).....	58
● Miega traucējumi	58
✓ Kur meklēt palīdzību.....	59
4. nodaļa. Mugursoma: ikdienā nepieciešamo priekšmetu sagatavošana	60
● Izdzīvošanas pamatkomplekts (pamatu pamats).....	61

- **Izdzīvošanas pamatkomplekts vienkāršām misijām.....62**
- **Izdzīvošanas pamatkomplekts vidējas sarežģītības uzdevumiem.....63**
- **Izdzīvošanas pamatkomplekts ilgstošiem uzdevumiem (atvaļinājums)64**
- **“Nopietnais” pamatkomplekts: apģērbs ilgstošiem uzdevumiem (atvaļinājums)65**
 - ✓ Izņēmumi.....66
 - ✓ Padomi apģērba “iepakošanai” somā.....67
 - ✓ Uzskodas.....67

5. nodaļa. Uzturs: vēders nosaka armijas maršu 68

- **Piebarošana: kas tā ir, kā un kur tai ķerties klāt.....69**
 - ✓ Ieteicamie pirmie ēdieni, ar kuriem eksperimentēt.....71
 - ✓ Pārtikas produkti, no kuriem pirmajā dzīves gadā jāizvairās72
 - ✓ Patstāvīga ēšana72
 - ✓ Eksperimentiem derīgi pirkstiņēdieni.....73
- **Sāpju atvieglošana, kad nāk zobi74**
- **Laba piemēra nozīme.....74**
- **Uztura zelta likumi75**
- **Ēdienreizei atvēlētā laika nozīme.....75**
- **Porciju izmēra un sabalansēta uztura nozīme.....77**
- **Kā pagatavot veselīgus un sabalansētus ēdienus armijas vienībai.....78**
 - ✓ Labas idejas brokastīm79
 - ✓ Labas idejas pusdienām.....80
 - ✓ Labas idejas vakariņām81
 - ✓ Kā ieviest dažādību, lai novērstu garlaicību82

● Kā plānot ēdienreizes.....	83
● Kā ātri pagatavot istu ēdienu: veselīgas uzkodas	84
6. nodaļa. Reglaments: dienaskārtības (režīma) noteikumi	87
● Ēdināšanas kārtība.....	88
✓ Izplatītākās “esmu izsalcis” pazīmes.....	89
✓ Izplatītākās “esmu paēdis” pazīmes	90
● Ēdienreīžu režīms un noteikumi	90
● Rīta junda: rīta režīms	91
✓ Sagatavošanās iepriekšējā vakarā.....	91
✓ Kareivji bērnudārzā	91
✓ Celšanās režīms	92
✓ Brokastis.....	92
✓ Zobu tīrīšana	92
✓ Ekipējuma uzvilkšana	94
● Pēcpusdienas režīms	94
✓ Atgriešanās bāzē.....	94
✓ Atgriešanās no bērnudārza	95
✓ Ierašanās bāzē	95
● Izslēdzam gaismu: vakara režīms	95
● Brīvdienų režīms	96
● “Karstie punkti”	97
7. nodaļa. “Kaujas gars”: komandiertēta slepenais ierocis	99
● Kas ir “kaujas gars”.....	100
● Kā nostiprināt “kaujas garu” ilgtermiņā	100
● “Kaujas gara” saglabāšana sarežģītās situācijās	102
● Kā pieņemt un lūgt palīdzību	103

- **Padoms**.....104
- **Atbalsta sistēma**.....105

● **8. nodaļa. Izsaucam ārstu: pirmā palīdzība un vienības veselības aprūpe**.....107

- **Aptieciņa jaunkareivim/kājniekam**108
 - ✓ Aptieciņas pamatkomplekts 109
 - ✓ "Aparatūra" 109
 - ✓ Noderīgi papildinājumi (iegādājami nepieciešamības gadījumā) 109
- **Paaugstināta temperatūra: kā atpazīt un ko darīt**109
 - ✓ Kā mērīt temperatūru ar digitālo termometru 110
 - ✓ Kā rīkoties augstas temperatūras gadījumā 110
- **Siki kaujās gūti ievainojumi: kā rīkoties**.....111
 - ✓ Puni un zilumi (jaunkareivim/kājniekam)..... 111
 - ✓ Griezta brūce (jaunkareivim/kājniekam)..... 111
 - ✓ Kodumi un skrāpējumi: dzīvnieki (jaunkareivim/kājniekam) 112
 - ✓ Kodumi un dzēlieni: kukaiņi (jaunkareivim/kājniekam)..... 112
 - ✓ Dzēlieni: nātres (jaunkareivim/kājniekam)..... 112
 - ✓ Deguna asiņošana (jaunkareivim/kājniekam) 113
- **Izplatītas jaunkareivju kaites: to atpazīšana un ārstēšana**113
 - ✓ Kolikas (jaunkareivim) 113
 - ✓ Klepus un saaukstēšanās (jaunkareivim/kājniekam) 114
 - ✓ Laringīts (jaunkareivim) 114
 - ✓ Auss infekcija (jaunkareivim/kājniekam) 115
 - ✓ Acu infekcija un asaru kanāla nosprostojums (jaunkareivim)..... 115
 - ✓ Gripa (jaunkareivim/kājniekam) 116
 - ✓ Vīrusu infekcijas slimības: piemēram, masaliņas un vējbakas (jaunkareivim/kājniekam) 116
 - ✓ Aizcietējums (jaunkareivim/kājniekam)..... 117

✓ Piena krevele (jaunkareivim/kājniekam).....	118
✓ Dehidratācija (jaunkareivim/kājniekam)	118
✓ Caureja (jaunkareivim/kājniekam)	118
✓ Autiņu izraisīti izsitumi (jaunkareivim/kājniekam)	119
✓ Vemšana (jaunkareivim/kājniekam)	119
● Situācijas, kurās jārikojas nekavējoties: pazīmes un simptomi	120
✓ Meningīts (jaunkareivim/kājniekam).....	120
✓ Pnevmonija (jaunkareivim/kājniekam)	121

9. nodaļa. Laipni lūgti mazmājiņā: podiņmācība 122

● Podiņmācība: kas tā ir, kā un kad to sākt.....	123
● Kājnieka pazīmes podiņmācības gatavībai	123
● Podiņmācības zelta likumi	124
● Podiņmācībai nepieciešamo lietu saraksts.....	125
● Podiņmācības treniņprocess.....	126

10. nodaļa. Manevros: pulka transportēšana 127

● Pulka pārvietošanas zelta likumi.....	128
● Jaunkareivja transportēšana kājām	128
● Jaunkareivja transportēšana automašīnā	133
✓ Izdzīvošanas komplekts automašīnai.....	134
✓ Pirmās palīdzības komplekts automašīnai.....	134
● Jaunkareivja pārvietošana sabiedriskajā transportā.....	135
✓ Autobuss vai tramvajs.....	135
✓ Starppilsētu autobusi.....	136
✓ Vilciens	136
✓ Lidmašīna	137
✓ Lidostā.....	137
✓ Lidojuma laikā	139

11. nodaļa. Pulka izklaidēšana 141

- **Pulka izklaidēšanas zelta likumi 142**
- **Pulka izklaidēšana bāzē 142**
 - ✓ Interesantas aktivitātes bāzē 144
 - ✓ Rotallietas 144
 - ✓ TV 146
 - ✓ Filmas 146
- **Izklaidēšana manevros 147**
 - ✓ Elektroniskās ierīces 147
- **Izklaide, pārvietojot kareivi kājām 148**
 - ✓ Ratiņi 148
- **Izklaide, pārvadājot kareivi automašīnā 149**
- **Izklaide, pārvadājot kareivi sabiedriskajā transportā 150**
 - ✓ Autobuss vai tramvajs 150
 - ✓ Vilciens 151
 - ✓ Lidmašīna 151
- **Citas izklaides ārpus mājām 152**
- **Izklaides dabā 153**
 - ✓ Zelta likumi piedzīvojumiem dabā 153
 - ✓ Izklaides dabā kājniekiem 154
- **Izklaides iespējas iepērkoties 155**
- **Rotaļu grupas 156**

12. nodaļa. Saspīlējumu novēršana 158

- **Robežu nospaušana 159**
- **Disciplīna 160**
- **Pulka reglaments 160**
 - ✓ Vecumposmam atbilstošas sankcijas 162

● Kas ir kājnieku dusmu lēkmes, kā un kad ar tām tikt galā	165
✓ Kas ir dusmu lēkme?	165
✓ Izvairīšanās no dusmu lēkmēm	165
✓ Kā tikt galā ar dusmu lēkmēm	166
✓ Glābšanas operācijas uzsākšana.....	167
✓ Pēc "rokas granātas" eksplozijas	168
● Konfliktu risināšana: publiski saspilējumi.....	168
● Strīdi ierindā: saspilējums starp jums un kājnieku	170
● Konfliktu cēloņi	172
Apmācību noslēguma ceremonija.....	174
Komandiertēta jēdzienu vārdnīca	178
Alfabētiskais rādītājs.....	180

PRIEKŠVĀRDS

Ārsts Jans Magers-Džonss

Vairākumam pāru jaundzimušā pārvešana mājās no slimnīcas kļūst par satraucošu jaunas dzīves sākumu: tagad viņi ir vecāki. Pavisam viegli var apjukt milzīgas atbildības priekšā par jauno dzīvību, turklāt pirmās dienas un nedēļas nāk ar atskārsmi, ka ikviens darbs pēkšņi prasa neticamas organizatoriskās iemaņas, bet jaundzimušā vai maza bērna pieskatīšana līdzinās teju militārajai operācijai.

Neils Sinklērs zina visu par militārajām operācijām, jo viņš ir dienējis Britu armijā un bijis sapieru komandieris. Kad Neils savu militāro dzīvesveidu nomaiņīja pret pilna laika tēta darbu, viņš saprata, cik svarīga ir laba rokasgrāmata bērnu audzināšanā.

“Komandiertētis: pamatapmācība” ir jauna fantastiska rokasgrāmata tēviem, un tās uzdevums ir palīdzēt. Grāmata ir pietiekami neliela, lai to varētu paņemt līdzī, taču ietilpīga – tajā soli pa solim sniegti padomi, lai sekmīgi aprūpētu un audzinātu jaundzimušo vai mazuli. Grāmatas militārais stils to padara par jautru lasāmvielu, vienlaikus sniedzot vienkāršus un skaidri saprotamus padomus, sākot ar bāzes noņemšanas sagatavošanu (mājas sagatavošanu jaundzimušā uzņemšanai) un beidzot ar lādiņu neitralizēšanu (netīro autiņu likvidēšanu).

Būdams ģimenes ārsts, es bieži redzu jaunās māmiņas un tētus, kuri izjūt spriedzi vecāku pienākumu dēļ, turklāt paša pusaugu dēļi neļauj man aizmirst, cik grūts ir šis laiks. No sirds iesaku šo lielisko jauno rokasgrāmatu un esmu drošs, ka tā kļūs par atzītu un iecienītu lasāmvielu ikvienam jaunajam tēvam.

Šī grāmata ir veltīta manai brīnišķīgajai militāro spēku vienībai: sievai Tarai un mūsu trim jaunkareivjiem Semam, Džadam un Libertijai. Tā veltīta arī visiem tētiem, kuri nemitējās jautāt: "Vai esi jau uzrakstījis to grāmatu? Man vajag vienu eksemplāru."

Paldies jums visiem.

Autora piebilde

Esmu pilna laika komandiertētis un licencēts bērnu auklis un esmu personīgi izmēģinājis un pārbaudījis visas šajā pamatapmācības rokasgrāmatā pieminētās tehnikas. Ar jūsu jaunkareivju veselību un drošību saistītos ieteikumus ir izskatījis un apstiprinājis veselības aprūpes speciālists, lai šajā grāmatā sniegtā informācija būtu precīza un atbilstoša grāmatas publicēšanas brīdī pieņemtiem uzskatiem un praksei. Tomēr izdevējs, autori un speciālisti neuzņemas atbildību par jebkāda veida kaitējumu, kurš radies, pareizi vai kļūdaini izmantojot šajā grāmatā sniegto informāciju. Bērnu aprūpes ieteikumi un vadlīnijas nemitīgi mainās, un "Komandiertētis: pamatapmācība" nevar aizstāt mediķu ieteikumus vai jūsu paša veselo saprātu.

Grāmatas saturu apstiprinājuši:

Reičela Džesija, uztura terapeite, Naturopātiskās medicīnas koledžas diploms,
www.benourished.co.uk

Sallija Džordana, medicīnas māsa un aprūpētāja

Ārsts Jans Magers-Džonss, bērnu ķirurgs

Deimons Meriots, *Britax Excellence Centre* diplomēts bērnu drošības padomdevējs

Īpaša pateicība Sārai Torsbijai.

IEVADS

VISIEM TĒTIEM UN APRŪPĒTĀJIEM (tālāk tekstā “**komandiertēti**”)

Šī grāmata ir sarakstīta jums.

Esmu bijis Karalisko sapieru komandieris, sporta skolotājs, Lielbritānijas misijas ANO Ņujorkā drošības apsargs, pilna laika tētis un licencēts bērnu auklis un varu godīgi atzīt, ka manā dzīvē ir bijis maz tik biedējošu brīžu, kādus piedzīvoju, pārvedot no slimnīcas pirmdzimto dēlu. Visas grāmatas topošajiem vecākiem un kursi bija vērsti uz bērna piedzimšanu, bet tad pēkšņi abi ar partneri atpāties atkal mājās, taču nu jau komplektā ar bērnu. Un tagad visa atbildība gulstas uz jums.

Sāku domāt, ka man klātos daudz vieglāk, ja līdz ar dēla ienākšanu pasaulē es būtu saņēmis pamatapmācības rokasgrāmatu par savu mazo jaunkareivi – tādu pašu kā tā, ko jums izsniedz, iestājoties armijā. Jebkurš karavīrs piekritīs, ka viens no varenākajiem ieročiem viņa bruņojumā ir “Kaujas pamatprasmes” – rokasgrāmata, kura tiek izsniegta karavīram pirmajā apmācību dienā. Tā ietver visus jautājumus, sākot ar pareizu skūšanos un beidzot ar padomiem, kā precīzi aprēķināt attālumu līdz mērķim, kā arī satur pamatinformāciju par visām praktiskajām iemaņām, kas nepieciešamas, lai kļūtu par izcilu karavīru.

Es mēģināju atrast šādu rokasgrāmatu, taču jaunajiem tēviem paredzētās grāmatas bija vai nu uzjautrinošas (un, ticiet man, kungi, ja bērnu audzināšana jums šķiet uzjautrinoša, tad kaut ko darāt nepareizi), vai arī vēl ļaunāk – grāmata bija pārāk aprakstoša, lai būtu praktiski noderīga. Ja vienos naktī jums rokās brēc jaunkareivis, 700 lappušu bieza grāmata, kas izklāsta bērna emocijas, nav pareizā izvēle, lai atrastu atbildi.

Nospriedu, ka man vajadzīga saprotama apmācību rokasgrāmata vecākiem – un it sevišķi tētiem.

Kungi, pašlaik jūs turat rokās tieši tādu rokasgrāmatu.

KOMANDIERTĒTIS

Emocijas ir svarīgas, taču dažas sekundes pēc jaunkareivja dzimšanas jūs uz-
zināsi, kā *jūtaties*. Es jutu mīlestību, bailes, apjukumu, vilšanos un apbrīnu – un
tas viss pirmās stundas laikā. Šis grāmatas mērķis ir jums palīdzēt saprast, ko *darīt*.

Kā jau pamatapmācības rokasgrāmata, "Komandiertētis" koncentrējas tikai
uz praktisko pusi. Pārējais ir jūsu rokās. Lai kļūtu par efektīvu tēti (kaujai derīgu),
jums jāpapildina šī rokasgrāmata ar bagātīgu praktisku pieredzi. Jums jāsaņe-
mas, jāspēr solis un jātiek galā. Un te mēs nonākam pie pirmā noteikuma, lai
kļūtu par komandiertēti:



KOMANDIERTĒTIS IR PRAKTISKS TĒTIS

Tagad tā nešķiet, taču kopā ar jaunkareivi jūs pavadīsiet neticami īsu laiku.
Starp dzimšanu un piecu gadu sliekšni ir nepilnas divtūkstoš dienas, un tad
jūsu jaunkareivis jau sāks gatavoties skolai. Kopš kareivja piedzimšanas brīža
līdz astoņpadsmit gadu jubilejai ir nepilnas septiņtūkstoš dienas.

Jūs varat nebūt sava jaunkareivja pilna laika aprūpētājs, varbūt redzēsiet
viņu tikai nedēļas nogalēs vai vakaros; jūs varat nebūt jaunkareivja bioloģiskais
tēvs, taču tam visam nav nozīmes. Nozīme ir vienīgi tam, lai kopā pavadīto laiku
jūs padarītu vērtīgu. Un vislabākais veids, kā to panākt, ir izturēties pret tēva
pienākumiem ar militāru precizitāti.



KOMANDIERTĒTIS ZINA, KA SAGATAVOŠANĀS UN PLĀNOŠANA NOVĒRŠ NEVEIKSMES BĒRNU AUDZINĀŠANĀ

Lepojieties ar savu vienību. Samaziniet nevajadzīgu stresu un raizes, vairojot pašāvēību saviem spēkiem. Esiet sagatavots. Rikojieties atbilstoši savam komandiertēta stāvoklim. Tas var būt grūti, taču nekas patiesi vērtīgs nenāk viegli.

Bērns tēvam piešķir daudz lomu, un bieži tētis ir kaut kas pa vidu starp varoni, paraugu un aizstāvi. Šobrīd jūs uzņematies visas šīs lomas. Jums jāķļūst par vislabāko tēti, kāds vien spēj būt, – tas ir jūsu pienākums savā un jaunkareivja priekšā. *Tieši tagad.* Apmācības sākas šobrīd.

Kā izmantot grāmatu “Komandiertētis: pamatapmācība”

Grāmata “Komandiertētis: pamatapmācība” ir paredzēta tēviem “uz lauka” (proti, kamēr esat aktīvi iesaistīti bērna audzināšanas manevros), tāpēc šajā grāmatā, kas ērti ietilps jūsu kabatā vai somā, esmu rūpīgi apkopojis būtiskāko informāciju.

Ir arī interaktīva mājaslapa, kur tiek piedāvāts papildu atbalsts grāmatai “Komandiertētis: pamatapmācība”: www.commandodad.com. Lasot grāmatu, jūs atradīsiet ieteikumus minētajā mājaslapā meklēt sīkāku informāciju gan par dažādajiem autiņu veidiem, gan saistībā ar barošanu, piebarošanu un uzturu, gan ieteikumus par jaunkareivja midzināšanu. Mājaslapā atrodamas īsas, praktiskas videopamācības, kurās aplūkotas tādas galvenās iemaņas kā jaunkareivja satveršana un turēšana rokās, vannošana un atraudziņas sagaidīšana. Un, protams, arī tik būtiskais video par to, kā apmainīt autiņbiksītes. Mājaslapā atrodama arī cita informācija un norādes, kuras var lieti noderēt jauniešauktajiem tēviem. Aicinu jūs pieslēgties šai vietnei jau tagad, lai uzzinātu, kāda informācija ir pieejama, kā arī pievienoties forumam, kurā varēsiet dalīties pārdomās ar mani un pārējiem komandiertētiem.

Visas grāmatas garumā es izmantoju militāru terminoloģiju, kā arī apzīmējumus, kurus esmu ieviesis savā daudzus gadus ilgajā komandiertēta praksē. Katras nodaļas beigās pievienoju vārdnīcu, kurā izskaidroti konkrētajā nodaļā lietotie specifiskie jēdzieni.

Tomēr paši svarīgākie jēdzieni grāmatā ir šādi:

- jaunkareivis – kareivis (bērns), pirms tas iemācās pārvietoties, un
- kājnīeks – kareivis, kurš prot līst, rāpot, stāvēt un galu galā arī staigāt.

Ar jēdzienu “kareivji” es domāju “bērni”.

Visā grāmatas garumā es izmantoju arī ikonu ar uzrakstu “VESELAIS SAPRĀTS”, kā arī dažādas diagrammas. Tas palīdz padarīt grāmatu pēc iespējas saprotamāku (un izvairīties no liekvārdības).

**VESELAIS
SAPRĀTS**