



DZIELNICOWI

SÓL POLICYJNEJ FORMACJI s.9

NOWE INWESTYCJE NA TERENIE OPP W WARSZAWIE s.3

"MY AMERICAN DREAM" s.4

Co roku Fundacja „Centrum Praw Kobiet” i „Porozumienie Bez Barier” przeprowadzają konkurs „Wyróżnienie Białej Wstążki”. Jego celem jest wybranie mężczyzn, którzy w sposób szczególny zasłużyli się pomagając kobietom, reagując na wszelkie formy przemocy i dyskryminacji wobec nich. Laureatem XII edycji tego konkursu został st. asp. Radosław Strzałkowski – Kierownik I Rewiru Dzielnicowych Komisariatu Policji Warszawa Targówek. Składamy naszemu Koledze serdeczne gratulacje!



tekst i foto: Paulina Onyszko

DZIELNICOWI Z WIELKIM SERCEM



tekst i foto: Robert Szumiata

Sierż. sztab. Kamil Bartosiński pracuje w Policji od 7 lat, a od ponad 4 lat jest dzielnicowym w KRP Warszawa I. Poza codziennymi czynnościami wynikającymi z jego obowiązków, szczególną uwagę w okresie zimy przykładają do „swoich podopiecznych”. Tak mówi o bezdomnych, którzy śpią i funkcjonują w różnych miejscach ścisłego centrum miasta, czyli rejonu służbowego, w którym pracuje. To kilka osób, które doskonale zna, odwiedza je i służy pomocą zawsze wtedy, kiedy tego potrzebują.

Teraz zadbał o nich w szczególny sposób. Wiedząc, że zima to najtrudniejszy okres do przeżycia dla osób pozbawionych dachu nad głową, pojechał do centrum handlowego i kupił z własnych środków finansowych zimowe bluzy, bieliznę, czapki oraz rękawiczki. Jak sam powiedział wie, że to kropla w morzu potrzeb, ale jednak zawsze coś, co wywołuje uśmiech na ich twarzy i sprawia, że nie czują się pozostawieni sami sobie.

W NUMERZE

LUTY 2022

AKTUALNOŚCI

- 2 DZIELNICOWI Z WIELKIM SERCEM
- 3 NOWE INWESTYCJE NA TERENIE OPP W WARSZAWIE
- 4 "MY AMERICAN DREAM" CZYLI JAK ZOSTAŁEM SZERYFEM
- 9 DZIELNICOWI. SÓL POLICYJNEJ FORMACJI
- 14 POMÓŻMY AMELCE ODZYSKAĆ ZDROWIE
- 15 CIEKAWOSTKI

PRAWO I PROCEDURY

- 16 PRAWO I BEZPIECZEŃSTWO NA STRZELNICACH PUBLICZNYCH

TRENING I ZDROWIE

- 22 DOMOWA REGENERACJA PO TRENINGU

PORADNIK

- 25 POLICYJNE CZYNNOŚCI Z OSOBAMI NIEDOWIDZĄCYMI
- 28 UWAGA! OSTROŻNIE NA LODZIE!

REDAKCJA

Redaktor naczelny: Mariusz Mrozek
Sekretarz redakcji: Monika Nawrat
Studio graficzne: Karina Pohoska
Okładka: Rafał Markiewicz

Zespół i współpracownicy:
Edyta Adamus
Anna Mieszkowska
Monika Nawrat
Daniel Niedzdropa
Gabriela Putyra
Agnieszka Arciszewska
Kinga Czerwińska
Ewa Kacprzyk
Krzysztof Konopka
Konrad Kubat

Fotografowie:
Krzysztof Chwała
Jarosław Florczak
Rafał Markiewicz
Rafał Retmianiak
Rafał Rutkowski
Marek Szałajski



magazyn.policja.waw.pl

KSP ONLINE



Stołeczny Magazyn Policyjny - miesięcznik, ISSN 1731-4550. **Nakład:** 1500 egzemplarzy. **Adres redakcji:** ul. Nowolipie 2, 00-150 Warszawa, **e-mail:** redakcjasm@gmail.com, **Telefon:** 47 72 338-40; 47 72 338-41. **Druk:** TOP DRUK sp. z o.o., sp.k. ul. Nowogrodzka 151A, 18-400 Łomża. Redakcja zastrzega sobie prawo skracania, zmiany tytułów i opracowania redakcyjnego tekstów przyjętych do druku. Za treść zamieszczanych ogłoszeń redakcja nie odpowiada. Miesięcznik rozprowadzany jest bezpłatnie w policyjnej dystrybucji wewnętrznej.

NOWE INWESTYCJE NA TERENIE OPP W WARSZAWIE

Oddział Prewencji Policji w Warszawie zyskał nowe wiaty samochodowe, miejsca parkingowe dla pojazdów służbowych, prywatnych oraz interesantów, w tym osób niepełnosprawnych. Powstała też nowa kanalizacja teletechniczna wraz z infrastrukturą niezbędną do podłączenia wszystkich użytkowanych budynków, oświetlenie oraz monitoring parkingów i wjazdu głównego. Modernizacja infrastruktury drogowej i garażowej została przeprowadzona w ramach zadania inwestycyjnego, jakie Komenda Stołeczna Policji zrealizowała w 2021 roku. Pod koniec grudnia inwestycja ta została zakończona, a 19 stycznia tego roku odbyło się jej podsumowanie. Koszt realizacji zadania to kwota ponad 27 milionów złotych.



foto: Rafał Markiewicz

Na terenie Oddziału Prewencji Policji w Warszawie odbyło się podsumowanie inwestycji związanej z przebudową terenu nieruchomości w zakresie budowy wiat samochodowych i parkingów, przebudowy placu apelowego, wykonania odwodnienia terenu i nawierzchni, jak również kanalizacji teletechnicznej wraz z infrastrukturą.

Na parkingu dla pojazdów prywatnych, policjanci i pracownicy mają obecnie do dyspozycji ponad 220 stanowisk postojowych dla samochodów osobowych, 20 miejsc dla motocykli i 47 miejsc dla rowerów.

Na terenie obiektu powstała też wiata parkingowa zaprojektowana pod ruch ciężki dla 203 pojazdów służbowych. Miejsce tam znajdzie 6 samochodów osobowych, 38 autobusów i armatek oraz 159 furgonów.

Podczas realizacji inwestycji wykonano również: system kontroli dostępu dla parkingu pojazdów prywatnych oraz wjazdu głównego, oświetlenie oraz monitoring parkingów i wjazdu głównego, a także ogrodzenie parkingu pojazdów prywatnych, w tym ogrodzenie terenu jednostki od strony ul. Puławskiej oraz odcinka zewnętrznego od strony południowej.

Przebudowie uległ również plac apelowy, na którym wymieniono nawierzchnię, dostosowując ją do ruchu pojazdów ciężkich, utwardzone zostały też powierzchnie przyległe do wiaty oraz placu manewrowego.

Obiekt został również wyposażony w kanalizację teletechniczną i infrastrukturę, co zapewniło dostęp do sieci telekomunikacyjnej w każdym budynku usytuowanym na terenie OPP w Warszawie.

Oddział Prewencji Policji jest jednostką strategiczną z punktu widzenia zapewnienia bezpieczeństwa i porządku publicznego na terenie miasta i ościennych powiatów. Jednostka realizuje szereg zabezpieczeń związanych z odbywającymi się zgromadzeniami oraz imprezami masowymi na terenie Warszawy oraz całego garnizonu stołecznego, dlatego przebudowa terenu wpłynęła na zwiększenie się szybkości mobilizacji jednostki, a także skrócenie czasu reakcji na zagrożenia.

Na inwestycję Komenda Stołeczna Policji wydała ponad 27 milionów złotych.

★ EDYTA ADAMUS

„MY AMERICAN DREAM”

CZYLI JAK ZOSTAŁEM SZERYFEM



foto: archiwum prywatne Macieja Stebel

Maciej Stebel, Deputy Sheriff w Biurze Szeryfa Hrabstwa Douglas w stanie Nevada, to funkcjonariusz, z którym mieliśmy okazję współpracować przy artykule o policyjnym krążowniku szos - Fordzie Crown Victoria. Dzięki niemu mogliśmy pokazać odchodzącą powoli do lamusa prawdziwą legendę wśród radiowozów. Maciej Stebel jest bardzo aktywny w mediach społecznościowych, jest ambasadorem polskiej firmy Helikon-Tex, a przede wszystkim policjantem, który kocha swoją robotę, podkreślając w wielu wypowiedziach i filmach, że policjant powinien ciągle rozwijać się i doskonalić. Odważnie podejmuje się komentowania różnych, nawet trudnych policyjnych interwencji z naszej ojczyzny, zestawiając omawiane sytuacje z amerykańskimi realiami. Stara się być w tym wszystkim bardzo obiektywny. Ma w sobie wiele taktu i szacunku dla każdej policyjnej roboty, bez względu na to, czy jest wykonywana w Ameryce czy w Polsce. Z Maćkiem ukazało się już wiele wywiadów i rozmów online. Jednak ten z założenia miał być całkowicie inny niż wszystkie wcześniejsze, bo prowadzony w policyjnym duchu. Służba w amerykańskiej Policji jest bardzo interesująca także dla polskich funkcjonariuszy. Warto sprawdzić, czy spełnił się amerykański sen polskiego szeryfa.

Maciej Stebel jest osobą nietuzinkową, to człowiek orkiestra, wydaje się skromny, choć to nie typ celebryty, jednak swoją aktywnością w mediach społecznościowych pokazuje w barwny sposób policyjną pasję, dzieląc się wspomnieniami oraz relacjami z prywatnych wyjazdów, udowadniając jak ciekawe może być życie w Ameryce. Jego świat jest jednak uporządkowany, wiele mówi o znaczeniu rodziny, żonie, córkach oraz o tym jak ważna jest akceptacja bliskich dla zawodu, który wykonuje. W amerykańskich realiach, szczególnie w stanie Nevada, gdzie jest powszechny dostęp do broni, służba w Policji nie jest łatwa, a często bywa niebezpieczna. Szeryfowie służbę patrolową wykonują w pojedynkę, dlatego dobrze wyszkolony i przygotowany na wszystkie ewentualności funkcjonariusz, to skuteczna osłona i ochrona nie tylko dla niego samego, ale też wsparcie dla kolegów. Maciek do wyszkolenia przywiązuje niesamowitą wagę. Podobnie jak do bycia dobrym policjantem. Powiedzmy sobie szczerze, mentalność Amerykanów może jest inna niż Europejczyków, ale co ujmuje i jest godne naśladowania, to solidarność zawodowa. Tej możemy niejednokrotnie pozazdrościć naszym kolegom zza oceanu. Cele i zadania są praktycznie te same i niezmiennie na cały świat, to walka z przestępczością, która przecież łączy wszystkie policje. Maciek jest prawdziwym ideowcem i rozumie fakt, że od jego służby zależy bezpieczeństwo obywateli.

Wszyscy dotychczasowi rozmówcy Maćka byli spoza „firmy”, czyli Policji. Owszem byli bardzo ciekawi jego losów, służby, tego jak odnalazł się w nowej ojczyźnie. Brakowało im jednak znajomości wewnętrznej specyfiki formacji, policyjnego doświadczenia, umiejętności postrzegania realiów tego niełatwego zawodu. My oprócz zwykłej ciekawości, wynikającej z chęci poznania, jak Polak został szeryfem w USA, patrzymy na wszystko przez pryzmat własnych doświadczeń związanych ze służbą w polskiej Policji. Dostrzegamy w Maćku i w jego relacjach coś bardzo ważnego oraz istotnego, co jest i powinno być stałym elementem policyjnego zawodu - ideę i etos służby. Dlatego bardzo ucieszyło nas, kiedy Maciek zgodził się na wywiad i szczerą rozmowę. Sprawdźmy, czy spełnił się jego amerykański sen i czy jego droga do perfekcji wciąż trwa.

ZACZYNAMY...

Maćku, przygotowanie do wywiadu z Tobą zajęło trochę czasu, jednak przed rozmową chcieliśmy obejrzeć Twoje filmy, posłuchać wypowiedzi, zobaczyć prezentacje policyjnego wyposażenia oraz wyjazdy i offroad'y. Powstał dzięki temu obraz ciekawej osobowości, pełnej pasji, ale też człowieka, który nie ustaje w realizacji swoich planów i marzeń, także w kwestii rozwoju zawodowego. Tak ukształtowała się teza naszej rozmowy. Czytając wywiad z Maćkiem sami odpowiecie sobie na pytanie - czy jest ona prawdziwa?

POLSKI SZERYF W AMERYCE

Od przeszło 20 lat mieszkasz w Ameryce. Powiedz, jak to wszystko się zaczęło? Znamy program Work&Travel. Wiele osób wyjeżdżało do Stanów, korzystając z tej możliwości. Od razu jednak policjantem nie zostałeś. Powiedz nam o swoich początkach i o tym co ujęło Cię w USA?

Miałem to szczęście, że za pierwszym razem trafiłem do Ameryki tzw. „zaściankowej”. Kumpel, z którym przyjechałem, był tu wcześniej kilka razy i zaprowadził mnie do małego górskiego miasteczka na granicy Kalifornii i Nevady. Piękne jezioro położone ponad 2000 m n.p.m., góry, cudowne widoki, to wszystko sprawiło, że zakochałem się w tym miejscu. Myślę, że gdybym za pierw-



szym razem trafił do jednego z dużych amerykańskich miast, to w USA bym nie został. Duże miasta to niestety brud, korki, przestępczość, wyścig szczurów, czyli te rzeczy, które kompletnie do mnie nie przemawiają. Przez pierwsze dziesięć lat w Ameryce pracowałem w kasynach. Udało mi się dość szybko awansować, dlatego dobrze i swobodnie czułem się w tej roli. Ale praca w kasynie to nie był szczyt moich możliwości, nie było to zajęcie marzeń, stąd potrzeba poszukiwania czegoś nowego i zmiana dotychczasowego zawodu na służbę w mundurze.

Czy masz mundurowe tradycje rodzinne? Pewne cechy wynosi się ze środowiska macierzystego, czasami pomagają dobre wzorce, wartości. Czy był ktoś taki w Twoim życiu? A może interesowałeś się policyjną tematyką, czytałeś książki, oglądałeś filmy, seriale „Kojak”, „Columbo”?

Tak, mam tradycje mundurowe. Mój tato ukończył szkołę wojskową w Polsce i przez pewien czas był żołnierzem. Były to jednak inne czasy i z powodu tzw. poglądów politycznych został zmuszony do zmiany pracy. Ja od zawsze miałem ciągoty do munduru. Harcerstwo, kolekcjonowanie militariów i tego typu sprawy. Moje wstąpienie do służb mundurowych nie było żadnym zaskoczeniem dla tych, którzy mnie znają.

Powiedz, w którym momencie zdecydowałeś się zostać policjantem, jak wyglądała rekrutacja do służby, czy przygotowywałeś się dużo wcześniej?



Pracując w kasynie, miałem okazję współpracować z miejscowym Biurem Szeryfa. Zawsze podobał mi się ich profesjonalizm i podejście do pracy. Potem przez jakiś czas byłem ochotnikiem w Straży Pożarnej, gdzie poznałem ludzi, którzy ze straży przenieśli się do Biura Szeryfa. Długie nocne, męskie rozmowy tylko potwierdziły moje wyobrażenia o pracy szeryfa. Do tego ciągoty do munduru, które miałem od dziecka i decyzja była prosta. Przygotowania do rekrutacji zajęły mi kilka miesięcy. Podania złożyłem do kilku departamentów i biur, a pierwsze oferty pracy dostałem ze stanowiej drogówki tj. Nevada Highway Patrol i z mojego lokalnego Biura Szeryfa. Wybrałem to drugie, bo ten charakter służby bardziej mi pasował. To, że byłem dobrze przygotowany, potwierdził jeden z funkcjonariuszy drogówki, którego spotkałem około pół roku po rozpoczęciu pracy. Spotkaliśmy się w robocie, a on powiedział mi, że mnie dobrze pamięta, bo podczas rozmowy kwalifikacyjnej byłem najlepiej przygotowanym kandydatem, który udzielił najlepszych odpowiedzi. Sama rekrutacja składała się z kilku etapów: „sprawnościówki”, testu pisemnego z wiedzy ogólnej, rozmowy kwalifikacyjnej, badania na wykrywaczu kłamstw, a także badań lekarskich i psychologicznych. Do tego doszło dość dokładne sprawdzenie mojej przeszłości. Całość trwała ponad półtora roku. Z około 70 kandydatów, którzy stawili się na testy, przyjętych zostało jedynie dwóch, więc jak widać konkurencja była spora.

Jak wygląda codzienna służba szeryfa, czy są to tylko patrole, interwencje, czy też spotykasz się z mieszkańcami, rozmawiasz z nimi o bezpieczeństwie, np. w jakiejś świetlicy, sali na komindezie?

Pracuję w patrolu, dlatego głównie są to interwencje i patrolowanie okolicy. Spotkania z mieszkańcami prowadzi funkcjonariusz odpowiedzialny za kontakty z prasą i ogólne relacje ze społeczeństwem. Zwykle patrolowcy najczęściej nie mają czasu na takie aranżowane spotkania. Oczywiście mamy kontakt ze społeczeń-

stwem i często zdarza nam się rozmawiać z ludźmi w przerwach między wezwaniami itp. Takie spontaniczne rozmowy to ważna część naszego dbania o dobre relacje i wizerunek policjanta.

Jak wygląda przestępczość w hrabstwie Douglas? Narkotyki, kradzieże samochodów, grupy przestępcze, czy może więcej „drobnicy”? Co przeważa na terenie, na którym pełnisz służbę?

Mam to szczęście, że służę w dość spokojnej okolicy. Większość wezwań to drobne sprawy, głośne imprezy, czasem jakieś awantury domowe. Jest też trochę narkotyków, ale nie są to jakieś częste realizacje, czy też ogromne ilości. Zdarzyło mi się jednak przechwycić transport ponad 30 kilogramów marihuany, czym ustanowiłem rekord naszego biura. Zdarzają się też oczywiście sytuacje niebezpieczne. W ciągu ostatnich kilku lat dwóch moich kolegów zostało postrzelonych, a kilku rannych w inny sposób podczas interwencji. Mimo względnego spokoju, trzeba mieć oczy dookoła głowy, bo nigdy nie wiadomo co się może przytrafić podczas służby.

Czy macie dużo szkoleń, strzelań, czy sami też organizujecie sobie czas, żeby się doskonalić, jak myślisz - czy to jest ważne dla służby?

Czy dużo? Nie wiem, pewnie można trenować więcej. Ale u nas nie jest z tym źle. Co najmniej raz w miesiącu mamy jakieś szkolenie teoretyczne dotyczące nowych przepisów, czy omawiające konkretne orzeczenia sądów. Do tego przynajmniej raz w miesiącu strzelamy. Strzelania są różne, od zwykłej statyki po dynamiczne strzelania nocne. Ja dodatkowo trenuję ze SWAT-em dwa razy w miesiącu. Oczywiście do tego dochodzą szkolenia, na które możemy się zapisać poza biurem, konferencje itp. Uczestnictwo w nich zależy jedynie od chęci danego funkcjonariusza. Ja staram się uczestniczyć w kilku takich konferencjach w roku. Chyba nie muszę podkreślać, jak ważne jest szkolenie w tej służbie. W USA,

mając braki w wykszoleniu, ryzykuję tym, że za mój ewentualny błąd z tego wynikający, odpowiadam nie tylko swoim zdrowiem, życiem, posadą czy wolnością, ale też własnym majątkiem.

Rzadko podejmujesz się komentowania trudnych interwencji, szczególnie tych z Polski. Na co, ze swojego punktu widzenia, zwróciłbyś uwagę w szkoleniu naszych policjantów? Może zaproponowałbyś kilka cennych, złotych rad, takich dobrych praktyk, których powinniśmy się trzymać?

Masz rację, staram się nie komentować interwencji. Wynika to z tego, że filmy często nie pokazują ich całego przebiegu, a stanowią wycinek z jakiegoś powodu „wygodny” dla autora nagrania. Do tego nie było mnie na miejscu, nie wiem co policjant wiedział, widział, czuł i myślał w danej chwili. Łatwo się komentuje nie znając wszystkich faktów, siedząc wygodnie przed komputerem. Co do szkoleń polskich policjantów - tu też nie wyrażam swojego zdania, bo nie wiem jak one wyglądają. Złota myśl? Trenować, ćwiczyć, szkolić się, bo nikt inny za nas tego nie zrobi.

Polskę i Amerykę dzieli nie tylko odległość. To inny sposób życia, może trochę mentalność, jednak środowisko policyjne powinna łączyć solidarność, pomaganie sobie, jeżeli tylko zajdzie taka potrzeba. Jak to wygląda w USA, czy ta słynna amerykańska solidarność zawodowa wśród policjantów faktycznie istnieje? To motyw widoczny w wielu amerykańskich produkcjach filmowych, przyjaźń w służbie i poza nią. Czy spotkania się rodzinami na wspólnych piknikach, festynach, obchodzie razem urodziny, rocznice?

Jasne! Większość moich obecnych dobrych kumpli to policjanci lub strażacy. Trzymamy się razem, żony się znają, dzieci się znają. Często razem imprezujemy, a nawet jeździmy na wspólne wyjazdy czy urlopy. Niestety jest to też trochę ostrze obosieczne, bo nawet w dni wolne rozmawiamy głównie o robocie (śmiej). Trzeba w tym fachu pamiętać, aby mieć też znajomych poza służbami.

Jak dzielisz czas służby z życiem rodzinnym, a do tego wzmoczoną aktywnością w mediach społecznościowych? Powiedz, czy nie czujesz się czasami zmęczony zainteresowaniem mediów oraz innych osób, które chciałyby się spotkać, odwiedzić, porozmawiać? Jesteś do tego jednym z ambasadorów Helikon-Tex. Jak dajesz sobie z tym wszystkim radę? Może masz jakieś ciekawe sposoby na odreagowanie stresu, pasję sportową, może coś innego? Czy działalność w mediach podzielają przeżeni? Robisz przecież dobrą robotę dla policyjnego wizerunku.

Czasem jestem zmęczony tym wszystkim, ale z drugiej strony działalność w mediach społecznościowych to jeden ze sposobów na odstresowanie. Wymyślanie filmów czy wpisów pozwala mi być kreatywnym, myśleć, szukać nowych ciekawych tematów, technik. Pozwala też na naukę obsługi sprzętu czy programów do obróbki filmów i zdjęć. Są też inne pasje w moim życiu. Staram się dużo czasu spędzać na wyjazdach z rodziną, zbudowałem własnoręcznie jeepa, którym jeżdżę w terenie, sporo czasu spędzam na strzelnicy, poluję, zwiedzam. Jest tego trochę. Moi przeżeni wiedzą o mojej działalności. Mamy niepisaną umowę, ja nie mówię o wszystkim co ma związek z robotą, nie zdradzam tajemnic i sztuczek, a oni się nie czepiają. Mam bardzo wyrozumiałych przełożonych, zresztą część z nich to moi świetni kumple.





Powiedz, czym jest według Ciebie idea w służbie? Czy doświadczenie życiowe, empatia dla ludzkiej krzywdy i konsekwencja w ściganiu i zwalczania zła, pomagają. Czy to jest ważne, nie zostałeś przecież policjantem w wieku 20 lat?

Idea? Pięknych, wzniosłych haseł są tysiące, a dla mnie sprowadza się to do jednej rzeczy, aby „nie szkodzić innym i sobie”. To chyba taki fundament. Na tym można budować hasła typu „Pomagać i służyć”. Jak ja tą swoją ideę odbieram? Nie umiesz czegoś? Doucz się, aby nie szkodzić. Nie jesteś pewien czegoś? Poproś o pomoc mądrzejszych, bardziej doświadczonych, żebyś nie zaszkodził swoim działaniem. Nie pchaj się do zadań, na których się nie znasz.

Doświadczenie życiowe - dobre pytanie. Widzę to na co dzień w służbie. Często nawet samo posiadanie dzieci pomaga i to nie tylko w kontaktach z innymi dziećmi. Te same techniki „negocjacji”, jakie stosuję w domu, w stosunku do mojej czteroletniej córki, stosuję też na ulicy wobec pijanych, którzy pod wpływem alkoholu mentalnie zachowują się jak czterolatka. Niby śmieszny przykład, ale taka jest prawda. Takich sytuacji jest wiele. Tak, doświadczenie życiowe ma ogromne znaczenie w tej służbie.

Jakie masz plany zawodowe? Czy Your #JourneyToPerfection wciąż trwa?

W tej chwili jestem w miejscu, w którym mam jeszcze dużo do nauki i zrobienia. Nie chcę nawet próbować dostać się do detektywów, bo to zupełnie nie moja działka, za dużo siedzenia za biurkiem, za dużo papierów. Do pozycji sierżanta brakuje mi jeszcze kilku lat doświadczenia, zresztą do tego stanowiska też mnie jakoś nie ciągnie w tej chwili. Obecnie jestem na etapie inwestowania czasu w siebie i rodzinę. Jest też oczyszczenie SWAT i chcę wejścia do Entry Team- u. Pracuję nad tym, ale też mi się nie pali.



Czy przyjeżdżasz do Polski, czy jednak wolne chwile odpoczynku spędzasz w USA?

W ciągu 20 lat byłem tylko raz, ale planujemy z rodziną kolejne wakacje w Polsce.

Czy utrzymujesz kontakty z Polonią?

Polonia w okolicy jest bardzo mała. Ja osobiście znam około 20 Polaków mieszkających w tym rejonie. Kontakt utrzymuję może z 5-6 osobami z tej grupy.

Jaki miałbyś przekaz dla polskich policjantów, w niełatwych dla chyba każdej Policji czasach? Praca nad dobrym wizerunkiem to nie tylko domena polskiej formacji, amerykańskie są mistrzami w public relations? Jakie jest Twoje zdanie?

Najważniejszą rzeczą w służbie jest postawa „tworzą do obywatela”. Na wizerunek Policji pracują przede wszystkim sami policjanci. Oczywiście media i politycy w tym nie zawsze pomagają, ale nie należy dawać im powodów do pogarszania tego wizerunku. Nie każdą bitwę trzeba wygrać, czasem lepiej odpuścić dla własnego zdrowia fizycznego i psychicznego, dla wizerunku. Nie wszystko trzeba rozwiązywać krzykiem i siłą. Sztuka negocjacji, werbalne judo i myśląca głowa - to najważniejsze narzędzia komunikacji dobrego policjanta.



Mamy nadzieję, że z Maćkiem będziemy jeszcze mogli popracować wspólnie przy niejednym redakcyjnym projekcie. Doceniamy jego silny charakter, szczerłość i szacunek dla zawodu i naszej ojczyzny.

★ DANIEL NIEZDROPA

DZIELNICOWI SÓL POLICYJNEJ FORMACJI

O dzielnicowych mówi się sporo, a jeszcze więcej można napisać. Na przestrzeni lat pojęcie, wyobrażenie, a wreszcie rzeczywistość wiążąca się z tą funkcją, mocno ewaluowały. Warto więc pokazać bliżej ludzi, którzy są tymi „osławionymi” dzielnicowymi i to dzielnicowymi z prawdziwego zdarzenia, a także jakby nie brzmiało to trywialnie, z powołania. Czwórka dzielnicowych, o których mowa, to policjanci z komisariatów, niedużych, takich w których jest nieco ponad 30 etatów. A to oznacza, że jeśli się tam służy, to trzeba umieć wszystko i ze wszystkim dawać sobie radę. Śmiem twierdzić, że te dwa komisariaty dzielnicowymi stoją, tymi dzielnicowymi...

foto: Joanna Węgrzyniak

★ JOANNA WĘGRZYNIAK



Staszek i Artur

Asp. sztab. Stanisław Siwek, 18 lat w Policji, od 2009 roku dzielnicowy, od zawsze na terenie osiedla Stara Miłosna.

Skoro jest Staszek, to zaraz obok natychmiast musi pojawić się asp. sztab. Artur Zielski, policjant od 2007 roku, od 2009, kilka miesięcy po Stasiu, dzielnicowy i też z rejonem w Starej Miłosnie, tylko w drugiej jej części.

Obaj od początku służby związani z komisariatem w Wesołej. Starą Miłosną znają jak własną kieszeń, poznali tam każdy zakamarek, każdą przysłowiową dziurę, ale co ważne, także ludzi. No i, o czym szerzej później, poznali również siebie nawzajem, na wskroś, do tego z olbrzymią sympatią, przyjaźnią i wielkim wzajemnym szacunkiem. Relacja pomiędzy nimi jest godna uwagi i podziwu.

Ze Staśkiem i Arturem ze Starej Miłosnej rozmawiam u siebie w pokoju służbowym. Znamy się przysłowiowe 100 lat. Pamiętam, kiedy pojawili się, jak to zawsze mawiam w „uroczym domeczku”, w starym komisariacie w Wesołej. Ilekroć o nich myślę od razu się uśmiecham. Teraz jak tylko przyjechali, otworzyli drzwi do pokoju, od razu zrobiło się wokół jaśniej, milej, radośniej i pozytywniej. Nigdy nie słyszałam, by któryś z nich narzekał, jęczał, że ma coś zrobić, albo że czegoś jest za dużo lub, że się nie da, że to bez sensu. Nawet jeśli czasem tak faktycznie jest, to oni są jeszcze z tej starej, dobrej szkoły i doskonale wiedzą i rozumieją, że przecież i tak trzeba się sprawą zająć, a łatwiej zawsze, kiedy obejdziesz się bez marudzenia. Nigdy też nie spotkałam się z sytuacją, by któryś z nich czegoś, na temat związany ze swoim rejonem, zdarzeniem stamtąd lub mieszkańcem, nie wiedział. Ile razy potrzebowałam informacji, choćby dla dziennikarzy, wystarczył krótki telefon,

rzucane szybko hasło, miejsce, nazwisko, data, cokolwiek i już po drugiej stronie słuchawki słyszałam potok słów. Otrzymałam pełną wiedzę, wszystkie informacje, ot tak od ręki, i to "wysypa-
ne wprost z rękawa". Pełen profesjonalizm.

Panowie jak to się stało, że trafiliście w rejon, dlaczego dzielnicowi, skąd ten pomysł?

Staszek: To wyszło tak naprawdę trochę samo. Wiadomo, najpierw była patrolówka przez kilka pierwszych lat. Były wyniki, pracowało się, zatrzymywało, więc pewnie trochę dlatego ówczesny komendant jadąc ze mną kiedyś radiowozem zaproponował, żebym został dzielnicowym. To było wyróżnienie, no i jakby nie patrzeć awans. Cieszyłem się.

No dobrze, a gdzie w tym wszystkim Artur, co z nim, przecież wy od zawsze, wszędzie razem?

Artur: Ja musiałem jeszcze chwilę poczekać, byłem młodszy, krócej pracowałem. Chociaż od dłuższego czasu jeździliśmy razem w jednej załodze i pracowaliśmy jako patrolowcy w jednym teamie, to kiedy Staszek poszedł do dzielnicowych, ja jeszcze patrolowałem i załatwiałem interwencje. Na szczęście Stasiu o mnie nie zapomniał.

Staszek: To tak naprawdę dzięki mnie Artur szybko dołączył i jeszcze, żeby było zupełnie pięknie, został obdarowany sąsiednim rejonem, drugą częścią Starej Miłosny. Wszystko dokładnie pamiętam. Ten sam komendant, który mnie zrobił dzielnicowym, po niedługim czasie zapytał, kto moim zdaniem nadawałby się jeszcze do tej roboty, bo kolejny rejon się zwalnia i potrzebujemy nowego dzielnicowego. Od razu wskazałem na Artura. Szef jednak uważał, że Artur jest jeszcze za młody, że to dla niego za wcześnie. Ja jednak uparcie, konsekwentnie, jak mantrę wciąż powtarzałem „On się nadaje, szefie, nadaje się, znam go”. Tak ciągle urabiałem komendanta. No i wreszcie uległ, może zaufał? Przystał na moją propozycję, chociaż wciąż pod nosem mruczał „z takim stażem, już dzielnicowy..., hmm...”. Nie zawiódł się jednak. I to jest najważniejsze. Widzisz Arturze (Staszek się śmieje), to ja ci to załatwiłem, mnie zawdzięczasz tę swoją karierę. Artur nie zaprzecza, ale też się szczerze śmieje i powtarza: Co racja to racja, zgadza się, wszystko się zgadza, tak było.

A to wstawiennictwo, ta pomoc i wciągnięcie Artura w szeregi dzielnicowych, to jak rozumiem, efekt czasów spędzonych wspólnie w radiowozie, we wspólnych patrolach? To tam się poznawaliście, zaprzyjaźnialiście?

Staszek: O tak. Szybko przekonaliśmy się, że mamy podobne podejście do służby. Podobnie myślimy, reagujemy, nadajemy na tych samych falach. Możemy na siebie liczyć. Lubiliśmy te wspólne patrole, było co robić, a jak chwilowo nie było, to potrafiliśmy znaleźć sobie zajęcie. Szukaliśmy, a skoro szukaliśmy to i znajdowaliśmy. Mieliśmy wyniki, cieszyło nas to.

Artur: Później, jak już zostaliśmy dzielnicowymi to tylko nieco zmienił się charakter pracy, ale wciąż odnajdywaliśmy w tym coś zajmującego i nadal mieliśmy pełne ręce roboty. No i tak jest do dziś.

Jak to jest z tą waszą nierozłącznością? Po was naprawdę widać, że najzwyczajniej po ludzku, lubicie siebie, że się szanujecie, no i ufacie sobie wzajemnie. Kiedy kilka dni temu zadzwoniłam do Artura, chciałam poprosić o zdjęcia. Uzgad-

niamy sprawę i żeby go nie kłopotać, mówię, że ze Staszkiem wszystko załatwię. Wybieram numer Staśka, a tam już sygnał zajęty, chłopaki już ze sobą rozmawiają. Kiedy w końcu Stasiu oddzwania mówi, że wszystko wie, że Artur itd. Przyznaje, że oni tak jakoś już mają, że faktycznie rozmawiają ze sobą ciągle, więcej niż z żonami, z kimkolwiek innym. Kiedy kończą pracę, za godzinę, dwie już telefonują do siebie, bo już jest o czym pogadać. Nie tylko o pracy rzecz jasna.

Staszek: Od początku naprawdę dobrze się rozumieliśmy i dogadywaliśmy, lubiliśmy pracę, byliśmy szczerzy i prawdziwi, przynajmniej zawsze bardzo się staraliśmy. Pamiętam, jak kiedyś ludzie powiedzieli o nas, że „to są nieskazitelni, kryształowi policjanci, dzielnicowi jak marzenie”. Wielokrotnie przekonałem się, że Artur jest niezawodny.

Artur: Ja mogę tylko to samo powiedzieć. Zawsze, naprawdę zawsze wiem, że mogę na niego liczyć. Nigdy się nie zawiodłem i zawodowo i prywatnie.

Staszek: Bo to jest tak właśnie jak powiedziałaś przed chwilą, my ciągle ze sobą rozmawiamy i mamy o czym. Przecież na dobrą sprawę wciąż ogromną część życia spędzamy razem i zdarzało się nam być w naprawdę różnych sytuacjach.

- Zamieniam się w słuch. Opowiedzcie, co przychodzi wam do głowy kiedy tak sobie wspominaliście.

Artur: Oj, jest co wspominać. Mamy to szczęście, że pamiętamy te tzw. „stare czasy”, uroki służby w starym komisariacie, gdzie dzielnicowi funkcjonowali tak naprawdę w przybudówce do budynku głównego, który zresztą, choć urokliwy, to był w optycznym stanie. Mieliśmy okazję jeździć i polonezem i skodą.

Staszek: O tak, zarówno jeden jak i drugi radiowóz nie zawsze chciały nas wieźć, odpalić lub robić to, czego od nich oczekiwaliśmy.

Artur: Staszku, przypominasz sobie jak zatrzymaliśmy jakiegoś poważnego poszukiwanego przy Trakcie Brzeskim?

Staszek: No pewnie i wtedy właśnie radiowóz zastrajkował. Musieliśmy jakoś sobie poradzić. Dziś chyba już możemy powiedzieć, pomógł zatrzymany. W kajdankach z jednym z nas pchał radiowóz, aż ten odpalił i można było pojechać do komisariatu. Oczywiście nie ryzykowaliśmy nigdy, staraliśmy się zawsze i robimy tak do dziś być bardzo odpowiedzialni.

Pamiętam waszego zatrzymanego, poszukiwanego grabarza. Pisalam o tym. Pomyślałam wtedy, że nie ma rzeczy niemożliwych, trzeba tylko chcieć i umieć wszystko profesjonalnie zrobić.

Artur: O tak, to była historia... Tu właśnie musieliśmy naprawdę w pewnym momencie mocno się spiąć, żeby można było to nazwać „profesjonalnym”. Niewiele brakowało, a nie zdążylibyśmy wyprowadzić poszukiwanego przed przybyciem na miejsce konduktu. Kiedy pojawiliśmy się na cmentarzu okazało się, że interesujący nas mężczyzna kopie dół pod grób, a pogrzeb za chwilę. Dosłownie w ostatniej chwili zdążyliśmy wydobyć poszukiwanego z dołu i umknąć przed żałobnikami, którzy właśnie podchodzili do miejsca pochówku.

Staszek: Kiedyś na przykład chcieliśmy skontrolować jadący

samochód. Jechało nim kilku mężczyzn. Podejrzewaliśmy, że kierowca może być pod wpływem alkoholu. Nie zatrzymał się, to my w pościg. W pewnym momencie auto uciekających wjechało na szutrową drogę. Widzieliśmy przed sobą jedynie tumany kurzu i biegnących na oślep w pole kierowcę z pasażerami. Musieli być bardzo zdesperowani i faktycznie żądni wypicia swoich piw. Uciekali, a po drodze gubili butelki. My podążaliśmy za nimi po tych butelkowych śladach. I znaleźliśmy całe towarzystwo. Wszyscy pod wpływem alkoholu posnęli w wysokiej trawie. Kierowca, jak się okazało prowadził auto w stanie nietrzeźwości.

Powiedzcie mi proszę, do czego może przydać się policyjna tonfa?

Artur: Raz uratowaliśmy dzięki niej całkiem ładne mienie przed zniszczeniem, a konkretnie toyotę przed spaleniem.

Staszek: To była astra, biała astra.

Artur: Nie Staszku, na pewno nie, biała owszem, ale toyota yaris.

No i tak przez kilka dobrych minut, co prawda bez nerwów i agresji, ale dyskusja między chłopakami trwa w najlepsze...

Moi drodzy, to był samochód i na pewno biały. Opowiedzcie jednak, co się stało?

Staszek: Paliła się wiata śmietnikowa. Zaraz obok niej, był zaparkowany ten rzeczony biały samochód i na naszych oczach też zaczynał się palić. Widzieliśmy, jak topią się uszczelki. Wszelkie próby skontaktowania się i dotarcia do właściciela pojazdu pozostawały bez odzewu. Musieliśmy coś zrobić. Należało przestawić auto, ale do tego trzeba było dostać się do środka. Okazało się, że wybicie szyby to wcale nie taka prosta rzecz, żaden kamień, ani inne ciężkie rzeczy znalezione wokół nie dawały rady. No i wtedy służbowa tonfa okazała się niezawodna. Dzięki niej szyba została wybita, a my przepchnęliśmy samochód w bezpieczne miejsce i nic gorszego się nie stało. Zadowolona pani właścicielka na ręce komendanta złożyła nawet pisemne podziękowania dla nas. To było bardzo miłe, cieszyliśmy się.

A dzielnicowi, którzy zatrzymują podejrzanego o zabójstwo, przecież to też wy, prawda, dobrze pamiętam?

Artur: O tak, warto było nie rezygnować, nie dać za wygraną i nie zjeżdżać z rejonu od razu jak tylko padło w radiostacji: „Kończymy na dziś!”. W Wawrze doszło do zabójstwa taksówkarza. Wszyscy, którzy byli w służbie i mogli, zostali skierowani w tamten rejon. Pojechaliśmy i my. Przemierzaliśmy te dziesiątki uliczek, zaglądaliśmy w różne miejsca. Wiedzieliśmy, czuliśmy, że sprawca nie mógł zapaść się pod ziemię i nie mógł zbyt daleko uciec. W którymś momencie zdecydowano o zakończeniu prowadzonych poszukiwań. My jednak nie zrezygnowaliśmy tak od razu i nie wróciliśmy do swojej Wesołej. No i warto było. Przejechaliśmy po raz setny chyba okolice miejsca zdarzenia. I co? I nagle patrzymy, dosłownie z przeciwka idzie poboczem wprost na nas mężczyzna w zakrwawionym ubraniu. To był on. Zatrzymaliśmy podejrzanego o zabójstwo.

Staszek: Tak zostaliśmy nauczeni. Że nie powinno się odpuszczać, że warto robić, próbować, że samo nic się nie zadzieje, że wszystko wymaga pracy. Mieliśmy już tu kilku komendantów, jeszcze więcej zastępców. Każdy z nich coś wniósł do naszej służby i muszę przyznać, że sporo nas nauczyli.



Artur: O tak. Jeden z nich np. uważał, i tu miał absolutną rację, że dzielnicowy musi umieć wszystko, a w komisariacie to już na 100%. Musi też znaleźć na wszystko czas. Dlatego właśnie co rano przynosił mi po kilka postępowań w sprawach o wykroczenia, kładł na biurko i z rozbijającym uśmiechem mówił: „Panie Arturze, to tak do porannej kawki. I tak ciągle, do kawki. 3 sprawy do kawki, a to 2 sprawy, do kawki. Miałem dość, ale robiłem. Wiedziałem, jak wiele wpływa tych spraw i trzeba wesprzeć kolegów i koleżanki. Ale z czasem odpowiadałem komendantowi, że już nie mogę tylu tych porannych kawek pić, bo jak będę tyle ich pił, to moje serce tego nie wytrzyma i żeby może już mnie tak ochoczo nie zachęcał do porannych kawek w zestawie ze sprawami o wykroczenia.

Staszek: A jeszcze wcześniej, lata temu był taki zastępca komendanta, który kiedy wchodził rano do komisariatu i widział pustki w pomieszczeniu przejściowym dla zatrzymanych, natychmiast się burmuszył i to nie na żarty. U niego robota to była święta rzecz i nie było możliwości, żeby go jakoś przekonać, dlatego nikogo nie zatrzymaliśmy. Używaliśmy różnych argumentów, że mieliśmy kilkanaście interwencji i wylegitymowaliśmy 20 osób. Komendant tylko na nas spoglądał i ze stoickim spokojem i wyrzutem stwierdzał: „Nie tych legitymujecie, nie tych, Panowie”. No i tyle w temacie. Nie miał racji? No miał przecież.

Artur: Trzeba mu jednak przyznać, że kiedy wchodził i widział, że jest ktoś zatrzymany od razu potrafił to docenić. Natychmiast entuzjastycznie wołał do nas: „Panowie, a co wy tu jeszcze robicie, zmykać do domu. Już, już. Dobra robota”.

Stasiek i Artur są bardzo kontaktowi, otwarci, rozmowni i życzliwi dla ludzi. Wiem, że jeśli ktoś w komisariacie potrzebuje przesłuchać czy wykonać jakąkolwiek czynność z udziałem osoby, ta nie stawia się na wezwania, a mieszka w rejonie któregoś z chłopaków, wystarczy ich jeden telefon, ich jedno: " Panie Janku, Pani Kasiu, miałbym taką prośbę...". I już sprawa załatwiona. Tacy to dzielnicowi, tak pracują, tacy są. Prawdziwi i naj...

Przez całą naszą rozmowę, a wysłałam tego dnia prawie dwie godziny później z pracy, tyle było opowiadania, tak miło się rozmawiało, wciąż padały z ust obu chłopaków: „A pamiętasz... weź sobie przypomnij..., a to..., a wtedy...”. Z prawdziwym zaciekawieniem, rozbawieniem, ale i mnóstwem refleksji pojawiających się wciąż w głowie, słuchałam ich opowieści, dyskusji, droczenia się, szczerego zaangażowania w to, o czym mówią. To było bardzo pozytywne, budujące i cenne doświadczenie. Powiedziałam

im, że są kolejnym duetem, w naszej komendzie, o którym warto opowiedzieć, który warto pochwalić. Tamten, dwukrotnie na łamach Magazynu dawał świadectwo, że „ma moc”, a po roku, że nadal „trzyma poziom” (polecam uwadze wywiad SMP grudzień 2020 i tekst SMP grudzień 2021). W przypadku operacyjnych wydziału mienia od niedawna sytuacja nieco się zmieniła, co tylko dowodzi, że ci policjanci rzeczywiście są tacy, jak o nich pisano. Jeden z nich właśnie awansował, zostały mu powierzone obowiązki zastępcy naczelnika w jego wydziale. Naturalna kolej rzeczy, jeśli jest się bardzo dobrym. Naczelniku, szczerze gratulacje i życzenia samych sukcesów w imieniu Redakcji.

Dlatego Staszku i Arturze, życzę Wam, byście szli do przodu, nie zmieniali się, by nadal ta służba dawała Wam satysfakcję i radość, ale też przyniosła realne korzyści, życzę sukcesów, no i awansów, najlepiej wspólnych.



Kasia i Robert

Asp. Katarzyna Waclawiak i sierż. szt. Robert Lewandowski. Dzielnicowi z komisariatu w Rembertowie. Znani i kojarzeni jako tytani pracy. Wspólnie w rejonach pracują od maja 2021.

Kasia jest w służbie od 2009 roku, od 9 lat jest dzielnicową w tym samym rejonie. Robert rozpoczął swoją przygodę w Policji w 2015 roku. Oboje od początku związani z Rembertowem i od początku z pionem prewencji.

Robert wcześniej był patrolowcem. Miał też epizod wojskowy, jednak nie wytrzymał w koszarach zbyt długo. Po miesiącu już chciał wracać. Procedury i formalności zajęły troszkę więcej czasu, ale po 4 miesiącach był znów szczęśliwym policjantem na ulicach Rembertowa. Opowiada, że zupełnie czego innego się spodziewał i w założeniu, co innego miał w wojsku robić. Kiedy okazało się, że jedyna jego praca to wypełnianie i tworzenie niekończącej się sterty papierów, stwierdził, że to nie dla niego, że jednak chce i musi łapać przestępców i faktycznie komuś i czemuś służyć. Gdy już wrócił, w ciągu roku zatrzymał 110 osób, w tym 40 pijanych kierowców. Robert „tak już ma”. Wciąż działa,

wciąż mówi i opowiada o działaniu, o robocie, o tym jak denerwują go ludzie, którzy bezmyślnie popełniają wykroczenia czy dokonują przestępstw. Kiedy słyszy o jakimkolwiek zdarzeniu, od razu się wyrывa, chce jechać, sprawdzać, ustalać, zatrzymywać. Teraz, kiedy od prawie roku jest dzielnicowym jego doświadczenie i wiedza, które trzeba mu to przyznać, faktycznie posiada rewelacyjne, nadal się sprawdzają i bardzo przydają.

Razem z Kasią rzeczywiście „są” w tych swoich rejonach, bywają wśród mieszkańców, rozmawiają z ludźmi. Dzięki temu wiele się dowiadują, ale przede wszystkim pomagają. Wiedzą gdzie i komu trzeba pomóc. Nie oznacza to wcale, że drzemiąca w Robercie żyłka do zatrzymań zaczyna wygasać.

Kasia to też „prewencjuszka”. Lubi pracę, nie stroni od działania, ale wręcz go szuka. Dlatego tak dobrze im się razem służy. Zdarza się, że jednego dnia, a nawet podczas jednej interwencji są w stanie zatrzymać kilka osób. Przykładowo poszukiwanego i nietrzeźwego w jednym samochodzie. Dobrze wiedzą dokąd pójść, gdzie zajrzeć, kogo zapytać, by znaleźć tego, który się ukrywa. Wiedzą,

gdzie pozyskać informacje na temat szczegółów zdarzenia. Czy jeżdżą, czy chodzą po swoich rejonach, ciągle coś zauważają, reagują, zatrzymują. Robert dużo widzi i kojarzy. Nie czekają, szukają, kontrolują. Wyniki mówią same za siebie. Od początku maja do końca ubiegłego roku, czyli przez pierwsze miesiące wspólnej pracy tej pary dzielnicowych, to między innymi kilkunastu zatrzymanych poszukiwanych, w tym również takich, za którymi wydane zostały listy gończe, 3 zatrzymanych z zakazami prowadzenia pojazdów mechanicznych, 6 nietrzeźwych kierowców i 6 znajdujących się po użyciu alkoholu.

Do tego wszystkiego Kasia z Robertem to dzielnicowi, którzy bardzo aktywnie działają na rzecz profilaktyki, prewencji i edukacji, szczególnie najmłodszych mieszkańców Rembertowa. Sami inicjują różne akcje i działania. Starają się urozmaicać spotkania, szukają nowych, ciekawych sposobów i metod edukowania na temat bezpieczeństwa. Ich dorobek to nie tylko coroczne cykle pogadarek w ramach „Bezpiecznej drogi do szkoły”, bezpieczeństwa podczas ferii czy wakacji. Nie zapominają o zagadnieniach ruchu drogowego, np. poprzez działania „Jabluszek czy cytrynka”, a ostatnio wielką akcję wspólnie z Pogotowiem Ratunkowym i Strażą Pożarną. To właśnie z inicjatywy Kasi i Roberta wszystkie trzy służby razem odwiedzały kolejne placówki w dzielnicy, uczyły dzieci i prezentowały tajniki swojej pracy i zawodu. Warto też wspomnieć, o bardzo ciekawym i nietypowym spotkaniu w szkole, gdzie razem z dzielnicowymi zaproszonym gościem była sędzia Anna Maria Wesołowska. Wspólnie z Kasią i Robertem edukowali młodzież. Dyrektorzy przedszkoli i szkół tak się już przyzwyczaili do profesjonalnych „usług” dzielnicowych i ich oferty, że teraz tylko pytają, co będzie następnym razem. Kasia w rozmowie przyznała, że aktualnie intensywnie myśli nad nowymi propozycjami i snuje plany na wiosnę. A wszystko po to, by być atrakcyjnym i autentycznym, przekonującym i wiarygodnym dla dzieci i młodzieży. Żeby skuteczniej do nich dotrzeć. Robert z wykształcenia jest nauczycielem (między innymi) i to zarówno matematyki,



informatyki jak i wychowania fizycznego. Prowadził też zajęcia trenerskie z piłki nożnej. Kasia z wykształcenia informatyk biznesu, ale kiedy patrzy się na jej zaangażowanie w prowadzenie zajęć z dziećmi, na pewno sercem jest profilaktykiem. Oboje doskonale spełniają się w roli edukatorów. Robert, w zasadzie wciąż mówiący o działaniu, ściganiu, szukaniu i nieodpuszczaniu, dzięki Kasi, która oczywiście dorównuje mu kroku, poznał też inną stronę policyjnej roboty. Sam przyznaje, że oczywiście wiedział, że praca z dziećmi i młodzieżą może być satysfakcjonująca, ale nie podejrzewał, że będzie to robił w mundurze. Teraz może nadal spełniać się jako nauczyciel. I trzeba przyznać, że się w tym odnalazł.

Cała czwórka dzielnicowych jednogłośnie mówi o społecznym, ludzkim zaufaniu, którym są obdarzani przez mieszkańców. O tym, że jest to bardzo budujące, ale przede wszystkim zobowiązuje. Zwracają uwagę na bardzo ważną część ich pracy, jaką są czynności związane z procedurą Niebieskich Kart i rolą, jaką odgrywają tu dzielnicowi. Spotykają się z przeróżnymi sytuacjami, wiedzą jakie to trudne sprawy i ważne problemy. Często są to wieloletnie ludzkie tragedie. I choć policjanci są świadomi, że nie zawsze i nie we wszystkim będą w stanie do końca pomóc, to zgadzają się w jednym: wszyscy podopieczni potrzebują wsparcia, zainteresowania, rozmowy, obecności, telefonu. Czasem tylko po to, żeby usłyszeć kilka słów, czasem żeby samemu móc do kogoś życzliwego kilka słów powiedzieć i zostać wysłuchanym. Niby nic, a jednak dużo. To właśnie stanowi o byciu dobrym dzielnicowym. Wiele osób może powiedzieć: a kto to znowu taki - ten dzielnicowy? Właśnie. Otóż dzielnicowy to jest ten Ktoś!

Ktoś ważny i potrzebny mieszkańcom, a w naszej służbie dużo wiedzący i dużo mogący w swoim rejonie i wśród ludzi. Nie można lekceważyć jego roli i pracy. Bo to ciągła, nieustająca praca u podstaw. Służba, która wymaga wyjątkowej cierpliwości, ogromnej empatii, wyczucia, zrozumienia i niewątpliwie zaangażowania.

Kasia z Robertem swoją wspólną służbę jako dzielnicowi w zasadzie dopiero niedawno rozpoczęli. Widać, że świetnie się w tym razem odnajdują, że lubią tę pracę. Widać to po osiągniętych wynikach i po wyjątkowym zapale oraz szczerych chęciach. To wszystko dobrze wróży na przyszłość.

POMÓŻMY AMELCE ODZYSKAĆ ZDROWIE



PRZEKAŻ MI 1% PODATKU

CEL SZCZEGÓŁOWY 1%
0170142 AMELIA
KRS 0000396361

Adres zbiórki: <https://www.siepomaga.pl/amelka-skolmowska>

foto: archiwum prywatne „RYCHA”

Zdrowie jest wartością bezcenną i każdemu trzeba życzyć go jak najwięcej. Życie bywa niekiedy przewrotne i czasami w jednej chwili tracimy grunt pod nogami, pojawia się nagła choroba. Jednak nawet w takiej sytuacji nie wolno się poddawać, a potrzebującym należy dać wtedy jak najwięcej z siebie, serca, czasu, wsparcia. W życiu policyjnego kontrterrorysty „Rycha” ze stołecznego SPKP, nagła choroba dotknęła najbardziej ukochaną i najbliższą osobę, 14-letnią córkę. Amelka nagle zachorowała na COVID-19, a przykrym następstwem tej choroby okazało się niedotlenienie i uszkodzenie mózgu. Z dnia na dzień, wesoła i uśmiechnięta dziewczyna, patrząca na świat z wielką ciekawością, poznająca jego uroki, ciesząca się życiem, trafiła do szpitalnego łóżka, przeżyła reanimację i została wprowadzona w stan śpiączki farmakologicznej. Teraz przebywa w klinice „Budzik”, gdzie przechodzi proces wybudzania i stymulowania organizmu do odruchów i odczuwania bodźców. Pomóżmy rodzinie Amelki! „Rychu” nasz niebieski brat czeka na wsparcie. Solidarni i razem, dajmy coś od siebie, pomóżmy jej wrócić do bycia nastolatką. Oby w kolejne urodziny sama dmuchnęła w 15 świeczek.

„Rychu” to twardy facet, 21 lat służby w Policji, niejedna policyjna akcja na koncie, a do tego ojciec bardzo kochający swoją córkę, dla której jest w stanie zrobić wszystko. Jego świat zaczął się zmieniać pod koniec listopada ubiegłego roku. Ukochana córeczka nagle zachorowała. Zaczęło się od zwykłego przeziębienia, a skończyło pobyt na OIOM-ie. Tam pierwszy raz rozpoczęła swoją walkę o życie. Diagnozy i rokowania lekarzy nie napawały optymizmem. Podejrzewano u niej mononukleozę, jednak dopiero wyniki badań potwierdziły, że za pogarszający się stan nastolatki odpowiada COVID-19. Stan dziewczynki był bardzo poważny, została zaintubowana na ponad miesiąc czasu pod respiratorem. Los nie były przychylny dla Amelki, pojawiły się kolejne komplikacje, zatrzymanie akcji serca i reanimacja. Niestety młody organizm został dotknięty skutkami tego urazu. Doszło do niedotlenienia i uszkodzenia mózgu. Ostatecznie Amelka dzięki staraniom najbliższych trafiła do kliniki „Budzik”.

Rodzina cały czas wierzy, że Amelka wróci do bycia nastolatką. Rodzice i bliscy bardzo chcieliby, aby 15 urodziny spędziła już w domu, mogąc w pełni cieszyć się zdrowiem. Przed nią jednak

ciężka droga, ale w otoczeniu kochających ludzi, którzy każdą wolną chwilę poświęcają, aby przy niej być i wspierać ją na każdym etapie procesu wybudzania, który teraz przechodzi. Leczenie i rehabilitacja, to wszystko jeszcze przed nią.

„Rychu” powiedział nam, że to silna dziewczyna i bardzo wierzy w jej wyzdrowienie oraz powrót do normalności. Jednocześnie z całego serca dziękuje wszystkim darczyńcom, którzy dotychczas przekazali środki finansowe za pomocą zbiórki zorganizowanej na portalu SIEPOMAGA.PL. Olbrzymie wsparcie i pomoc w trudnych dla niego chwilach, otrzymał również w swojej macierzystej jednostce. Dlatego z całego serca dziękuje również swoim dowódcom i kolegom z SPKP.

Zbiórka na leczenie i rehabilitację Amelki wciąż trwa, dlatego zachęcamy całe nasze środowisko do pospolitego ruszenia z pomocą i wsparciem leczenia oraz rehabilitacji. „Rychu” to nasz brat, „Pomagać i Chronić” to przecież nasze policyjne motto.

★ DANIEL NIEZDROPA



BEZPIECZNE FERIE Z POLICYJNYM „SOKOŁEM”

Policijni piloci po raz kolejny ruszą z pomocą turystom odwiedzającym nasze najwyższe góry. W działaniach ratowniczych, podejmowanych przez ratowników TOPR, wykorzystywany będzie W-3 „Sokół”, który na co dzień stacjonuje w krakowskiej bazie. Policijna maszyna przez kilka najbliższych dni zastępować będzie toprowskiego „Sokoła”, który uległ awarii. Góry zimą bywają szczególnie nieprzewidywalne, nie ryzykujmy własnym i cudzym zdrowiem i życiem. Miejmy na uwadze to, że nie wszystkie szlaki górskie o tej porze roku są bezpieczne i dostępne dla ruchu turystycznego. I że nie zawsze istnieją odpowiednie warunki do prowadzenia działań ratowniczych z pomocą śmigłowca.

Źródło: policja.pl

ODPOWIEDŹ NA ZAGADKĘ SPRZED LAT

Przez 45 lat śledczym z USA nie udało się wyjaśnić zagadki zaginięcia jednego ze studentów, który nigdy nie dotarł do swojego domu. Przełom nastąpił na początku grudnia 2021, kiedy to przypadkowy mężczyzna dostrzegł w rzece fragment auta. Przybyłe na miejsce służby na powierzchnię wyciągnęły fordą pinto, który kiedyś należał do zaginionego. Wewnątrz znajdowały się ludzkie szczątki wraz z dokumentami, które sugerowały, że to właśnie on. Trwają badania, które mają na celu wyjaśnienie zagadki sprzed lat.

Źródło: tvn24.pl
foto: facebook.com/troupsheriff



GAME OVER DLA DWÓCH POLICJANTÓW Z L.A.

Nie od dziś wiadomo, że wszelkie gry, to pochłaniacz czasu. Na własnej skórze przekonali się o tym dwaj policjanci z Los Angeles, którzy stracili pracę przez grę "Pokémon GO". Rozgrywka pochłonięła ich do tego stopnia, że zignorowali apel o wsparcie. Nie zareagowali, bo łapanie pokémonów było dla nich ważniejsze. Mieli pecha, bo zostali nagrani przez cyfrowy system wideo zainstalowany w radiowozie. Sprawa trafiła do sądu i toczyła się od 2017 r. Funkcjonariusze starali się odzyskać pracę, ale sąd apelacyjny podtrzymał decyzję o tym, że ich zwolnienie było uzasadnione i zgodne z prawem.

Źródło: cnn.com/gry.interia.pl
Foto: free-images.com

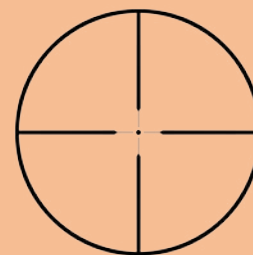
ODSZEDŁ MAGAWA, BOHATERSKI SZCZUR SAPER

Miał 8 lat, a na swoim koncie wiele wykrytych min, niewybuchów i niewypałów w Kambodży. W 2020 roku otrzymał złoty medal, przyznawany zwierzętom za szczególne bohaterstwo i poświęcenie w służbie w siłach zbrojnych oraz cywilnych służbach ratunkowych brytyjskiej Wspólnoty Narodów. Był pierwszym szczurem w 77-letniej historii tej organizacji, który otrzymał to wyróżnienie. Kilka miesięcy temu przeszedł na emeryturę. "Wszyscy odczuwamy jego utratę i jesteśmy wdzięczni za niesamowitą pracę, którą wykonał" - mówią ludzie, z którymi pracował.

Źródło: tvn24.pl/cnn.com
Foto: www.pdsa.org.uk



PRAWO I BEZPIECZEŃSTWO NA STRZELNICACH PUBLICZNYCH



część I



NASZ EKSPERT

MGR KRZYSZTOF KONOPKA

Biegły Sądowy przy Sądzie Okręgowym w Częstochowie, Warszawy, Łomży i Ostrołęce z zakresu kryminalistycznego badania dokumentów i pisma ręcznego, członek Polskiego Towarzystwa Kryminalistycznego, Polskiego Stowarzyszenia Rzeczników i Biegłych Sądowych, Polskiego Stowarzyszenia Kolekcjonerów Broni Palnej i Strzelectwa Sportowego, Stowarzyszenia Komendantów Policji Polskiej, Ekspert PSRIBS, Redaktor Naczelny Czasopisma Naukowo-Technicznego „Biegły Sądowy” i Członek Rady Programowej Czasopisma „Inżynieria Bezpieczeństwa Obiektów Antropogenicznych”, konsultant naukowy Komendy Stołecznej Policji w Warszawie oraz wykładowca akademicki UTH i WSA. Autor licznych publikacji i artykułów z zakresu prawa, bezpieczeństwa, kryminalistyki oraz ekonomii.

STRESZCZENIE

Artykuł przedstawia zagadnienia związane z regulacjami prawnymi i nowoczesnymi środkami bezpieczeństwa na strzelnicach, których zastosowanie wpływa na ogólne postrzeganie strzelectwa, bezpieczeństwo instruktorów, uczestników oraz obserwatorów.

Omówiono w nim w sposób uporządkowany nowoczesne technologie zabezpieczeń, które wykorzystuje się przy konstruowaniu i budowie urządzeń oraz materiałów na strzelnice.

Zasygnalizowano, że wprowadzenie nowych regulacji prawnych, materiałów i rozwiązań technicznych powoduje obniżenie kosztów strzelania, zwiększanie skuteczności poprzez poprawę osiąganych wyników, a przede wszystkim skutkuje zwiększeniem poziomu bezpieczeństwa osób przebywających na strzelnicy.

Wykazano także, jak ważną rolę odgrywają środki bezpieczeństwa, zwłaszcza środki bierne, które ograniczają lub nawet uniemożliwiają powstanie skutków przypadkowego strzału.

Zaznaczono także, że środki wyposażenia obiektów strzeleckich, między innymi cele wykonane z odpowiedniej blachy zapobiegającej rykoszetom, nowoczesne kulochwyty żaluzjowe, absorbujące wystrzelone pociski czy tarczociągi w znacznym stopniu podwyższają poziom bezpieczeństwa wszystkich uczestników strzelania, zaś ściany, wygłuszenia, akustyczne bariery ochronne zapobiegają negatywnym skutkom działań na strzelnicy.

W podsumowaniu stwierdzono, że rezultatem stosowania nowoczesnych technologii zabezpieczeń jest poprawa bezpieczeństwa na obiektach strzeleckich.

Słowa kluczowe: bezpieczeństwo, broń, strzelnica, strzelec, nowoczesne technologie, zabezpieczenia

1. POJĘCIE STRZELNICY I BRONI

Strzelnica jest obiektem specyficznym nie tylko ze względu na wykonywane na niej czynności, ale także z powodu ewentualnych zagrożeń dla użytkowników i otoczenia. Zagrożenia dotyczą zarówno samych uczestników strzelań i osób przebywających na terenie obiektu, jak i ludzi oraz zwierząt w jego sąsiedztwie. Nagłe i poważne w skutkach zdarzenia do jakich zaliczyć należy wypadki na strzelnicy - nadal się zdarzają, choć jednak człowiek, przy wykorzystaniu różnorodnych nowoczesnych urządzeń, technologii oraz działań może wpłynąć na znaczne ich ograniczenie¹.

Artykuł przedstawia zagadnienia związane z nowoczesnymi środkami bezpieczeństwa na strzelnicach, których zastosowanie wpływa na ogólne postrzeganie strzelectwa, bezpieczeństwo instruktorów, uczestników i obserwatorów.

Na wstępie należy jednak zdefiniować pojęcie „broni”, która jest głównym bohaterem niniejszego artykułu. Wydany w Polsce Leksykon broni od A do Ź wskazuje, że jest to „pojęcie zbiorcze i oznacza przedmioty materialne, będące narzędziami przeznaczonymi do walki zbrojnej obronnej albo zaczepnej, polowań lub rywalizacji sportowej”². W Encyklopedii powszechnej PWN widnieje definicja, z której wynika, że „broń to ogół środków materialnych używanych do prowadzenia walki”³. Natomiast zgodnie z art. 4 ustawy z dnia 21 maja 1999 r. o broni i amunicji⁴, przez broń, należy uznać:

- „1) broń palną, w tym broń bojową, myśliwską, sportową, gazową, alarmową i sygnałową,
- 2) broń pneumatyczną,
- 3) miotacze gazu obездwładniającego,
- 4) narzędzia i urządzenia, których używanie może zagrażać życiu lub zdrowiu:
 - a) broń białą w postaci:

- ostrzy ukrytych w przedmiotach niemających wyglądu broni,
- kastetów i nunczaków,
- pałek posiadających zakończenie z ciężkiego i twardego materiału lub zawierających wkładki z takiego materiału,
- pałek wykonanych z drewna lub innego ciężkiego i twardego materiału, imitujących kij bejsbolowy,
- b) broń cięciwową w postaci kuszy,
- c) przedmioty przeznaczone do obezwładniania osób za pomocą energii elektrycznej⁵.

Ustawa o broni i amunicji określa aktualne zasady wydawania i cofania pozwoleń na broń, nabywania, rejestracji, przechowywania i deponowania broni i amunicji, ich przewozu przez teren Polski, przewozu i wywozu broni za granicę oraz zasady posiadania broni przez cudzoziemców⁶.

Reasumując należy stwierdzić, że istnieją liczne pojęcia broni, jednakże na potrzeby niniejszego artykułu przyjęto definicję wykorzystywaną w prawie karnym i kryminalistyce, że jest to „każdy przedmiot (narzędzie) przeznaczony (nadający się) do zadawania wręcz lub z oddali urazów cielesnych”⁷.

2. WYPADKI NA STRZELNICACH

Powszechne stereotypy są takie, że strzelectwo to sport niebezpieczny. Należy zastanowić się, czy tak jest w istocie. Fakt, broń palna to nie zabawka i można sobie zrobić nią krzywdę. Wbrew pozorom jednak strzelectwo jest sportem wyjątkowo mało urazowym i tak naprawdę to większe ryzyko poważnych uszkodzeń ciała ponosi piłkarz niż strzelec. Jednakże należy wskazać, że na strzelnicach pomimo wszystko dochodzi do wypadków. Media co jakiś czas informują o postrzałach, a gdy zapoznać się z danymi z całego świata, zdarzają się i wypadki śmiertelne. Zanim jednak dokona się jednoznacznego stwierdzenia, że strzelectwo to sport dla ryzykantów, należy przyrzeć się przyczynom wypadków.

Pierwszą kategorię stanowią niestety działania celowe. Strzelnice bywają wybierane jako miejsca samobójstw – osoba, która chce targnąć się na swoje życie właśnie na strzelnicy najłatwiej uzyska dostęp do broni palnej. Trudno to jednak nazwać wypadkiem sensu stricto. Tak samo jak w przypadku zdarzeń, gdy uczestnik strzelania nagle kieruje broń w stronę innych osób. W taki sposób zginął między innymi najśłynniejszy amerykański snajper Chris Kyle. Należy tu jednak mówić raczej o zabójstwie niż o wypadku związanym z uprawianiem sportu.

Drugą kategorię niebezpiecznych zdarzeń stanowią incydenty, których przyczyną jest lekceważenie zasad ostrożnego obchodzenia się z bronią. Zdarzają się postrzały, gdy ktoś wbrew regułom manipuluje przy broni, zagląda do lufy, czy dla „zabawy” kieruje ją w swoją stronę. Są to jednak sytuacje, do których nie doszłoby, gdyby powszechnie przestrzegano regulaminu strzelnicy. Jeśli tylko pamięta się o obowiązujących zasadach, a strzelnica jest odpowiednio wyposażona i zabezpieczona od strony bezpieczeństwa, strzelectwo jest sportem praktycznie bezpiecznym.

3. REGULAMIN STRZELNICY I ZASADY OBCHODZENIA SIĘ Z BRONIĄ PALNĄ

Każdy, kto zamierza korzystać ze strzelnicy, musi zapoznać się z regulaminem obiektu i zobowiązać się do jego przestrzegania. Warto do tego podejść poważnie, bo postanowienia regulaminów strzelnicy naprawdę mają sens. Podstawowe zasady regulaminu strzelnicy stanowią, że nie mogą na niej przebywać osoby pod wpływem alkoholu, środków odurzających czy leków psychotropowych. Dodatkowo osoba, która przyjmuje jakiegokolwiek leki,

które wykluczają prowadzenie pojazdów mechanicznych, powinna zrezygnować także ze strzelania – dla bezpieczeństwa swojego i innych osób. W przypadku broni palnej lepsza jest nadmierna ostrożność niż jej brak. Kolejna ważna zasada to bezwzględne podporządkowywanie się poleceniom instruktorów. To na komendę instruktora wolno strzelać, a gdy padnie komenda „stop” należy strzelanie natychmiast przerwać, nawet jeśli wydaje się, że nie ma żadnego zagrożenia.

Dodatkowo każdy strzelec powinien mieć głęboko wpojona naczelną zasadę obchodzenia się z bronią palną, którą należy traktować tak, jakby była nabita. Dzięki temu postępuje się z odpowiedzialną dozą ostrożności. Oznacza to, że nigdy nie wolno kierować broni w stronę siebie, innej osoby, zwierząt czy obiektów – wolno celować jedynie w tarczę, kulochwyt lub inny bezpieczny punkt wskazany przez instruktora. Nie należy też manipulować przy broni ani zaglądać do lufy – w przypadku jakiegokolwiek awarii obowiązują ścisłe procedury dotyczące bezpiecznego usuwania zacięć. Bardzo ważną zasadą jest też właściwe przenoszenie broni – poza stanowiskiem strzeleckim powinna ona znajdować się w kaburze lub w specjalnym opakowaniu⁸.

Poza czynnikiem ludzkim, ważnym elementem jest również aspekt zagrożenia środowiska będący rezultatem działań na strzelnicy. Stąd też istotne znaczenie mają działania profilaktyczne i prewencyjne, których celem jest „zapobieganie abstrakcyjnemu zagrożeniu na podstawie syntezy doświadczeń praktyki i badań naukowych”⁹, co w przypadku możliwych zdarzeń z bronią powoduje konieczność oceny zasad bezpieczeństwa, jakie naruszono, a więc określenia kto przyczynił się do tego naruszenia oraz jakie okoliczności sytuacyjne mogły do tego doprowadzić¹⁰.

4. REGULACJE PRAWNE

Kwestie prawne dotyczące broni i porządku na strzelnicy regulują przepisy rozporządzenia Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 15 marca 2000 r. w sprawie wzorcowego regulaminu strzelnic¹¹. Przedmiotowe rozporządzenie określa wzorcowy regulamin bezpiecznego funkcjonowania strzelnic, z uwzględnieniem:

- warunków korzystania ze strzelnicy,
- sposobu obchodzenia się z bronią,
- sposobu zachowania się osób przebywających na strzelnicy.

Załącznik do powyżej wskazanego aktu wykonawczego przedstawia w zakresie warunków korzystania ze strzelnicy z jednej strony obowiązki prowadzącego strzelanie¹², drugiej natomiast zakazy obowiązujące na strzelnicy. Regulacje prawne stanowią, że:

„1. Prowadzący strzelanie:

- 1) odpowiada za bezpieczeństwo użytkowników strzelnicy oraz osób im towarzyszących,
- 2) wyznacza korzystającym ze strzelnicy stanowiska strzeleckie, a osobom towarzyszącym – miejsce bezpiecznego pobytu,
- 3) prowadzi książkę rejestru pobytu na strzelnicy, w której zamieszcza następujące dane:
 - a) imię i nazwisko korzystającego ze strzelnicy,
 - b) rodzaj i kaliber broni, z której prowadzono strzelanie,
 - c) określenie właściciela broni,
 - d) godzinę przyścia i wyjścia ze strzelnicy,
 - e) numer pozwolenia na broń,
 - f) nazwę organu, który wydał pozwolenie na broń (wymóg ten dotyczy osoby posiadającej pozwolenie na broń),
 - g) oświadczenie korzystającego ze strzelnicy o zapoznaniu się z regulaminem strzelnicy i przepisami bezpieczeństwa, potwier-

dzone własnoręcznym podpisem¹³”.

Rozporządzenie to wprowadza także szereg zakazów stanowiących, że:

„Na strzelnicy zabrania się:

- 1) osobom towarzyszącym osobom korzystającym ze strzelnicy wchodzenia na stanowiska strzeleckie oraz styczności z bronią,
- 2) używania broni innych osób korzystających, ze strzelnicy, bez zgody jej użytkownika,
- 3) spożywania alkoholu lub używania środków odurzających oraz przebywania na terenie strzelnicy osób będących po ich wpływie¹⁴.

Dodatkowo wzorcowy regulamin wskazuje, że:

„Na strzelnicy, w miejscu widocznym, umieszcza się:

- 1) regulamin strzelnicy,
- 2) aktualny atest strzelnicy,
- 3) plan strzelnicy z oznaczeniem:
 - a) stanowisk strzeleckich,
 - b) punktu sanitarnego,
 - c) dróg ewakuacji,
 - d) miejsca instalacji telefonu lub innych urządzeń łączności,
- 4) wykaz sygnałów alarmowych,
- 5) informację o możliwości i sposobie połączenia się z najbliższym punktem pomocy medycznej¹⁵.

Regulacja prawna zaznacza także, iż za szkody powstałe podczas strzelania i spowodowanie wypadku odpowiada właściciel lub zarządca strzelnicy, prowadzący strzelanie lub trening strzelecki albo korzystający ze strzelnicy, na zasadach określonych w odrębnych przepisach.

Natomiast odnosząc się do sposobu obchodzenia się z bronią wskazano, że:

- broń palną na strzelnicy przenosi się rozładowaną, zabezpieczoną i schowaną w kaburze, pokrowcach lub kasetach przeznaczonych do przenoszenia broni,
- wyjmowanie broni odbywa się tylko i wyłącznie na stanowisku strzeleckim lub treningowym tylko na polecenie prowadzącego i strzelanie lub trening strzelecki,
- wszelkich czynności związanych z obsługą broni dokonuje się wyłącznie z lufą skierowaną w kierunku kulochwytu, tarcz bądź przedmiotów będących celem na strzelnicy,
- strzelanie rozpoczyna się wyłącznie na komendę prowadzącego strzelanie,
- zakończenie strzelania zgłasza się prowadzącemu strzelanie,
- po zakończeniu strzelania broń rozładowuje się, przedstawia do kontroli prowadzącemu strzelanie oraz zabezpiecza,
- zabrania się strzelania na terenie strzelnicy do innych przedmiotów niż tarcze strzelnicze oraz celowania lub strzelania do ludzi, zwierząt i ptactwa.

W omawianym rozporządzeniu wskazano także prawa i obowiązki osób przebywających na strzelnicy:

- korzystający ze strzelnicy jest obowiązany ściśle przestrzegać poleceń wydawanych przez prowadzącego strzelanie,
- zabrania się wstępowania na miejsce usytuowane frontem do komory strzeleckiej bez zgody prowadzącego strzelanie,
- korzystający ze strzelnicy z wyjątkiem osoby niepełnosprawnej, obowiązany jest przestrzegać przepisów dotyczących postaw strzeleckich,
- po komendzie „STOP”, wydanej przez prowadzącego strzelanie lub inną osobę, strzelający bezzwłocznie przerywają strzelanie,

- na teren strzelnicy zwierzęta mogą być wprowadzane tylko w wyjątkowych przypadkach i obowiązkowo powinny być trzymane na uwięzi oraz pod ścisłym nadzorem opiekuna,
- osobę naruszającą regulamin strzelnicy usuwa się ze strzelnicy¹⁶.

Jednocześnie należy wskazać, że bezpieczne korzystanie ze strzelnic zgodnie z zasadami bezpieczeństwa, jest w stanie wyrobić u ich użytkowników prawidłowe nawyki i zachowania z bronią. Dzięki temu podczas korzystania z broni osoby te będą odruchowo zachowywać się bezpiecznie, co powinny w dużej mierze wykluczyć różne wypadki, które w różnych sytuacjach się zdarzają¹⁷.

Omówione powyżej zagadnienia generują potrzebę właściwego zaprojektowania, wykonania i użytkowania strzelnic. Podstawowym zadaniem projektantów, wykonawców i użytkowników strzelnic jest zminimalizowanie zagrożeń spowodowanych ich funkcjonowaniem. W tym celu należy stosować środki zabezpieczające przed powstaniem wszelkich zagrożeń z wykorzystaniem dostępnych materiałów i technologii. Należy podkreślić, że są one zależne od konstrukcji i wyposażenia obiektu, na którym odbywają się strzelania, ale również od osób korzystających z obiektu. Dlatego też możemy dokonać podziału środków bezpieczeństwa stosowanych na strzelnicach na bierne i czynne, dzięki czemu łatwiej będzie ocenić, kiedy czynnik ludzki, a kiedy inne czynniki mają zasadniczy wpływ na występowanie zdarzeń zagrażających bezpieczeństwu na strzelnicach, a w konsekwencji – na jakie obszary funkcjonowania obiektu należy położyć główny nacisk przy zastosowaniu nowoczesnych technologii sprzyjających podwyższeniu poziomu bezpieczeństwa i ograniczaniu do minimum zdarzeń wypadkowych.

Środki bierne – odnoszące się do całego obiektu oraz wszystkich uczestników strzelań, stosowane są przez cały czas funkcjonowania strzelnicy i są z nią związane, a jednocześnie są niezależne od osób biorących udział w strzelaniu.

Środki czynne (aktywne) – takie, które są stworzone i dostosowane do indywidualnych potrzeb osoby korzystającej ze strzelnicy oraz stosowane w celu poprawy bezpieczeństwa indywidualnego, wykorzystują cechy osobnicze uczestnika strzelań, na przykład kolor szkielec w okularach, wielkość rękawic, aktywne ochronniki słuchu montowane na hełm.

Wszystkie te środki bezpieczeństwa są bardzo ważne, zarówno dla osoby odbywającej strzelanie, prowadzącej strzelanie, jak i dla osób postronnych, będących obserwatorami lub przebywających w danym momencie w pobliżu osoby strzelającej. Zastosowanie na strzelnicy nowoczesnych materiałów, konstrukcji czy też urządzeń treningowych, pozwala między innymi na wyeliminowanie ryzyka opuszczenia pocisku z obszaru strzelnicy, ograniczenie emisji hałasu i zminimalizowanie skutków działania ewentualnych rykoszetów na ludzki organizm.

Można też dzięki nim wprowadzić szereg udogodnień, takich jak tarczociągi lub tarcze elektroniczne, które eliminują konieczność przekraczania przez strzelców linii ognia, co w konsekwencji zmniejsza ryzyko postrzału¹⁸.

5. BIERNE ŚRODKI BEZPIECZEŃSTWA

Wyróżniamy w praktyce następujące bierne środki bezpieczeństwa stosowane na strzelnicach:

- cele strzeleckie,
- maty wygłuszające w pomieszczeniach zamkniętych,

- kulochwyt żaluzjowy,
- monitoring na stanowiskach strzeleckich,
- tarczociągi,
- tarcze elektroniczne,
- właściwa amunicja bezodpryskowa do strzelań IPSC,
- wentylacja stanowisk w pomieszczeniach zamkniętych,
- izolowanie pocisków i recycling łusek,
- ochrona przed hałasem ze strzelnicy,
- ochrona przeciwpożarowa.

5.1. Cele strzeleckie

Wzrost popularności strzelań dynamicznych i sytuacyjnych spowodował, że zmieniły się wymogi strzelających wobec ostrzeliwanych celów. Klasyczną tarczę strzelecką zastąpiły cele zwane popperami, drzewkami i gongami.

Popper strzelecki to blaszany cel w kształcie prostokąta zwieńczonego kołem, zamontowany na statywie z mechanizmem opadającym, który działa pod wpływem uderzającego w cel pocisku. Poppery często posiadają mechanizmy podnoszące je po opadnięciu – ręczne (działanie siły człowieka) lub półautomatyczne (pod wpływem działania elektromagnesu sterowanego impulsem elektrycznym).

Gong to cel zazwyczaj w kształcie koła, wykonany z blachy i zawieszony najczęściej na łańcuchu, który po trafieniu przez pocisk wydaje charakterystyczny dźwięk. Blacha używana do produkcji takich celów musi być wykonana z odpowiedniego materiału i spełniać określone parametry. Zwykła blacha o niskiej twardości i grubości nie tylko ulegnie przebiciu przez pociski, ale po określonym czasie, w wyniku intensywnego ostrzeliwania, odkształci się półmissek, co może skutkować rykoszetami podczas kolejnych strzelań. Aby nie dopuścić do takiej sytuacji, należy zastosować odpowiedniej jakości i grubości stalowe blachy. Obecnie normy europejskie spełnia najbardziej twarda blacha typu HARDOX 500 i HARDOX 600. Kuloodporność blach określa norma PN-EN 1522:2000¹⁹.

5.2. Maty wygłuszające w pomieszczeniach zamkniętych

Odbywanie strzelań w pomieszczeniach zamkniętych lub półotwartych niesie ze sobą utrudnienie w postaci wzrostu natężenia dźwięku podczas oddawania strzału. Ponieważ ściany i sufit pomieszczeń muszą być zbudowane z odpowiednich materiałów, którymi zazwyczaj są bloczki betonowe lub cegła (w starszych konstrukcjach), a stropy to konstrukcje betonowe zbrojone, hałas na strzelnicy jest często uciążliwy.

Hałas można ograniczyć poprzez maty wygłuszające. W ostatnich latach technologia w tej dziedzinie poczyniła ogromny postęp. Ściany i podłogę wykładane są matami bitumicznymi o grubości od jednego do kilkunastu milimetrów z możliwością przyklejenia do twardego podłoża i łączenia na styk.

Sufity wymagają wygłuszenia z użyciem materiałów lżejszych. Bardzo dobrze do tego nadają się arkusze wykonane z pianki poliuretanowej ukształtowane w tak zwane piramidki. Jej zalety to poprawa akustyki wewnątrz, zmniejszenie fal stojących, redukcja pogłosu, łatwy i szybki montaż oraz interesujący efekt wizualny²⁰.

5.3. Kulochwyt żaluzjowy

Kulochwyt pełni na strzelnicy bardzo ważną funkcję absorbowania wystrzelonych pocisków. Przez wiele lat taką rolę odgrywał wał ziemny o odpowiedniej wysokości lub pionowa ściana z drewna, zazwyczaj wykonana z podkładów kolejowych. Mając na

uwadze ograniczony dostęp do kolejowych podkładów, konieczne stało się opracowanie alternatywnych form zabezpieczenia terenu przed skutkami działania pocisków oraz zakończenie ich lotu w ściśle określonym miejscu. Taką alternatywą są kulochwyty żaluzjowe, które składają się z zamocowanych pod odpowiednim kątem płaskowników stalowych w formie ściany. Pocisk uderzający w płaskownik traci część energii kinetycznej, a tor jego lotu zostaje zmieniony tak, aby ostatecznie wylądował w pojemniku. Mając na celu zagwarantowanie optymalnej wytrzymałości na uderzenia, a przez to wyeliminowania odkształcenia poszczególnych listew żaluzji oraz ograniczenia ciężaru całej konstrukcji do produkcji urządzenia stosuje się wytrzymałą stal HARDOX 600²¹.

5.4. Monitoring na stanowiskach strzeleckich

Za pomocą kamer na stanowiskach strzeleckich można nadzorować i rejestrować przebieg strzelań. Wysoka rozdzielczość stosowanych kamer, ich miniaturyzacja oraz odporność na warunki atmosferyczne powodują, że mogą być stosowane do podglądu wyników strzelań na pojedynczych stanowiskach strzeleckich.

Monitoring strzelnic jest szczególnie istotny przy wypadkach, ponieważ nagranie stanowi wówczas cenny materiał do analizy podczas prowadzenia postępowania wyjaśniającego zdarzenie, albo umożliwia szybką reakcję prowadzących strzelanie w celu zapobieżenia eskalacji skutków zdarzenia²².

5.5. Tarczociągi

Urządzenia transportujące tarcze strzeleckie są coraz częściej stosowane na strzelnicach. Odgrywają one ważną rolę pod względem bezpieczeństwa, gdyż przy ich zastosowaniu nie ma konieczności występowania na przedpolu, a w konsekwencji przekraczania linii ognia. Rozwój mechatroniki spowodował, że możliwe stało się instalowanie transportera tarcz. Dodatkowo relatywnie mała moc wymagana do wykonania pracy transportowej powoduje możliwość stosowania silników elektrycznych niskonapięciowych. Precyzyjną regulację prędkości przesuwu oraz działanie urządzenia i ustawienia tarczy gwarantują falowniki prądu trójfazowego czy styczniki kontaktronowe lub fotokomórki²³.

5.6. Tarcze elektroniczne

Wzrost popularności strzelectwa i wyrównany poziom uczestników zawodów strzeleckich i używanego przez nich sprzętu, spowodował, że stosowanie kalibromierzy do obliczania wartości przestrzelin jest niewystarczające. Do przekazywania informacji na temat wyników strzelań zastosowano rozwiązania elektroniczne. Najpierw wprowadzono elektroniczne czytniki tarcz, których funkcja sprowadzała się do skanowania tarcz po wykonaniu strzelań; następnie opracowano metodę pomiaru elektronicznego wartości przestrzelin poprzez stosowanie pomiarów czujnikami akustycznymi lub laserowymi umieszczonymi w tarczy²⁴.

5.7. Właściwa amunicja bezodpryskowa do strzelań IPSC

Podczas odbywania strzelań tarczowych pociski przebijają tarcze i ich bieg kończy się w kulochwycie. Statyczne strzelania odbywają się w odległości od celu i teoretycznie gwarantującej uniknięcia trafienia przez rykoszet. Bez względu na używany kaliber i rodzaj broni palnej w sporcie strzeleckim w konkurencjach pistoletowych taka odległość wynosi minimum 25 m, a przy konkurencjach karabionowych minimum 50 m. Inaczej jest podczas wykonywania strzelań tzw. sytuacyjnych i dynamicznych z wykorzystaniem popperów i gongów. Natomiast w przypadku strzelań IPSC odległość strzelca od celu jest mniejsza, a celem jest metalowa blacha, dlatego pojawia się niebezpieczeństwo trafienia rykoszetem.

W celu zminimalizowania jego skutków lub wręcz wyeliminowania, stosuje się cele wykonane z blachy HARDOX. Dodatkowo używa się amunicji, której pociski mają mniejszą zdolność penetracji a większą moc obalania, np. z pociskiem pełnopłaszczowym FMJ lub z wgłębieniem wierzchołkowym JHP. Poprzez ścięcie czoła pocisku JHP środek ciężkości zostaje przeniesiony do tyłu, co obniża zdolność penetracji. Nie powoduje to jednak całkowitej likwidacji zjawiska rykoszetowania, ale je ogranicza w sposób znaczny²⁵.

5.8. Wentylacja stanowisk w pomieszczeniach

Właściwa ochrona zdrowia, podczas odbywania strzelania w pomieszczeniach zamkniętych, to podstawowy cel każdego projektanta tego typu obiektów. Oprócz wcześniej wskazanych problemów z przenikaniem hałasu do środowiska i jego oddziaływaniem na ludzi, także ogromny wpływ na zdrowie i komfort strzelania ma świeże powietrze. Strzałowi, czyli procesowi przemiany energii chemicznej w ciepłą w wyniku spalania, towarzyszy powstanie szkodliwej chmury gazów. Wówczas w powietrzu unosi się charakterystyczny zapach, np. kordytu czy balistytu z kategorii prochów nitrocelulozowych. Są to pochodne azotu, tlenu i dwutlenku węgla. Zastosowanie wyciągów połączonych z filtrowaniem wymienianego powietrza definitywnie rozwiązuje ten problem²⁶.

5.9. Izolowanie pocisków i recykling łusek

Odpowiednia gospodarka proekologiczna na terenie obiektu, jakim jest strzelnica, nie może pominąć problemu zagospodarowania zużytych pocisków i łusek. Stosowanie zaprezentowanych powyżej kulochwytywów żaluzjowych rozwiązuje problem pocisków całkowicie. Łuski natomiast są segregowane według rodzajów materiałów, z których zostały wykonane, czyli stalowych materiałów kolorowych w sytuacjach amunicji kulowej oraz tworzyw sztucznych w przypadku amunicji śrutowej.

Obecnie na terenie Polski funkcjonują już firmy, które zajmują się utylizacją łusek amunicji śrutowej. Ponadto coraz bardziej popularne wśród strzelców jest elaborowanie amunicji. Zakup kompletu powszechnie łatwego do nabycia i składającego się z prasy, matryc, osadzarki splotek, kalibrownicy, myjki łusek, powoduje, że strzelec otrzymuje produkt najwyższej klasy w postaci samodzielnie wykonanego naboju do broni osobistej. Możliwość kilkunastokrotnego wykorzystania tej samej łuski, precyzja podczas odmierzania prochu i recykling pocisków w dużej mierze przyczyniają się zarówno do poprawy osiągnięć wyników, jak również

ochrony środowiska i poprawy bezpieczeństwa²⁷.

5.10. Ochrona przed hałasem ze strzelnicy

Właściwe funkcjonowanie strzelnicy wymaga zastosowania rozwiązań, które nie powodują uciążliwości dla środowiska w sąsiedztwie danego obiektu. Mowa tu głównie o nadmiernym hałasie generowanym podczas strzelań, który jest dokuczliwy dla mieszkańców zamieszkujących w okolicy strzelnicy. Obecnie, aby zmniejszyć ryzyko związane z wystąpieniem nadmiernego hałasu, stosuje się różne formy ograniczenia jego emisji. Ponieważ używanie broni z tłumikiem dźwięku jest zabronione, pozostaje jedynie próba ograniczenia przenikania hałasu do otoczenia poprzez stosowanie barier ochronnych. Takie rozwiązania mogą stanowić nasadzenia drzewostanu lub ekrany akustyczne. W przypadku ekranów akustycznych ich producenci gwarantują obniżenia natężenia dźwięku na poziomie od 31 do 36 dB.

Należy zaznaczyć, że w ostatnim czasie zaczyna się stosować nowatorską metodę walki z hałasem. Polega ona na wykorzystaniu zjawiska interferencji fal dźwiękowych. Jest to zjawisko nakładania się fal prowadzące do zwiększenia lub zmniejszenia amplitudy fali wypadkowej i w konsekwencji następuje fala wypadkowa ze zjawiskiem wygaszania. Wykorzystanie zjawiska interferencji pozwala na estetyczne wykonanie zabezpieczenia dźwiękowego oraz wkomponowanie go w środowisko²⁸.

5.11. Ochrona przeciwpożarowa

Każdy obiekt użyteczności publicznej musi spełniać wymagania dotyczące zabezpieczeń przeciwpożarowych. Posiadanie koców gaśniczych, gaśnic o odpowiedniej pojemności i przeznaczeniu stanowi obowiązkowy element strzelnicy. Rozwój techniki pozwala i w tej dziedzinie również wykonać działania zwiększające poziom bezpieczeństwa na terenie obiektu. Dokonać tego można poprzez zastosowanie czujników dymu, które automatycznie uruchamiają system alarmowy. Ponadto obiekt może być wyposażony w system zraszający w sytuacji wykrycia przez czujniki wzrostu temperatury²⁹.

Cały artykuł dostępny jest na stronie internetowej Stołecznego Magazynu Policyjnego, w dziale "PRAWO I PROCEDURY". Zachęcamy również do lektury pozostałych publikacji eksperckich autorstwa Krzysztofa Konopki.



¹ V. Kwiatkowska-Wójcikiewicz, D. Wilk, J. Wójcikiewicz, Kryminalistyka a nowoczesne technologie, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2019, s. 119-120.

² W. Lampel, R. Mahrhold, Leksykon broni od A do Ż, Muza SA., Warszawa 2004, s. 37.

³ Encyklopedia powszechna PWN, wyd. 3, Warszawa 1983, s. 367.

⁴ Ustawa z dnia 21 maja 1999 r. o broni i amunicji (tekst jedn. z 2020 r. Dz. U. poz. 955).

⁵ E. Gruza, M. Goc, J. Moszczyński, Kryminalistyka – czyli rzecz o metodach śledczych, Oficyna Wydawnicza Łośgraf, Warszawa 2011, s. 446-447.

⁶ B. Hołyst, Kryminalistyka, Wydawnictwo Prawnicze LexisNexis, Warszawa 2007, s. 647.

⁷ M. Kulicki, V. Kwiatkowska-Wójcikiewicz, L. Stępka, Kryminalistyka. Wybrane zagadnienia teorii i praktyki śledczo-sądowej, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, Toruń 2009, s. 493-495.

⁸ http://fitdm.pl/bhp-to-podstawa-jak-zadbac-o-bezpieczenstwo-na-strzelnicy_tjph.a (19.01.2022 r.).

- ⁹ M. Kulicki, V. Kwiatkowska-Wójcikiewicz, L. Stępka, *Kryminalistyka ...*, op. cit., s. 48.
- ¹⁰ V. Kwiatkowska-Wójcikiewicz, D. Wilk, J. Wójcikiewicz, *Kryminalistyka ...*, op. cit., s. 120.
- ¹¹ Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 15 marca 2000 r. w sprawie wzorcowego regulaminu strzelnic (Dz. U. Nr 18, poz. 234).
- ¹² Osoba, która odbyła przeszkolenie w zakresie prowadzenia strzelania oraz udzielania pomocy medycznej w jednostkach organizacyjnych Policji, Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej, Polskiego Związku Strzelectwa Sportowego lub Ligi Obrony Kraju.
- ¹³ Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 15 marca 2000 r. w sprawie wzorcowego regulaminu strzelnic, op. cit.
- ¹⁴ Ibidem.
- ¹⁵ Ibidem.
- ¹⁶ Ibidem.
- ¹⁷ <https://www.poradniklowiecki.pl/237-poradnik-lowiecki-2020/poradnik-lowiecki-nr-2-2020/1567-bezpieczenstwo-w-obchodzeniu-sie-z-bronia.html> (19.01.2022 r.).
- ¹⁸ V. Kwiatkowska-Wójcikiewicz, D. Wilk, J. Wójcikiewicz, *Kryminalistyka ...*, op. cit., s. 121.
- ¹⁹ Ibidem, s. 122.
- ²⁰ Ibidem, s. 123.
- ²¹ Ibidem, s. 124.
- ²² Ibidem, s. 125.
- ²³ Ibidem, s. 126.
- ²⁴ Ibidem, s. 126.
- ²⁵ Ibidem, s. 127.
- ²⁶ Ibidem, s. 127.
- ²⁷ Ibidem, s. 127.
- ²⁸ Ibidem, s. 128.
- ²⁹ Ibidem, s. 128.

BIBLIOGRAFIA

- Hołyst B., *Kryminalistyka*, Wydawnictwo Prawnicze LexisNexis, Warszawa 2007.
- Encyklopedia powszechna PWN, wyd. 3, Warszawa 1983.
- Gacek J., Marciniak B., Woźniak R., *Wybrane zagadnienia bezpieczeństwa konstrukcji i eksploatacji strzelnic garnizonowych*, Zeszyt 133 nr 1/2015, WAT 2015.
- Gruza E., Goc M., Moszczyński J., *Kryminalistyka – czyli rzecz o metodach śledczych*, Oficyna Wydawnicza Łośgraf, Warszawa 2011.
- Informacja o wynikach kontroli, Zagwarantowanie bezpieczeństwa uczniów podczas zajęć na strzelnicach szkolnych, NIK, Rzeszów 2018.
- Kulicki M., Kwiatkowska-Wójcikiewicz V., Stępka L., *Kryminalistyka. Wybrane zagadnienia teorii i praktyki śledczo-sądowej*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, Toruń 2009.
- Kwiatkowska-Wójcikiewicz V., Wilk D., Wójcikiewicz J., *Kryminalistyka a nowoczesne technologie*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2019.
- Lampel W., Mahrhold R., *Leksykon broni od A do Ż*, Muza SA., Warszawa 2004.
- Ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (tekst jedn. z 2021 r. Dz. U. poz. 1915 z późn. zm.).
- Ustawa z dnia 7 lipca 1994 r. Prawo budowlane (tekst jedn. z 2021 r., Dz. U. poz. 2351 z późn. zm.).
- Ustawa z dnia 21 maja 1999 r. o broni i amunicji (tekst jedn. z 2020 r. Dz. U. poz. 955).
- Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 15 marca 2000 r. w sprawie wzorcowego regulaminu strzelnic (Dz. U. Nr 18, poz. 234).
- Rozporządzenia Ministra Obrony Narodowej z dnia 4 października 2001 r. w sprawie warunków technicznych, jakimi powinny odpowiadać strzelnice garnizonowe i ich usytuowanie (Dz. U. Nr 132, poz. 1479).
- Rozporządzeniu Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 26 sierpnia 2014 r. w sprawie przechowywania, noszenia oraz ewidencjonowania broni i amunicji (Dz. U. poz. 1224 z późn. zm.).
- http://fitdm.pl/bhp-to-podstawa-jak-zadbac-o-bezpieczenstwo-na-strzelnicy_tjph.a (19.01.2022 r.).
- <https://www.poradniklowiecki.pl/237-poradnik-lowiecki-2020/poradnik-lowiecki-nr-2-2020/1567-bezpieczenstwo-w-obchodzeniu-sie-z-bronia.html> (19.01.2022 r.).

Jeśli ktoś z Was ma na swoim koncie publikacje przydatne dla naszych czytelników, poruszające zagadnienia związane z policyjną służbą i chciałby opublikować je na łamach Stołecznego Magazynu Policyjnego, prosimy o kontakt: redakcjasm@gmail.com



DOMOWA REGENERACJA PO TRENINGU

Bez regeneracji nie ma treningu, te słowa usłyszymy od niemal każdego trenera, bez względu na to, jaki sport uprawiamy. Odnowa biologiczna jest niezastąpionym procesem każdego sportowca. Ważna jest równowaga między czasem trenowania i odpoczynku, sposobem odżywiania się i przyjemnościami.

Niezbędny dla prawidłowego funkcjonowania mięśni jest odpoczynek. To wtedy następuje odbudowa zasobów energii w naszym organizmie. Nie zawsze mamy świadomość, co byłoby dla nas najlepsze. W tym numerze postaramy się przedstawić kilka sposobów skutecznej regeneracji - wyjście na piwo czy pizzę nie zawsze będzie dobrym rozwiązaniem na spędzenie wolnego dnia od treningu.

Jak już wspominaliśmy, odpoczynek musi być uwzględniony w Twoich wyzwaniach treningowych. Początkujący sportowcy czy amatorzy często popełniają błąd i trenują dzień po dniu. To nie jest dobry pomysł. Rodzina, praca zawodowa i sport - tak wyglądają priorytety amatorów sportu. Zbyt ambitna realizacja planu może doprowadzić do zmęczenia treningowego, kontuzji i braku energii, co w późniejszym czasie przekłada się na gorsze wyniki sportowe. Regeneracja przyczynia się do tzw. superkompensacji. Na czym ona polega? Organizm po treningu jest zmęczony, następują w nim zmiany mające charakter kataboliczny. Zaraz po wykonaniu ćwiczeń rozpoczyna się faza odpoczynku, to ona zmierza do kompensacji, czyli przywraca stan równowagi sprzed wykonanego treningu. W tej właśnie fazie rozwijają się procesy anaboliczne, odbudowują się grupy mięśni. Dzięki takiemu zjawisku zmniejsza się ryzyko wystąpienia przeciążeń. Aby regeneracja po wysiłku przebiegała prawidłowo, trzeba wiedzieć, co sprzyja szybkiej odbudowie mięśni, a co szkodzi. Dlatego bardzo ważne jest przestrzeganie kilku podstawowych zasad odpoczynku po treningu.

W planie treningowym należy być skrupulatnym i konsekwentnie podchodzić do zadań. Jednorazowe zastosowanie metody regeneracji może przynieść pozytywny skutek, ale nie na zawsze. Istota tkwi w regularności. Jeśli będziemy konsekwentni w działaniu to osiągniemy co chcemy. Nie trzeba wydawać zasobów pieniężnych na regularne wizyty w salonie odnowy biologicznej, są sposoby na równie skuteczną regenerację, których wartość nie naruszy Waszego domowego budżetu.

SEN - REGENERACJA NA NAJWYŻSZYM POZIOMIE

Żyjemy w ciągłym pośpiechu. Ciągłe gdzieś się spieszymy, często ma to związek z miejscem, gdzie mieszkamy, im większe miasto, tym życie płynie szybciej. Często nie wysypiamy się. Sen to proces, w którym nasz organizm najbardziej się regeneruje, nabiera energii na kolejny dzień. Co najważniejsze, nic nie kosztuje. Specjalnie ułożona dieta, suplementy, nawadnianie, nie są w stanie nam go zastąpić. Dlaczego sen jest taki ważny? Jego deficyt zaburza procesy regeneracyjne i działa krótko oraz długoterminowo, jeśli o niego nie zadamy, to pojawi się zespół chronicznego zmęczenia. To spowoduje, że nasze treningi przestaną być jakościowe, nie będzie sił na ich realizację, a co gorsza brak odpowiedniej ilości snu może powodować szereg chorób. A więc jak o niego zadbać? Przyjęto się, że optymalna ilość godzin snu powinna być w granicach 7-8 godzin, 7 to optymalny czas potrzebny do tego, żeby po dniu wyczerpującego treningu wstać rano pełnym energii i wypoczętym.

KĄPIEL SOLNA - ODPRĘŻA I ROZLUŻNIA

Jeśli posiadasz wannę. To już dużo. Wysoka temperatura plus minerały - to idealne duet, który pozytywnie wpłynie na procesy

regeneracyjne. Z domowej metody zadowoleni będą miłośnicy gorących kąpiel. Sól nie jest dużym wydatkiem, kosztuje od kilku do kilkunastu złotych, a jej wartości są naprawdę cenne. Temperatura kąpiel oraz zawarte w niej składniki wpływają na zmniejszenie objawów bólowych, redukcję stanów zapalnych i poprawę odżywienia tkanek. Dzięki kąpielom solankowym odbudujesz i wzmocnisz kości, zadbasz o stawy, poprawisz ich ukrwienie. Sól, zwłaszcza bocheńska, sprzyja rozluźnianiu tkanek i poprawia gospodarkę wapniową organizmu.



ZIMNA WODA - SPRAWI, ŻE TWOJE NOGI BĘDĄ JAK NOWE

Widok biegaczy zanurzających nogi w zimnym potoku lub widok morsów w lodowatej wodzie już nikogo nie dziwi. Ta metoda regeneracji ostatnio bije rekordy popularności. Pozornie to łatwe zadanie, ale początki mogą być naprawdę trudne. Po kąpeli w zimnej wodzie nogi są jak nowe, często określane jako „lekkie”. Namiastkę morsowania możesz wykonać również w domu. Wystarczy nalać zimnej wody do wanny i zanurzyć w niej nogi, rozpoczynając sesję od kilkunastu sekund. Jeśli zimno nie stanowi większego problemu, to można pokusić się o dosypaniu lodu. Kąpiel lodowa to bardzo popularna metoda wśród profesjonalnych sportowców.

MASAŻ WODNY ZIMNO - CIEPŁO

Od lat polewanie się, naprzemiennie ciepłą i zimną wodą, zaliczamy do metod regeneracyjnych. Można śmiało wskazać, że jest to domowa forma hydroterapii. Masaż wodny nie tylko znakomicie poprawia krążenie krwi, ale również przyspiesza wydalanie toksyn z organizmu. Ponadto wzmacnia naszą odporność, bierze udział w termoregulacji organizmu i co najważniejsze, pomaga w redukcji bólów, a do tego sprzyja regeneracji po treningu. Proponujemy zastosować tę metodę z samego rana lub bezpośrednio po ćwiczeniach, będziemy wtedy pobudzeni i orzeźwieni. Instrukcja domowego hydromasażu nie jest skomplikowana. Stojąc pod prysznicem, odkręć kran z letnią wodą i zmniejszaj stopniowo jej temperaturę. Woda powinna być zimna, ale nie lodowata. Istotna jest kolejność spryskiwania wodą poszczególnych części ciała. W pierwszej kolejności kierujemy natrysk na dolną

część ciała - nogi i uda, stopniowo kierujemy strumień na rękę i obręcz barkową. Po zakończeniu tzw. zimnego prysznicy, stopniowo podnieś temperaturę wody, aż będzie ciepła, ale nie gorąca. W tej fazie kieruj strumień wody, rozpoczynając od górnej części ciała, czyli rąk, ramion, aż do dolnych partii ciała. Każdą fazę polewania wodą (zimną oraz ciepłą) kontynuujemy przez około 30-40 sekund. Całość powinna trwać nie dłużej niż 10 minut. Po domowym hydromasażu osusz ciało i nałóż odpowiednie ciepłe, suche ubranie, aby nie doprowadzić do wychłodzenia organizmu.

NAWODNIENIE I DIETA NAPĘDEM DLA ZMĘCZONYCH MIĘŚNI

Przede wszystkim nie rezygnuj z posiłku po treningu. Jeśli tego nie zrobisz, to spowoduje, że zamiast zadbać o regenerację mięśni, spalisz je. Przez omijanie posiłków potreningowych możesz doprowadzić do tzw. katabolizmu mięśniowego. Organizm nie będzie w stanie uzupełnić niedoboru energii, a wtedy zaczną palić się mięśnie zamiast tłuszczu. Przyjęło się, że w ciągu 2 godzin po treningu powinniśmy zjeść pełnowartościowy posiłek. Najlepiej, żeby zawierał węglowodany, białko i tłuszcze, ale te zdrowe np. oleje roślinne, ryby, orzechy. Może być to chude mięso z sałatką bądź musli z suszonymi owocami i jogurt- zależnie od pory wyko-

nanych ćwiczeń. Jednak nieważne czy ćwiczyłeś rano przed pracą, czy późnym wieczorem, posiłek potreningowy powinien pojawić się na Twoim talerzu. Pamiętaj, że to, czy trenujesz rano czy wieczorem nie ma znaczenia, bo po każdym, nawet późnym treningu trzeba coś zjeść.

Druga i bardzo istotna sprawa to odpowiednie nawodnienie. Woda i jej cenne właściwości były już omawiane w naszym magazynie. Tam również wspomnieliśmy o fakcie, że woda jest nieodzownym elementem suplementacji każdego sportowca, bez znaczenia czy jest to amator czy zawodowiec. Nawodnienie wpływa na regenerację oraz samopoczucie. Nie odpowiemy dokładnie na pytanie, ile wody powinno się pić. Jej ilość zależy od tego, ile ćwiczymy, z jaką intensywnością, w jakich temperaturach i porze dnia. Przyjęło się, że ludzie prowadzący aktywny tryb życia, powinni pić około 3 litrów wody dziennie, najlepiej wysoko zmineralizowanej, zawierającej dużą ilość cennych pierwiastków. Woda w znacznym stopniu wpływa regeneracyjnie na nasz organizm. Poprawia krążenie, nawadnia stawy i ścięgna, przeciwdziała występowaniu kontuzji, pełni funkcje zwilżające i ochronne dla narządów wewnętrznych. Jeśli nie będziemy jednak o niej pamiętać to możemy się odwodnić. Będzie się to wiązało ze spadkiem wydolności, kontuzjami, ogólnym zmęczeniem. Dobrą alternatywą nawadniającą po treningu będzie napój zawierający sód oraz potas, one wchłaniają się wolniej i będą dobrą alternatywą na uzupełnienie płynów w naszym organizmie.

AUTOMASAŻ - NA ZMNIJSZENIE NAPIĘCIA MIĘŚNIOWEGO

Automasażu nie można mylić z masażem wykonywanym w gabinecie przez masażystów czy fizjoterapeutów, nie będzie bowiem tak profesjonalny. Jeśli nie posiadasz w domu rollera ani specjalnego pistoletu do masażu, to jest z tej sytuacji wyjście - własne dłonie. Ta forma masażu jest szybka i można ją wykonać samodzielnie. Ma na celu zmniejszenie napięcia mięśniowego po wykonanych ćwiczeniach. Bez względu na to czy jeździsz na rowerze, biegasz, trenujesz fitness czy siłowo, to automasaż przyniesie ulgę zbitym włóknom mięśniowym, a masowanie i koliste ruchy poprawią krążenie krwi i przyspieszą pozbycie się z organizmu produktów przemiany materii. Dzięki kilku chwytom możesz uśmierzyć ból i rozluźnić mięśnie.

ROZCIĄGANIE

Rozciąganie ma zadanie uspokoić i rozluźnić mięśnie. Pobudzone ciało po treningu warto wprowadzić w stan wyciszenia. Dbałość o rozciąganie przynosi wiele korzyści. Zmniejsza ryzyko wystąpienia zakwasów i przeciążeń po treningu. Poprawia elastyczność mięśni, dzięki czemu jesteśmy lepiej przygotowani na różne jednostki treningowe. Dla wszystkich mających siedzący tryb pracy, rozciąganie mięśni pomaga w przeciwdziałaniu bólowi kręgosłupa czy bioder. Nie jesteśmy ociężali, lecz bardziej elastyczni, a nasz zakres ruchu robi się pełniejszy.

Dni wolne od ćwiczeń powinny być dobrze zaplanowane. Oprócz planu, mamy przecież rodziny, wyjazdy i inne zainteresowania. Spożytkujmy ten czas mądrze. Nie objadajmy się niezdrowymi fast foodami. Owszem, kiedy mamy wolne, to dajmy sobie więcej luzu, lecz wszystko w określonych dawkach. Organizm nam podziękuje, a my będziemy zadowoleni z własnych osiągnięć, a przede wszystkim zawsze wypoczęci i gotowi na nowe wyzwania.

★ MONIKA NAWRAT



foto: archiwum prywatne Moniki Nawrat

POLICYJNE CZYNNOSCI Z OSOBAMI NIEDOWIDZACYMI

W naszym materiale chcemy zaprezentować jak najwięcej wskazówek, które policjantom i policjantkom pomogą w czynnościach służbowych i nie tylko. Zauważmy, że spotykane przez nas osoby niedowidzące wyglądają i zachowują się normalnie, jak osoby zdrowe. Na pierwszy rzut oka nie zauważamy żadnych różnic. Jednak problem zaczyna mieć miejsce w chwili, kiedy widzimy człowieka błędzącego wzrokiem np. przed schodami w metrze czy na przejściu dla pieszych.

★ MONIKA NAWRAT

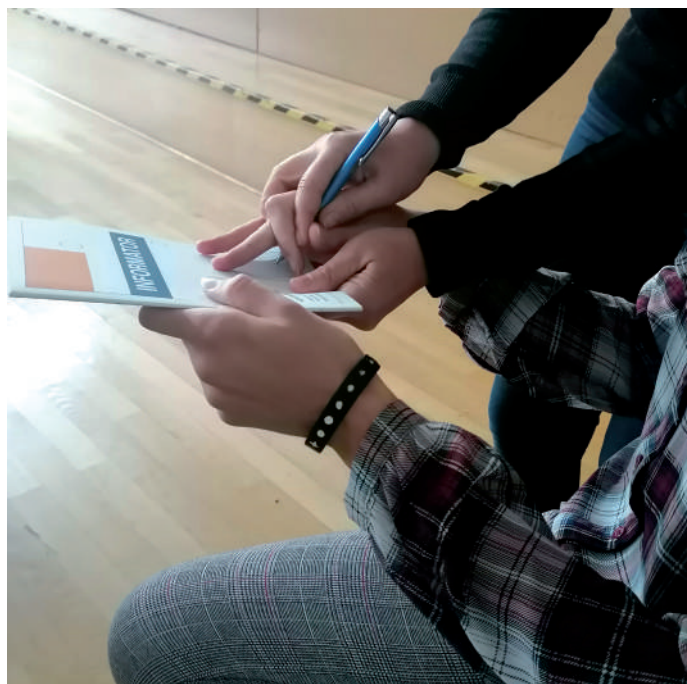


foto: Monika Nawrat

W Polsce żyje wiele osób z dysfunkcją wzroku, w tym są osoby całkowicie niewidome. Pomimo rozwoju medycyny, dysfunkcje wzroku są coraz poważniejszym problemem krajów wysoko rozwiniętych. Liczba osób cierpiących na poważne wady wzroku stale rośnie. Możemy wyróżnić osoby niewidome oraz osoby niedowidzące. Różnica między nimi jest znacząca. Osoby niewidome, na skutek choroby lub wypadku utraciły całkowicie wzrok. Nie posiadają zdolności zapamiętywania obrazu, ponieważ nigdy nie widziały i nie potrafią wyobrazić sobie danych rzeczy. Natomiast osoby niedowidzące charakteryzują się ograniczonym lub zaburzonym widzeniem. Ta wada nie może być odpowiednio skorygowana chirurgicznie. Może dotknąć ludzi w każdym wieku, w odróżnieniu do ludzi niewidomych, niedowidzący sprawniej dostrzegają przedmioty i szybciej potrafią sobie wyobrazić przeszkody, które spotykają w codziennym życiu. Osoby niepełnosprawne również odwiedzają komendy, nie tylko w przypadku otrzymania wezwania na przesłuchanie, występują również w charakterze obwinionego lub podejrzanego. Ponad-

to osoby z niepełnosprawnością pracują też w jednostkach policji. Dlatego spotkaliśmy się z Anną Dąbrowską, aby przekazała nam dobre praktyki, przydatne w kontaktach z takimi osobami.

W październiku ubiegłego roku w Piasecznie odbyły się warsztaty dla oficerów prasowych garnizonu stołecznego. Miały one na celu przeciwiczyć sytuację, w których policjanci mają lub mogą mieć do czynienia z osobami niedowidzącymi. Anna Dąbrowska prowadziła to szkolenie. Zademonstrowała specjalne okulary, symulujące choroby oczu. Funkcjonariusze, którzy je zakładali, mogli wyobrazić sobie, jaki obraz widzą osoby z dysfunkcjami wzroku. Oprócz przedstawienia sprzętu, policjanci odgrywali scenki, które przedstawiały sytuacje, z którymi trzeba się zmierzyć w czasie wykonywanych czynności. Było to głównie: prowadzenie osoby zatrzymanej, pomoc przy podpisywaniu dokumentacji służbowej. Anna Dąbrowska, w czasie naszej rozmowy, przedstawiła kilka niezbędnych wskazówek.



* W artykule wykorzystano czcionkę dostosowaną do potrzeb osób niedowidzących.

ROZMOWA TO PODSTAWA

Wielu z nas, rozmawiając z osobami niewidomymi oraz niedowidzącymi, stara się nie używać słów typu: „widzieć, oglądać patrzeć” - to błąd. Nie unikajmy tych słów, one wzbudzają zaufanie odbiorcy. Zwroty tj. „do widzenia”, „popatrzymy” i np. „podejmiemy decyzję” czy „zobaczymy co da się zrobić”, są jak najbardziej w porządku. Niestosowne będzie zadawanie pytań w stylu: „Pan jest niewidomy?, Nic Pan nie widzi, naprawdę?, Z powodu choroby czy wypadku?” itd. Takie zdania mogą urazić i wzbudzić uczucie zażenowania u odbiorcy. Wtedy nasz rozmówca może poczuć się dyskryminowany. W przypadku osoby niewidomej, należy wypowiedź kierować wprost do niej. Osoby towarzyszącej, partnera, instruktora, nie powinniśmy traktować jako „tłumacza” i zwracać się do niego. Osoby niedowidzące mają wyostrożony obraz wyobraźni i często odczuwają to co dzieje się wokół. Pamiętajmy, że naszym odbiorcom ma być człowiek, do którego się zwracamy.

SYGNALIZOWANIE SWOJEGO PRZYBYCIA - DAJ ZNAK, ŻE JESTEŚ BLISKO

Przedstaw się, gdy wchodzisz do pomieszczenia, w którym znajduje się osoba niedowidząca (to samo dotyczy osoby niewidomej). Czynności legitymowania mogą przebiec sprawnie i bezproblemowo. Zachowuj spokój, zapytaj się o dokument tożsamości. Często osoby słabowidzące układają rzeczy w tych samych miejscach - to bardzo często pomaga im w życiu codziennym. W przypadku, gdy taka osoba będzie potrzebowała pomocy, na pewno nas o tym poinformuje.

ZAPROPONUJ ZAJĘCIA MIEJSCA

Położ rękę na oparciu miejsca do siedzenia, nie staraj się siłą posadzić niedowidzącego, niewidomego na krześle. Słownie zasygnalizuj mu, co w danym momencie robisz, np. „Teraz kładę dłoń na miejscu, gdzie Pan/Pani może usiąść, jest bezpiecznie”, „Złapię Panią/Pana za rękę i wskaże miejsce do siedzenia, proszę mi zaufać i czuć się bezpiecznie”.

OŚWIETLENIE POMIESZCZENIA

W przypadku prowadzenia czynności z osobą słabowidzącą zadbaj o odpowiednie oświetlenie. Staraj się nie przestuchiwać jej wieczorem. Każda osoba niedowidząca bardzo źle widzi po zmierzchu. Każda, bez wyjątku. Ciemny korytarz, schody mogą stanowić duży problem. W przypadku sztucznego oświetlenia pomyśl o dodatkowej lampce, może okazać się dodatkowym wsparciem.

PODPISYWANIE DOKUMENTÓW

W przypadku podpisywania dokumentacji, opisz słownie każdą czynność np. „teraz wypisuję Panu mandat”, a wręczając dokument dotknij kartką jego dłoni. W przypadku podpisania dokumentu, nakieruj jego dłoń, w której trzyma długopis, na miejsce, w którym ma złożyć podpis. Pamiętaj o odczytywaniu treści dokumentacji, odbiorca musi wiedzieć co ewentualnie będzie podpisywać. Zaleca się drukowanie załączników i innej dokumentacji czcionką o rozmiarze: 14. Słabowidzący korzystają z gazet drukowanych czcionką 14, należy do nich m.in. dwumiesięcznik: „Pochodnia”.

Nasza rozmówczyni opowiedziała nam, że sama była w sytuacji, która wymagała od niej przysięgi do jednej z jednostek policji w Warszawie, a było to na Śródmieściu. Była mile zaskoczona, policjantka wiedziała o dysfunkcji świadka i miała wydrukowane dokumenty „czternastką”. Oświadczyła nam, że została potraktowana naprawdę profesjonalnie i czuła się bezpiecznie, cyt.: „Uważam, że pomocna byłaby specjalna nakładka tj. taka, którą stosuje się np. w bankach. Jest ona wyraźna, a jej kształt pozwala na wykonanie prawidłowego podpisu w określonym obszarze. Jeśli policjant/ka nie ma takiej nakładki, to umieszczenie w tym miejscu kolorowych, najlepiej kontrastowych karteczek, również będzie widoczne i pomocne.

UDZIELANIE WSKAZÓWEK

Pamiętaj, że prawidłowe udzielanie wskazówek jest bardzo ważne. Nie używaj następujących zwrotów do osoby niedowidzącej: „Trzeba pójść tam, niedaleko drogerii” - to nic nie pomoże, a osoba niepełnosprawna może poczuć się niekomfortowo. Dobrym rozwiązaniem będzie: „Należy iść około 50 metrów prosto, po czym skręcić w prawo i tam znajduje się miejsce, do którego chcesz iść”.

POMAGANIE W PRZEMIESZCZANIU SIĘ

W przypadku przemieszczania się, trzymaj osobę pod rękę. Spowoduje to, że potrzebujący będzie czuł się bezpiecznie. Prowadząc

- sygnalizuj, gdzie idziecie i czy przed Wami znajduje się jakaś przeszkoda. Jednocześnie staraj się go/ją wyprzedzać, zwalniając nieco podczas wchodzenia lub schodzenia z krawężnika lub korzystając ze schodów. Nigdy nie zostawiaj takiej osoby bez informacji, że oddalisz się od niej. Na bieżąco opowiadaj co stoi przed nim/nią oraz czy znajdują się jakieś przeszkody. W przypadku wezwania do jednostki Policji, należy zejść po nią, przedstawić się i w przypadku wystąpienia przeszkód np. windy czy schodów, wziąć pod rękę i przyprowadzić w docelowe miejsce. Po wykonaniu czynności należy taką osobę odprowadzić do wyjścia. To samo dotyczy korzystania z toalet. Należy najpierw zapytać osobę słabowidzącą, czy potrzebuje naszej pomocy. Jeśli prowadzimy ją przez korytarz, mówiąc gdzie w danej chwili się znajdujemy, w toalecie opisujemy pomieszczenie np. „po lewej stronie znajduje się umywalka, natomiast przed Panią/Panem drzwi do toalety”. Staramy się czynności wykonywać w sposób dyskretny, aby potrzebująca/y nie krępowali się.

Mamy nadzieję, że chociaż częściowo pomogliśmy zaprezentować sytuacje, które mogą nas spotkać w służbie, jak i w codziennym życiu. Rozpoznanie osoby niewidomej lub słabowidzącej na ulicy, pomoc w odczytywaniu dźwięków, zapachów, dotyku, to drogocenne zachowania dla osób z wadami wzroku. Pamiętaj o tych podstawowych czynkach, możemy sprawić wiele radości i wzbudzić zaufanie. A w naszej pracy nie ma nic ważniejszego niż zaufanie.

SKRÓT POSTĘPOWANIA WOBEC OSÓB NIEDOWIDZĄCYCH I NIEWIDOMYCH:

- 1. ROZMOWA** - zawsze najpierw zapytaj, czy dana osoba potrzebuje pomocy.
- 2. NIE OBRAŻAJ SIĘ** - reakcje są różne. Pamiętaj, że każdy ma prawo do decydowania o sobie.
- 3. SYGNALIZUJ SWOJE PRZYBYCIE** - rozmową określ, gdzie się znajdujesz.
- 4. NIE DOTYKAJ** - zanim uprzedzisz, nie trzymaj za rękę wbrew woli.
- 5. KIERUJ SŁOWA BEZPOŚREDNIO DO ROZMÓWCY** - nie przekazuj im informacji przez osoby, które stoją obok np. przewodnika.
- 6. JEŚLI SIĘ ODDALASZ** - powiedz o tym w odpowiednim momencie.
- 7. W PRZYPADKU STAWIENIA SIĘ W JEDNOSTCE** - zejdź po nią/niego przedstaw się i opisz jego położenie, pomóż wejść na schody.
- 8. NA BIEŻĄCO OPISUJ PRZESTRZEŃ** - informuj na co powinna/powinien zwrócić uwagę, na jakie obiekty i przedmioty, które znajdują się na ich drodze.
- 9. ZADBAJ O OŚWIETLENIE** - szczególnie pomieszczenia, w którym będą podpisywane dokumenty, unikaj prowadzenia w ciemnych korytarzach, klatkach schodowych.
- 10. WSKAŻ MIEJSCE PODPISU** - nakieruj na miejsce, możesz posłużyć się specjalną nakładką, w miarę możliwości zastosuj czcionkę o rozmiarze 14.

Anna Dąbrowska - aktywnie działa na rzecz osób tracących wzrok i słabowidzących. Współorganizuje konferencje i sympozja dotyczące chorób oczu. Jest wieloletnim pracownikiem Polskiego Związku Niewidomych, gdzie kilka lat temu współtworzyła interaktywną wystawę o nazwie: „Laboratorium Ciemności”. Była ona kierowana do dzieci i młodzieży, miała na celu przybliżyć problemy osób z dysfunkcją wzroku.



foto Komisariat Rieczny Policji w Warszawie

UWAGA! OSTROŻNIE NA LODZIE!

Co roku zimą, służby ratunkowe borykają z tym samym problemem, czyli nieostrożnością osób wchodzących na zamrożone zbiorniki wodne. Takie wypadki przytrafiają się niestety nie tylko dzieciom, które jeszcze nie potrafią przewidzieć skutków swoich zachowań. Najczęściej do załamania się lodu dochodzi podczas zabawy (ślizganie się po tafli jeziora, jazda na łyżwach po lodzie na zbiornikach wodnych), spacerowania, łowienia ryb w przeręblach.

Większość takich zdarzeń ma finał w szpitalu z uwagi na silne wychłodzenie organizmu - hipotermię. Nierzadko dochodzi do trwałych uszczerbków na zdrowiu. Jeśli chodzi o dzieci, większość z tych, które trafiają do szpitala, znajduje się w stanie śpiączki lub mają inne uszkodzenia układu nerwowego. Są one spowodowane niedotlenieniem mózgu, do którego dochodzi już od 3 do 5 minutowego przebywania pod wodą oraz znacznego obniżenia temperatury ciała.

Głównym problemem w takich przypadkach jest czas przybycia służb ratunkowych, udzielenia pomocy, stopnia obniżenia temperatury ciała. Aby nie doszło do trwałych uszkodzeń ciała czy śmierci, konieczne jest idealne zgranie działania służb ratunkowych, które niezwłocznie powinny znaleźć się na miejscu działań. Strażacy i policjanci wielokrotnie udzielają pomocy ludziom, pod którymi załamał się lód. Warto więc, by co roku doskonalili techniki ratownicze.

Ferie zimowe to głównie czas wypoczynku dzieci i młodzieży. Nieprzemysłane, lekkomyślne korzystanie z uroków zimy może zakończyć się tragicznie.

Kontrolujmy, gdzie bawią się nasze dzieci. Uczulmy je na niebezpieczeństwo, jakie niesie za sobą zabawa na zamrożonych rzekach i jeziorach. Sprawdźmy, czy w razie potrzeby będą umiały wezwać pomoc. Wyposażmy młodsze pociechy w kartkę, w wewnętrznej kieszeni kurtki, z ważnymi numerami telefonów.



Uczmy przewidywania i unikania sytuacji zagrażających życiu i zdrowiu.

UNIKAJ ZAGROZEŃ:

- do zjeżdżania na nartach, sankach, wybierajmy miejsca oddalone od ruchu samochodowego,
- nie stójmy blisko zjeżdżających saneczkarzy,
- unikajmy stania pod drzewami, okapami, dachami, na których zgromadził się śnieg oraz sople lodu w znacznej ilości,
- zawsze informujmy (w domu, schronisku) dokąd i którą drogą idziemy oraz planowym czasie powrotu,
- na wycieczki po górach, lodzie, wybierajmy się w zaufanym



towarzystwie, biorąc ze sobą sprawne środki łączności i asekuracyjne (kolce lodowe, kamizelka asekuracyjna),

- nie ślizgajmy się na zamrzniętych rzekach i jeziorach, korzystajmy raczej z zorganizowanych lodowisk oraz innych form czynnego wypoczynku na lodzie.

OSTROŻNIE NA ZAMARZNIĘTYCH AKWENACH - pokrywa lodu ulega ciągłym zmianom w zależności od pogody oraz ukształtowania i charakterystyki zbiornika.



OSTROŻNIE NA LODZIE!



NALEŻY:



korzystać z lodowisk sztucznych i nadzorowanych

Uprawianie sportów na zamrzniętych zbiornikach wodnych zawsze jest ryzykowne! Lód ulega ciągłym zmianom, również dobowym i nigdy nie ma tej samej grubości na całym akwenu.

Wchodzenie na lód bez odpowiedniej wiedzy i sprzętu asekuracyjnego może skończyć się tragicznie.

Bezwzględnie należy unikać samotnego przebywania na lodzie!



wchodzić na lód ze sprzętem asekuracyjnym (kamizelka, kolce lodowe)

UWAŻAJ NA:



wody płynące (nurt)



UNIKAJ:



zabawy bez nadzoru ratowniczego w pobliżu zamrzniętego zbiornika



akweny zarośnięte (bagna, torfowiska)



niekontrolowanego wjazdu na lód pojazdami



ujścia kolektorów ściekowych i przepompowni wodnych

Zarwanie lodu:

! NATYCHMIAST WEZWIJ POMOC: 112

UWAGA! LÓD JEST KRUCHY!

! BEZWZGLĘDNIE NIE WBIEGAJ NA LÓD W KIERUNKU TEJ OSOBY

! JEŻELI OSOBA JEST BLISKO, ZORGANIZUJ SPRZĘT TYPU ZWIĄZANE SZALIKI, DESKA, GAŁĄŻ I POSTARAJ SIĘ PODAĆ TEJ OSOBE. PAMIĘTAJ O WŁASNYM BEZPIECZEŃSTWIE (POŁÓŻ SIĘ NA LODZIE. POPROŚ INNE OSOBY O POMOC.

! JEŻELI OSOBA JEST DALEKO, UTRZYMUJ Z NIĄ KONTAKT, POINSTRUUJ JĄ ABY UNIKAŁA NADMIERNEGO RUCHU, PRZYTRZYMYWAŁA SIĘ KRAWĘDZI LODU, PODTRZYMUJ KONTAKT SŁOWNY (ASPEKT PSYCHOLOGICZNY)

! OSOBE, KTÓRA PRZEBYWAŁA W ZIMNEJ WODZIE NALEŻY JAK NAJSZYBCIEJ OGRZAĆ I WEZWAĆ POGOTOWIE - 999 ZDJĄĆ MOKRE UBRANIA I OKRYĆ CZYMŚ SUCHYM, PODAĆ CIEPŁY NAPÓJ I NP. CZEKOLADĘ