



STOLECZNY POLICYJNY MAGAZYN

ISSN 1731-4550 magazyn-ksp.policja.gov.pl 01/2023

W SŁUŻBIE I POZA NIĄ

CO SŁYCHAĆ

NA LOTNISKU?

s. 3

TECHNICY KRYMINALISTYKI W ROLI WYKŁADOWCÓW s. 12

OCALIĆ OD ZAPOMNIENIA s. 18

PATRIOTYCZNIE I PRZYGODOWO s. 23



★ EDYTA ADAMUS

PODSUMOWANIE ROKU INWESTYCYJNEGO W KOMENDZIE STOŁĘCZNEJ POLICJI

Styczeń to dobry czas na podsumowanie inwestycji zrealizowanych przez Komendę Stołeczną Policji w 2022 roku. Obok zakończenia rozbudowy obiektu Komisariatu Policji Warszawa Ursynów, do użytku oddano nową siedzibę Komisariatu Policji w Jaktorowie. Nadzorujący inwestycje Wydział Inwestycji i Remontów zakończył również modernizację punktu przestrzeliwania broni w Centralnej Składnicy Uzbrojenia KSP w Starej Wsi oraz modernizację obiektu KSP przy ul. Wiśniowej w Warszawie.

Przebudowa Komisariatu Policji Warszawa Ursynów rozpoczęła się w marcu 2019 roku w ramach przyjętego przez MSWiA „Programu Modernizacji Policji w latach 2017-2020” i została w całości sfinansowana ze środków budżetu państwa.

Kolejny obiekt, czyli Komisariat Policji w Jaktorowie, powstał na działce, którą przekazała na ten cel gmina Jaktorów. Stworzenie nowoczesnego komisariatu wyniosło ponad 4,6 miliona złotych.

W listopadzie ubiegłego roku została ukończona budowa punktu przestrzeliwania broni na terenie Centralnej Składnicy Uzbrojenia KSP w Starej Wsi. Obiekt ma zapewnić odpowiednie warunki do przeprowadzania przeglądów technicznych i napraw sprzętu uzbrojenia. Celem pobocznym modernizacji była możliwość ewentualnego użytkowania obiektu do przeprowadzania strzelań programowych i sprawdzianów strzeleckich.

Również w listopadzie dobiegła końca przebudowa i rozbudowa budynku Policyjnej Izby Dziecka Komendy Stołecznej Policji przy ul. Wiśniowej w Warszawie. Modernizacja trwała od stycznia 2021 do listopada 2022 i kosztowała prawie 10 milionów złotych.

W bieżącym roku planowane jest zakończenie prac związanych z budową nowej siedziby Komendy Powiatowej Policji w Mińsku Mazowieckim i Posterunku Policji w Leoncinie, a także rozbudową i przebudową Komendy Powiatowej Policji w Otwocku oraz przebudową i modernizacją siedziby Wydziału do walki z Przemysłowością Gospodarczą KSP.

Ponadto w 2023 roku planowana jest przebudowa i modernizacja obiektu KRP Warszawa I przy ul. Belwederskiej oraz rozpoczęcie budowy nowego Komisariatu Policji Warszawa Włochy.

STYCZEŃ 2023

W NUMERZE

★ AKTUALNOŚCI

- 2 PODSUMOWANIE ROKU INWESTYCYJNEGO W KSP
- 3 CO SŁYCHAĆ NA LOTNISKU?
- 8 DORADCA DO SPRAW ETYKI
- 11 PATRON, CZĘŚĆ III
- 12 TECHNICZY KRYMINALISTYKI W ROLI WYKŁADOWCÓW
- 17 POLICJANCI ŚLUBOWALI PRZED ROZPOCZĘCIEM KURSU
- 17 NOWE LEGITYMACJE POLICYJNE
- 18 OCALIĆ OD ZAPOMNIENIA
- 22 CIEKAWOSTKI
- 23 PATRIOTYCZNIE I PRZYGODOWO

★ POMAGAMY

- 30 PODARUJ 1,5% SWOJEGO PODATKU

★ PORADNIK

- 33 HEJT

★ MOTORYZACJA

- 35 NOWE HYBRYDY, NOWE OZNAKOWANIE

★ TRENING I ZDROWIE

- 37 TRENING SIŁOWY



magazyn-ksp.policja.gov.pl

REDAKCJA

Redaktor naczelny: Mariusz Mrozek
Karina Pohoska
Daniel Niezdropa
Tomasz Oleszczuk

Okładka: Marek Szałański, WKS KSP

Dołącz do nas na swoich ulubionych platformach społecznościowych. Stołecznych policjantów możesz obserwować na profilach KSP na: Facebooku, Instagramie, Tik Toku, Twitterze oraz YouTube. Zapraszamy!



Stołeczny Magazyn Policyjny - miesięcznik, ISSN 1731-4550. Nakład: 2000 egzemplarzy. Adres redakcji: ul. Nowolipie 2, 00-150 Warszawa, e-mail: redakcjasmp@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.



CO SŁYCHAĆ NA LOTNISKU?

★ TOMASZ OLESZCZUK



O jednym z czterech specjalistycznych komisariatów wchodzących w skład Komendy Stołecznej Policji rozmawiamy z mł. insp. Mariuszem Tkaczem, Komendantem Komisariatu Policji Portu Lotniczego Warszawa - Okęcie.

Od kiedy jest Pan związany z lotniskowym komisariatem?

W Policji jestem już od 26 lat i cały czas na „lotnisku”. Swoją przygodę z mundurem zaczynałem od patrolówki, później była dyżurka i stanowiska kierownicze. Zwieńczeniem mojej dotychczasowej kariery był awans na stanowisko komendanta Komisariatu Policji Portu Lotniczego Warszawa - Okęcie w 2020 roku. Całe swoje życie zawodowe spędziłem na tym komisariacie.

Jaka jest specyfika służby na Okęciu? Co takiego wyróżnia komisariat, którym Pan kieruje?

W przeszłości na terenie kraju było kilka komisariatów specjalistycznych zajmujących się lotniskami, ale obecnie w wyniku zmian strukturalnych zostaliśmy tylko my. Jesteśmy jedyną jednostką w kraju mającą specjalizację lotniczą. W innych komendach wojewódzkich organizowane są doraźne struktury w formie posterunków lub patroli, ale nigdzie nie jest to sformalizowane w taki sposób jak w Komendzie Stołecznej Policji. Zresztą dotyczy to wszystkich stołecznych komisariatów specjalistycznych. W kraju nie ma odpowiedników tych jednostek, a ich zadania realizują zwykłe jednostki Policji.

Do końca lat 90-tych komisariat zajmował się nie tylko samym lotniskiem. Do jego nadzoru służbowego należały też tereny przyległe do portu lotniczego. Następnie w efekcie zmian organizacyjnych, tereny te zostały przejęte przez komendy rejonowe, a nam pozostawiono samo lotnisko. W tamtym czasie struktury były bardzo rozbudowane, a stan osobowy liczył prawie 200 etatów. Wtedy też zajmowaliśmy się kontrolą pasażerów w ruchu krajowym i mieliśmy swój pluton antyterrorystyczny. Późniejsze zmiany prawa, w wyniku których za kontrolę pasażerów była odpowiedzialna, najpierw Straż Graniczna a następnie firmy zewnętrzne, zakres naszych obowiązków zawężyły do dbania o bezpieczeństwo na lotnisku.

Jakie są główne zadania jednostki?

Przede wszystkim dbanie o bezpieczeństwo pasażerów oraz ich dobrostan. Chodzi o to, aby bez względu na rodzaj potrzeby czy zdarzenia, w którym uczestniczył podróżny, pomóc mu, czy to działaniem czy też poradą. Dbamy o to, aby pasażerowie wiedzieli, jak mają się zachować na lotnisku i nie czuli się zagubieni.

Kolejnym ważnym zadaniem są pozostające w naszych kompetencjach działania kontrterrorystyczne, które w ograniczonym zakresie realizujemy (pełne działania kontrterrorystyczne realizuje BOA). Sprowadzają się one do interwencji podejmowanych w związku z pozostawionymi bagażami, alarmami o podłożeniu ładunku wybuchowego czy też podejrzanymi pojazdami. Ponadto zajmujemy się tym wszystkim, co każda inna jednostka Policji, czyli ściganiem sprawców przestępstw i wykroczeń.

Ważnym polem naszej działalności jest opiniowanie czy też współtworzenie dokumentów organizacyjnych mających wpływ na bezpieczeństwo szeroko rozumianego ruchu lotniczego. Jako jednostka wchodzimy w skład tzw. Zespołu Ochrony Lotniska, na spotkaniach którego omawiamy zagadnienia dotyczące bezpieczeństwa.





Ciekawostką jest to, że niezależnie od Wydziału Ruchu Drogowego KSP, mamy swoje Ogniwko Ruchu Drogowego, które odpowiada za płynny i bezpieczny ruch pojazdów na terenie lotniska. Policjanci z tego ogniwka zajmują się wykroczeniami w ruchu drogowym na podjazdach i drogach dojazdowych do terminali, a także rozliczają kolizje, do których dochodzi na płycie lotniska. Nie mam tu na myśli tylko samochodów, ale również samoloty. Zdarzają się sytuacje, gdzie mamy do czynienia z kolizją samochodu z samolotem albo zderzenia dwóch samolotów.

Oczywiście bezwzględnie na płycie lotniska zawsze pierwszeństwo ma samolot. W przypadku zderzenia dwóch samolotów, sprawa wymaga dokładnego zbadania. Zresztą nie chodzi tu wyłącznie o względy formalne, ale przede wszystkim o bezpieczeństwo. Kilka miesięcy temu mieliśmy sytuację, gdzie dwa samoloty zahaczyły się skrzydłami. Po ustaleniu, który z pilotów zawinił, przeprowadzono ocenę – czy zdarzenie nie wpłynęło na stan techniczny statku powietrznego. Na szczęście tym razem był to niegroźny i nie mający wpływu na bezpieczeństwo incydent, jednak pilot otrzymał mandat. Takich przypadków taryfikator nie obejmuje, a podstawą działania jest Kodeks Wykroczeń.

Dokumenty sporządzane przy okazji tego typu zdarzeń muszą być wykonane ze szczególną dbałością, gdyż często są podstawą działania ubezpieczycieli, a straty wynikłe z uszkodzeń statków powietrznych mogą iść w nawet w miliony złotych.

Zderzenia samolotów to nie jest jedyny rodzaj interwencji, które podejmujemy na płycie lotniska, czasem dochodzi też do uszkodzeń spowodowanych przez schody podstawiane dla pasażerów. Interwencje tego typu wymagają dużego doświadczenia i bardzo specjalistycznej wiedzy.

Co jest głównym priorytetem w Waszej służbie?

Najważniejsze dla nas jest to, aby każdy podróżny przylatujący na lotnisko Chopina wiedział, że jest bezpieczny i nie zostanie pozostawiony samemu sobie, gdy będzie potrzebował pomocy.

Jakich interwencji jest najwięcej?

W naszym przypadku, zdecydowana większość interwencji dotyczy zagadnień z zakresu ruchu drogowego. U nas jest to tym bardziej istotne, że lotnisko nie jest duże i chcąc zachować płynność - potrzebujemy bardzo sprawnie zarządzać ruchem drogowym. Największym problemem jest parkowanie w niewłaściwych miejscach, zatrzymywanie się i blokowanie pasa drogowego, przez co czasami tworzą się korki, uniemożliwiając normalny ruch na lotnisku. Drugą kategorią są niesforni pasażerowie, czyli tacy, którzy sprawiają kłopoty obsłudze lotniska czy też załogom samolotów, mogą to być osoby wycofane z pokładu samolotu np. ze względu na agresywne zachowanie, często spowodowane nadmiernym spożyciem alkoholu.

Bardzo absorbujące są zgłoszenia o zagubionych przedmiotach osobistych czy też bagażu. Zdarza się, że osoba zgłaszająca zagubienie, w czasie przeglądania monitoringu u nas w jednostce - przekonuje się, że została okradzona. Sporo jest też interwencji z pozostawionym bagażem i kradzieżami paliwa.

Każde takie zgłoszenie dokładnie sprawdzamy. Z reguły właściciel po jakimś czasie odnajduje się, a mandat jest przypomnieniem, że należy pilnować swoich rzeczy. Zdarzają się również drobne kradzieże z bagażu w czasie podróży, a także kradzieże sklepowe

w strefie wolnocłowej.

Co jest najtrudniejsze w tej pracy?

Najtrudniejsze sytuacje dotyczą zgłoszeń z pogranicza zagrożenia terrorystycznego. Na przykład zawiadomienie o alarmie bombowym w lecącym samolocie. W takich sprawach nie mamy żadnych konkretnych informacji i działamy w oparciu o doświadczenie i specjalne algorytmy. Mamy też na uwadze, że decyzje podejmowane w takiej sytuacji wiążą się z dużym ryzykiem. Często takie zgłoszenia mają związek z sytuacją geopolityczną na świecie i próbami destabilizacji działalności służb odpowiedzialnych za bezpieczeństwo publiczne w konkretnym kraju.

Kiedyś spore trudności sprawiało nam ustalanie tożsamości osób

też spotkań międzynarodowych, gdzie jako kraj jesteśmy ich gospodarzem. Począwszy od wydarzeń sportowych, takich jak Euro 2012, poprzez szczyty gospodarcze, międzynarodowe spotkania polityczne, mitingi religijne, pielgrzymki, wizyty prezydentów, gwiazd estrady itp. Każde z tych spotkań charakteryzuje się tym, że goście przylatują i odlatują z Warszawy, a co za tym idzie, to my dbamy o ich bezpieczeństwo na lotnisku.

W listopadzie 2019 roku zabezpieczaliśmy sprowadzenie przez NBP 100 ton złota, które zostało wywiezione z Polski w 1939 roku. Ja byłem osobiście odpowiedzialny za zabezpieczenie na lotnisku. Oczywiście w to przedsięwzięcie było zaangażowanych wiele różnych służb.

Podczas pandemii zabezpieczaliśmy akcję „Lot do domu”, kiedy



Zdjęcie: archiwum prywatne Mariusza Tkacza

odlatujących po kradzieżach, ale teraz w związku z wprowadzeniem najnowszych technologii do służby, niemalże natychmiast, gdy tylko dowiadujemy się o kradzieży w strefie wolnocłowej, mamy też informacje o danych personalnych osoby, która takiej kradzieży się dopuściła. Bywa, że osoba, która coś ukradła i wyleciała za granicę, zostaje zatrzymana przy okazji kolejnej wizyty w naszym kraju.

Jakie najciekawsze historie wiążą się ze służbą na lotnisku?

Pierwsza historia, która mi przychodzi na myśl, to awaryjne lądowanie kapitana Wrony na płycie lotniska. Chociaż minęło już 10 lat od tego zdarzenia, to pamiętam je doskonale, ponieważ spędziłem wtedy w służbie prawie dwie doby. Pamiętam też sprawę zabójstwa taksówkarza, działało się to akurat na mojej służbie. Zdarzenie miało miejsce pod koniec lat 90-tych, sprawcę zatrzymano po kilkudziesięciu minutach. Jak się okazało kilka dni wcześniej napadł on na żołnierza wojsk nadwiślańskich i ze zrabowanej broni zastrzelił tego taksówkarza.

Jednak najciekawszymi i najbardziej angażującymi wydarzeniami jest obsługa wszystkich oficjalnych wizyt państwowych czy

obywateli Polski mogli z najodleglejszych zakątków świata wrócić do kraju. Nasi policjanci byli na płycie lotniska właściwie na okrągło, dbając o bezpieczeństwo pracy służb medycznych. Kiedy przylatywały szczepionki na Covid, my również to zabezpieczaliśmy.

Kolejnym przedsięwzięciem, w które jesteśmy zaangażowani, to konwoje międzynarodowe, w czasie których transportuje się osoby zatrzymane poza granicami Polski, ścigane Europejskim Nakazem Aresztowania.

Zdarzało nam się również zapobiegać uprowadzeniom rodzicielskim, więc jak widzisz - rozpiętość spraw, którymi się tu zajmujemy jest ogromna.

Jak radzicie sobie z fałszywymi alarmami i pozostawionymi bagażami przez podróżnych?

Zgłoszenia, które do nas wpływają, najczęściej dotyczą pozostawionych bagaży na terenie lotniska. Zawiadamia nas o tym Służba Ochrony Lotniska czyli SOL lub Straż Graniczna. W 90% podróży, którzy zostawili bagaże, odnajdują się i taka interwencja kończy

się mandatowo. Czasami jednak nasze interwencje dotyczą sytuacji, gdy mamy podejrzenie, że zagrożenie może być poważne. Dwa tygodnie temu mieliśmy porzucony plecak. Po sprawdzeniu okazało się, że jest wypełniony piwem, a właściciel wyleciał do swojego kraju. Odnotowaliśmy też anonimowe zgłoszenie o bombie w hotelu, a okazało się, że to zwykły karton. Podczas prowadzonej akcji, przez pół dnia obiekt był wyłączony z użytku.

W zeszłym roku mieliśmy informację o ładunku podłożonym na terminalu, wtedy zatrzymaliśmy sprawcę tego zdarzenia. Okazało się, że ten mężczyzna miał już na swoim koncie podobne sprawy, za które był notowany.

Wszystkie zgłoszenia dotyczące podłożenia ładunku spływają do komisariatu, ale już sprawy dotyczące pozostawionego bagażu

Zdecydowanie taka jednostka realizująca specyficzne, specjalistyczne zadania będzie potrzebna. Można dyskutować o zakresie obowiązków czy też realizowanych zadaniach, ale potrzeba istnienia takiej służby na pewno będzie. Czynniki ludzki w najbliższych latach będzie niezbędny, choćby do tego, aby realizować ustawowe zadania dotyczące tworzenia i opiniowania dokumentów związanych z bezpieczeństwem w lotnictwie cywilnym. Tym niemniej nowe technologie w niedługim czasie zdominują lotnictwo na całym świecie, co z pewnością poprawi bezpieczeństwo środowiska, w którym funkcjonują. W związku z napiętą sytuacją geopolityczną wszelkie narzędzia wdrażane w najbliższej przyszłości będą się skupiały na bezpieczeństwie podróży.

Dziękuję za rozmowę.



trafiają równolegle do Straży Granicznej, z którą ściśle współpracujemy. Tak my, jak i oni, mamy takie same uprawnienia, aby zajmować się tymi sprawami. Na nasze potrzeby podzieliliśmy się lotniskiem tzn. bagaże w strefie poza terminalem sprawdza Policja, a na terminalach Straż Graniczna. Oni też mają własnych pirotechników i specjalistyczny sprzęt do realizacji takich zadań.

Jak wygląda przestępczość związana z przemysłem i czy często zdarzają się takie sprawy?

Nie jest to bardzo znaczący zakres działania naszej jednostki. Zdarzają się sprawy dotyczące przemytu narkotyków, ale dotyczą one raczej przesyłek lotniczych, choć bywa, że i u pasażerów coś znajdujemy. Czasem jest to broń, a niekiedy inne substancje zakazane tzw. lekopochodne. Zwykle o takich sprawach zawiadamia nas SOL albo Urząd Celny, który w większości spraw prowadzi czynności związane z przemysłem. Do Urzędu Celnego należą też postępowania o nieoclonionych przedmiotach, takich jak drogie zegarki, markowe torebki czy też przemycane gatunki zagrożone lub wyrobki tj. CITES.

Jaka będzie przyszłość „lotniskowego” komisariatu?

ZASADY BEZPIECZNEGO ZACHOWANIA NA LOTNISKU

- Widząc pozostawiony bez opieki bagaż, niezwłocznie poinformuj o tym fakcie służby lotniskowe;
- Nie zbliżaj się do miejsca, gdzie widzisz działające służby lub odgradzonego specjalną taśmą;
- Nie filmuj lub fotografuj miejsc kontroli bezpieczeństwa;
- Nie przyjmuj pod opiekę cudzego bagażu;
- Nie przewoź niebezpiecznych i zabronionych przedmiotów, w tym okazów rzadkiej fauny i flory;
- Po odebraniu bagażu, staraj się jak najszybciej opuścić teren lotniska;
- O ile to możliwe, staraj się utrzymywać dystans społeczny i nosić maseczkę ochronną (nawet jeżeli przepisy sanitarne wprost nie nakazują takiego zachowania);
- Zawsze stosuj się do poleceń służb lub obsługi lotniska.



POLICJA

Komenda Stołecz Policji



DORADCA DO SPRAW ETYKI

JEDEN Z NAS I DLA NAS

★ KARINA POHOSKA

Do KSP trafił po prostu szukając pracy. Z wykształcenia jest magistrem prawa, posiada również licencjat z zakresu administracji publicznej. Od 20 roku życia jego doświadczenie zawodowe związane jest z egzekucją należności. Od 3 lat pracuje w Wydziale Finansów i Budżetu Komendy Stołecznej Policji, a od niedawna pełni również dodatkową funkcję. Poznajcie Marcina Turniaka, naszego nowego doradcę ds. etyki.

Już na samym początku Marcina dało się poznać, jako osobę z ogromnym poczuciem humoru, która umie z siebie żartować. Do wywiadu przygotował się, jak mało kto, a jego odpowiedzi były naprawdę wyczerpujące.

Powiedz nam w kilku słowach coś o sobie. Jak trafiłeś do KSP?

Do KSP trafiłem drogą oficjalną, czyli po prostu podczas szukania pracy. Wszedłem wówczas na ogłoszenia, które są umieszczone na stronie Kancelarii Prezesa Rady Ministrów. Tam, gdzie jest zakładka „Służba Cywilna”, było ogłoszenie dotyczące mojego zawodu, mojego wykształcenia. Złożyłem aplikację, a potem zostałem zaproszony na rozmowę, która wszystko zweryfikowała i tak trafiłem do Wydziału Finansów i Budżetu KSP. Równe trzy lata tutaj minęły mi dokładnie 2 grudnia 2022 r.

Z wykształcenia jestem magistrem prawa. Poza tym ukończyłem jeszcze studia I stopnia na kierunku administracja publiczna, czyli w sumie mam dwa wykształcenia. Z kolei moje doświadczenie zawodowe od samego początku związane jest, można powiedzieć, tylko i wyłącznie z egzekucją należności. Brzmi poważnie, ale dobrze się w tym odnajduję.

Niezależnie od tego, gdzie akurat pracuję, w banku, korporacjach, a nawet tak, jak teraz tutaj, w KSP, zawsze zajmuję się jedną te-

matyką. Egzekucja czy też, jak niektórzy to nazywają – windykacja – nauczyła mnie przed wszystkim odpowiedniego podejścia do ludzi, bo tak naprawdę na tym to polega. Nie tylko dzwonimy, karzemy im płacić i to wszystko. W tej pracy chodzi o to, żeby właśnie zrozumieć problem, ponieważ dłużnicy niestety zawsze jakiś mają. Dlatego pracując w windykacji, poznajesz ludzkie problemy, nawet tragedie i próbujesz jakoś pomóc tym ludziom. I podobnie właśnie, będąc na stanowisku doradcy ds. etyki, w pewnym stopniu też jestem po to, żeby doradzać w sytuacjach wątpliwych. Czyli moje doświadczenie zawodowe oraz wykształcenie, mam nadzieję, pomoże na stanowisku, które mi powierzono.

Doradca ds. etyki – jakie są jego zadania?

Przede wszystkim jest to promowanie kultury, uczciwości wśród pracowników Policji. Poza tym doradzanie w sytuacjach wątpliwych etycznie, czyli takich, gdy ludzie nie wiedzą, jak zachować się w stosunku do tego, co ich spotyka. A co za tym idzie, jestem po to, żeby doradzać im właśnie, jak rozumieć i przestrzegać zasady służby cywilnej oraz zasady etyki korpusu służby cywilnej. Zadaniem doradcy jest również współpraca z Komendantem Stołecznym Policji w sytuacjach, które budzą jego uzasadnioną wątpliwość, co do przestrzegania zasad służby cywilnej lub zasad etyki, oczywiście przy zachowaniu wszystkich zasad pełnienia funkcji doradcy.

Ilu doradców ds. etyki powinno przypadać na dany urząd?

Zgodnie z Zarządzeniem nr 6 Szefa Służby Cywilnej z dnia 12 marca 2020 r. w każdym urzędzie powinien być co najmniej jeden doradca ds. etyki. Może być powołany jego zastępca, jednak odpowiadając stricte na pytanie, to powinien być co najmniej jeden doradca ds. etyki.

Dlaczego taka osoba jest powoływana i w jakich placówkach powinna być powołana?

Oczywiście po to, aby propagować kulturę uczciwości oraz szerzyć zasady służby cywilnej i zasady etyki korpusu służby cywilnej wśród pracowników Policji. To są właśnie te główne obowiązki. Jeśli chodzi o urzędy, w których powinien być powołany doradca ds. etyki, to dosłownie we wszystkich urzędach, gdzie są pracownicy cywilni, czyli w komendach, ministerstwach, ośrodkach oświaty itd.

Czy do pracy na tym stanowisku potrzebne jest jakieś konkretne wykształcenie?

Ogólnie rzecz biorąc, nie ma odgórnie określonego czy narzuconego konkretnego wykształcenia, jakie powinien posiadać doradca ds. etyki. Jedyne, co musi go cechować, to przede wszystkim zaufanie innych pracowników. Tylko trzeba zadać sobie jedno pytanie – czy w ogóle nie powinien mieć żadnego wykształcenia? Moim zdaniem, dobry doradca powinien być po części prawnikiem i psychologiem. Umiejętność wysłuchania danej osoby i odpowiedniego doradzenia jej, są tutaj bardzo ważne.

Jakie cechy charakteru, według Ciebie, powinien mieć dobry doradca ds. etyki?

Cierpliwość – doradca, przede wszystkim, powinien wiedzieć, że nie jest tu dla siebie, ale dla kogoś. Musi go wysłuchać. Niezależnie od tego, czy dany problem można przedstawić w 5 czy 15 minut, a nawet i dłużej, nie przerywa, cierpliwie słucha. Dlatego ta cierpliwość jest niezbędna.

Kreatywność – jeżeli chcemy komuś dobrze coś doradzić, to chcąc nie chcąc, musimy wykazać się ogromną dozą kreatywności. Umiejętność wynajdywania różnych sposobów rozwiązania danego problemu jest niezbędna.

Odpowiedzialność – mimo, że jest powiedziane, że doradca nie bierze odpowiedzialności za swoje porady, moim zdaniem powinno się wymagać tej odpowiedzialności. W momencie, gdy przychodzi do mnie osoba po poradę, to będę jej doradzał zgodnie z moją najlepszą wiedzą, najlepszą wolą. Za moje słowa, za udzielane porady w jakimś stopniu biorę odpowiedzialność. Chcę żeby druga osoba wiedziała, że wszystko jest na poważnie i nie jest to tylko jakaś tam pogadanka. To nie jest tak, że usiądziemy sobie gdzieś na ławeczce, ktoś mi się wygada, a ja mu powiem „no to jakoś sobie musisz z tym poradzić”. Nie. Ja chciałbym, żeby doradca brał odpowiedzialność za to, co powie i doradzi. Właśnie takim doradcą chcę być.

Odwaga – doradca nie może bać się mówić drugiej osobie prawdy. Wiemy, że sytuacje mogą być różne. Czasem ktoś przyjdzie z problemem i twierdzi, że jest niewinny, ale np. z zebranych, w postępowaniu materiałowym, wynika, że nie ma racji. To jest ten moment, gdy ja, jako doradca ds. etyki, nie mogę się bać powiedzieć tej osobie, jaka jest prawda, jakie są fakty. Nawet jeżeli od-

powieć nie będzie taka, jaką dana osoba chciałaby usłyszeć.

Szczerość – zawsze mówić prawdę. Mówić szczerze, tak jak jest, czyli zgodnie z przepisami i procedurami. Nic sobie nie wymyślać i opierać się tylko na faktach.

Zaangażowanie – mimo, że doradca ds. etyki to funkcja dodatkowa, trzeba być zaangażowanym w swoją pracę. Jeżeli ja się tego podjąłem, robię to w 100%. Nie ma czegoś takiego, że skoro jest to praca dodatkowa, to będę to robił tak na pół gwizdka. To w ogóle nie wchodzi w grę.

Opanowanie – cecha kluczowa, bo wiadomo, że z różnymi osobami ma się kontakt. Jedni są bardziej spokojni, inni bardziej pochłonięci emocjami. Doradca musi dać takiej osobie się wypowiedzieć od A do Z, ale musi być przy tym opanowany i spokojny. Jeśli rozmówca jest kłębkiem nerwów, doradca powinien być oazą spokoju.

Pewność siebie – w pozytywnym tego słowa znaczeniu, czyli nie możemy się w żaden sposób wywyższać, kierować się tym, że nasz rozmówca na czymś się nie zna. Jesteśmy po to, aby pomóc rozwiązać jakiś problem, doradzamy, więc musimy być pewni tego, co doradzamy. Taka pewność siebie sprawi również, że nie damy się zaszczuć, jeśli kiedykolwiek czyjeś emocje wezmą górę.

Jakiego typu sprawy trafiają do doradców ds. etyki i czego najczęściej dotyczą?

Z racji tego, że tak naprawdę dopiero zaczynam, jako doradca ds. etyki, to tych spraw, jako takich, jeszcze nie było, a przynajmniej tych oficjalnych, na większą skalę. Ale miałem kilka telefonów dotyczących niejasności w kwestii zasad panujących w KSP np. zasad służby cywilnej, zasad etyki korpusu służby cywilnej, kontaktów międzyludzkich, niejasności działań, niezrozumienia drugiej osoby. Ludzie tak naprawdę mają pytania, czy dane zachowanie było etyczne. Póki co, jeszcze trudno scharakteryzować główny kierunek, określić główną tematykę, z jaką ludzie się do mnie zwracają, bo są to dopiero moje początki funkcjonowania na tym stanowisku. Natomiast istotne jest to, co można zrobić, żeby w ogóle ludzi zachęcić, aby się ze mną kontaktowali. Przede wszystkim muszą wiedzieć, że stanowisko nie było stworzone dla Marcina Turniaka, bo mu się nudziło, tylko dla nich, dla pracowników Policji, aby mieli kogoś, do kogo mogą przyjść ze swoimi problemami. Jest to dobre narzędzie, z którego warto korzystać i przede wszystkim nie bać się go. Uważam, że pracownicy powinni wiedzieć, że w momencie, gdy oni mają problem ze zrozumieniem jakiejś zasady, postępowania etycznego itd., to nie są z tym sami i że jest taka osoba, przeznaczona właśnie dla cywili, z którą mogą porozmawiać, aby wspólnie znaleźć rozwiązanie tego ich problemu. Oczywiście są psychologowie, ale to jest trochę inna działka. Ważne jest to, aby wszyscy wiedzieli, że ja nie jestem jakąś jednostką z zewnątrz, ani szpiegiem na usługach tajnych służb, mającym za zadanie wyciągnięcie od ludzi informacji, ale jestem jednym z nich, jednym z cywili, jednym z pracowników.

Jeden z nas.

Taka jest prawda, jestem jednym z Was, bo takie jest kluczowe powołanie doradcy, aby był jednym z Was, jednym z pracowników, który rozumie tą problematykę i który spotkał się z różnym działaniem etycznym czy nieetycznym. Który przynajmniej spróbuje, również poprzez swoje doświadczenie, rozwiązać dany problem. Chcę też, żeby wszyscy pracownicy, Wy koleżanki i koledzy,

żebyście wiedzieli, że zawsze znajdę dla Was czas i że zawsze zostanie udzielona Wam pomoc. To nie będzie tak, że ktoś zadzwoni i usłyszy ode mnie „nie”. Zawsze, jak najlepiej, postaram się udzielić pomocy, doradzę i przede wszystkim wysłucham.

Doradca ds. etyki to ktoś, komu powinno się móc zaufać i do kogo można by zwrócić się w potrzebie. Jak masz zamiar zaskarbić sobie zaufanie wśród pracowników stołecznej Policji?

Profesjonalizmem, otwartością, zaangażowaniem i chęcią niesienia pomocy. Istotną sprawą jest to, aby ludzie wiedzieli, że nie jest to stanowisko powołane, aby tylko sobie było i ładnie w papierach wyglądało. Na tym stanowisku jest osoba dla Was. Kolega z pracy, znajoma twarz z korytarza.

Czy liczysz w tym zakresie na „pocztę pantoflową”?

Jak najbardziej tak. Nie ukrywam, że gdzie nie pójde, to mówię, że jestem doradcą ds. etyki i ewentualnie dodaję, że jeśli ktoś ma lub ktoś słyszał o kimś, że ma problem natury etycznej, nie rozumie jakiejś zasady czy procedury, to żeby się do mnie zgłaszać. Oczywiście została oficjalnie rozesłana decyzja, żeby każdy wiedział, że jest taki doradca w KSP. Podczas szkoleń, które prowadzę, mówię dlaczego jestem powołany i dlatego właśnie liczę na „pocztę pantoflową”, bo mam świadomość, że nie ze wszystkimi będąc się widział na szkoleniach.

Czym jest etyka w służbie cywilnej?

W dużym skrócie, etyka jest to zespół norm i zasad obowiązujących daną grupę społeczną. I musimy sobie zdawać sprawę, że podobnie jak inne zawody np. lekarz, prawnik czy funkcjonariusze Policji, mają swoją zasadę etyki, tak i my, pracownicy Policji, również mamy swoją etykę zawodową.

Wiemy, że istnieje coś takiego, jak zasada godnego zachowania - na czym polega?

Zasada godnego zachowania przede wszystkim polega na tym, że jesteśmy uczynni, życzliwi dla siebie nawzajem, dla przełożonych, współpracowników, ale i dla osób z zewnątrz, tzw. petentów. Musimy pamiętać, że jako służba cywilna, mimo wszystko, to my jesteśmy dla innych. Pamiętajmy, że przez nasze godne zachowanie pozytywnie wpływamy na wizerunek urzędu, w którym pracujemy i to też jest bardzo istotne.

Co jest naruszeniem, jeśli chodzi o zasady godnego zachowania?

Wszystkie przeciwieństwa godnego zachowania, czyli przede wszystkim zachowanie niekulturalne, wszczynanie konfliktów. A nawet jeśli są te konflikty, bo chcąc nie chcąc się zdarzają, to brak chęci ich rozwiązania również jest naruszeniem. Bądźmy tego świadomi.

Czy etyka dotyczy się tylko pracy, czy też czasu poza pracą?

Tutaj musimy sobie zdawać sprawę, że wszystko co wykonujemy w godzinach pracy, jak się zachowujemy, to jest jedno, ale nasze godne zachowanie powinno być widoczne również poza godzinami pracy. Nie może być czegoś takiego, że np. wychodzimy sobie po godzinie 15 czy 16 i robimy co chcemy. Zarówno w pracy, jak i poza nią, trzeba się godnie zachowywać, godnie reprezentować siebie, nasz urząd i dbać o jego wizerunek.

Jak sam postrzegasz etykę w służbie cywilnej?

Ja etykę służby cywilnej postrzegam tak, jak powinniśmy postępować etycznie na co dzień, bo tak naprawdę poza pracą, również przestrzegamy różnych norm i zasad. Jeśli chodzi o postrzeganie etyki, jest to coś bardzo ważnego, bo reguluje w pewnym stopniu proces funkcjonowania w relacjach międzyludzkich. Etyka mówi nam, jak mamy się zachowywać i postępować w danych sytuacjach. Jest to kluczowe.

Jak praca pracowników cywilnych wpływa na wizerunek formacji?

Musimy być świadomi, że Komenda Stołeczna Policji to funkcjonariusze i cywile, więc jeśli zrobimy coś złego, np. umieścimy nie stosowny wpis w Internecie, to nie będzie to postrzegane, jako wpis pracownika cywilnego „Jana Kowalskiego”, ale wszyscy pomyślą, że „tak uważa Komenda Stołeczna Policji”. Dlatego musimy wykonywać nasze obowiązki i zachowywać się najlepiej, jak potrafimy. Wszelkie nasze czynności czy podejmowane decyzje, zawsze wpływają na wizerunek KSP. Każda nasza rozmowa przeprowadzona z petentem wpływa na to, jak będzie postrzegał dany urząd. Musimy pamiętać, że pracujemy dla ogółu, dla całej formacji. Nie tylko funkcjonariusze muszą zachowywać się profesjonalnie, ale my pracownicy cywilni również. Nigdy nie wiemy czy np. w autobusie nie będziemy się z kimś kłócić i przypadkiem nie wypadnie nam legitymacja, którą ktoś zobaczy i przeczyta: no ładnie, KSP tak skandalicznie się zachowuje. Prezentujemy nasze godne i profesjonalne zachowanie w każdej sytuacji, w każdym miejscu. W ten sposób będziemy pozytywnie oddziaływać na postrzeganie Policji.

Pracownik cywilny postępujący zgodnie z etyką to... Wymień cechy proszę.

To przede wszystkim pracownik uczciwy, lojalny, kulturalny, bezinteresowny, profesjonalny, odpowiedzialny, bezstronny, rzetelny. Jeżeli chodzi o zasady służby cywilnej i zasady etyki korpusu służby cywilnej, to podstawowe zasady, jakie powinny obowiązywać wszystkich pracowników cywilnych.

Kilka słów od doradcy ds. etyki do pracowników cywilnych.

Chciałbym, żeby ludzie po prostu wiedzieli, że w KSP jest taka osoba na stanowisku doradcy ds. etyki, która pomoże w sytuacjach wątpliwych etycznie, która nie odwróci się, która nie powie, że nie ma czasu, która nie powie „nie teraz”, ale w każdym aspekcie, niezależnie od problemu, wysłucha i w miarę swoich możliwości pomoże, a przynajmniej będzie próbować proponować różne rozwiązania danego problemu, zgodnie z najlepszą wiedzą i przepisami oczywiście. Najważniejsze jest to, żebyście się nie bali, żebyście wiedzieli, że jestem jednym z Was, zwykłym człowiekiem, który również ma różnego typu problemy i styka się z nimi na co dzień. Naprawdę w każdej chwili można do mnie przyjść, zadzwonić i porozmawiać. Wspólnie zawsze znajdziemy jakieś rozwiązanie Waszych problemów.

Zatem możemy otwarcie podać namiary na Ciebie, prawda?

Jak najbardziej. Można mnie znaleźć w starej części pałacu, pokój nr 133, przy łączniku. Dzwońcie, piszcie, przyjdźcie porozmawiać, zapraszam. Numer na biurko 72 329-17, służbowy adres e-mail: marcin.turniak@ksp.policja.gov.pl

Dziękuję za rozmowę.

WYDZIAŁ KOMUNIKACJI SPOŁECZNEJ
KOMENDY STOLECZNEJ POLICJI
PRZEDSTAWIA FILM

"PATRON" CZĘŚĆ III

OPOWIEŚĆ O MIŁOŚCI DO OJCZYZNY

WSPÓLPRACA:

DR. PAWEŁ BRUDKA - MUZEUM POWSTANIA WARSZAWSKIEGO
WIKTOR CYGAN - INSTYTUT JÓZEFA PIŁSUDSKIEGO W WARSZAWIE





TECHNICY KRYMINALISTYKI W ROLI WYKŁADOWCÓW

★ DANIEL NIEZDROPA

Minęło ledwie kilka miesięcy nowego roku akademickiego, a już można zbierać edukacyjne plony, będące efektem – podpisania przez Komendanta Stołecznego Policji nadinsp. Pawła Dzierżaka – porozumienia o współpracy z Akademią Sztuki Wojennej. Na początku października uroczyste otwarto Laboratorium Kryminalistyczne na wspomnianej uczelni, dedykowane dla studentów Wydziału Bezpieczeństwa Narodowego, by zaraz po tym powstało Koło Naukowe Kryminalistyki i Kryminologii, skupiające tych żaków, którzy chcieliby jeszcze bardziej poznawać arkana dziedzin związanych z ujawnianiem i zabezpieczaniem śladów oraz poznawaniem źródeł przestępczości, a także modus operandi sprawców przestępstw. W tym niezwykle ciekawym procesie dydaktycznym dużą rolę odgrywają i odegrają zapewne jeszcze nie raz – stołeczni technicy kryminalistyki, pokazując studentom stronę praktyczną wspomnianych dziedzin naukowych.

O TECHNIKACH KRYMINALISTYKI

O technikach kryminalistyki nigdy za mało, dlaczego? Bo jak już pisaliśmy w poprzednich artykułach, jest to bardzo wąskie i szczególne grono policyjnych specjalistów, którzy w procesie dowodowym pełnią strategiczną rolę. Dzięki ujawnianiu i zabezpieczeniu śladów może toczyć się postępowanie i poszukiwanie prawdy, mające na celu rozwiązanie kryminalnej zagadki. Ich rola w całym procesie karnym jest nieoceniona i trzeba sobie wprost powiedzieć, że bez nich ważna część procesowej działalności Policji nie mogłaby istnieć.

Profesją technika kryminalistyki interesuje się coraz szersze grono młodych ludzi. Odwiedziny w Laboratorium Kryminalistycznym i technicznym atelier są stałym punktem wszystkich szkolnych wizyt, które odbywają się w Komendzie Stołecznej Policji oraz w komendach powiatowych i rejonowych. Prezentacji policyjnego technika nie może też zabraknąć podczas odwiedzin w przed-szkolach, szkołach, a także na festynach, piknikach, podczas których promowany jest zawód policjanta.

Technika kryminalistyczna to również ważny dział, a niekiedy odrębny przedmiot, na który uczęszczają studenci wielu wyższych uczelni, w szczególności tych, na których utworzone zostały kierunki związane z bezpieczeństwem, kryminologią oraz kryminalistyką. Szkoły wyższe równoległe do tworzenia ciekawych kierunków, dających mocne podstawy do przyszłej pracy w służbach państwowych, tworzą i rozbudowują zaplecze dydaktyczne, otwierając pracownie specjalistyczne, laboratoria akademickie, dostarczając tym samym studentom nowoczesnych narzędzi poznawczych, takich jak „Wirtualne Sceny Zbrodni” (pisaliśmy o tym w SMP nr 3/2022), a także prawdziwe atrybuty – mówiąc o technikach, takie jak specjalistyczne walizki kryminalistyczne, skanery linii papilarnych oraz mikroskopy i inne urządzenia, które w realnym świecie są wykorzystywane na co dzień. Pozytywnym aspektem kształcenia przyszłych specjalistów z dziedziny kryminologii oraz kryminalistyki jest też fakt, że wśród kadry dydaktycznej nie brakuje wykładowców z doświadczeniem w służbach czy też w Policji, którzy wiedzę książkową i teoretyczną wzbogacają tym, co sami przeżyli i czego doświadczyli w poprzednim zawodzie. Częstymi gośćmi na uczelniach są też czynni funkcjonariusze, którzy oprócz oficjalnego udziału w konferencjach i sympozjach, uczestniczą w panelach wykładowych, niekiedy ćwiczeniach czy spotkaniach kół naukowych. Tak jak nasi stołeczni technicy kryminalistyki, którzy w ramach współpracy z Akademią Sztuki Wojennej, zaangażowali się w zajęcia prowadzone dla studentów należących do Koła Naukowego Kryminalistyki i Kryminologii. Jak

już wspomnieliśmy, jest to efektem podpisanego porozumienia z ASzWoj – w zakresie wspomagania procesu dydaktycznego oraz promowania zawodu policjanta.

WSPÓŁPRACA Z AKADEMIA SztUKI WOJENNEJ

Aby pokazać, że ta współpraca ma ciekawy wymiar i szanse na jeszcze większy rozwój, postanowiliśmy porozmawiać z osobami wprost zaangażowanymi w powstanie Laboratorium Kryminalistycznego w Akademii Sztuki Wojennej oraz funkcjonowanie Koła Naukowego.



dr PIOTR HAC – inspektor Policji w stanie spoczynku, doktor nauk społecznych w dyscyplinie nauk o bezpieczeństwie, adiunkt na Wydziale Bezpieczeństwa Narodowego Akademii Sztuki Wojennej, opiekun Koła Naukowego Kryminalistyki i Kryminologii.

Skąd wziął się pomysł na uczelniane Laboratorium Kryminalistyczne? W co jest wyposażone i jakie atrybuty pracy służb zostały udostępnione studentom?

Idea laboratorium powstała z chęci przekazywania studentom jak najbardziej praktycznych treści oraz uczenia ich wykonywania określonych czynności w warunkach zbliżonych do rzeczywistych. Na Wydziale Bezpieczeństwa Narodowego prowadzimy zajęcia związane ze zwalczaniem przestępczości, w tym także obejmujące czynności dochodzeniowo-śledcze oraz kryminalistykę. Parę lat temu tworzyliśmy fikcyjne miejsca zdarzenia po prostu w salach wykładowych, za pomocą prowizorycznych środków. W zeszłym roku pojawiła się koncepcja, aby pójść krok dalej i wesprzeć proces dydaktyczny za pomocą profesjonalnego sprzętu. Dzięki wsparciu ze strony kierownictwa Akademii, fachowej pomocy ze strony pracowników Laboratorium Kryminalistycznego Komendy Stołecznej Policji oraz Laboratorium Kryminalistycznego Centrum Szkolenia Żandarmerii Wojskowej w Mińsku Mazowieckim, udało się tego dokonać. Laboratorium, które powstało na Wydziale Bezpieczeństwa Narodowego składa się z części naukowej, wyposażonej w mikroskopy i urządzenia analityczne, a także z części roboczej, która inscenizuje miejsce zdarzenia. Skoncentrowaliśmy się na uczeniu ujawniania i zabezpieczania śladów dermatoskopijnych, traseologicznych, mechanoskopijnych, biologicznych i osmologicznych. Jesteśmy także w stanie odtworzyć oględziny w terenie otwartym. Celem powstania Laboratorium było umożliwienie wdrożenia w praktyce wiedzy, jaką posiadają pracownicy Wydziału oraz pokazania warunków i sprzętu, przy wykorzystaniu którego pracują technicy kryminalistyki. Trzeba przyznać, że ten cel został osiągnięty. Plusem jest także to, że warsztaty w Laboratorium są prowadzone przez byłych policjantów, co wzmacnia realność przekazu.

Najpierw powstało laboratorium, a później utworzono Koło Naukowe. Czy studenci również zaangażowali się w to przedsięwzięcie, jeżeli tak, to w jaki sposób?

Utworzenie Koła Naukowego Kryminalistyki i Kryminologii było naturalnym krokiem po otwarciu Laboratorium. Trzeba zaznaczyć, że Koło jest organizacją studencką i powstało z inicjatywy samych studentów. Kiedy rozpoczął się remont pomieszczenia przeznaczonego na Laboratorium, studenci niecierpliwili się o datę jego zakończenia oraz dopytywali się – kiedy rozpoczną się tam zajęcia. Zainteresowanie udziałem w zajęciach Koła jest bardzo duże i widać, jak dobrym krokiem było stworzenie Laboratorium Kryminalistycznego na naszym Wydziale. Studenci angażują się zarówno w organizację zajęć i wyjazdów, jak też niekiedy chcą uzupełnić wystrój wnętrza części roboczej Laboratorium przynosząc różne rekwizyty. Uważam to za wyraz chęci uczestniczenia w tym przedsięwzięciu.



Zdjęcia: archiwum Koła Naukowego Kryminalistyki i Kryminologii ASzWoj

Na pierwsze spotkanie Koła zaproszono Koordynatora ds. Techniki Kryminalistycznej w Komendzie Stołecznej Policji. Czy spotkanie cieszyło się dużym zainteresowaniem, jakie są opinie studentów, a może oczekiwania? Czy udział takich specjalistów jest pożądany?

Z uwagi na cenne wypowiedzi podinsp. Pawła Sokalskiego w ramach tworzenia naszego Laboratorium, jak też znaczenia Komendy Stołecznej Policji dla zapewnienia bezpieczeństwa publicznego Warszawy, był on naturalnym kandydatem do pierwszego spotkania. Na salę przyszło około 100 studentów, którzy wysłuchali bardzo ciekawego wykładu o analizie plam krwawych. Niezmiernie pozytywnie odebrane zostało także to, że ekspert z KSP zaangażował studentów podczas warsztatów i zademonstrował im działanie niektórych środków chemicznych służących ujawnianiu krwi na miejscu zdarzenia. Udział takich specjalistów w zajęciach dla studentów jest bardzo pożądany, gdyż po pierwsze – są oni w stanie fachowo przedstawić niektóre zagadnienia, a po drugie, odnieść się do – niekiedy dość szczegółowych – pytań, na które my jako wykładowcy możemy nie znać odpowiedzi. Ważny jest także bezpośredni kontakt studentów z przedstawicielem formacji mundurowej. W mojej opinii przynosi to bardzo pozytywny efekt wizerunkowy – w tym przypadku dla Policji.

Studenci mieli możliwość odwiedzić Laboratorium Kryminalistyczne Komendy Stołecznej Policji? Czy ta wizyta zwiększyła jeszcze bardziej poziom zainteresowania kryminologią i kryminalistyką? Może macie, jako dydaktycy, a może studenci – jakiś ciekawy pomysł na rozwój współpracy, np. poprzez praktyki,

organizację warsztatów, może jakieś inne przedsięwzięcia?

Wizyta w Laboratorium Kryminalistycznym Komendy Stołecznej Policji była w mojej ocenie bardzo cenna dla studentów oraz wspaniale przygotowana przez kierownictwo tej komórki organizacyjnej. Mieliśmy okazję zwiedzić wszystkie pracownie oraz odbyć rozmowy z ekspertami w wielu dziedzinach. Towarzysząc studentom, sam powiększyłem swoją wiedzę wsłuchując się w głos fachowców i obserwując pokazy sprzętu. Jestem przekonany, że wizyta ta zwiększyła zainteresowanie problematyką kryminologii, kryminalistyki, i w ogóle pracy Policji. Dla większości studentów była to pierwsza w życiu okazja wejścia do Pałacu Mostowskich i zobaczenia „od podszewki” policyjnego dnia codziennego. Z pewnością tego typu inicjatywy będziemy rozwijać. Odnosnie praktyk, to współpracę w tym zakresie przewiduje wspomniane już porozumienie pomiędzy Komendą Stołeczną Policji a Akademią Sztuki Wojennej. Należy pamiętać, że Komenda ta – to nie-

zwykle złożony organizm, w którym funkcjonuje wiele różnych służb i jednostek. Stołeczni policjanci uczestniczyli w zeszłym roku w studenckim projekcie „Praktyczny Narodowy”, jak i w akcji „ŚwieżAK”, gdzie mieli okazję przybliżyć naszym studentom niektóre zagadnienia pełnienia służby w tej formacji. Sądzę, że w przyszłości będziemy zwracać się o możliwość udziału w zajęciach ze studentami, również funkcjonariuszy z innych niż Laboratorium Kryminalistyczne komórek organizacyjnych.

Jakie jeszcze innowacje bądź udogodnienia dla studentów Wydziału Bezpieczeństwa Narodowego planuje uczelnia? Czy poza kryminologią i kryminalistyką, może jakieś inne dziedziny znajdą się w zainteresowaniu dydaktycznym? Może pracownia analizy kryminalnej, a może jakiś inny trafny pomysł?

Przede wszystkim wciąż rozbudowujemy nasze Laboratorium. Mamy możliwość zobrazowania pomieszczeń zeskanowanych w technologii 3D. Posiadamy także pewne doświadczenia w technologii rozszerzonej rzeczywistości (AR). Według mnie studia mają poszerzać horyzonty i chcielibyśmy pokazywać studentom zarówno techniki starsze, aktualnie stosowane, jak i spodziewany kierunek rozwoju różnych metod. Kryminalistyka jest nauką bardzo „żywą” i to, co wydawało się nierealne ponad dwadzieścia lat temu, dzisiaj staje się standardem. Zmieniają się zresztą metody zwalczania przestępczości, czego dowodem są choćby ostatnie zmiany organizacyjne w Policji. Kładziemy nacisk na poznanie zagrożeń w cyberprzestrzeni i posiadamy w tym zakresie stosowne wyposażenie dydaktyczne. W dzisiejszych czasach nieuniknione są także rozważania na temat funkcjonowania państwa w warunkach zewnętrznego zagrożenia i w czasie wojny. Biorąc pod

uwagę doświadczenia ukraińskie, to i w tym zakresie technicy kryminalistyki – dokumentując zbrodnie wojenne – odgrywają poważną rolę.

Studenci to jedno, ale są jeszcze żołnierze, pracownicy dydaktyczni. Szczególnie Ci ostatni, czy planujecie w przyszłości wspólne projekty naukowe, badawcze bądź oświatowe przy udziale specjalistów i ekspertów, nie tylko techników kryminalistyki, z Laboratorium Kryminalistycznego KSP?

Tak oczywiście, jestem przekonany, że i na gruncie stricte naukowym znajdziemy nic porozumienia. Dzięki zaproszeniu ze strony Pana Komendanta Stołecznej Policji, przedstawiciele grona naukowego Akademii wzięli w ostatnim czasie udział w warsztatach poświęconych metodom zabezpieczenia dokumentów, jak też w związanych z zabezpieczeniem miejsc przestępstw i identyfikacji ciał ofiar opartej na procedurze DVI. Jako promotor prac magisterskich i licencjackich mogę jeszcze dodać, że już w tym roku akademickim wzrosło zainteresowanie problematyką kryminologii i kryminalistyki, co widać po tematach zaproponowanych przez studentów. Mam zresztą nadzieję, że nabyta na studiach w Akademii Sztuki Wojennej – wiedza – przyda się w przyszłości w czasie służby w Policji lub w innych formacjach bezpieczeństwa wewnętrznego.

Dziękuję za rozmowę.



podinsp. PAWEŁ SOKALSKI – stołeczny Koordynator ds. Techniki Kryminalistycznej.

Technicy kryminalistyki, to jak widać policjanci o szerokim spektrum możliwości, to nie tylko badacze miejsca zdarzenia, ale niejednokrotnie wsparcie dla procesu oświatowego i dydaktycznego? Czy Wasze zaangażowanie się w zajęcia ze studentami to dobry pomysł? Wiemy doskonale, że każdy na tym w pewien sposób skorzysta, trzeba przecież dbać o dobry public relations?

Zacznę o odpowiedzi na drugą część pytania, czy zajęcia ze studentami to dobry pomysł? Otóż uważam, że bardzo dobry. Jestem zwolennikiem przekonania, że wymiana doświadczeń ze studentami pozwoli nam, jako instytucji Policji, zrozumieć oczekiwania kandydatów do służb mundurowych na tyle, aby sposób kształcenia był przystępny i dawał proporcjonalne korzyści do poświęconego im czasu na przekazanie wiedzy. Studenci Akademii Sztuki Wojennej stanowią znakomitą część studentów zainteresowanych szeroko pojętą polityką bezpieczeństwa narodowego. Jedną z pierwiastkowych składowych tej dziedziny jest praca Techników Kryminalistyki, którzy pełnią nieodwracalną część procesu karne-

go. Pokazanie pracy Technika Kryminalistyki zawsze jest czymś wyjątkowym, co w tajemniczy sposób przyciąga ciekawych świata, odsłaniając to, co jest nieoczywiste, a oparte na działaniu różnych procesów fizycznych, chemicznych i biologicznych.

Od października Komenda Stołeczna Policji formalnie zainicjowała swój udział we współpracy z Akademią Sztuki Wojennej, na podstawie podpisanego na początku lipca porozumienia. Byłeś dla dydaktyków z ASzWoj bardzo fachowym wsparciem i ważnym konsultantem. Na czym polegała Twoja współpraca i wkład w powstanie uczelnianego laboratorium?

O pomysł powstania laboratorium w ASzWoj dowiedziałem się od dr. Piotra Haca, a że każda taka inicjatywa budzi we mnie podwójnie pozytywną energię do działania, szybko go przyswoiłem i rozpocząłem starania, aby nie zwieść pomysłodawcy. W trakcie tworzenia laboratorium starałem się być merytorycznym wsparciem i przekazać moje zdjęcia i teoretyczne materiały, które wykorzystuję do popularyzacji techniki kryminalistycznej.

Technika kryminalistyczna, o czym wielokrotnie już rozmawialiśmy, jest bardzo istotnym elementem i spoiwem łączącym policyjne czynności wykrywcze. Czy tworzenie takich szkolnych pracowni (w szkołach mundurowych) czy laboratoriów i pracowni badawczych (na uczelniach), to dobry pomysł?

Odpowiadając na to pytanie, mam świadomość, że na pewno znajdzie się grupa osób, która choćby teoretycznie, ale jednak będzie podważała dodatnią wartość takich przedsięwzięć, argumentując to zdradzaniem wiedzy specjalistycznej. W moim przekonaniu, nauka podstawowych czynności techniczno-kryminalistycznych pozwoli nam na oszczędność czasu w typowaniu osób, które już trafią w policyjny mundur. Czas to kosztowna wartość dodana, która pozyskana w ten sposób – określi już predyspozycje kandydata na etapie studiów. Pozwala to nam na krótszy etap wdrażania do komórki „TK”.

Może teraz o inauguracyjnych zajęciach na ASzWoj i spotkaniu ze studentami. Czym starałeś się ich zaciekawić i co zaprezentowałeś podczas zajęć?

Pierwsze spotkanie było jak randka z nową dziewczyną – budziło tak samo wiele emocji pozytywnych, jak też niewiadomych. Jako „odpowiednik” wykładowcy udałem się w kierunku fizyki i chemiluminescencji (zjawisku emisji fal świetlnych w wyniku reakcji chemicznych) – wykład jak i praktyczne ćwiczenia dotyczyły mechanizmu powstawania plam krwawych. Studenci poza teorią plam, powstających w określonych warunkach temperatury, siły działania na substancję oraz sposobie jej degradacji, poznali rodzaje reakcji chemicznych pozwalających na ujawnianie śladów, które pozostawione były przed laty lub też uległy działaniu tzw. „zacierania”, czyli próbie ich ukrycia.

Czy macie już harmonogram kolejnych spotkań z technikami kryminalistyki, czy są pomysły na dalsze zajęcia, propozycje studentów, kadry dydaktycznej, a może Wasze?

Myslę, że pomysłów mamy niezliczoną ilość. Technika kryminalistyczna oparta jest o każdy dział kryminalistyki. Spektrum śladów z zakresu daktyloskopii, chemii, biologii, mechanoskopii, osmologii, dokumentów, balistyki, fotografii, traseologii czy wypadków i katastrof – jest nieskończone. To książka zawsze otwarta, nigdy nie zamykamy katalogu śladów, sposobu ich ujawniania i metod właściwego zabezpieczenia. W miarę rozwoju współpracy z Aka-



demią Sztuki Wojennej rozpoznamy potrzeby środowiska dydaktycznego i studenckiego, wtedy też pewnie wspólnie podejmiemy decyzję o nowych kierunkach przedmiotowych zajęć.

Powstaje wiele produkcji filmowych, seriali o policyjnych specjalistach, profilerach. Może kiedyś powstanie taki o pracy techników kryminalistyki. Konsultowałeś powstanie pracowni, jak widziałbyś fabułę takiej produkcji, aby pokazać interesujące aspekty pracy technika, ale też uniknąć tzw. efektu ubocznego, gdy każde czynności kończą się sukcesem, a to wszystko zamyka się w jednym odcinku?

Niestety, praca technika to nie jest fascynujący materiał na fabułę jednego odcinka. Na miejscu zdarzenia spędzamy dużo czasu i to właśnie ta czasochłonność i cierpliwość pozwala nam otrzymać wymierne efekty w postaci ujawnionych śladów, pozwalających kategorycznie wskazać sprawców przestępstw i postawić ich przed wymiarem sprawiedliwości. W pracy technika najbardziej interesujący jest samorozwój i nowe kierunki poznawania świata. Ja tłumaczę to studentom tak, że jak na miejscu zdarzenia znalazłbym śrubkę od czołgu, to pewnie pod koniec tygodnia usypiałbym z książką w rękach, która mówiła o budowie czołgów i zasadzie działania maszyn z tej kategorii.

Dziękuję za rozmowę.



NA KONIEC

Technika kryminalistyczna jest jedną z wielu policyjnych dziedzin realizowanych przez policjantów z Komendy Stołecznej Policji. Porozumienie z Akademią Sztuki Wojennej zakłada współpracę także na innych płaszczyznach, odbywanie praktyk, staże, wizyty studyjne. Nasi technicy kryminalistyki pokazali, że w edukacyjnej misji potrafią być zwycięzcami, a swoją wiedzą i fachowymi wykładami oraz ćwiczeniami, nie tylko przybliżają arkana swojej służby, ale też doskonale promują zawód policjanta.

POLICJANCI ŚLUBOWALI PRZED ROZPOCZĘCIEM KURSU



Uroczysta zbiórka z okazji ślubowania odbyła się w Białej Sali Komendy Stołecznej Policji. 60 funkcjonariuszy i 22 funkcjonariuszki, rozpoczynających służbę w garnizonie stołecznym, po przeszkoleniu podstawowym zasili Oddział Prewencji Komendy Stołecznej Policji.

Policjantki i policjanci, którzy pomyślnie przeszli wszystkie etapy postępowania rekrutacyjnego, wypowiedzieli słowa roty: „... ślubuję służyć wiernie narodowi, chronić ustanowiony Konstytucją Rzeczypospolitej Polskiej porządek prawny, strzec bezpieczeństwa Państwa i jego obywateli, nawet z narażeniem życia (...) pilnie przestrzegać prawa, dochować wierności konstytucyjnym organom RP, przestrzegać dyscypliny służbowej oraz wykonywać rozkazy i polecenia przełożonych (...) strzec tajemnic związanych ze służbą, honoru, godności i dobrego imienia służby oraz przestrzegać zasad etyki zawodowej (...)”.

Po złożeniu ślubowania, głos zabrał I Zastępca Komendanta Stołecznego insp. Krzysztof Smela: *Jestem dumny, że mogę Was powitać w szeregach policjantów garnizonu stołecznego. Na pewno ten dzisiejszy dzień na długo pozostanie w Waszej pamięci, dlatego że to właśnie tutaj w Pałacu Mostowskich, w siedzibie Komendy Stołecznej Policji, przed Konstytucją Rzeczypospolitej, sztandarem Komendy Stołecznej Policji wypowiedzieliście słowa rotę ślubowania.*

Zwracając się do nowych policjantów i policjantek Komendant podkreślił, że po ukończeniu kursu podstawowego trafią do Oddziału Prewencji Policji Komendy Stołecznej: *Podczas Waszej kariery niektórzy z Was będą zmieniać jednostki i komórki organiza-*

cyjne tak, aby każdy z Was znalazł dla siebie to najlepsze miejsce, na którym będzie się spełniał bardzo dobrze zawodowo i doskonalnie czuł.

– *Pamiętajcie, zawód policjanta to nie praca, to służba – podsumował I Zastępca Komendanta Stołecznego – niech słowa rotę ślubowania towarzyszą Wam przez całą Waszą karierę, zarówno w chwilach, kiedy będziecie odnosić największe sukcesy, ale także w trudnych momentach. To, że wstąpiliście w szeregi Policji świadczy o Waszej odwadze i determinacji, pamiętajcie jednak, że jest to także wielkie zobowiązanie wobec społeczeństwa.*

– *Ten dzisiejszy dzień jest pierwszym krokiem w Waszej służbie – zwrócił się do nowo przyjętych policjantów Kapelan Komendy Stołecznej Policji ks. Jacek Kuziel: Przyjmujecie na siebie obowiązek zabezpieczania naszej Ojczyzny, a czasem nie jest on wcale łatwy. Za granicami, niedaleko nas trwa wojna – to wszystko w czym od dziś będziecie brali udział nie będzie już grą komputerową, nie będzie na niby, ale będzie jak najbardziej na serio i na poważnie. Zachęcam Was do tego, abyście w swoim kształtowaniu się, jako policjanci, nie sięgali tylko do obecnych sprawdzonych technik, ale zachęcam też do tego, aby poznawać historię, spojrzeć wstecz na 100-letnią polską Policję i przyjrzeć się jej bohaterom, jakim był między innymi podinspektor Marian Koziulewski – były Komendant Policji Państwowej, a obecnie patron stołecznej Policji, którzy stanowią etos polskiego policjanta. Zawód policjanta to nie tylko sprawność umysłowa czy fizyczna, ale to też dbałość o ducha, dlatego zachęcam Was do tego, abyście w swoim rozwoju również o tym pamiętali.*

Źródło: ksp.policja.gov.pl



NOWE LEGITYMACJE POLICYJNE

Od 1 stycznia 2023 roku obowiązuje nowy wzór legitymacji służbowej policjanta, która będzie ważna 4 lata. Legitymacja służbowa policjanta ma formę spersonalizowanej karty identyfikacyjnej o wymiarach 85,6 x 53,98 x 0,76 mm, wykonanej z wielowarstwowego poliwęglanu, spersonalizowanej metodą grawerowania laserowego. Dokument ma liczne zabezpieczenia przed fałszerstwem. Wśród nich są: napisy, które zmieniają barwę w zależności od ułożenia legitymacji względem źródła światła, mikrodruki i znaki widoczne wyłącznie w promieniowaniu UV. Na nowych legitymacjach polskie godło usytuowane jest z prawej strony, na górze dokumentu, tuż obok napisu "Policja". Pod nim widnieje nazwa organu wydającego.

Źródło: policja.gov.pl



Zdjęcie: Marek Szałajski / Narodowe Archiwum Cyfrowe

★TOMASZ OLESZCZUK

OICALIĆ OD ZAPOMNIENIA

Na kartach historii jest wielu zapomnianych bohaterów. Pokazanie ich heroizmu, determinacji i odwagi ożywia ideę patriotyzmu i właśnie dzięki takim filmom trafiają oni ponownie do świata żywych. Przez chwilę błyszczą blaskiem swojego życia, które poświęcili dla dobra ojczyzny. Jednym z takich bohaterów jest niewątpliwie podinsp. Marian Kozielowski, którego świadectwo życia jest zapisem losów pokolenia Polaków tworzących nową Polskę. Począwszy od okresu międzywojennego, poprzez ich życie w czasie okupacji, kończąc na okresie powojennym. Film „Patron” jest historią życia, które w niezwykłych okolicznościach związało się z niepodległością Rzeczypospolitej.

Wartościowe jest dla nas to, że w tym obrazie wyłania się portret postaci niezłomnej, człowieka ze spizu, który w kraju wielu kultur, religii, systemów prawnych i społecznych, potrafił zaakceptować każdego, dla kogo Polska była najważniejsza. Wydaje się, że współcześnie właśnie takiej idei łączącej ponad podziałami brakuje najbardziej.

Rozmawiamy z twórcami filmu „Patron” – podinsp. Jarosławem Florczakiem i Markiem Szałajskim z Wydziału Komunikacji Społecznej KSP.

Skąd pomysł na film? Co było inspiracją, aby zająć się postacią Mariana Kozielowskiego?

Marek Szałajski: Dla mnie zdecydowaną inspiracją do tego, aby zająć się osobą Mariana Kozielowskiego, była uroczystość, podczas której został oficjalnie ogłoszony patronem honorowym Komendy Stołecznej Policji. Przyznam szczerze, że wcześniej nie wiedziałem kim był Marian Kozielowski. Dopiero gdy rozpocząłem pracę nad grafiką z postacią Patrona, zaciekała mnie historia jego życia. Im więcej dowiadywałem się o jego losach, tym bardziej narastała we mnie myśl, że należałoby zrobić coś więcej, żeby ten wybitny polski patriota wrócił do „życia”. Pomysł na film, przybliżający historię jego postaci, wydał się doskonałą ideą.

Jarosław Florczak: Tak jak kolega, ja także w 2019 r. na uroczystości nadania honorowego patronatu Komendzie Stołecznej Policji,

patrząc na informację przygotowaną dla zaproszonych gości, zdałem sobie sprawę, że to jest osoba, o której trzeba zrobić duży materiał. Zrozumiałem, że jest to postać nietuzinkowa, która być może w historiografii znana jest badaczom, natomiast szerszemu gronu publicznemu z pewnością nie.

Gdy podjęliśmy decyzję o produkcji filmu dokumentalnego, ze względu na dużą ilość materiału źródłowego, same przygotowania przeciągały się aż do roku 2022. Wtedy rozpoczęliśmy realizację tego projektu, przy wielkim wsparciu i akceptacji Rzecznika Prasowego KSP.

W jaki sposób powstawał scenariusz?

Jarosław Florczak: Określiłbym to tak, że działaliśmy niczym „po nitce do kłębka”. Scenariusz cały czas był modyfikowany, gdyż w zależności od tego jakie informacje przekazywały nam kolejne osoby, do których sukcesywnie docieraliśmy, takie podejmowaliśmy działania. Tak naprawdę to mój pomysł na scenariusz napisało życie.

Zresztą, szybko okazało się, że grono osób zaproszonych do realizacji tego dokumentu, oprócz wybitnych historyków, zaczęło rozrastać się o członków rodziny oraz kolejnych świadków, którzy osobiście znali historię życia naszego bohatera. Wymienić tu mogę Panią Edwardę Natkańską, siostrę cioteczną podinsp. Mariana Kozielowskiego czy też mec. Andrzeja Misiewicza, którego

ojciec podinsp. Policji Państwowej Jan Misiewicz był bliskim przyjacielem Mariana Kozielowskiego. Był to ważny świadek, który pamiętał rozmowy swojego ojca z naszym bohaterem, przywołując we wspomnieniach różne historie, których był uczestnikiem.

Marek Szałajski: Nie możemy też zapomnieć o udziale w tym projekcie Jerzego Kozielowskiego. To właśnie on, bratanek naszego bohatera, umówił nas z żyjącymi członkami rodziny, aby ci dali świadectwo historii w naszym filmie. On również ma ogromny wkład w tworzenie tego obrazu, bo bez jego wiedzy i kontaktów ten dokument byłby znacznie uboższy. Działając sami, nie mielibyśmy takich możliwości, aby zgromadzić tak cenny i niepowtarzalny materiał archiwalny.

W jaki sposób przygotowaliście się do realizacji filmu?

Jarosław Florczak: Przygotowując się do filmu dokumentalnego należy dokładnie poznać historię, którą chce się opowiedzieć. Trzeba zebrać możliwie dużo materiału archiwalnego, żeby obraz był wiarygodny i rzetelny.

W związku z bardzo rozległą działalnością naszego bohatera, zaprosiliśmy do współpracy przy realizacji filmu historyków związanych z warszawskimi muzeami. Zaprosiliśmy Pana Wiktora Cygana z instytutu im. Józefa Piłsudskiego w Warszawie, a także z uwagi na działalność naszego bohatera w czasie Powstania Warszawskiego, zaprosiliśmy dr. Pawła Brudka – historyka z Muzeum Powstania Warszawskiego. To właśnie na narracji tych dwóch badaczy oparliśmy znaczną część naszej opowieści o podinsp. Marianie Kozielowskim. To właśnie oni, znając zasługi i historię życia naszego bohatera, poprowadzili nas przez historyczne losy tej postaci.

Pierwszym materiałem, od którego zaczęliśmy pracę nad filmem, był materiał z archiwów Polskiego Radia, gdzie Pani Dorota Truskiewicz przeprowadziła wywiad z historykiem Wiktorem Cyganem, a dotyczył on życia i działalności Mariana Kozielowskiego.

Jak docieraliście do świadków i osób, które wypowiedziały się w filmie?

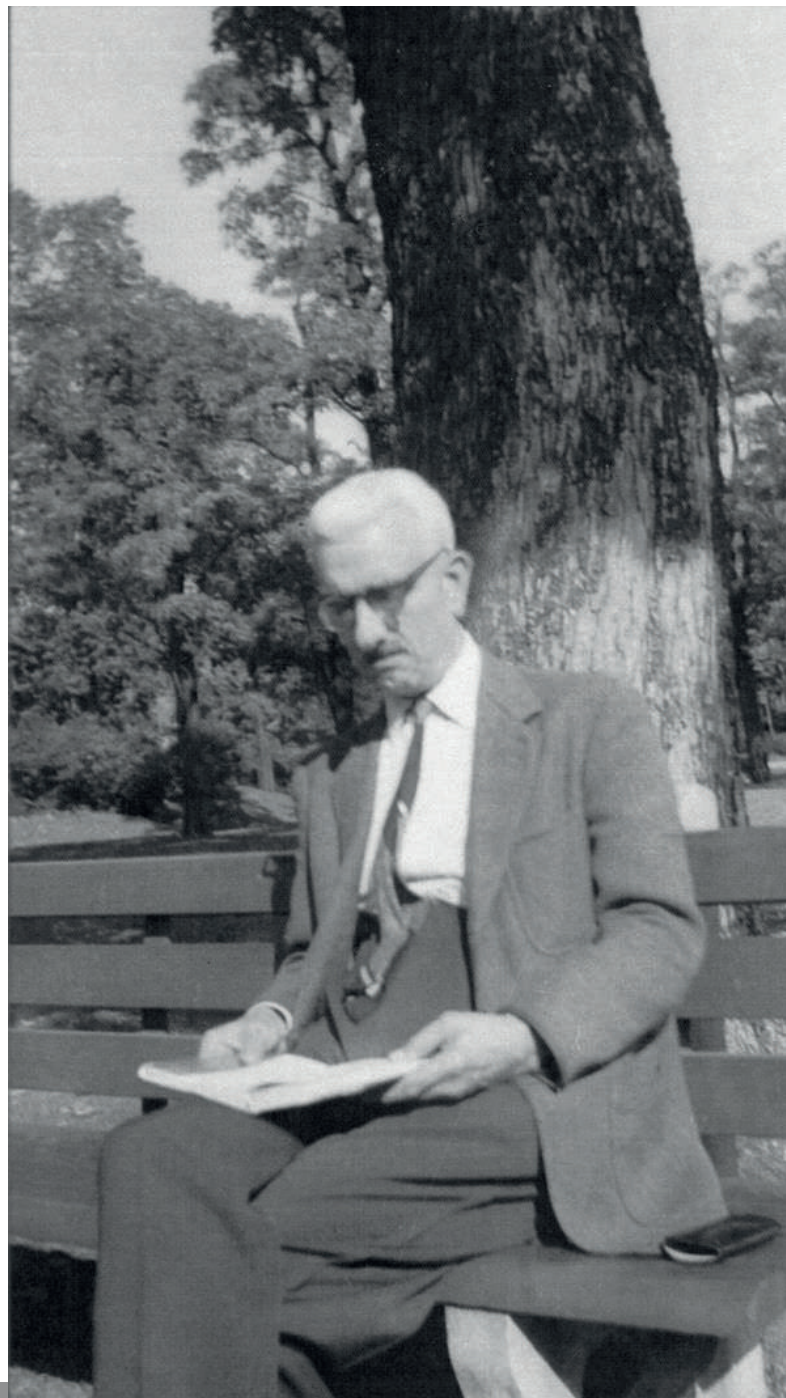
Marek Szałajski: Jak już wcześniej wspomniałem, bardzo przyśłużył się nam Pan Jerzy Kozielowski, bratanek Komendanta Kozielowskiego. Dotarliśmy do niego przez jednego z pracowników Komendy Stołecznej Policji, któremu znany był osobiście.

Pracownicy Gabinetu KSP, przygotowujący uroczystość objęcia honorowym patronatem KSP, poznali w tym czasie żyjących członków rodziny naszego bohatera i dzięki tym kontaktom mogliśmy włączyć te osoby w realizację naszego dokumentu. Dla tego filmu, oprócz narracji historycznej, bardzo istotna była narracja osobista, czyli wypowiedzi osób, które były świadkami opisywanych wydarzeń, bądź z racji koneksji rodzinnych znały fakty z życia bohatera, nieznanne szerzej historykom.

Pamiętam również, jak Pan Roman Miśkiewicz z Gabinetu KSP, przyszedł i poprosił mnie o namalowanie portretu ze zdjęcia Komendanta Kozielowskiego. Ten portret następnie wykonałem i ostatecznie został wykorzystany w tworzeniu tablicy pamiątkowej.

Jarosław Florczak: Jak wspomniał kolega, bardzo dużą pracę wykonali pracownicy i funkcjonariusze Gabinetu KSP. W 2019 roku, kiedy przygotowywali uroczystości związane z honorowym patro-

natem, zorganizowali wystawę poświęconą naszemu bohaterowi. Ta wystawa trafiła również do naszego dokumentu, jako wyraz najwyższego uznania dla ogromu pracy włożonej w jej przygotowanie, a w szczególności pracy historycznej dotyczącej gromadzenia materiałów, jak też organizacyjnej – związanej z samą imprezą.



Marian Stefan Kozielowski, Kanada, Montreal lata 60.

Jak z jednego filmu o patronie KSP, zrobili się aż trzy części? Czy od początku planowaliście realizację kilku odcinków?

Jarosław Florczak: Nie zakładaliśmy tak dużej produkcji. Na początku ten film miał być krótszy i planowaliśmy to wszystko zamknąć w jednym odcinku. Jednak w miarę zbierania materiału dokumentalnego, wywiadów, nagrań oraz innych archiwaliów okazało się, że jednak nie zmieścimy tak bogatego życia w jednej części. Wszystko co do nas wpływało było bardzo ważne i wycięcie czegokolwiek uszczuplałoby wiedzę o tym Wielkim Polaku. Uznaliśmy, że o losach naszego bohatera opowiadać będzie trylogia.

Należy pamiętać, że mamy do czynienia z losami prawdziwego patrioty, który jako nastolatek uciekł boso przez okno z rodzinnego domu, aby walczyć w Legionach, a będąc już dojrzałym mężczyzną działał aktywnie na rzecz wolnej Polski. Pomimo tego, że służąc w Granatowej Policji podlegał władzom niemieckim, to odważnie organizował komórki konspiracyjne w Policji okupowanej Warszawy.

Ta wizja wolnej ojczyzny towarzyszyła mu przez całe życie, którym dawał świadectwo swojego ogromnego patriotyzmu i wielkiej miłości do Rzeczypospolitej.

Niewiele osób wie, że pierwszego zamachu w okupowanej Warszawie, na Pradze, dokonali granatowi policjanci, działający w konspiracji pod dowództwem naszego bohatera.

Marek Szałajski: W miarę zapoznawania się z materiałem źród-



nień z czasów okupacji, ponieważ tego typu dokumentów jest naprawdę niewiele.

Gdyby nie pomoc otrzymana z muzeów, z którymi współpracowaliśmy, ciężko byłoby cokolwiek zrobić.

Trzeba pamiętać, że my dzisiaj szukamy wzorców, tożsamości, czegoś na czym moglibyśmy oprzeć nasz patriotyzm, a postać naszego bohatera okazuje się wręcz „kryształowa”. To jest wzór do naśladowania nie tylko dla policjantów. To jest ponadczasowy wzór patriotyzmu i oddania idei, nawet za cenę własnych potrzeb czy marzeń. Nie możemy też zapominać, że Marian Koziелеwski stworzył Jana Karskiego. Tak twierdziła kuzynka naszego bohatera, która znała ich obydwo (Jan Karski słynny kurier z Warszawy, to w rzeczywistości Jan Romuald Koziелеwski, młodszy brat Mariana). Ona właśnie w czasie jednego z wywiadów powiedziała, że „nie byłoby Jana Karskiego, gdyby nie Marian Koziелеwski”.



Na zdjęciach od lewej: Marek Szałajski i Jarosław Florczak w trakcie pracy nad trzecią częścią filmu "Patron". Warszawa 2022.

dłowym, doszliśmy do przekonania, że tę historię trzeba opowiedzieć, że świat musi poznać drogę życia Mariana Koziелеwskiego. Uznaliśmy, że tej opowieści nie można przedstawić w skrócie, ponieważ jest to nie tylko historia jednego człowieka, ale zawarte jest tam całe tło odzyskania przez Polskę niepodległości. Nie mówiąc już o skomplikowanych relacjach w odradzającej się ojczyźnie i podczas okupacji. Są tam również opisane losy powojenne i żal za utraconą niepodległością.

Co sprawiło najwięcej problemów w czasie realizacji filmu?

Marek Szałajski: Największym kłopotem było zdobywanie materiałów archiwalnych, filmów o pracy przedwojennej Policji, wspo-

Jarosław Florczak: W czasie przygotowywania materiałów o historii tej heroicznej postaci, wykonywaliśmy zdjęcia i zbieraliśmy materiały w 5 muzeach. Nie były to jedyne instytucje, z zasobów których korzystaliśmy. Największym problemem było zdobycie archiwalnych ujęć filmowych Policji Państwowej. Niestety uzyskanie jakiegokolwiek materiału filmowego wiązało się z niebotycznymi opłatami, co wobec naszego skromnego budżetu było niemożliwe do realizacji.

Chciałbym bardzo podziękować instytucji, bez której nasz film nie mógłby powstać, a mianowicie Narodowemu Archiwum Cyfrowemu. To wspaniałe miejsce, gdzie dostępne są materiały archi-

walne, a jedynym wymogiem dotyczącym publikacji jest podanie źródła.

Co przyniosło Wam najwięcej satysfakcji w czasie tej pracy?

Marek Szałajski: Ważnym był przede wszystkim fakt, że dotknęliśmy spraw, które ważne są z punktu widzenia historii Polski czy historii Policji. Istotne również było to, że mogliśmy prześledzić losy człowieka, który mógłby być wzorem dla każdego Polaka. Pokazaliśmy sprawy, które do tej pory nie są znane przeciętnemu odbiorcy. Na przykład informacja o tym, że Jan Karski był bratem przedwojennego policjanta, Komendanta Stołecznej Policji. To są rzeczy ważne oraz istotne, budujące osobiste odniesienie do tej historii. To są dla mnie i dla nas emocje i pewna duma, że mamy takich bohaterów. Jest to też radość z odkrycia nieznanej dotąd historii.

Jarosław Florczak: Mnie osobiście największą radość sprawiła informacja, którą przekazał nam Pan Jerzy Kozielski, że w rodzinie Państwa Kozielskich nasz film został bardzo dobrze przyjęty i wszyscy są wdzięczni za to, że taki obraz stworzyliśmy. Drugim powodem do dumy jest fakt, że jeden z historyków pracujących z nami przy tym dokumencie, Pan dr Paweł Brudek, powiedział, że on również w czasie realizacji tego filmu, czegoś się od nas nauczył. Dowiedział się o wątkach, które dla badacza historii są cenną informacją.

Jak chcecie zakończyć trylogię? Czy macie jakieś plany dotyczące dystrybucji tego obrazu? To przecież bardzo wartościowy film dokumentalny.

Marek Szałajski: Zależy nam na tym, aby jak największa ilość osób dowiedziała się o tej historii. Jest spore zainteresowanie filmem, ale jest to typowy dokument historyczny, dlatego interesują się nim głównie osoby związane z badaniem historii. Wydaje mi się, że nie jest to obraz, który może zainteresować masowego odbiorcę, aczkolwiek jest tak zmontowany, żeby zainteresować nie tylko historyków. Główną platformą, gdzie można zobaczyć nasz film jest obecnie YouTube, dlatego wszystkich zainteresowanych serdecznie zapraszam do obejrzenia tego dokumentu. Niedługo będzie kolejna rocznica ustanowienia podinsp. Mariana Kozielskiego Patronem Komendy Stołecznej Policji i w tym czasie, czyli 9 stycznia 2023 roku planujemy premierę trzeciej i ostatniej części tej opowieści.

Jarosław Florczak: Mamy świadomość, że w dzisiejszych czasach, kiedy wszystko ogląda się bardzo szybko i bardzo krótko, film który jest dłuższy, może nie zdobyć zbyt dużego grona odbiorców. Obraz, który dotyczy zagadnień historycznych nie będzie łatwym przedmiotem dystrybucji. Mamy jednak cichą nadzieję, że z „Patronem” będzie inaczej.

Ostatnio bardzo miłym zaskoczeniem było dla mnie to, gdy jeden z moich kolegów zaproponował, abyśmy wzięli udział w szkolnej lekcji historii, podczas której moglibyśmy opowiedzieć nie tylko o filmie, ale przede wszystkim o losach postaci Patrona.

Czy czujecie się spełnieni jako twórcy tego dokumentu?

Marek Szałajski: Praca nad tym filmem otworzyła nam oczy, gdyż jest wiele historii z czasów okupacji dotyczących Policji Granatowej. Wbrew obiegowej opinii, wielu z dawnych funkcjonariuszy, którzy teoretycznie zaczęli służyć okupantom, w tym czasie przeszło do konspiracji i wykorzystując swoje możliwości pomagało,

a nie szkodziło mieszkańcom stolicy. Okazuje się, że wielu z nich zbierało cenne informacje dla Polskiego Państwa Podziemnego, służące do podejmowania działań dywersyjnych, ratowania ludzi i przede wszystkim Żydów, których sytuacja stawała się coraz tragiczniejsza. Wielu z tych dobrych granatowych policjantów, którzy właśnie pomagali, działalność konspiracyjną okupiło własnym życiem.

Warto wspomnieć, że jedna z osób występujących w filmie, a chodzi tutaj o ojca Pana Misiewicza, ukrywała Żydów w czasie okupacji. Robił to całkowicie bezinteresownie, okazując zwykły ludzki odruch pomocy innym w potrzebie.

Jarosław Florczak: Dla mnie ta realizacja to spełnienie moich marzeń. Nie tylko jako policjanta, ale również jako dziennikarza, którym jestem z wykształcenia i z zamiłowania. Tym filmem chcieliśmy przypomnieć losy przedwojennej Policji, dzieje okupacyjne



Nagrobek Mariana Stefana Kozielskiego na cmentarzu Góry Oliwnej w Waszyngtonie. Zdjęcie: mł. insp. Beata Trojanowska

oraz to co działo się z tymi ludźmi w okresie powojennym.

Mówię o tym też po to, aby w pewien sposób zachęcić młodych ludzi do wstąpienia do Policji. Mój osobisty przykład pokazuje, że można być policjantem i równocześnie realizować swoje pasje.

Serdecznie zachęcamy do obejrzenia filmu „PATRON”. Jest zamieszczony na profilu Komendy Stołecznej Policji w serwisie YouTube. Gdy nasi czytelnicy będą brali do ręki ten numer Stołecznego Magazynu Policyjnego, będzie dostępna już trzecia część tego dokumentu.

ŚWIADCZENIE ZA DŁUGOLETNIĄ SŁUŻBĘ

Rada Ministrów przyjęła projekt ustawy o zmianie niektórych ustaw w związku z wprowadzeniem świadczenia za długoletnią służbę. Przygotowane przez MSWiA przepisy oznaczają, że funkcjonariusze i żołnierze zawodowi otrzymają nowe świadczenie po 15 latach służby. Projekt nowelizacji ma zachęcać doświadczonych funkcjonariuszy m.in. Policji czy Straży Granicznej, strażaków oraz żołnierzy do pozostania w służbie.

Najważniejsze rozwiązania

Wysokość świadczenia będzie wynosiła 5 proc. należnego uposażenia zasadniczego po osiągnięciu 15 lat służby, zwiększanego o kwotę 1 proc. należnego uposażenia zasadniczego za każdy kolejny rozpoczęty rok służby, nie więcej jednak niż do wysokości 15 proc. po 25 latach służby.

Po przekroczeniu 25. roku służby nowe świadczenie będzie utrzymywało się na poziomie 15 proc. i będzie wypłacane niezależnie od innych pobieranych dodatków i świadczeń, w tym świadczenia motywacyjnego w wysokości 1,5 tys. zł brutto po 25 latach służby i 2,5 tys. zł brutto po 28,5 latach służby.

Po osiągnięciu przez funkcjonariuszy 32 lat wysługi emerytalnej świadczenie za długoletnią służbę będzie wliczane do podstawy wymiaru emerytury.

Nowe rozwiązania zaczną obowiązywać ze skutkiem od 1 marca 2023 r.

Źródło: www.gov.pl/web/mswia



Zdjęcie: Krzysztof Chwała, Wydział Kadr KSP

ZBIÓRKI KRWI W 2023 ROKU

Klub Honorowych Dawców Krwi PCK przy Komendzie Stołecznej Policji działa od 2015 r. i jest objęty patronatem Komendanta Stołecznej Policji. W 2023 roku zaplanowano zbiórki krwi w następujących terminach: 23 lutego, 27 kwietnia, 29 czerwca, 21 września oraz 30 listopada. Kto może zostać dawcą krwi? Osoby, które mają od 18 do 65 lat i cieszą się dobrym zdrowiem, a także ważą co najmniej 50 kilogramów. Dodatkowo w ciągu ostatnich 6 miesięcy nie wykonano u nich akupunktury, tatuażu, przekłucia uszu lub innych części ciała, nie miały wykonanych w tym czasie żadnych zabiegów operacyjnych, endoskopowych i innych diagnostycznych badań (np. gastroskopii, artroskopii, laparoskopii) i które w ciągu ostatnich 6 miesięcy nie były leczone krwią i preparatami krwio-pochodnymi.

Źródło: ksp.policja.gov.pl



Zdjęcie: Kmodel Media, pixvels.com


KALKULATOR UPOSAŻENIA FUNKCJONARIUSZA

Na stronie internetowej Komendy Głównej Policji dostępny jest kalkulator, służący do wyliczenia szacunkowego uposażenia i innych świadczeń w 2023 r. Wersja z dnia 8.12.2022 r. została opracowana przy założeniach, że uposażenie każdego policjanta brutto zostanie zwaloryzowane, dodatki funkcyjne muszą stanowić minimum 20% podstawy, zostanie rozszerzona grupa policjantów uprawnionych do dodatku stołecznego, podwyższony zostaje dodatek terenowy z 1% do 6% kwoty bazowej (tj. do 104,50 zł). Uwzględniono także nowe specjalne świadczenie motywacyjne (15+). Kalkulator ma być na bieżąco aktualizowany w przypadku ewentualnych zmian w zakresie poszczególnych składników uposażenia do czasu ostatecznego wprowadzenia podwyżek na 2023 rok.

Źródło: policja.pl/dokumenty/kalkulator/

PATRIOTYCZNIE I PRZYGODOWO MOTOCYKLEM PO EUROPIE

★ DANIEL NIEZDROPA

A photograph showing two motorcyclists on a gravel road in a mountainous landscape. The motorcyclist in the foreground is wearing a white helmet and a black and white jacket, sitting on a white BMW R 1200 RT motorcycle. The second motorcyclist is further back, also on a motorcycle. The background features large, rugged mountains under a blue sky with some clouds. The road is made of gravel and leads towards a building on the right side of the frame.

Motocyklowe pasje gościły już na łamach Stołecznego Magazynu Policyjnego, pisaliśmy o policjantkach łączących miłość do motocykli ze służbą na jednoślądzie w ruchu drogowym, a nawet o policjantach, którzy pasję do dwóch kółek potrafili zaszcześcić w swoich małych dzieciach. Tym razem znowu będzie o kobiecie i też motocyklistce, ale dla odmiany, bo pismo jest przecież skierowane do wszystkich pracujących w naszym garnizonie, o pracującej w Wydziale Postępowań Administracyjnych KSP – Annie WĘGLEWSKIEJ, która z motocyklami zaprzyjaźniła się sześć lat temu. Od 3 lat jednak, po uzyskaniu uprawnień na motocykl (wcześniej była jego pasażerką), po krajowych i europejskich trasach prowadzi własny mechaniczny jednośląd, obecnie jest nim BMW R 1200 RT. W ciągu ostatniego roku przejechała motocyklem wiele tysięcy kilometrów, łącząc rekreację z przygodą i patriotyzmem, bo kilka motocyklowych wyjazdów właśnie taki miało charakter. Teraz planuje kolejne eskapady, a gdzie i dokąd, o tym i nie tylko, o planach i marzeniach porozmawiamy z naszą motocyklistką.

KOBIETY NA MOTOCYKLACH

Kiedyś był to widok niecodzienny, ale dzisiaj, jak czytamy prasowe lub internetowe publikacje, czy też słyszymy wypowiedzi instruktorów w szkołach jazdy, to liczba kobiet zainteresowanych zdobyciem uprawnień na motocykl wciąż rośnie i coraz więcej przedstawicielek płci pięknej jest zainteresowanych posiadaniem własnego jednoślada. Kobiety nie ograniczają się już do rekreacyjnej, miejskiej jazdy na skuterach, ale celują w o wiele wyższe kategorie motocykli, nakedy, ścigacze, szosowo-turystyczne czy nawet duże choppersy i ciężkie cruisery. Motocyklowe niewiasty nie gardzą też mocą i doskonale radzą sobie z jazdą na egzemplarzach napędzanych kilkusetkonnymi silnikami. Nie przeraża też ich waga motocykli, bo wystarczy dobra technika, żeby poradzić sobie nawet z 300 kilogramowym „zawodnikiem”, ustawiając go na stojaku.

Kobiety zrzeszają się też w klubach motocyklowych i to niekoniernie takich, do których należą również mężczyźni, bo mają własne grupy, do których, żeby należeć, to trzeba być tylko kobietą. Umiejętnościami jazdy nie ustępują też „brzydszej” płci, czego dają przykład na torach wyścigowych. Jednym słowem dzisiaj motocyklisty nie zdziwi widok motocyklistki. Inaczej było w początkach motocyklowej motoryzacji u schyłku i w pierwszej dekadzie XX wieku, gdzie widok kobiety jeżdżącej na mechanicznym jednośladzie należał do wyjątkowej rzadkości. Dla dzisiejszych kobiet udział w motocyklowym wyścigu czy podróżniczej eskapadzie – to żaden wyczyn, to chleb powszedni. I tak jak już to podkreśliśmy, doskonale dają sobie z tym radę.

W naszej formacji też nie brakuje motocyklistek, niektóre swoją prywatną pasję mogą z równym sukcesem rozwijać w służbie. Mówimy tu o policjantkach ruchu drogowego, które charyzmą i uporem, a także stanowczością, wiedzą i umiejętnościami – nie ustępują w żaden sposób kolegom policjantom. Nie tylko policjantki mają motocyklowe zainteresowania i pasje. Wśród licznej rzeszy kobiet zatrudnionych na stanowiskach cywilnych, też nie brakuje takich, które mogą pochwalić się umiejętnością jazdy na motocyklu. Z jedną z nich, Anną Węglewską – pracującą już od 16 lat w Wydziale Postępowań Administracyjnych Komendy Stołecznej Policji, porozmawiamy o jej motocyklowym „bakcylu”, o tyle ciekawej pasji, że połączonej z podróżami w różne zakątki Europy.

ANIA WĘGLEWSKA. Z MOTOCYKLEM ZA PAN BRAT

Wspomniałem już o Twoim jakże słusznym stażu pracy w WPA. Czym się dokładnie zajmujesz i czy Twoja praca jest ciekawa? Podobno petenci to w zdecydowanej większości mężczyźni?

To prawda, staż pracy w WPA mam znaczny, biorąc pod uwagę dość dużą rotację osób zatrudnionych na stanowiskach cywilnych. Już niewiele moich koleżanek i kolegów zostało z czasów, w których ja zaczynałam pracę w tym wydziale, a szkoda, bo przez wiele lat przewinęło się sporo fajnych ludzi, których wspominam z wielką sympatią. Ale też z wielką sympatią podchodzę do tematyki mojej pracy. Od samego początku pracuję w Zespole ds. Pozwoleń na Broń i choć zajmuję się administracyjną „obróbką” dokumentów, to również zdobyłam chyba dość dużą wiedzę na temat broni palnej, jej rodzajów i historii, co w perspektywie czasu jest bardzo ciekawą umiejętnością, biorąc pod uwagę to, że jestem cały czas świadkiem zmian zachodzących na rynku broni. Wiedza, którą zdobywałam, opierała się na egzemplarzach broni pochodzących z przedziału czasów m. in. od II wojny światowej do lat 90-tych. Obecnie szereg jednostek broni już wypadła z rynku, jednak



Na zdjęciu: Widoki potrafią zapierać dech w piersiach. Kosowo 2021.



Na zdjęciu: Niskie temperatury nie odstrasżają. Rumunia 2019.



Na zdjęciu: Podróż jednośladem wymaga dobrej formy. Austria 2020.



wciąż pojawiają się nowe rozwiązania technologiczne i zapotrzebowania osób zainteresowanych jej posiadaniem. Zatem, nie da się poprzestać na raz zdobytej wiedzy i wciąż można rozwijać się w tej samej tematyce. Nie ma nudy. Ktoś by powiedział, że ustawy stanowiące źródło naszej pracy, takie jak: Kodeks postępowania administracyjnego i Ustawa o broni i amunicji, są krótkie i proste, to każdego dnia nasi klienci nas zaskakują i zmuszają do szukania wciąż nowych rozwiązań prawnych i administracyjnych, aby nasze relacje przebiegały korzystnie dla wszystkich. Nie poprzestajemy na picie kawy i słuchaniu radia, klientów mamy bardzo dużo i to właśnie oni sprawiają, że nasza praca jest ciekawa i wymagająca. Oczywiście w większości, nasi klienci to mężczyźni, choć podobnie jak w świecie motocyklizmu, kobiety również zaczynają coraz częściej pojawiać się w gronie pasjonatów broni i wiem, że radzą sobie równie dobrze jak panowie, a czasem nawet lepiej. Przez te wszystkie lata poznałam wiele bardzo ciekawych osób, miłośników broni, którzy dzielili się swoją pasją. To dzięki takim osobom niejednokrotnie uczestniczyłam w wystawach broni, spotkaniach i pogadankach, które również miały pozytywny wpływ na moją pracę, bo wiedziałam, że to co robimy daje tym ludziom szansę na tworzenie własnych kolekcji broni, organizowanie szkoleń i zajęć, zdobywanie własnych osiągnięć oraz szerzenie tej tematyki w dalszych kręgach osób. Jestem już osobą rozpoznawalną wśród naszych „klientów”, wracają często do mnie, aby pochwalić się nowymi militarnymi nabytkami czy swoimi osiągnięciami. Wracają też po fachowe porady albo z dobrym słowem. Czasem nawet doceniają to, że z kobietą mogą porozmawiać o broni, bo przecież własnym żonom czy partnerkom nie mówi się tego, ile broń kosztowała, a także ile ta pasja kosztuje. Każdy pracujący powinien widzieć sens tego, co robi na co dzień. We mnie sens tego, co robię, zaszczyił obecny Zastępca Naczelnika WPA, który sam jest wielkim pasjonatem, nie tylko tej pracy, ale również broni. Dlatego i ja, idąc jego śladem, również czerpię radość z tego, co robimy.

Nie ukrywam, że wśród tych wszystkich spotkanych osób, w ciągu minionych lat pojawili się pasjonaci broni – motocykliści, z którymi niejednokrotnie przy okazji spraw służbowych rozmawialiśmy o motocyklowych wyprawach. I to właśnie wśród tych osób pojawiła się dziś najważniejsza dla mnie osoba, dzięki której mogę powiedzieć: „TAK, JESTEM MOTOCYKLISTKĄ”.

Pasja do motocykli, opowiedz o swoich początkach? Czy w końcu dałaś upust swoim marzeniom, a może zainteresowaniom z czasów dzieciństwa, lat szkolnych, decydując się na zakup motocykla i zdobycie uprawnień? Czy od razu znalazłaś się wprost za kierownicą jednoślada?

Nie było to nigdy takie oczywiste. Jak prawie w każdym domu, tato jeździł na jakimś motocyklu – wykorzystując go tylko jako środek transportu. Później starszy brat miał motocykl, a ja patrzyłam na to, jak na męskie sprawy. Kiedy już mogłam, to szybko polubiłam jazdę samochodem i wszelkie podróże. Od najmłodszych lat rodzice zabierali nas na wycieczki, byłam na wszystkich szkolnych wyjazdach, a gdy zostałam harcerzem – również na obozach harcerskich. Aż w końcu, kiedy zdobyłam uprawnienia na kat. B, to zaczęłam podróżować z pasją na „czterech kółkach”. Wtedy wykorzystywałam każdy wolny dzień na to, aby gdzieś pojechać, choćby blisko, ale mieć zaliczony ciekawy wyjazd. Mijając wiele razy po drodze motocyklistów, nie raz stukałam się w czoło z myślą, że za zimno, za gorąco, że nic nie da się spakować, a w ogóle to żadnych wygod. Więc nie, motocykl nie był marzeniem, ani zainteresowaniem. Jednak to właśnie w pracy spotkałam prawdziwego pasjonata broni i jak się później okazało również motocykli, a do tego jeszcze podróży jednośladem. I tak zaczęliśmy się

wymieniać, ja wiedzę na temat broni, a on przekazał mi miłość do motocykli. W końcu motocyklem dotarliśmy na wystawy broni, łącząc dwie pasje i zainteresowania. Ktoś mógłby powiedzieć, może nietypowo, ale jakże romantycznie (śmiech). I ta nasza wspólna podróż wciąż trwa.

Kiedy przyszedł ten dzień pierwszego dużego wyjazdu, to wsiadłam jako tzw. „plecak” (pasażerka) z przerażeniem, strachem i kompletnie nieprzygotowana – ze słowami „wieszysz moje życie”. Nie wierzyłam, że to się uda. Nie wspomnę już o trudnościach w spakowaniu rzeczy, aby wystarczyły na dwa tygodnie, na różną pogodę i potrzeby (coś takie są przecież kobiety). W 2017 r. zaliczyłam na dwóch kołach moje pierwsze 5500 km przez kraje bałkańskie. Udało się, ale do podjęcia decyzji o własnym motocyklu minęło kilkadziesiąt tysięcy kilometrów na tylnym siedzeniu. Z czasem bardzo polubiłam tę opcję, bo kiedy przestałam się bać, to zaczęłam dostrzegać walory bycia „plecakiem”. Robiłam zdjęcia, nagrywałam filmy i zachwycałam się tym wszystkim, co jest dookoła. W każdej chwili mogłam się napić, coś przekąsić i tak naprawdę nic nie robić – tylko odpoczywać. Przyszedł jednak czas, kiedy zaczęłam spoglądać przez ramię i zastanawiać, jak to się robi. Oczywiście patrząc na motocyklistę doskonałego, odniosłam wrażenie, że to wszystko jest takie łatwe. W 2019 r. zapisałam się na kurs, nic nikomu nie mówiąc. Pierwsza lekcja zweryfikowała jednak wszystkie moje przemyślenia, ponieważ instruktor kazał mi jeździć na motocyklu o pojemności 125 cm³ dookoła placu manewrowego. Wtedy okazało się, że nie byłam w stanie zmieścić się na tym wielkim placu, a motocykl nie skręcał (śmiech). Nie poddawałam się jednak, cierpliwie nauczyłam się wszystkich zadań wymaganych na egzaminie i latem 2019 r. uprawnienia zdobyłam.

Mój wspaniały i doświadczony motocyklista uwierzył we mnie, moje możliwości i tym samym przekonał mnie do zakupu motocykla turystycznego, ogromnego, wielkiej pojemności i mocy. Dodam, że to nie była moja miłość od pierwszego wejrzenia do dużego motocykla. Potrzebowałam czasu, żeby się z nim bardziej zaprzyjaźnić – z tym motocyklem (śmiech). Wtedy właśnie zaczął się prawdziwy kurs nauki jazdy. Walczyłam ze sobą, z motocyklem i rozpoczynającymi się w tym temacie marzeniami. Gdyby nie potężna moc cierpliwości mojego wyrozumiałego i cudownego nauczyciela – motocyklisty i wiary we mnie, dziś nie byłoby tej romantycznej opowieści. Niedawno minęły 3 lata od zdobycia uprawnień i mogę powiedzieć, że zaczęłam się lubić z moim motocyklem. Własnymi siłami pokonałam najpiękniejsze 45 tysięcy kilometrów, w każdych możliwych warunkach drogowych i pogodowych.

Czy oprócz jazdy, masz zainteresowania związane z serwisowaniem motocykla? Czy dobrze jest znać się na obsłudze mechanicznej, przecież niekiedy w trasie trzeba sobie poradzić, czy jednak preferujesz dobry pakiet assistance?

W każdym sezonie wyposażam się w pakiet assistance i to jest chyba wystarczające, aby nie myśleć o jakiejś grubszej obsłudze technicznej podczas wyprawy. Jeszcze nie nauczyłam się wymiany niezbędnych płynów, póki co przyglądam się, a przy ewentualnej złapanej gumie – jestem przekonana, że co najmniej połowa najbliższej wsi udostępni wszelką pomoc. Mieliśmy taką awaryjną perypetię w Rumuni, gdzieś daleko w górach. Kiedy całkiem zawiodły średniowieczne pompki przyniesione przez tubylców, bezpiecznie przetransportowali nas do wulkanizatora. Do tego jeden dobry człowiek udostępnił nam swój dom, abyśmy mogli zregenerować się po trudach związanych z łataniem dziury

w kole. Dzielnie przyglądam się renowacji starych motocykli JAWA, uważnie słucham opowieści na temat ich działania i z wielkim zainteresowaniem uczestniczę w bazarach, gdzie pasjonaci tego typu staroci zaopatrują się w unikatowe elementy wyposażenia. Jednym z naszych ulubionych miejsc jest „MOTO WETERAN BAZAR” w Łodzi, w którym uczestniczymy regularnie dwa razy w roku. Nie potrafię sama zajmować się renowacją, aczkolwiek każdorazowo oczekuję efektów końcowych i z wielką satysfakcją oraz uśmiechem od ucha do ucha wsiadam na klasyka.

Czy motocyklem dojeżdżasz do pracy, czy oddajesz się jeździe tylko w czasie wolnym?

Oj nie, do pracy dojeżdżam na dwóch kółkach, ale takich napędzanych siłą własnych nóg (śmiech). Czasami zdarza mi się zapomnieć, że rower nie ma sprzęgła w lewej manetce, lecz tylko hamulec i to przedni, co kończy się niestety obdartymi łokciami i kolanami.

Wiem, że lubisz podróżować motocyklem, czy tak jak w tytule artykułu – jest patriotycznie i przygodowo, a do tego jeszcze po Europie, chyba, że dotarłaś może już na inny kontynent? Opowiedz nam o swoich dotychczasowych podróżach, ciekawych miejscach, a może interesujących przygodach?

Każdy kilometr przejechany motocyklem, to przygoda niezależnie od celu, do którego się zmierza. Mój pierwszy wyjazd na własnym jednośladzie latem 2020 r., który chyba powinnam nazwać długą lekcją nauki jazdy – był niebywałą przygodą. Była to dwutygodniowa wyprawa, którą nazwaliśmy „Granicami RP”.

Była to dla mnie niebywale trudna wyprawa, rozpoczęta od prostych i w miarę pustych dróg Podlasia, wiodąca skrajnymi drogami Polski, poprzez wybrzeże, zachodnią ścianę, aż po góryste tereny południa, po to, żeby namierzyć i zaliczyć jak najwięcej słupów granicznych. Jednak mimo wszystko niewiele pamiętam z tego, bo każdy kilometr był dla mnie wyzwaniem.

Tyle co wtedy nagadałam się do mojego kasku, to świat nie słyszał. Byłam okrutnie zmęczona trudami opanowania motocykla, a moje myśli ograniczały się tylko do tego, czy ja to przeżyję. I o ile nizinne tereny Polski przejechałam, to przyszedł czas na południową część, gdzie trzeba było pokonać góry. Były łyzy, była radość i obietnice, że już nigdy nie wsiądę na motocykl. I jak to mówi mądre przysłowie: „nie ufaj nigdy kobiecie”. Jeszcze tego samego roku pojechałam do Austrii, ale żeby nie było, nie z zamiarem pokonywania górskich serpentyn, nie, nie. Miałam zacy plan dojechać na miejsce, odstawić motocykl i wsiąść na swoją ulubioną tylną kanapę jako „plecak”. Mój niecny plan runął bardzo szybko i tak oto znalazłam się na jednym z wyższych szczytów Alp.

I to właśnie w czasie wyjazdu do Austrii poczułam największą przyjemność z jazdy motocyklem. Wróciłam szczęśliwa, spełniona i dumna ze swoich osiągnięć. Z wielkim żalem odstawiłam motocykl na zimowanie, w oczekiwaniu na kolejny sezon. Bo to właśnie 2020 rok był tym przełomem, kiedy moje małe marzenia zaczęły wiązać się z motocyklem. Zaczęło się kupowanie ciuszków motocyklowych, kosmetyków i akcesoriów do pielęgnacji oraz pomysły na spersonalizowanie i wyróżnienie go tak, żeby był wyjątkowy – taki mój. I póki co, jadąc za mną – niejeden mężczyzna ma ochotę docisnąć pedał gazu.

Nawiązując do tytułu, faktycznie potwierdzam, że przynajmniej

raz w roku jest „patriotycznie-motocyklowo” i co najmniej raz „krajoznawczo-relaksacyjnie”. Przy tym, nie raz romantycznie...

Do najważniejszych motocyklowych wypraw w duchu patriotycznym mogą zaliczyć dwukrotne uczestnictwo w „Międzynarodowym Motocyklowym Rajdzie Śladami Gąsienic Pierwszej Dywizji Pancernej gen. Stanisława Maczka” organizowanym przez Stowarzyszenie Motocyklistów „PATRIA”. Pod patronatem Instytutu Pamięci Narodowej oddajemy hołd żołnierzom Polskich Sił Zbrojnych poległym w walkach o wyzwolenie spod okupacji niemieckiej krajów zachodniej Europy. Poza uroczystościami na wzgórzu Montormel we Francji, odwiedzamy szereg polskich cmentarzy wojennych oraz miejsc pamięci o polskich wyzwolicielach. Przez francuskie plaże Normandii, małe miasteczka Belgii, Holandii, przemierzamy szlak polskich żołnierzy. Publikacje na ten temat można znaleźć w biuletynach wydawanych przez IPN.

W 2019 r. w VI edycji opisanego rajdu, uczestniczyłam w nim jako gość tylnej kanapy motocykla, natomiast w 2022 r. brałam już aktywny udział – jadąc na swoim motocyklu. Byłam jedną z dwóch kobiet motocyklistek i w niczym nie ustępowałam trzydziestu mężczyznom, przemierzając razem z nimi Europę Zachodnią. Na tej trasie mieliśmy zaszczyt spotkać, również uczestniczącego w uroczystościach rocznicowych Bitwy o Normandię – Dowódcę Generalnego Rodzajów Sił Zbrojnych, generała Wojska Polskiego Jarosława Mikę, który jak się okazało też jest zapalonym motocyklistą.

Wracając jednak do moich źródeł uczestnictwa w rajdach motocyklowych, to jednym z pierwszych była wyprawa w 2018 r. „Śladami Rycerza Niepokalanej, Świętego Maksymiliana Kolbe”, który został przygotowany przez motocyklistę franciszkanina z Zakonu Braci Mniejszych Konwentualnych. Przemierzaliśmy drogę, którą niegdyś podążał tytułowy męczennik. W drodze tej, poza urokliwymi włoskimi zakątkami, takimi jak Padwa, Asyż czy Rzym, nie zabrakło również ułkonu w stronę generała Władysława Andersa na Monte Cassino. W drodze powrotnej odwiedziliśmy natomiast miejsce pamięci bitwy o Wiedeń, gdzie na wzgórzu Kahlenberg, do zwycięskiego boju wojska polskie poprowadził Król Jana III Sobieski.

Trudno nie wspomnieć kilku „Roztoczańskich Spotkań Motocyklistów”, gdzie dotarłam zarówno jako „plecak”, a później już sama na motocyklu, zdobywając pamiątkowe odznaczenia potwierdzające mój czynny udział w szerzeniu wiedzy o walkach Polaków o wschodnie tereny naszego kraju.

Cyklicznie, na początku września, od kilku lat bierzemy udział w imprezie „EUROPEAN BIKE WEEK” organizowanej przez Harleya-Davidsona w malowniczej krainie Austrii – Karyntii, w której uczestniczy kilkadziesiąt tysięcy motocyklistów z całej Europy. Impreza zrzesza fanów przeróżnych jednośladów oraz miłośników przełęczy alpejskich i przyjaznych motocyklistom austriackich dróg.

Do swoich wspaniałych osiągnięć na własnym motocyklu mogą również zaliczyć bałkańską wyprawę w 2021 r. przez Węgry, Serbię, Kosowo, Czarnogórę, Chorwację, Słowenię i Austrię. W międzyczasie wpadło jeszcze kilka kilometrów po przepięknej Rumunii, gdzie świat wygląda nieco inaczej niż w Europie Zachodniej, jest urokliwie, swojsko i bardzo przyjaźnie.

W Rumunii spotkało nas wiele ciekawych przygód. O jednej już wspominałam na samym początku, przy okazji rozmowy na temat



Na zdjęciu: Pomnik gen. Stanisława Maczka w Normandii. Francja 2019.

łatania dziurawego koła, kiedy zostaliśmy ugośczeni serdecznie w prywatnym domu z widokiem na Karpaty. Również dość miła niespodzianka przydarzyła się na słynnej Drodze Transfagaraskiej DN7C, gdzie jak się okazało – pod koniec maja trwała jeszcze sroga zima i przejazd był zamknięty. Jednak nic nie powstrzymało motocyklistów, którzy forsowali betonowe zapory. Nie chcieliśmy się wyróżniać i też podjęliśmy wyzwanie, jednak stanął nam na drodze niemiecki turysta, który użył swojego mniejszego lżejszego i bardziej crossowego motocykla, abyśmy mogli zmierzyć się z rumuńską przelęczną zimową porą.

Poza rumuńską gościnnością i niemiecką uprzejmością, pamiętaliśmy też o miejscach opatrzonych biało-czerwonymi barwami, gdzie w miejscowości Kirlibaba znajduje się pomnik ku czci poległych żołnierzy Legionów Polskich.

staje się słodki (śmiech). Zatem dróg zdobytych i tych przed nami jeszcze wiele. Trudno wszystko przytoczyć, opisać i zmieścić w kilku zdaniach. Prawda o motocyklach jest taka, że kiedy dosiada się dwukołowej maszyny, wyjeżdża w drogę, to wraz z każdym kilometrem tworzą się opowieści, których końca nie ma. Przejeżdżam ten sam kilometr kolejny raz i wciąż mam wrażenie, że nigdy tu nie byłam i tak tworzy się powód by wrócić. Taką magię mają dla mnie Alpy, do których wracać po prostu uwielbiam.

Żeby te wszystkie piękne podróże oraz krótkie przejażdżki miały swój początek i koniec, rokrocznie biorę udział w „Jasnogórskich Rozpoczęciach Sezonu Motocyklowego”, które odbywają się na początku kwietnia, z niezliczoną ilością motocyklistów, których liczba potrafi sięgać kilkudziesięciu tysięcy motocykli.



Na zdjęciu: Ponad 1,5 tys. kilometrów od domu. Czarnogóra 2021.

Nie poprzestaję również na długodystansowych wyprawach, bo oczywiście weekendowe wyjazdy również dają wiele frajdy, nawet te najbliżej domu. W ostatnim czasie bardzo polubiłam szybkie wypadki do Wilna, bo osobiście uważam, że litewskie drogi są bardzo przyjazne dla motocykli, nie są zatłoczone i można pokręcić się po byłych polskich wioskach, gdzie zamieszkują jeszcze Polacy. Z wielką radością przyjmują motocyklistów, aby porozmawiać w ojczystym języku o dawnej Polsce.

Jeśli na szybko pojeździć po polskich drogach, to oczywiście Podlasie. Dla mnie ten region obfituje we wspaniałe, puste drogi i ciekawe widokowo trasy. Zawsze można coś lokalnego zjeść. Z rozmachem zahaczając o Puszcę Białowieską – nabyć miodek, który lubi się rozkręcać w kufrze pod wpływem drgań i motocykl

Czy planujesz kolejne podróże, co chciałabyś zobaczyć, jakie miejsca, do których oczywiście dotarłabyś wyłącznie motocyklem?

Chyba każdy turysta motocyklowy, po odstawieniu sprzętu na zimowanie, zaczyna planować. Czas zimy to właśnie jest przerwa na poukładanie wspomnień i stworzenie przynajmniej zarysu nowego sezonu. O ile lokalne przejażdżki nie wymagają planu, to przy dalszych podróżach należy wskazać przynajmniej kierunek świata. Oczywiście mam już plany na przyszły rok i po raz kolejny będą to Bałkany, ale szczegóły są jeszcze na początku przemyśleń. W dalszych planach chciałabym zdobyć Nordkapp (Przylądek Północny w Norwegii) i choć niezbyt lubię deszcz, mgły i zimno, to mimo wszystko norweskie fiordy wpisuję w mój cel na przyszłość.

Czy należysz do jakiegoś kobiecego klubu motocyklowego? Czy uczestniczysz w tzw. „babskich” wyjazdach na motocyklach?

Jeszcze nie należę do żadnych „babskich” klubów (śmiech). Utrzymuję jednak kontakty z kobietami motocyklistkami z grup założonych on-line, gdzie wymieniamy się na bieżąco ploteczkami na temat nowych doświadczeń, nowości w ciuszkach motocyklowych, a także – jak każda kobieta motocyklista – trudami związanymi z makijażem i włosami w podróży (śmiech). O ile dziwi to każdego mężczyznę, to dla kobiety jest to nie lada wyczyn, kiedy piękne kosmyki włosów po całym dniu w kasku trzeba rozczesać.

Nie omieszkam w tym miejscu wspomnieć, że wyjazdy w męskim gronie mają jednak swoje plusy, mimo że oni niewiele rozumieją z kobiecego życia. Po pierwsze, brak kolejek do damskiej toalety, po drugie cała rajdowa grupa pilnuje drzwi do kabiny prysznicowej, żeby nikt nie wszedł, po trzecie ileż męskiej siły jest w gotowości, kiedy wydarzy się np. przewrotka, nawet nie zdążę się dobrze przewrócić, a już podnoszą, a i doradców doskonałych też nie brakuje (śmiech).

Może powiesz parę słów o motocyklu, którym jeździsz na co dzień, czy jest jakoś specjalnie przygotowany dla kobiety motocyklistki, kolor, kufry?

Moje piękne BMW R 1200 RT jest wielkim potworem, do którego musiałam dopasować najniższą wersję siedzenia, aby sięgać nóżkami do ziemi i troszkę się udało. Obecnie ma kolor błękitny, tak jak moje oczy i nie, nie był wybierany w takim kryterium, przypadek. Jednak nie byłabym sobą, gdybym poprzestała na standardowym malowaniu, bo plan na tę zimę zakłada całkowitą zmianę. Na pewno pojawi się malowidło, które będzie takie bardzo indywidualne. Kufry są nieodłącznym elementem mojego jednoślada, bo dzięki słusznej pojemności wreszcie mogę pomieścić to, co jest niezbędne i to, co zwykle kobiety pakują na wszelki wypadek. Wcześniej byłam mocno ograniczona, bo we dwoje w jeden bagaż było trudno, a teraz trzy wielkie kufry pakują do oporu (śmiech).

Może masz jakieś plany, marzenia do spełnienia, które byłyby dopełnieniem Twojej motocykowej pasji?

Od dzieciństwa uwielbiam podróże i wszystko, co jest z nimi związane, a zatem fotografowanie i gromadzenie pamiątek. Dzięki możliwościom, jakie daje motocykl, tj. wjechanie tam, gdzie nie da rady samochód albo na przekór wszelkim zakazom, można tworzyć piękne wspomnienia. Ja swoje kiedyś spisywałam w pamiętnikach, a dziś gromadzę w albumach, które sama przygotowuję i ubieram w opisy, własne zapiski oraz kilka kartek z historii. Jestem zbieraczką magnesów, których kolekcję mam na kilka lodówek. Zatem zima czasem bywa za krótka, aby podsumować miniony sezon.

Moim marzeniem jest stworzyć na Mazowszu przystań motocyklową dla wszystkich strudzonych motocyklistów, którzy chcieliby zatrzymać się tam na pyszną kawę z pianką, herbatkę z cytryną albo przy ognisku na domową kiełbasę.

Wyobrażam sobie to miejsce, jako swoją własną przystań wspomnień, gdzie znalazłyby również miejsce nasze pamiątki oraz klasyki marki JAWA. Oczywiście zawsze znajdujemy czas, aby odwiedzić takie miejsca w różnych częściach Europy i chyba każdy z nas ma gdzieś daleko w myślach malutkie pragnienie by swoją miłość materializować.

Moim mottem i przesłaniem są słowa Dalajlamy: „Raz w roku jedź do miejsca, w którym jeszcze nigdy nie byłeś”. Dzięki temu cały rok mam w głowie tylko to, co mnie cieszy, czyli przejechane własnym motocyklem już 45 tysięcy kilometrów. To dziesiątki tysięcy pokonane w poczuciu, że wystarczy tylko chcieć, a marzenia same będą się spełniać, to tysiące dróg pokonane razem, a do tego z moim najlepszym nauczycielem i przyjacielem, na dobre i złe... To też moje spełnione marzenie.

Dziękuję za rozmowę

Ania Węgłewska umiejętnie połączyła miłość do motocykli i nie tylko, z chęcią poznawania świata. Czerpie z tego wiele pozytywnej energii i widać, że podróżowanie sprawia jej wielką przyjemność. Do tego jest spełnioną i szczęśliwą kobietą, jest wspierana przez najbliższego jej sercu mężczyznę i też motocyklistę. Podróż motocyklem to dla nich coś więcej, to jak wspólna przejażdżka przez całe życie. Dlatego kibicujemy jej życiowym i motocyklowym podróżom oraz wyborom, życząc tylko udanych i najlepszych chwil. Na koniec powiemy tylko tyle, że połączyła ich motocyklowa pasja...bo od tego wszystko się zaczęło.



Na zdjęciu: Początki łatwe nie były. Nauka jazdy 2019.

**PODARUJ
SWOJEGO PODATKU**

1,5%

*„Szlachetne zdrowie, Nikt się nie dowie, Jako smakujesz, Aż się zepsujesz (...)
Że nic nad zdrowie, Ani lepszego, Ani droższego(...)”*

Tymi słowami popularnej fraszki Jan Kochanowski trafił w samo sedno wagi ludzkiego zdrowia. Bo nie ma na tym świecie nic cenniejszego. Dlatego tę wartość każdy powinien ukochać najbardziej. Nie wszystkim dane jest jednak cieszyć się nim, bo bywa, że doskwiera już od urodzenia, a niekiedy jego brak osiąga człowieka dużo później. O zdrowie trzeba jednak walczyć, nie poddawać się i robić wszystko, odzyskać albo utrzymać je w takiej kondycji, aby codzienne życie nie było udawką i problemem, który przysłaniałby rozwój i poznawanie świata. Dorośli swoją walkę o zdrowie prowadzą inaczej niż rodzice dzieci, ale zarówno jedni, jak i drudzy, doskonale znają jego wielką wartość. Często bywa tak, że ogólnodostępne formy leczenia bywają niewystarczające, jednak dzisiaj nie jest to już problem. Jeżeli chce się tylko pomóc, to można przekazać darowiznę na konto fundacji bądź przeznaczyć 1,5 % z należnego podatku ze wskazaniem na rzecz konkretnej, potrzebującej osoby. Aleksander Gałązka, Hanna Chołój, Wojciech Kęsik, Michał Drubkowski i Danuta Nieścier to osoby, które chętnie skorzystają z takiej właśnie pomocy ludzi dobrej woli.

ALEKSANDER GAŁĄZKA



Wspaniały mały zdobywca, 3-letni Olek jest synem byłej policjantki z CBŚP i policjanta z KSP. Chłopiec dzięki zaangażowaniu swoich cudownych rodziców i wielu ludzi dobrej woli, w tym również całego policyjnego środowiska, otrzymał wielką szansę na lepsze życie, aby mógł dalej poznawać i zdobywać świat. Cierpi na nieuleczalną, potencjalnie śmiertelną chorobę genetyczną – Centralny Zespół Hipowentylacji (CCHS), nazywany potocznie „klątwą Ondyny”. Dzieci z tą przypadłością toczą ciągłą walkę o swoje życie, bo wystarczy, że zapadają w sen, a wtedy przestają oddychać. Dlatego życie ratuje im podłączenie do respiratora. Los uśmiechnął się jednak do Olka. Dzięki zebranych darowiznom i zaangażowaniu wielu wspaniałych ludzi, w listopadzie 2022 roku, chłopiec przeszedł poważną operacją, będącą wielką szansą na dalsze, o wiele lepsze życie, bez potrzeby podłączania go do respiratora i stosowania rurki tracheostomijnej. Wszczepiono mu bowiem stymulator nerwu przepony. Całość przedsięwzięcia kosztowała około 460 tysięcy złotych. Rodzice Olka w dalszym ciągu zbierają pieniądze na opłacenie dalszego leczenia. Walka o zdrowie i życie chłopczyka wciąż trwa. Olek musi być pod stałą opieką lekarzy specjalistów, kardiologa, onkologa, rehabilitanta i logopedy. Dlatego każda złotówka w jego przypadku jest na wagę złota.

Jeżeli możesz pomóc Olkowi w odzyskaniu zdrowia, zdobyciu i poznaniu świata, przekaż 1,5 % swojego podatku lub darowiznę. Olek jest podopiecznym Fundacji Pomocy Osobom Niepełnosprawnym „Słoneczko”. Jeżeli zdecydujesz, że Olek jest tą wyjątkową osobą, której zamierzasz pomóc, to w zeznaniu podatkowym wpisz nr **KRS 0000186434** i cel szczegółowy **ALEKSANDER GAŁĄZKA 685/G**. Może również przekazać darowiznę na konto Fundacji: 89 8944 0003 0000 2088 2000 0010, w tytule przelewu wpisując: darowizna na rzecz Aleksandra Gałązki.

HANNA CHOŁÓJ

Hania ma 2,5 roku, jest córką policjantki i policjanta z Komendy Powiatowej Policji w Piasecznie. Jest żywą i pogodną dziewczynką, wielkim skarbem dla swoich bliskich, którzy starają się jak tylko mogą, aby odzyskała zdrowie i sprawność. Ona sama dzielnie zmagając się ze swoją niepełnosprawnością. Od ponad dwóch lat walczy z niedowładem lewostronnym oraz padaczką, które są powikłaniem wylewu po operacji serca – Zespołu Fallota. Cztery razy w tygodniu jest rehabilitowana metodą Bobath i MAES. Ponadto dwa razy w tygodniu ma zajęcia z neurologopedą i terapeutą ręki oraz zajęcia w ramach WWR. W planach są również zajęcia

z integracji sensorycznej. Oprócz terapii Hania wymaga również zaopatrzenia w sprzęt rehabilitacyjno-ortopedyczny oraz kontrolnych wizyt kardiologicznych, które w większości opłacane są z prywatnych funduszy. Pomimo faktu, że jeszcze sama nie chodzi, nie mówi, to z każdym dniem dzięki swojej wytrwałości robi kolejne kroki do większej sprawności oraz samodzielności.

Hania to kochany mały elf, który swoim ciepłym uśmiechem potrafi stopić najtwardszy lód. Każda złotówka, która trafi do niej, na pewno będzie jak najlepiej wykorzystana. Ona sama ma w sobie wiele zaangażowania, aby walczyć o zdrowie.



Hania jest podopieczną Fundacji Dzieciom „Zdążyć z Pomocą”. Jeżeli chcesz przekazać 1,5 % swojego podatku, to w zeznaniu podatkowym wpisz nr **KRS 0000037904** i cel szczegółowy **HANNA CHOŁÓJ 38286**.

WOJCIECH KĘSIK

Wojtuś Kęsik jest synem policjanta z Komendy Powiatowej Policji w Piasecznie. Ma 5 lat i jest niezwykle ciekawym życia i świata przedszkolakiem. Z wielką pasją ogląda „Psi Patrol”, uwielbia się bawić i jest bardzo towarzyski.



Od ósmego miesiąca życia zmagając się z dziecięcym porażeniem mózgowym, które w jego przypadku objawia się częściową dysfunkcją ruchową w postaci niedowładem prawej części ciała. Ta przypadłość nie wyklucza go jednak z codziennej aktywności.

Wojtek ma w sobie wiele siły i uporu, a podczas zajęć rehabilitacyjnych daje z siebie maksimum wysiłku. Malucha dzielnie wspierają rodzice, których marzeniem jest, aby w przyszłości Wojtek całkowicie wyzdrowiał. W jego sytuacji zalecane jest bezwzględne kontynuowanie sesji rehabilitacyjnych, które są dość kosztowne i w znacznym stopniu obciążają domowy budżet. Dlatego każde wsparcie jest dla małego Wojtka na wagę złota.

Wojtuś jest podopiecznym Fundacji Dzieciom „Zdążyć z Pomocą”. Jeżeli chcesz przekazać 1,5 % swojego podatku, to w zeznaniu podatkowym wpisz nr **KRS 0000037904** i cel szczegółowy **WOJCIECH KĘSIK 36194**.

MICHAŁ DRUBKOWSKI

Michał Drubkowski jest synem policjanta z Komendy Powiatowej Policji w Legionowie. Obecnie ma 25 lat. Chociaż jest już pełnoletni, dla rodziców zawsze będzie dzieckiem i największym skarbem na Ziemi. Zrobią wszystko, aby zapewnić mu jak najlepszy rozwój, zdrowie i przyszłość. To kochany syn swoich cudownych rodziców.

Michał był wcześniakiem, kiedy przyszedł na świat, to ważył zaledwie 1700 gramów. Zbyt szybki poród spowodował u chłopca



wiele powikłań. Niedotlenienie mózgu miało wpływ na późniejsze opóźnienie psychoruchowe, mózgowie porażenie dziecięce i zaburzenia ogólnorozwojowe. Od pierwszych dni życia stałym elementem dnia stała się dla niego rehabilitacja i starania o powrót do sprawności. Przez wiele kolejnych lat, jego najbliżsi – rodzice, robili wszystko, aby ich syn nie ustępował w kreatywności swoim rówieśnikom. Michał nauczył się jeździć na nartach, grać w tenisa, nawet biegać i wspinać po górach. To wszystko po to, aby dać mu szansę na rozwijanie sprawności i aktywnego życia, pomimo ułomności, które towarzyszą mu od dzieciństwa.

Michał to bardzo towarzyska dusza. Sport, malowanie, ćwiczenia rehabilitacyjne, w to wszystko wkłada mnóstwo serca. Na przeszkodzie w dalszym rozwoju Michała mogą stać związane z rehabilitacją koszty. Mimo olbrzymiego zaangażowania i poświęcenia bliskich, przekraczają one ich możliwości finansowe. Jego choroby nie da się jeszcze dzisiaj wyleczyć, ale można zrobić wszystko, żeby życie było łatwiejsze. To największe marzenie rodziców, aby pomimo swoich niepełnosprawności – czuł się tak samo potrzebny i samodzielny, jak inni, ci zdrowsi ludzie. Dajmy mu szansę na lepsze życie, aby uśmiech, który na jego twarzy

gości dość często, zawsze mu towarzyszył. Pomóżmy my wygrać normalność i nie czuć się gorszym od innych.

Michał jest na liście podopiecznych Fundacji Pomocy Osobom Niepełnosprawnym „Słoneczko”. Jeżeli chcesz przekazać 1,5 % swojego podatku, to w zeznaniu podatkowym wpisz nr **KRS 0000186434** i cel szczegółowy **MICHAŁ DRUBKOWSKI 60/D**. Możesz też pomóc, przekazując darowiznę na konto Fundacji: 89 8944 0003 0000 2088 2000 0010, w tytule przelewu wpisując: na leczenie i rehabilitację Michała Drubkowskiego.

DANUTA NIEŚCIER

Danuta Nieścier ma już prawie 60 lat, jednak wciąż jest aktywna zawodowo. Nie poddaje się, pomimo dotykających ją na przestrzeni ostatnich lat problemów zdrowotnych. W samej Komendzie Stołecznej przepracowała już 27 lat. Na co dzień zajmuje się obsługą kancelaryjną w Wydziale do walki z Przestępczością Samochodową i jak nam przekazała: „nie zamierza na razie składać broni, bo chciałaby jeszcze popracować, na ile jej tylko pozwoli zdrowie i starczy sił”. O to właśnie zdrowie walczy, jak tylko może, poświęcając też własne środki finansowe na leczenie i rehabilitację, a wydatków z tym związanych wciąż przybywa. Jest po przeszczepie nerki, a w ostatnich latach podupadła na zdrowiu. Jest jednak prawdziwą „wojowniczką” i w swojej walce o zdrowie nie poddaje się tak łatwo. To też skromna i cicha kobieta, miłośniczka poezji oraz wierszy.



Danuta Nieścier jest podopieczną Fundacji „Avalon” – Bezpośrednia Pomoc Niepełnosprawnym, podobnie jak wielu potrzebujących wsparcia finansowego, które jest nieodzownym orężem w walce o zdrowie. Chcąc pomóc Pani Danusi w walce z chorobą, można przekazać 1,5 % z należnego podatku na poczet Fundacji „Avalon”, wpisując w zeznaniu podatkowym numer **KRS 0000270809** oraz cel szczegółowy **DANUTA NIEŚCIER 9137**.

Zebrane pieniądze zostaną później, zgodnie ze wskazanym celem, przekazane na leczenie Pani Danusi. Pomóżmy jej odzyskać zdrowie.

Najmniejsza choćby pomoc to wielkie wsparcie dla każdej z tych osób, jako Redakcja – życzymy im mnóstwo zdrowia i siły, aby w swojej misji o zdrowie i przyszłość, zawsze byli otoczeni miłością i zaangażowaniem nie tylko najbliższych, ale wszystkich, którzy zdecydują się stanąć po ich stronie.

HEJT

★ RAFAŁ MARKIEWICZ

Przemoc werbalna i mowa nienawiści – odwieczne problemy, które przez postęp technologiczny, jakim jest wszechobecny dostęp do Internetu, ewoluowały do ogromnych rozmiarów i powszechnie zaczęły być nazywane HEJTEM. Jest to zhora dzisiejszych czasów, która dotyczy nie tylko osoby publiczne, dorosłe, ale coraz częściej dzieci i nastolatków.

ZDEFINIOWAĆ HEJT

Według Rekomendacji R (97) 20 Komitetu Ministrów Rady Europy nt. mowy nienawiści „Mowa nienawiści obejmuje wszelkie formy wypowiedzi, które szerzą, propagują czy usprawiedliwiają nienawiść rasową, ksenofobię, antysemityzm oraz inne formy nienawiści bazujące na nietolerancji m.in.: nietolerancję wyrażającą się w agresywnym nacjonalizmie i etnocentryzmie, dyskryminację i wrogość wobec mniejszości, imigrantów i ludzi o imigranckim pochodzeniu”.

Hejt jest to jedna z form cyberprzemocy, która polega na nękanii ludzi, najczęściej komentarzami. Jest on odzwierciedleniem mowy nienawiści w sieci, która ma na celu negatywny stosunek do osoby, grupy ludzi, firm itp. Najczęściej z hejtem do czynienia mają osoby powszechnie znane, takie jak aktorzy, celebryci czy politycy. Wystarczy wejść na ich profile w mediach społecznościowych, aby zobaczyć całe mnóstwo negatywnych komentarzy. Poczynając od tego jak są ubrani, jaką mają fryzurę, za drogi lub za tani zegarek, aż do tego, co i z kim aktualnie robią np. dlaczego ich dziecko je słodycze- przecież to niezdrowe. Potrafią oceniać po jednym czy dwóch zdjęciach, całkowicie nie znając, ani osoby ani sytuacji.

Niestety, hejt dotyczy coraz więcej osób. Ofiarą może stać się

każdy z nas. Bardzo narażone, na tę formę nękania, są dzieci i młodzież. Będąc w fazie rozwoju, dojrzewają i dopiero kształtują swoją tożsamość. W dzisiejszych czasach, właściwie każdy z nich ma telefon komórkowy, dostęp do Internetu, profile na platformach społecznościowych, takich jak Facebook czy Instagram, a także na komunikatorach internetowych, np. WhatsApp. Social media pozwalają na szybką komunikację z innymi, umożliwiają pochwalenie się tym, co aktualnie robimy, gdzie i z kim jesteśmy, możemy nawiązać też nowe znajomości. Aplikacje te są jednak często wykorzystywane do propagowania przemocy i zazwyczaj odbywa się to anonimowo z fałszywych kont. Dzieci i młodzież mają poczucie, że w Internecie są bezkarni i mogą napisać wszystko na swoich kolegów i koleżanki. Hejterom wydaje się, że sieć zapewnia im anonimowość, że nie zostaną pociągnięci do odpowiedzialności. Coś, czego nigdy by nie zrobili w realnym życiu, w Internecie przychodzi im z łatwością.

CZYM JEST HEJT?

Słowo *hejt* pochodzi od angielskiego *hate*, czyli nienawidzić. Dobrze określa istotę zjawiska, polegającego na publikowaniu obraźliwych lub agresywnych treści w Internecie. W najprostszym rozumieniu hejt to szerzenie nienawiści.

Dlaczego dzieci i młodzież borykają się z problemem hejtu? Nie da się jednoznacznie odpowiedzieć na to pytanie. Każdy hejter robi to z różnych przyczyn. Najczęściej jednak można tu mówić o dwóch głównych możliwościach: niska samoocena i brak pewności siebie. Przykładem może być uczeń, który ma problemy z nauką i aby rozładować swoje niezadowolenie i frustracje, korzysta z Internetu, aby właśnie tam obrazić swoją koleżankę, która ma świadectwa z czerwonym paskiem. Pod jej adresem potrafi kierować wiele obraźliwych słów, że jest gruba, brzydka, głupia itp. Robi wszystko, żeby podbudować swoją samoocenę, ale niestety często nie zdaje sobie sprawy, że coś kosztuje.

Skutki hejtu mogą być katastrofalne w skutkach, szczególnie u osób młodych, które dopiero się rozwijają i nie są na tyle dojrzałe, aby sobie z tym poradzić. Ofiary mogą poczuć spadek po-

czucia własnej wartości, odczuwać niechęć do kontaktu z innymi, lęk czy niepokój, za każdym razem, gdy logują się do mediów społecznościowych, mogą popaść w depresję, a nawet popełnić samobójstwo. Niestety historia pokazuje, że hejt wielokrotnie był powodem czyjegoś targnięcia się na swoje życie.

Jako rodzicie, opiekunowie czy pedagodzy, musimy bacznie obserwować najmłodszych, a w razie, gdy dotrą do nas sygnały o dręczeniu – zareagujmy. Hejt może być wykroczeniem złośliwego niepokojenia (art. 107 kw.) – kto w celu dokuczenia innej osobie złośliwie wprowadza ją w błąd lub w inny sposób złośliwie niepokoi, podlega karze ograniczenia wolności, grzywny do 1500 złotych albo karze nagany. W przeważającej liczbie przypadków hejt jest jednak przestępstwem. W zależności od sytuacji możemy mieć do czynienia z hejtem w postaci: stalkingu (art. 190a kodeksu karnego), znęcania się (art. 207), gróźb karalnych (art. 190), zniesławienia (art. 212), znieważania osoby (art. 216), rasizmu (art. 257).

HISTORIE PRAWDZIWE

Co roku na terenie garnizonu stołecznego, mamy do czynienia z wieloma przypadkami hejtu. Poniżej zaprezentujemy krótkie historie, które wydarzyły się naprawdę. W celu uniknięcia rozpoznania, celowo zostaną zmienione daty, miejscowości, imiona itp. Ania ma 17 lat, chodzi do jednego z liceów w Warszawie. Niestety kilka koleżanek z jej klasy zaczęło rozpowiadać o niej fałszywe informacje w szkole. Na przerwach wszyscy patrzyli na Anię, śmiali się z niej, wytykali palcami. Na początku nie wiedziała o co chodzi. Dopiero po jakimś czasie doszło do niej, że młodzież naśmiewa się z jej wyglądu. Dni mijały, a sytuacja w szkole była coraz gorsza. Ania nic nie mówiła rodzicom i nauczycielom. W domu starała się pokazywać, że wszystko jest w porządku. Wstydziła się, że ma takie problemy w szkole. Była w tak złym stanie psychicznym, że zaczęła udawać chorobę, tylko po to, aby nie iść na lekcje. Podczas nieobecności w szkole, Ania powoli dochodziła do siebie. W przeddzień, gdy miała wrócić na zajęcia, kilka osób wysłało jej wiele różnych filmików z TikToka. Gdy zaczęła je oglądać, nie mogła uwierzyć w to, co widzi. Były to przeróbki, gdzie wstawiono twarz Ani do różnych ośmieszających sytuacji. Pokazywały one nie tylko niepełnosprawność czy głupotę, ale też sceny erotyczne. To sprawiło, że płakała przez wiele godzin. Dziewczyna czuła się poniżona i zagrożona. Tego dnia była w domu sama. Targnę-

ła się na swoje życie. Połknęła bardzo dużą ilość różnych leków w postaci tabletek. Na szczęście ojciec, który wrócił jako pierwszy do domu i zastał ją nieprzytomną na podłodze, zmusił córkę do zwymiotowania. Zadzwoił również na nr alarmowy 112. Nastolatka została objęta pomocą psychiatryczną, a policjanci wysłali wniosek do Sądu Rodzinnego w sprawie wszczęcia postępowania dotyczącego naruszenia art. 190a par.1 i 3 kk przez nieletnich.

Gosia ma 14 lat, uczęszcza do jednej ze szkół podstawowych w Warszawie. Ma chłopaka w swoim wieku, Adama z równoległej klasy. Są parą od ponad roku. Do nastolatka, od kilku dni, co noc dzwonił jakiś mężczyzna z zastrzeżonego numeru. Mówił zawsze chaotycznie, podniesionym tonem, obrażał Gosię, twierdząc, że spała zarówno z nim, jak i z połową szkoły, po czym się rozłączał. Adam nic nie mówił Gosi o tych telefonach, ma do niej pełne zaufanie, wie, że to nie jest prawda i nie chce jej martwić. W trakcie lekcji Gosia otrzymała wiadomość od jednej ze swoich koleżanek. Był to link do strony internetowej, gdzie zamieszczono wpisy, które ją oczerniały. Wszystkie miały podtekst erotyczny, mówiący o tym, że sypia z wieloma mężczyznami oraz w jaki sposób to robi. Gosia powiedziała o wszystkim rodzicom, którzy zgłosili sprawę na Policję oraz do nauczycieli. W tym czasie telefony do Adama się skończyły, a wszystkie wpisy zostały wykasowane. Gosia mimo, że miała pełne wsparcie w rodzinie, nauczycielach, chłopaku i przyjaciółach, źle się czuła w tej szkole. Bardzo to wszystko przeżyła i po rozmowie z rodzicami została podjęta decyzja o przeniesieniu jej do innej placówki edukacyjnej.

To tylko dwie historie z wielu, jakie codziennie mają miejsce. Jak powinniśmy reagować na hejt? Przede wszystkim mieć poczucie własnej wartości, nie brać do siebie tego, co wypisują o nas tzw. trolle internetowe. Jeżeli sprawa dotyczy dzieci i młodzieży, należy z nimi rozmawiać, obserwować, wiedzieć gdzie szukać ewentualnej pomocy w tej kwestii. Pamiętajmy, że zawsze możemy zgłosić sprawę na Policję. Warto wtedy zrobić tzw. „screen” (zrzut ekranu) komentarza lub rozmowy, które wypełniają znamiona hejtu i załączyć go do zawiadomienia. Można też zwrócić się do administratora strony internetowej, który powinien zareagować na nasze zgłoszenie. W Polsce działają odpowiednie organizacje, niosące pomoc w przypadku hejtu. Warto zapoznać się z informacjami zawartymi na stronach: www.zglosnienawisc.otwarta.org oraz www.mowanienawisci.info.





Zdjęcia: Tomasz Oleszczuk, WKS KSP

NOWE HYBRYDY, NOWE OZNAKOWANIE

★ TOMASZ OLESZCZUK

Nowinki techniczne powoli trafiają również pod policyjne „strzechy”. Właśnie do powszechnego użytku wchodzi nowe – bezpieczniejsze znakowania radiowozów. Opracowane przez Sieć Badawczą Łukasiewicz - Przemysłowy Instytut Motoryzacji oznakowanie z dodatkiem żółtego fluorescencją, zdecydowanie poprawi widoczność pojazdów Policji w różnych warunkach oświetlenia, a co za tym idzie bezpieczeństwo funkcjonariuszy oraz innych użytkowników dróg. Do służby w Komendzie Stołecznej Policji trafi pierwsza partia tak oznakowanych radiowozów. 35 nowoczesnych pojazdów hybrydowych Suzuki Swace zasili tabor Wydziału Ruchu Drogowego KSP, a 2 radiowozy Kia Sportage będą użytkowane w komendach powiatowych.

NOWE OZNAKOWANIE RADIOWOZÓW

Potrzeba poprawy warunków pracy, a w szczególności bezpieczeństwa funkcjonariuszy jest stałym tematem podejmowanym przez kierownictwo Policji. Właśnie takim projektem było wypracowanie wzoru oznakowania różnych typów pojazdów policyjnych, który realizowała Komenda Główna Policji z Siecią Badawczą Łukasiewicz – Przemysłowy Instytut Motoryzacji. Wynikiem tej pracy jest nowy wzór oznakowania pojazdów służbowych Policji. Każdy radiowóz będzie miał taki sam wzór oznakowania, srebrne nadwozie z odblaskowym niebieskim pasem wyróżniającym z elementami odblaskowymi koloru białego. Na aucie będą umieszczane dodatkowe elementy odblaskowe w postaci pasów barwy żółto-zielonej o właściwościach fluorescencyjnych. Takie same rozwiązania będą obejmować policyjne motocykle.

To nie jedyna zmiana, dodatkowo zwiększono ilość montowanych sygnałów błyskowych z obecnych 10 lamp LED do 30. Nowym rozwiązaniem jest też brak określenia barwy i tła napisu POLICJA na dachu radiowozu. Te rozwiązania zdecydowanie poprawią wi-

doczność i rozpoznawalność samochodu w ruchu ulicznym, a co za tym idzie umożliwią innym kierowcom szybszą reakcję w celu umożliwienia mu łatwiejszego przejazdu.

PIERWSZA PARTIA AUT W KSP

Do służby właśnie wchodzi radiowozy dostarczone do KSP w nowym typie oznakowania. Na ulice naszego garnizonu wyjedzie 37 nowych pojazdów. 2-ie Kia Sportage w najnowszej odsłonie i 35 aut z napędem hybrydowym marki Suzuki Swace.

KIA SPORTAGE – JAKI SILNIK, DANE TECHNICZNE I POJEMNOŚĆ BAGAŻNIKA?

Silnikiem napędzającym pojazd jest sprawdzona jednostka 1.6 T-GDI, o mocy 150 KM z manualną skrzynią biegów. Silnik ten charakteryzuje się umiarkowanym apetytem na paliwo, gdyż jak podaje producent w cyklu mieszanym spala ok. 7 litrów benzyny. Nowa Kia Sportage ma 4515 mm długości, to o 30 mm więcej niż SUV poprzedniej generacji. W porównaniu do starego mode-



Konsola w Suzuki Swace jest uporządkowana i czytelna



Wielofunkcyjne urządzenie ratunkowe



Torba medyczna to specjalne wyposażenie radiowozów WRD KSP

lu rozstaw osi zyskał 10 mm do 2680 mm, co w trasie przekłada się na stabilne prowadzenie. Dodatkowo centymetry zaowocowały przestronniejszym wnętrzem, gdzie przestrzeni przybyło szczególnie na nogi i nad głową. Bagażnik to kolejny atut nowego Sportage. Mimo ściętego dachu zapewnia 591 litrów pojemności, czyli o 100 litrów lepiej w porównaniu do poprzedniej generacji. Oparcie tylnej kanapy jest dzielone w proporcji 40:20:40. Po jego złożeniu możliwości transportowe wzrastają do 1780 litrów.

POLICYJNE SUZUKI SWACE HYBRID

Samochód ten jest stosunkowo nowym modelem koncernu Suzuki, bo do sprzedaży trafił w 2020 r. i jest to auto bazujące na sprawdzonej konstrukcji Toyoty Corolli. Różni się od pierwowzoru jedynie przednim i tylnym zderzakiem. Pojazd wyposażony jest też w solidny napęd hybrydowy Toyoty, co z pewnością zapewni mu długie i bezpieczne użytkowanie. W przeciwieństwie do Toyoty, Suzuki produkowane jest tylko w jednej wersji nadwozia i jest to kombi. Przestronne wnętrze i duży bagażnik o pojemności prawie 600 litrów poprawią komfort pracy naszych policjantów z ruchu drogowego. W specjalnym wyposażeniu tego radiowozu jest duży zestaw pierwszej pomocy (torba medyczna).

Napęd hybrydowy opiera się na silniku benzynowym o pojemności 1.8 l wraz z zespolonym z nim silnikiem elektrycznym. Łączna moc obydwu napędów to 122 KM, wystarczająca do dynamicznej jazdy miejskiej. Największym atutem auta hybrydowego jest niskie spalanie paliwa. Producent podaje, że w cyklu mieszanym auto pali ok. 4,5 litra benzyny, przy czym - w zależności od warunków drogowych - spalanie waha się od 3,7 l w cyklu niskim do 5,7 l w cyklu wysokim. Są to bardzo dobre parametry eksploatacyjne, ponieważ zdecydowaną większość swojego życia spędzi ten samochód właśnie na ulicach zatłoczonego miasta.

Nadwozie o długości 4655 mm i szerokości 1790 mm gwarantuje komfortowe warunki pracy. Samochód wyposażony jest w wiele udogodnień, takich jak: asystent pasa ruchu, czujniki cofania, duży wyświetlacz, klimatyzację oraz automatyczną skrzynię biegów.



TRENING SIŁOWY

★ RAFAŁ MARKIEWICZ

Jest styczeń, a Ty właśnie zdecydowałeś/aś, że Twoim postanowieniem noworocznym będzie zapisanie się na siłownię i zrobienie formy na lato? Jeżeli nigdy wcześniej nie mieliście do czynienia z treningiem siłowym, to najlepszym rozwiązaniem będzie rozpoczęcie treningów z doświadczonym znajomym lub trenerem. Jeżeli jednak znacie już technikę wykonywanych ćwiczeń, a chcielibyście dołożyć trochę ciężaru na sztangę – ten artykuł może w tym pomóc.

Wiele osób całymi latami chodzi na siłownię w te same dni, przykładowo: poniedziałek, środa i piątek, wykonując te same ćwiczenia i pracując z tym samym ciężarem. Ćwicząc w ten sposób i nic nie zmieniając w treningu, popadają w rutynę. Ich organizmy także. Pan Kowalski robi – jak co poniedziałek – klatkę piersiową i biceps. Kładzie się na ławce i wykonuje trzy serie po 10 powtórzeń sztangą o wadze 80 kilogramów. Od wielu lat nie próbował zwiększyć ciężaru, liczby serii czy ilości podniesień. Jeżeli Panu Kowalskiemu nie zależy na tym, aby być silniejszym, a chodzi tylko o to, aby utrzymać formę, którą zrobił w przeszłości, to wszystko w porządku. Jeżeli jednak jest zdziwiony, że przez wiele lat nie może wycisnąć więcej, to powinien się zastanowić – czy zrobił cokolwiek, aby występował progres, a on sam stawał się silniejszy.

Pamiętajmy, że trening siłowy to nie sprint, to maraton. Trzeba sobie uzmysłowić, że każde ciało jest inne, każdy ma inną genetykę i efekty mogą być różne. Nasz kolega czy koleżanka startując z tego samego miejsca, pomimo, że będzie trenować, odżywiać się i regenerować w ten sam sposób co my, może mieć dużo lepsze efekty. Nie powinno nas to zrazić, a jedynie zmotywować do dalszej pracy. Zastanówmy się również, czy na pewno jesteśmy uczciwi wobec siebie i czy wszystko robimy tak jak powinniśmy? Trening to aktywność fizyczna wykonywana z myślą o długoterminowym celu, warto go planować z wyprzedzeniem.

Mięśnie lubią być zaskakiwane, nie lubią nudy. Dlatego też wspomniany Pan Kowalski nie progresował. Adaptacja w sporcie to poddawanie organizmu zmiennym, specyficznym bodźcom, które przy odpowiednim odpoczynku i właściwym odżywianiu, zwiększają jego możliwości. Jeżeli ktoś dopiero zaczyna swoją przygodę z siłownią to tak naprawdę postępy w sile gwarantuje mu zastosowanie „byle jakiego” planu treningowego, gdyż będzie to bardzo duży bodziec z uwagi na to, że jego mięśnie nigdy wcześniej tak nie pracowały. Być może właśnie dlatego duża ilość ludzi uważa, że ich sposób trenowania jest najlepszy, bo przecież na początku dzięki niemu byli w stanie podnieść w ciągu miesiąca 20 kilogramów więcej na sztandze. Niestety po jakimś czasie progres się zakończył i ci co nie wprowadzili żadnych zmian, nie mogą liczyć na efekty.

Idąc na siłownię, powinniśmy wiedzieć co będziemy robić, znać kolejność wykonywanych ćwiczeń, wiedzieć jakiego ciężaru będziemy używać. Dzięki temu będziemy mogli zaplanować nasz kolejny trening. Tutaj pomocne może być prowadzenie dziennika treningowego. Nie powinniśmy błąkać się po siłowni i zastanawiać, co tu teraz zrobić. Każda wizyta powinna mieć określony cel – w przypadku ćwiczeń mających na celu wzrost naszej siły, zazwyczaj będzie to zwiększenie obciążenia względem poprzedniego treningu.

Bardzo ważnym elementem całego treningu jest rozgrzewka. Pełni ona dwie istotne funkcje. Po pierwsze, rozgrzewa mięśnie i ścięgna oraz więzadła w stawach. Tutaj najlepiej sprawdzi się szybki chód lub trucht, jazda na rowerze stacjonarnym lub ergometr wioślarski. Istotne będzie także też wykonanie kilku serii danego ćwiczenia, zaczynając od pustego gryfu, co ułatwia rozgrzanie i rozciągnięcie mięśnia. I właśnie te serie rozgrzewkowe pełnią drugą funkcję – pozwalają na ćwiczenie poprawnego ruchu przed założeniem dużego ciężaru. Zaczynając robić serię danego ćwiczenia od samego gryfu, a następnie zwiększając obciążenia do serii głównych, pozwalamy naszemu organizmowi na wypracowanie wzorca ruchowego, dzięki czemu, gdy ciężar będzie już duży, to w naturalny sposób skupimy się na samym podnoszeniu, a nie na tym, jak to zrobić.

W treningu siłowym ważne jest także to, aby opierał się on na ćwiczeniach wielostawowych z użyciem sztangi, takich jak: wyciskanie sztangi leżąc, przysiad, martwy ciąg czy wyciskanie sztangi stojąc. Ćwiczenia wielostawowe są dużo bardziej wymagające pod względem technicznym niż ćwiczenia izolowane na maszynach, warto jednak opanować poprawne ich wykonywanie ze względu na długofalowe korzyści zarówno siłowe jak i sylwetkowe. Dzięki tym ćwiczeniom, zaangażowanych do pracy jest wiele grup mięśniowych – przykładowo przy martwym ciągu angażujemy praktycznie całe ciało, a szczególnie mięśnie: pośladkowy, dwugłowy uda, czworogłowy uda, prostownika grzbietu, czworoboczny łydźwi, czworoboczny, głębokie brzucha. Pamiętajmy, że w każdym ćwiczeniu postępy w zwiększaniu siły będą różne. U większości osób wyniki w martwym ciągu będą lepsze (dołożymy na sztangę więcej kilogramów) niż w wyciskaniu sztangi stojąc. Osoba zaawansowana powinna z założenia podnosić więcej kilogramów na martwy ciąg, potem na przysiad, wyciskanie sztangi leżąc, a na końcu na wyciskanie sztangi stojąc. Jeżeli podnosisz więcej na klatkę niż na przysiad czy martwy ciąg, to coś jest nie tak. Może to być kontuzja z przeszłości, lub też nie trenowanie danej grupy mięśniowej – dużo osób uważa, że wystarczy ćwiczyć tylko „górze” bo nogi ćwiczą „same” chodząc lub biegając. To oczywiście błąd, który należy wyeliminować, gdyż brak naturalnej równowagi w sile poszczególnych części ciała może powodować problemy w innych ćwiczeniach. Innym powodem, dla którego warto trenować całe ciało jest estetyka. Dużo lepiej wyglądamy, gdy mamy rozbudowaną symetrycznie całą sylwetkę, a nie tylko wybrane jej części.

W treningu na siłę nasze serie główne powinny wynosić do 5 powtórzeń. Jeżeli z danym ciężarem jesteśmy w stanie wykonać 10 powtórzeń w serii, to musimy zwiększyć ciężar do takiego, z którym będziemy w stanie wykonać maksymalnie 5 powtórzeń. Tutaj przydaje się dziennik treningowy, dzięki któremu pamiętamy ile razy i ile kilogramów podnieśliśmy na poprzednim treningu i zaplanowaliśmy już wcześniej ile zamierzamy podnieść na aktualnym. Przerwy między seriami powinny być dłuższe i wynosić nawet 2-5 minut. Powinniśmy co trening i jak najdłużej zwiększać ciężar w seriach głównych. Wzrost obciążenia będzie zależał od wielu zmiennych takich jak ćwiczenie, wiek, płeć, doświadczenie oraz tego, jak ćwiczący trzyma się ustalonego planu. Dlatego nasze wyniki będą się różnić od efektów ćwiczeń innych osób. To naturalne.

Po jakimś czasie stosując plan treningowy zauważymy, że wzrost siły z treningu na trening całkowicie się zatrzymał. Tutaj musimy pamiętać o najważniejszej rzeczy, że większa siła nie zawsze oznacza większy ciężar na sztandze. Nie dodawajmy kilogramów na sztangę kosztem poprawnej techniki wykonywanego ćwiczenia. Postępując w ten sposób, możemy doprowadzić do kontuzji. Pierwsze co powinniśmy zrobić, to zadać sobie pytanie, czy jesteśmy wobec siebie uczciwi, czy trzymaliśmy się naszego planu treningowego, czy zadaliśmy odpowiednią dietę i regenerację? Jeżeli nie, to mamy odpowiedź, dlaczego postępy się zatrzymały. Jeżeli tak, to czas najwyższy na zmianę naszego planu treningowego. Jak już wiemy, mięśnie lubią być zaskakiwane i wszelkie zmiany mogą przynieść korzyści, być może warto na początek zmienić tylko ćwiczenia pomocnicze. Akcesoria z jakich korzystamy mogą przyczynić się również do impulsu, który zwiększy naszą siłę np. usztywniacze nadgarstków przy wyciskaniu lub opaski neoprenowe na kolana przy przysiadzie.

W Internecie znajdziemy wiele skutecznych planów treningowych na siłę. System trójbojowy 5/3/1 opracowany przez Jima

Wendlera czy tzw. trening 5x5, to tylko niektóre z nich. Warto samemu się doksztalać, dużo czytać na temat ćwiczeń, zmieniać plany treningowe gdy nadejdzie stagnacja, poznawać własne ciało. Dla osób zainteresowanych tematyką polecam książkę „Zacznij od siły” Marka Rippetoe, który podaje najważniejsze informacje dotyczące treningu siłowego, przedstawia kompleksową wiedzę na temat poprawnego wykonywania najważniejszych ćwiczeń w treningu siłowym takich jak przysiad, martwy ciąg, wyciskanie sztangi leżąc i stojąc.

W kolejnych numerach Stołecznego Magazynu Policyjnego skupimy się na najważniejszych ćwiczeniach w treningu siłowym: wyciskaniu sztangi leżąc, przysiadzie i martwym ciągu. Powiemy też o poprawnej technice wykonywania ćwiczeń, najczęstszych problemach oraz o przydatnych ćwiczeniach pomocniczych i akcesoriach.

PRZYKŁADOWY PLAN TRENINGOWY "NA SIŁĘ":

Poniedziałki – Trening A

Środy – Trening B

Piątki – Trening A

Niedziele – Trening B

TRENING A

- Przysiad 5x5 (5 serii po 5 powtórzeń)
- Wyciskanie sztangi leżąc 5x5
- Ćwiczenia akcesoryjne (np. wykroki, hip trust, rozpiętki, pompki na poręczach tzw. dipy itp.)

TRENING B

- Martwy ciąg 5x5
- Wyciskanie sztangi stojąc 5x5
- Ćwiczenia akcesoryjne (podciąganie, wzniosy hantli bokiem, wzniosy barków tzw. szrugisy itp.)

Przykład. Jeżeli jesteśmy w stanie podnieść maksymalnie na przysiad 100 kilogramów na 5 powtórzeń, to powinniśmy zaplanować nasz trening w sposób:

1. Seria 50-60 kg x 5 powtórzeń
2. Seria 60-70 kg x 5 powtórzeń
3. Seria 70-80 kg x 5 powtórzeń
4. Seria 90 kg x 5 powtórzeń
5. Seria 100 kg x 5 powtórzeń

Wykonanie treningu w ten sposób pozwoli nam na to, aby następnym razem zastosować progresję. Bazując dalej na powyższym przykładzie, jeżeli udało nam się na ostatnią serię ponieść 100 kg 5 razy, to kolejny trening powinien wyglądać następująco:

1. Seria 50-60 kg x 5 powtórzeń
2. Seria 60-70 kg x 5 powtórzeń
3. Seria 70-80 kg x 5 powtórzeń
4. Seria 90 kg x 5 powtórzeń
5. Seria 102,5 kg x 5 powtórzeń

Na kolejnym treningu możemy zwiększyć ciężar już od 1 serii dodając 2,5 kilograma (62,5kgx5, 72,5kg x 5, 82,5kg x 5, 92,5 kg x 5, 102,5 kg x 5). W ten sposób staramy się progresować co trening, na każdym z najważniejszych ćwiczeń głównych raz dokładając dodatkowy ciężar tylko na ostatnią serię, a raz już od pierwszych 4 serii. Taki plan treningowy stosujemy do momentu, aż dalszy rozwój siły będzie niemożliwy.



KSP ONLINE: JESTEŚMY BLISKO!

Znajdziesz nas pod adresem ksp.policja.gov.pl



Każdego dnia publikujemy na naszych stronach najnowsze informacje z obszaru działania garnizonu stołecznego Policji.