



**POLICJA**

KOMENDA  
STOŁECZNA POLICJI

# STOŁECZNY POLICYJNY MAGAZYN

ISSN 1731-4550 [magazyn-ksp.policja.gov.pl](http://magazyn-ksp.policja.gov.pl) 06/2023

**W SŁUŻBIE I POZA NIĄ**



# ANTYLASEROWA

**OCHRONA WZROKU FUNKCJONARIUSZY s. 22**

**POLICYJNA IZBA DZIECKA s. 3**

**TAJEMNICE POLICYJNYCH ŁÓDZI PATROLOWYCH s. 13**

**ZACZYNAMY PRZYGODĘ Z CROSS TRENINGIEM! s. 34**

CZERWIEC 2023

## W NUMERZE

### ★ AKTUALNOŚCI

- 2 DZIEŃ DZIECKA W OPP
- 3 POLICYJNA IZBA DZIECKA
- 7 KASA ZAPOMOGOWO-POŻYCZKOWA
- 8 POLACY CZUJĄ SIĘ BARDZO BEZPIECZNIE
- 8 ĆWICZYLI UDZIELANIE POMOCY
- 9 WYDZIAŁ KONWOJOWY KSP
- 13 TAJEMNICE POLICYJNYCH ŁODZI PATROLOWYCH
- 18 JESTEM SPEŁNIONA ZAWODOWO
- 21 CIEKAWOSTKI

### ★ WYPOSAŻENIE

- 22 ANTYLASEROWA OCHRONA WZROKU FUNKCJONARIUSZY

### ★ PORADNIK

- 28 ZWIERZĘTA NA DRODZE
- 29 JAK PRZEBIEGA REKRUTACJA DO SŁUŻBY W POLICJI?

### ★ TRENING I ZDROWIE

- 31 LECZENIE W UZDROWISKACH
- 34 ZACZYNAMY PRZYGODĘ Z CROSS TRENINGIEM!



[magazyn-ksp.policja.gov.pl](http://magazyn-ksp.policja.gov.pl)

### REDAKCJA

Redaktor naczelny: Mariusz Mrozek  
Karina Pohoska  
Daniel Niezdropa  
Tomasz Oleszczuk

Okładka: Daniel Niezdropa, 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!



★ JACEK WIŚNIEWSKI

## Dzień Dziecka w OPP

Rodzinny piknik na terenie Oddziału Prewencji Policji w Warszawie zorganizowano z myślą o dzieciach funkcjonariuszy oraz pracowników cywilnych z jednostek garnizonu stołecznego. Obchody Dnia Dziecka rozpoczął pokaz musztry parady w wykonaniu policjantów Kompanii Reprezentacyjnej. W zaaranżowanym parku maszyn najmłodszy mogli usiąść za sterami armatki wodnej Tajfun IV, czy transportera opancerzonego TUR, którym gościnnie przyjechali policjanci Centralnego Pododdziału Kontrterrorystycznego „BOA”. Dużym zainteresowaniem cieszyło się stoisko z bronią oraz wyposażeniem wykorzystywanym w Oddziale Prewencji. Ciekawość wzbudzały również doskonale rozpoznawalne białe hełmy wraz z zestawem przeciwuderzeniowym, które każdy śmiałek mógł przymierzyć do pamiątkowej fotografii.

Do dyspozycji zaproszonych gości było stoisko daktyloskopijne, przy którym najmłodszy mogli pobrać odciski palców pod okiem policjantów z Laboratorium Kryminalistycznego KSP, a także wziąć udział w quizach dotyczących bezpieczeństwa. Zespół ratownictwa medycznego OPP przygotował pokazy udzielania pierwszej pomocy, opatrywania ran, a także reanimacji.

Zaprzyjaźnieni funkcjonariusze Straży Miejskiej z Piaseczna wraz z kolegami ze stołecznego Wydziału Ruchu Drogowego przygotowali „Bezpieczne miasteczko RD”. Widzowie gorąco oklaskiwali widowiskowy pokaz taktyki Policji konnej, jak również efekty wyszkolenia przewodników z psami służbowymi. Całość obchodów uświetnił występ Orkiestry Reprezentacyjnej Policji.



Zdjęcia: Jacek Wiśniewski, WKS KSP

Stołeczny Magazyn Policyjny - miesięcznik, ISSN 1731-4550. Nakład: 2000 egzemplarzy. Adres redakcji: ul. Nowolipie 2, 00-150 Warszawa, e-mail: redakcjasm@gmail.com, Telefon: 47 72 338-40; 47 72 338-41. Druk: TOP DRUK sp. z o.o, sp.k. ul. Nowogrodzka 151A, 18-400 Łomża. Redakcja zastrzega sobie prawo skracania, zmiany tytułów i opracowania redakcyjnego tekstów przyjętych do druku. Za treść zamieszczanych ogłoszeń redakcja nie odpowiada. Miesięcznik rozprowadzany jest bezpłatnie w policyjnej dystrybucji wewnętrznej.

# POLICYJNA IZBA DZIECKA W WARSZAWIE

★TOMASZ OLESZCZUK



Zdjęcia: Tomasz Oleszczuk, WKS KSP

Policyjna Izba Dziecka w Warszawie jest jedną z 16 tego typu placówek izolacyjnych w kraju. I choć przez ostanie półtora roku, w związku z generalnym remontem, jej działalność była poważnie ograniczona, to nie sposób przecenić jej wagi dla funkcjonowania całego garnizonu. Jak działa ta specyficzna komórka Komendy Stołecznej Policji, jaka jest jej historia i miejsce w strukturze organizacyjnej, opowie nam kierownik tej placówki asp. sztab. DOMINIK KWIATKOWSKI.

## Jaka jest historia Policyjnej Izby Dziecka w Warszawie? Czy jest więcej podobnych miejsc w Polsce?

Kamienica, w której obecnie mieści się nasza siedziba, została wybudowana przy ul. Wiśniowej w 1937 roku. Od początku swojego funkcjonowania była ona związana z działalnością publiczną. Jako pierwsza rozpoczęła tu swoją działalność ambasada Wielkiej Brytanii, która funkcjonowała do wybuchu wojny. W czasie okupacji hitlerowcy zajęli budynek i utworzyli w nim szkołę Hitlerjugend, kształcąca nazistowską młodzież. Dopiero po wyzwoleniu kamienica trafiła pod władanie ówczesnych organów ścigania. Policyjna Izba Dziecka funkcjonuje w tym miejscu od 1956 roku.

Budynek ten w bardzo dobrym stanie przetrwał wojnę, a po wyzwoleniu został niezwłocznie zaadoptowany do działalności państwowej.

Jako ciekawostkę mogę powiedzieć, że dzieci, które tutaj trafiały, nie miały nic wspólnego z działalnością przestępczą, a sama Policyjna Izba dziecka (PID) w tamtym czasie bardziej pełniła funkcję opiekuńczą, niż izolacyjną. Wskutek różnych zawirowań wojennych trafiały tutaj przede wszystkim dzieci, począwszy od sierot wojennych, poprzez bezdomne, po uciekinierów z domów rodzinnych.

Na początku funkcjonowania PID, zasady jej działania były zupełnie inne. Wtedy milicjanci, którzy tutaj pracowali, sami prowadzili czynności w sprawach dotyczących dzieci przebywających w tej placówce. Każde dziecko, które tutaj trafiało, miało zakładaną swoją teczkę. Wtedy też, to miejsce bardziej przypominało areszt niż izbę w obecnym kształcie.

Zmiana sposobu działania nastąpiła dopiero w latach 90-tych, kiedy to jednostki terenowe zostały zobowiązane do zajmowania się sprawami zatrzymywanych nieletnich.

Na terenie całej Polski jest 16 tego typu placówek, każda w dyspozycji Komendy Wojewódzkiej Policji. Warszawska PID jest podległa Komendzie Stołecznej Policji i stanowi ważny element składowy Wydziału Konwojowego KSP.

### Ile dzieci trafia do tego miejsca w ciągu roku i czego dotyczą ich pobyty?

Ostatnie półtora roku byliśmy przeniesieni do innej lokalizacji, co było związane z generalnym remontem naszej kamienicy. Wtedy zajmowaliśmy się głównie konwojami, a jeśli była taka potrzeba, aby osadzić nieletniego w Policyjnej Izbie Dziecka (PID), to musieliśmy poszukiwać się najbliższymi izbami w Łodzi lub Kielcach. Z uwagi na mniejszą odległość, najczęściej korzystaliśmy z uprzejmości kolegów KWP w Łodzi.

Zasadniczo do naszej placówki trafiają dwa rodzaje osadzonych. Jedną grupą stanowią dzieci, które są już po orzeczeniach sądów rodzinnych i mają skierowania do Młodzieżowych Ośrodków Wychowawczych (MOW) lub poprawczaka, drugą natomiast są nieletni, których zatrzymano w związku z popełnieniem czynu zabronionego.

Wszystkie inne dzieciaki, które są zatrzymywane w związku z działaniami opiekuńczymi, np. ucieczką z domu, trafiają do Pogotowia Opiekuńczego przy ul. Bonifacego w Warszawie. Ta jednostka organizacyjna w żadnym stopniu nie podlega pod Policję, a jej prowadzenie jest zadaniem własnym gminy.



Sala wykładowa z wyposażeniem multimedialnym jest również świetlicą.



Sala do ćwiczeń fizycznych w warszawskiej PID. Sport to zdrowie i sposób na rozładowanie energii.



Ostatnie dane statystyczne zostały zgromadzone przed remontem w 2020 roku. Wynika z nich, że mieliśmy u siebie prawie 700 nieletnich. Można uznać to za standard, jeśli chodzi o izbę dziecka, bo zakładamy, że rocznie przebywa w niej średnio od 700 do 800 małoletnich osób. Tylko w tym roku do kwietnia mieliśmy już prawie młodych 200 „gości”.

### **Ile średnio trwa pobyt dziecka w PID?**

Zgodnie z ustawą – dokumenty dziecka, które jest zatrzymane w związku z popełnieniem czynu karalnego, muszą w ciągu 24 godzin trafić do sądu rodzinnego. Sąd ma kolejne 24 godziny, aby podjąć decyzję w sprawie. Wynika z tego, że dziecko – zatrzymane w związku z popełnieniem przestępstwa lub wykroczenia, może tu przebywać do 48 godzin.

Inaczej mają się sprawy dotyczące ucieczek z Młodzieżowego Ośrodka Wychowawczego (MOW) lub innych miejsc izolacji. W takim przypadku MOW jest zobowiązany odebrać nieletniego w ciągu 72 h i musi to zrobić środkami własnymi.

Ostatnim rodzajem nieletnich, którzy u nas przebywają, są ci, mający na koncie ciężkie czyny zabronione. Będąc już po decyzji sądu o umieszczeniu w Placówce Opiekuńczo Wychowawczej, oczekują u nas na wskazanie miejsca izolacji, gdzie zostaną przewiezieni docelowo. Takie osoby mogą u nas być do 5 dni.

### **Co dzieci przebywające w PID robią na co dzień, jak wygląda ich pobyt?**

Dzień oczywiście zaczynamy od toalety. Nie ma tutaj rygorystycznych obwarowań limitu czasu, ale staramy się zachować niezbędną w tym miejscu dyscyplinę. Po porannej toalecie jest śniadanie. W związku z tym, że nie mamy już swojej kuchni, wszystkie posiłki dostarczają nam firmy cateringowe. Po śniadaniu jest chwila przerwy i poranne porządki w sali mieszkalnej, a następnie zajęcia wychowawcze na świetlicy. Do każdego rodzaju zajęć mamy przygotowane konspekty, a prowadzą je nasi policjanci, którzy pełnią funkcję wychowawców. Część z naszego personelu ma wykształcenie pedagogiczne, więc jesteśmy dobrze przygotowani do tej roli. Zajęcia mogą dotyczyć wielu aspektów życia młodzieżowego, począwszy od profilaktyki używek i nałogów, poprzez przeciwdziałanie przemocy, jak również agresji.

Po porannych wykładach przychodzi czas na obiad, po którym jest odpoczynek. Później zajęcia popołudniowe, które nie są już obowiązkowe, ale jeśli ktoś zdecyduje się na aktywne spędzanie czasu, to ma do wyboru boisko lub siłownię.

Dla dzieci przebywających w PID dostępna jest też książka próśb i skarg, gdzie nieletni mogą wpisywać swoje potrzeby lub zażalenia. Najczęściej polega to na tym, że proszą nas o powiadomienie bliskich o tym, że zostali przeniesieni oraz jak dalekoczuły się ich losy. Zdarza się też, że proszą o to, aby powiadomić bliskich o konkretnych potrzebach, np. dowiezieniu ubrań, kosmetyków itp. Dzieci przebywające w PID mogą spędzać czas ze sobą i nie ma tu żadnych obostrzeń. Jedyną izolacją może być wprowadzona jedynie wtedy, gdy jest kilku osadzonych do jednej sprawy i ze względu na obawę mactwa – wprowadza się wobec wskazanych osób ich izolację od siebie.

### **Czy wśród dzieci trafiają się cudzoziemcy? W jaki sposób komunikują się z personelem oraz innymi zatrzymanymi?**



St. sierż. Ewelina Kalbarczyk jest wychowawcą w PID. W Policji służy od 6 lat.

Myślę, że 10 procent wszystkich zatrzymanych to młodzi cudzoziemcy. Najczęściej są to nieletni długo przebywający w Polsce, którzy doskonale znają nasz język. W przypadku nieletniego obcokrajowca, który nie włada językiem polskim, jednostka doprowadzająca jest zobowiązana do zapewnienia mu tłumacza, który jest obecny podczas osadzenia, jak również w czasie doprowadzenia do sądu.

### **Z jakim najtrudniejszym przypadkiem mieliście do czynienia w PID?**

Najtrudniejsze przypadki w naszej pracy dotyczą nieletnich, którzy trafili do nas po użyciu środków odurzających. I najgorzej nie jest pierwszego dnia, gdy są przywożeni, lecz kolejnego, gdy zaczyna się syndrom odstawienia. To właśnie wtedy na tzw. „zejściu”, najtrudniej się z nimi współpracuje, czasami wręcz jest to niemożliwe. Zdarza się, choć bardzo rzadko, że jesteśmy zmuszeni wezwać karetkę. Bywa wtedy, że nieletni są agresywni, mają zachowania autodestrukcyjne lub odcinają się od rzeczywistości. Problemem bywają też zaburzenia psychiczne występujące wśród osadzonych dzieci, ale na szczęście nie trafia się to często, a w pojedynczych przypadkach dajemy sobie radę.

Zresztą, jeśli mamy jakiegokolwiek wątpliwości co do stanu zdrowia osadzonych nieletnich, to natychmiast wzywamy pogotowie. Pamiętam jeden taki przypadek, gdzie nastolatek, który do nas trafił, miał złamaną nogę i nawet nie zdawał sobie z tego sprawy.

### **Czy zdarza się, że dzieci trafiają tu po kilka razy?**

Oczywiście, że zdarzają się takie przypadki, gdzie nieletni trafiają po kilka razy do PID. Bywa, że są naszymi „gośćmi” w odstępkach kilkudniowych. Pamiętam, że pracując w sekcji zajmującej się zwalczaniem przestępczości wśród nieletnich, dwa razy w jednym tygodniu przywoziliśmy do PID tego samego nieletniego za kradzież. Za każdym razem przyrzekał, że więcej tego nie zrobi i nic już nie ukradnie, po czym po kilku dniach ochrona sklepu wzywała, bo ten sam nieletni znowu coś zabrał ze sklepowej półki. W ten sposób, gdy sąd rodzinny zajmował się tą osobą, to zamiast jednego czynu, na biurku sędziego po kilku tygodniach lądowało kilkanaście spraw dotyczących kradzieży. Podobnie bywa z ucieczkami z Młodzieżowych Ośrodków Wychowawczych. Są tacy, którzy regularnie co kilka tygodni z nich uciekają, po czym trafiają do PID, następnie są zabierani z powrotem do MOW.

### **Z czego jesteście najbardziej zadowoleni w pracy?**

No cóż, to bardzo wymagająca praca, która daje mnóstwo satysfakcji. Jesteśmy jedyną taką komórką organizacyjną na terenie całego garnizonu stołecznego, a także obsługujemy całe KWP z siedzibą w Radomiu. To naprawdę bardzo duży rejon i co za tym idzie – duże wyzwanie. Czasem trafiają do nas dzieci z Ostrołęki, Makowa czy Radomia, a są to miejscowości oddalone od siebie o setki kilometrów.

Jak już wcześniej wspominałem, znaczna część naszej załogi, włącznie ze mną, jesteśmy z wykształcenia nauczycielami, więc idea wychowania, nauki i resocjalizacji jest nam bardzo bliska.

### **Z kim współpracujecie na co dzień i na czym taka współpraca polega?**

Najczęściej współdziałamy z Ministerstwem Sprawiedliwości, sądami rodzinnymi, prokuraturami oraz innymi jednostkami Policji.

Co jest ciekawe, w postępowaniach związanych z nieletnimi, właściwym sądem dla nieletniego jest sąd zgodny z jego miejscem zamieszkania, a nie sąd w miejscu, gdzie doszło do popełnienia czynu karalnego.

Zdarza się, że okazjonalnie współpracujemy z Ministerstwem Edukacji Narodowej, Rzecznikiem Praw Obywatelskich. Raz w roku odwiedza nas sędzia penitencjarny-wizytator, który prowadzi kontrolę Policijnej Izby Dziecka. Na jego żądanie jesteśmy zobowiązani do udzielenia wszelkiej pomocy w wizytacji, okazania dokumentów oraz wglądu do każdego pomieszczenia jednostki.

Jako ciekawostkę podam fakt, że ostatni remont dostosował naszą działalność do nowych popandemicznych okoliczności. Mamy teraz nową salę zatrzymań tzw. izolacyjną. Jest to miejsce z oddzielnym węzłem sanitarnym dla osób, które ze względów epidemiologicznych muszą być osadzone w odrębnych pomieszczeniach.

Mamy również własne znaleziska historyczne. Podczas prac remontowych natrafiono na dokumenty związane z życiem codziennym PID w latach 50-tych. Było to dyktando datowane na 15 stycznia 1950 roku oraz fragment radzieckiej gazety, prawdopodobnie również z tego samego okresu. Obydwa te dokumenty dobrze zabezpieczyliśmy i traktujemy je, jako ważny fragment historii tego miejsca.

### **Jakie zmiany miały miejsce w funkcjonowaniu PID? Co nowego pojawiło się od czasu transformacji mającej miejsce w latach 90-tych?**

Największą zmianą, która weszła w życie w ostatnim czasie, jest zmiana ustawy o resocjalizacji nieletnich. Poprzednia obowiązywała od 1982 do 2022 roku. W zeszłym roku ukazał się akt prawny, który zdecydowanie odświeżył starą ustawę, wnosząc nowe rozwiązania. Zdecydowanie nie jest to rewolucja, tylko ewolucja poprzedniej ustawy, która znacznie ją odnawia i uwspółcześnia. Chyba jedną z najistotniejszych zmian – jest obniżenie wieku osoby zdemoralizowanej z 13 do 10 lat, co moim zdaniem odpowiada duchowi czasów, w których żyjemy. Ważną zmianą, o której wcześniej wspominałem, wynikającą z nowej ustawy, jest konieczność dostarczenia w ciągu 24 godzin do sądu rodzinnego dokumentów zatrzymanego dziecka.

### **Dziękuję za rozmowę.**



Asp. sztab. Dominik Kwiatkowski kieruje Policijną Izbą Dziecka.

# KASA

## ZAPOMOGOWO - POŻYCZKOWA

Móc na kogoś liczyć to szczęście, zwłaszcza w sytuacji, kiedy napotkamy na swojej drodze niespodzianki, jakie niesie życie. Z myślą o takich sytuacjach została utworzona **Kasa Zapomogowo-Pożyczkowa**, funkcjonująca przez wiele lat pod nazwą Koleżeńska Kasa Oszczędnościowo Pożyczkowa. To dzięki niej możemy być jednocześnie pomagającym i korzystającym z pomocy.

**KZP** – to kasa, do której co miesiąc wpłacamy ustaloną kwotę pieniężną, będącą formą naszych oszczędności, a po pewnym czasie możemy uzyskać od tej kasy nieoprocentowany kredyt. Taki rodzaj pożyczki to świetny sposób na to, aby otrzymać pomoc finansową i nie płacić – obowiązujących w instytucjach bankowych i parabankowych, często bardzo wysokich odsetek.

*” Nie oszczędzaj tego, co zostaje po wszystkich wydatkach, lecz wydawaj, co zostaje po odłożeniu oszczędności.*

Warren E. Buffett

Zdarzyło Ci się pomyśleć, że oszczędzać pieniądze mogą tylko ci, którzy mają ich dużo? W rzeczywistości odpowiedzialne zarządzanie finansami to zaleta u każdego i zawsze warto o to zadbać. Trzeba tylko chcieć, a od wysokości naszych zarobków i tego, jaką sumą pieniędzy miesięcznie dysponujemy, może zależeć jedynie ilość środków, którą zdecydujemy się przeznaczać na zasilanie naszego konta oszczędnościowego w KZP.

### Co oferujemy:

Oszczędzanie – co miesiąc odprowadzane jest 5% wynagrodzenia brutto, składki systematycznie powiększają wysokość Twojego wkładu, który przy wypisaniu się z KZP odzyskujesz w całości. Dzięki temu przy przykładowym wynagrodzeniu brutto w wysokości 4 500 złotych po 10 latach możesz mieć odłożone nawet 27 000 zł.

Kredyt – nieoprocentowany, bez zbędnych formalności i zaświadczeń. Ze spłatą nawet w 36 miesięcznych ratach.

Profesjonalną pomoc w obliczeniu wysokości kredytu, symulację spłaty, konsultacje dotyczące toku postępowania – a to wszystko w koleżeńskiej atmosferze.

### Chcesz do nas dołączyć?

Przyjdź, wypełnij deklarację i zostań członkiem naszej Kasy.

Znajdziesz nas w Komendzie Stołecznej Policji przy ul. Nowolipie 2, pokój 122 (I piętro).

### Masz dodatkowe pytania?

Zadzwoń do nas: 72 329-28 lub 72 329-30

Więcej informacji znajdziesz również na stronie internetowej [ksp.policja.gov.pl](http://ksp.policja.gov.pl) w zakładce „Policjanci i Pracownicy”.

*Pomagamy w oszczędzaniu!*



## POLACY CZUJĄ SIĘ BARDZO BEZPIECZNIE



Zdjęcie: Jessica Rockowitz on Unsplash

Jak wynika z najnowszego badania opinii publicznej przeprowadzonego przez CBOS w dniach 11 – 20 kwietnia 2023, zdecydowana większość Polaków (88%) uważa, że Polska jest krajem bezpiecznym. Mniej niż co dziesiąty ma przeciwne zdanie (9%), a 3% nie ma opinii na ten temat. W stosunku do ubiegłego roku obserwujemy istotny wzrost poczucia bezpieczeństwa Polaków – o 5 punktów procentowych zwiększył się odsetek uważających Polskę za kraj bezpieczny, a o 4 punkty zmalał udział będących przeciwnego zdania w tej sprawie.

Poczucie bezpieczeństwa w najbliższej okolicy badanych jest niemal powszechne. W tym roku 96% pytanym odpowiedziało, że miejsce, w którym mieszkają (dzielnica, osiedle, wieś), można nazwać bezpiecznym i spokojnym, a tylko trzy osoby na sto były przeciwnego zdania (3%, o 1 punkt procentowy mniej w porównaniu do ubiegłego roku).

Nieco więcej niż co trzeci badany (36%, spadek o 4 punkty procentowe względem 2022 roku) obawia się, że może stać się ofiarą przestępstwa, w tym tylko 3% boi się tego bardzo. Większość Polaków nie wyraża takich obaw (61%, wzrost o 3 punkty w porównaniu z ubiegłym rokiem).

Ponad 4/5 Polaków w ciągu ostatnich pięciu lat nie padło ofiarą żadnego przestępstwa (83%). Wśród pozostałych najczęściej doświadczyło kradzieży (12%, tyle samo co w 2022 roku). Odsetek badanych, którym włamano się do domu, mieszkania lub jakiegokolwiek innego pomieszczenia, sięga 5% i nie zmienił się od 2020 roku. Umyślnego zranienia lub pobicia doświadczyło w ciągu ostatnich pięciu lat 2% respondentów. Zwiększył się natomiast w porównaniu z ubiegłym rokiem odsetek ankietowanych, którzy zostali napadnięci i obrabowani (z 1% do 2%).

Źródło: [policja.gov.pl](https://policja.gov.pl)

## ĆWICZYLI UDZIELANIE POMOCY



Zdjęcie: Paulina Onyszko, KRP Warszawa VI

Cykl szkoleń z zakresu udzielania pierwszej pomocy zorganizowano w Komisariacie Policji na Targówku. Wzięli w nim udział funkcjonariusze różnych wydziałów, nawet ci będący na dniu wolnym od służby. Cel był jeden – doskonalenie umiejętności mogących ocalić czyjeś życie. Szkolenia prowadził ratownik wolontariusz Marcin Borkowski „Borkoś”, mieszkaniec Targówka. Marcin na początku objaśniał terminologię i przypominał, czym jest pierwsza pomoc przedmedyczna oraz jakie są jej główne zasady. Podkreślał, że zakres udzielanej pomocy jest zróżnicowany i zależy od okoliczności zdarzenia i obrażeń osoby poszkodowanej. Wyjaśniał, jak właściwie ocenić stan zdrowia poszkodowanego, rozpoznając np. udar lub obrażenia wewnętrzne. Później policjanci doskonalili swoje umiejętności praktyczne. Wszystko po to, by w sytuacjach tego wymagających móc pomagać jak najlepiej.

Źródło: [praga-polnoc.policja.gov.pl](https://praga-polnoc.policja.gov.pl)





## WYDZIAŁ KONWOJOWY KOMENDY STOŁECZNEJ POLICJI

★ TOMASZ OLESZCZUK

Każdy z policjantów pracujących w Komendzie Stołecznej z pewnością miał do czynienia z funkcjonariuszami Wydziału Konwojowego KSP. To komórka organizacyjna bardzo ważna dla prawidłowego funkcjonowania całego garnizonu. Każdego dnia, niczym w krwiobiegu, krążą więźniarki z aresztowanymi i zatrzymanymi, jadącymi na posiedzenia sądów w całej Warszawie. Jeszcze inni policjanci tego wydziału wsiadają właśnie do samolotu lecącego na drugi koniec świata, aby doprowadzić do sądu przestępcę, któremu wydawało się, że może uciec od odpowiedzialności. O wszystkim, czym zajmuje się Wydział Konwojowy KSP, opowie nam jego naczelnik podinsp. TOMASZ GRYŻEWSKI.

## Jakie są główne zadania Wydziału Konwojowego KSP?

Głównym zadaniem Wydziału Konwojowego jest zapewnienie bezpieczeństwa osobom konwojowanym i zatrzymanym. Jest ono realizowane poprzez organizowanie oraz wykonywanie konwojów i doprowadzeń osób pozbawionych wolności. Policjanci naszego wydziału zajmują się również konwojami nieletnich, sprawców czynów karalnych, w tym do ośrodków wychowawczych, schronisk dla nieletnich i zakładów poprawczych. Ponadto funkcjonariusze realizują konwoje w systemie etapowym, co polega na przewożeniu osób transportowanych do punktu wymiany osób konwojowanych etapowo, gdzie zatrzymani są przejmowani przez kolejną jednostkę konwojową właściwą dla danego województwa.



Podinsp. Tomasz Gryźewski, naczelnik Wydziału Konwojowego KSP.

Wykonujemy także doprowadzenia cudzoziemców, wobec których sąd wydał postanowienie o umieszczeniu w strzeżonym ośrodku, zajmujemy się także konwojami osób pozbawionych wolności, przekazywanych stronie polskiej w ramach umów międzynarodowych.

Bierzemy udział w transportach wartości pieniężnych oraz muzealiów, realizowanych na podstawie umów zawieranych przez Komendanta Głównego Policji. Naszym zadaniem jest też ochrona bezpieczeństwa i porządku publicznego w budynkach sądów i prokuratur, a także ochrona życia i zdrowia sędziów, prokuratorów oraz innych osób, podczas wykonywania przez nich obowiązków w związku z funkcjonowaniem wymiaru sprawiedliwości.

Ochroniamy też pomieszczenia dla osób konwojowanych lub doprowadzonych do czynności procesowych, mieszczących się w sądach i prokuraturach w celu uniemożliwienia ucieczki osób tam umieszczonych, bezprawnego wtargnięcia osób postronnych oraz zapobieżenia innym zdarzeniom. Współpracujemy także z formacjami zajmującymi się fizyczną i techniczną ochroną budynków, w których mieszczą się sądy i prokuratury.

Jednym z naszych priorytetów jest także zabezpieczanie porządku publicznego podczas trwania rozpraw sądowych o charakterze medialnym, o podwyższonym stopniu ryzyka, z udziałem osób chronionych, a także na polecenie sądów okręgowych i rejonowych na terenie Warszawy. Ponadto koordynujemy i nadzorujemy realizację zadań w zakresie organizacji i pełnienia służby w pomieszczeniach dla osób zatrzymanych lub doprowadzonych w celu wytrzeźwienia, czyli tzw. PDOZ i w pokojach przejściowych na terenie garnizonu stołecznego. Naszym zadaniem jest też organizacja pełnienia służby w pomieszczeniach dla osób zatrzymanych znajdujących się w budynku KSP przy ul. Nowolipie 2.

## Jakie zmiany nastąpiły w Wydziale Konwojowym w ciągu ostatnich lat?

Wraz z początkiem 2021 roku nastąpiły znaczące zmiany obejmujące zakres szczegółowych zadań, a także strukturę organizacyjną oraz sposób realizacji służby i pracy w Wydziale Konwojowym KSP. Główna zmiana organizacyjna dotyczyła Poczty Specjalnej, która będąc w Wydziale Konwojowym, przeszła w struktury Wydziału Teleinformatyki.

W październiku tego samego roku Sąd Okręgowy dla Warszawy Pragi przeniósł się do nowej siedziby przy ul. Poligonowej. Jako nowy obiekt wymiaru sprawiedliwości, będący pod naszą pieczę, wymagał wydzielenia sił i środków ze stanu osobowego wydziału, które zapewniły mu właściwy poziom bezpieczeństwa realizowanych zadań.

W ostatnich latach znacznej modernizacji uległa też nasza flota samochodowa. Mocno wyeksploatowane pojazdy zostały zastąpione nowymi, lepiej przystosowanymi do przewozu osób konwojowanych, poprawiając poziom komfortu i bezpieczeństwa.

Ponadto w grudniu 2022 roku zakończył się remont Policijnej Izby Dziecka, dzięki czemu warunki pracy policjantów w PID i pobyt nieletnich w tej placówce bardzo się poprawiły.

## Jakie zadania realizuje Policja Sądowa?

Policja Sądowa jest dużą strukturą organizacyjną, która stanowi znaczną część prowadzonej przez nasz wydział działalności. W jej skład wchodzi trzy sekcje: Sekcja Policji Sądowej I i II, które z uwagi na ilość realizowanych zadań wspierane są przez Sekcję III. Do szczegółowych zadań Sekcji I, należy organizowanie oraz realizowanie konwojów osób pozbawionych wolności z jednostek penitencjarnych, głównie z Aresztów Śledczych Warszawa Białołęka, Warszawa Służewiec, Warszawa Grochów na rozprawy do sądów okręgowych i rejonowych na terenie Warszawy, a także placówek medycznych wskazanych w nakazach doprowadzenia przez organ zlecający.

Sekcja III natomiast realizuje zadania Wydziału Konwojowego KSP głównie w zakresie konwojowania osób pozbawionych wolności i skazanych z jednostek penitencjarnych usytuowanych na terenie m.st. Warszawy do sądów i prokuratur na terenach komend powiatowych Policji garnizonu stołecznego. Ponadto wykonuje konwoje do specjalistycznych placówek służby zdrowia, lecznictwa otwartego i zamkniętego na terenie m. st. Warszawy oraz przyległych powiatów, na badania zlecone przez sądy i prokuratury.

Do zadań II Sekcji Policji Sądowej należy m.in. zabezpieczenie prewencyjno-ochronne obiektów wymiaru sprawiedliwości

oraz konwojów osobowych, zabezpieczanie porządku publicznego w celu niedopuszczenia do powstania wydarzeń nadzwyczajnych podczas trwania rozpraw sądowych o charakterze medialnym, o podwyższonym stopniu ryzyka oraz z udziałem osób chronionych, a także na polecenie Sądów Okręgowych i Rejonowych na terenie Warszawy, przeprowadzanie interwencji w przypadku naruszenia porządku prawnego, legitymowanie i sprawdzanie osób w celu ujawnienia i zatrzymania poszukiwanych, wykonywanie zarządzeń porządkowych sądu, wykonywanie rozpoznania minersko-pirotechnicznego ze szczególnym uwzględnieniem newralgicznych miejsc w obiektach wymiaru sprawiedliwości, a także ochrona życia i zdrowia sędziów, prokuratorów oraz innych osób w związku z wykonywaniem przez nich zadań służbowych.



Wydział wykorzystuje między innymi nieoznakowane busy.

Do naszych zadań należy też wykonywanie czynności procesowych zleczanych przez sąd lub prokuratora, organizowanie zarządzeń porządkowych sądu, wydawanych w celu uniemożliwienia zachowania zakłócającego porządek rozprawy lub godzącego w powagę sądu, a także konwojowanie i doprowadzanie osób na polecenie sądu, prokuratora i właściwego komendanta Policji.

Ostatnim zadaniem jest ochrona pomieszczeń dla osób konwojowanych lub doprowadzonych do czynności procesowych, usytuowanych w sądach i prokuraturach, w celu uniemożliwienia samowolnego oddalenia się zatrzymanych, bezprawnego wtargnięcia osób postronnych oraz zapobieżenia innym zdarzeniom niebezpiecznym w skutkach dla bezpieczeństwa i porządku publicznego albo zagrażającym uszkodzeniem lub utratą chronionego mienia.

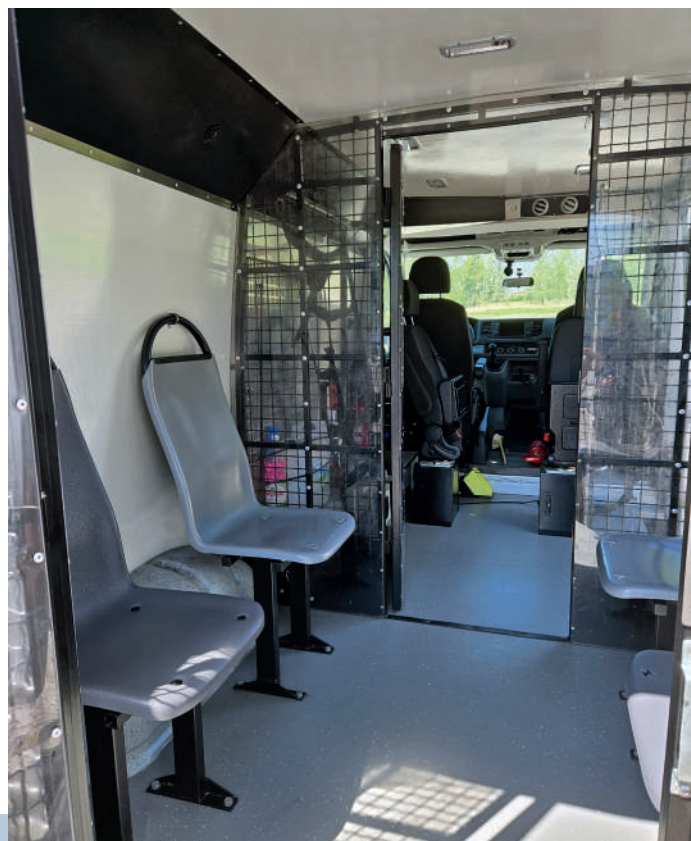
#### **Ile rocznie realizujecie konwojów osób zatrzymanych w kraju, a ile za granicą?**

W ciągu całego roku 2022 Wydział Konwojowy KSP wykonał w kraju ponad 16 tysięcy konwojów. Natomiast jeśli chodzi o kon-

woje zagraniczne, to łącznie było ich prawie tysiąc. Należy też dodać, że większość konwojów zagranicznych dotyczyła transportu związanego z ekstradycją osób.

#### **Do jakich krajów latacie najczęściej służbowo, gdzie najdalej byliście? Z czym wiążą się takie konwoje?**

Policjanci posiadający niezbędne przeszkolenie z zakresu konwojowania osób pozbawionych wolności na pokładzie statków powietrznych najczęściej latają do Wielkiej Brytanii i Holandii. Jednakże zdarzają się wyprawy do bardzo odległych zakątków świata. Funkcjonariusze wyjeżdżali do Japonii (Tokio), Wenezueli, Ekwadoru, Panamy i Australii. Każdorazowo organizatorem konwojów w ramach umów międzynarodowych jest Komenda Główna



Wnętrza są przystosowane do przewozu aresztantów.

na Policji. My tylko delegujemy policjantów do tej pracy. Czasami podróże takie odbywają się również drogą lądową lub morską, co często wiąże się z kilkudniowym pobylem poza granicami naszego państwa.

#### **Z jakim specjalistycznym sprzętem technicznym macie do czynienia?**

Z uwagi na charakter naszej służby, do posiadanego sprzętu technicznego możemy zaliczyć specyficzne zabudowy i pomieszczenia dostosowane do szczególnych warunków rozpraw sądowych wysokiego ryzyka. W tym przypadku mam na myśli sprawy sądowe z udziałem świadków koronnych oraz osób wymagających szczególnego nadzoru. Mieszczą się one w budynkach Sądu Okręgowego, Sądu Rejonowego dla Warszawy Śródmieście oraz Sądu Okręgowego dla Warszawy Pragi.

Oprócz tej specyficznej architektury ochronnej mamy do dyspozycji unikatowy sprzęt techniczny, właściwie niedostępny w innych jednostkach organizacyjnych KSP. Należą do niego m.in. wykrywacze metali, specjalistyczne pojazdy służbowe tzw. małe

więźniarki, duża więźniarka (32-osobowa) oraz specjalne kajdanki transportowe (zespolone oraz na nogi), uniemożliwiające ucieczkę konwojowanym osobom.

I choć nie można ich nazwać sprzętem technicznym, to mamy też na stanie wydziału psy służbowe przeszkolone do wyszukiwania zapachów materiałów wybuchowych. Wykorzystujemy je w codziennej służbie, również na terenie garnizonu. Prawdę mówiąc, nie wyobrażam sobie sprawnego wykonywania naszych codziennych zadań, bez tych wspaniałych zwierzątek. Chciałbym też dodać, że mimo że posiadamy kojce dla tych psów, to mieszkają one ze swoimi opiekunami w ich domach, więc trudno sobie wyobrazić, że mogłyby mieć lepsze warunki życia niż u nas.

### **Jak wyglądała praca w okresie pandemii?**

W czasie trwania pandemii COVID-19 oraz związanymi z tym obostrzeniami, większość czynności była ograniczona do najważniejszych działań związanych z zapewnieniem właściwego poziomu bezpieczeństwa i porządku prawnego. Zapewnienie warunków sanitarno-epidemiologicznych nastręczyło nam wielu utrudnień związanych z realizacją konwojów osób pozbawionych wolności. Co prawda policjanci byli wyposażeni w środki ochrony osobistej, a pomieszczenia służbowe były systematycznie wietrzone, jednak rygor związany z przestrzeganiem obostrzeń znacznie ograniczył i skomplikował naszą działalność. Funkcjonował także system pracy zmianowej, który minimalizował możliwe skutki zarażenia wirusem policjantów spoza danej zmiany.

Podobnie, jak w innych komórkach organizacyjnych, w ramach wsparcia jednostek terenowych KSP, kierowaliśmy funkcjonariuszy do realizacji zadań związanych ze sprawdzaniem osób, na które nałożone były izolacje lub kwarantanny. Na czas pandemii zawieszony został udział w odprawach do służby przedstawiciela Straży Sądowej, natomiast w sądach rejonowych przedstawiciela agencji ochrony. Zawieszono też cykliczne spotkania z pracownikami sądu. Ewentualna wymiana informacji odbywała się telefonicznie lub przy użyciu poczty elektronicznej. Ze względu na system pracy wprowadzony w sądach, zawieszono lub ograniczono do minimum każdą działalność, która nie dotyczyła bezpośrednio bezpieczeństwa wykonywania przez nas zadań.

### **Czy wojna w Ukrainie miała wpływ na wydziałową codzienność zawodową?**

Każdy z naszych policjantów, w ten czy inny sposób, włączył się w działania związane z pomocą uchodźcom, ale także instytucjonalnie braliśmy udział w działaniach organizowanych w tym trudnym czasie. Jednym z dodatkowych zadań dla funkcjonariuszy było oddelegowanie na granicę dwóch przewodników z psami służbowymi, którzy pełnili tam służbę, dbając o bezpieczeństwo innych zabezpieczających oraz uchodźców przybywających do Polski. W ramach kolejnych działań braliśmy też udział w zabezpieczeniu zgromadzeń publicznych, organizowanych w tym czasie w związku z wojną na wschodzie.

### **Z jakimi instytucjami współpracujecie najczęściej?**

Wydział Konwojowy Komendy Stołecznej Policji stale współpracuje z sądami okręgowymi i rejonowymi, a także prokuraturami, Służbą Więzienną i placówkami służby zdrowia. Podejmujemy też wspólne przedsięwzięcia z Narodowym Bankiem Polskim oraz Polską Wytwórnią Papierów Wartościowych S.A. Współdziałamy także z CBSP, jednostkami Policji z terenu garnizonu stołecznego

oraz spoza garnizonu, w zakresie udzielania pomocy na terenie sądów warszawskich. Ponadto Wydział Konwojowy KSP współpracuje z komórką konwojową Komendy Głównej Policji przy realizacji konwojów międzynarodowych.

### **Co jest najtrudniejsze w tej służbie?**

Obecnie największy problem stanowią braki personalne wynikające z wakacji oraz pomimo modernizacji floty samochodowej zbyt ograniczona ilość środków transportu. Nierównomierny wpływ nakazów doprowadzenia powoduje konieczność wnioskowania do Komendanta Stołecznego Policji o skierowanie do naszej dyspozycji sił wsparcia z Oddziału Prewencji Policji.

Ponadto sama praca z przestępcami jest bardzo niebezpieczna. Wymaga od naszych funkcjonariuszy dużej wiedzy i doświadczenia, a także niejednokrotnie umiejętności negocjacji, czy też szybkiego i skutecznego reagowania w sytuacjach kryzysowych. Praca ta jest również bardzo stresująca i odpowiedzialna, ze względu na ryzyko potencjalnych ataków. Z tego powodu konwojenci muszą być bardzo dobrze wyszkoleni i przygotowani do wykonywania swoich zadań, aby zapewnić bezpieczeństwo dla osoby konwojowanej i siebie.

### **Czym możecie się pochwalić i co sprawia Wam najwięcej radości?**

Naszym największym sukcesem jest niewątpliwie fakt, iż poziom bezpieczeństwa w poszczególnych obiektach, czy to sądowych, czy też pomieszczeniach dla osób zatrzymanych jest na bardzo wysokim poziomie, o czym może świadczyć brak wydarzeń nadzwyczajnych.

Praca w Wydziale Konwojowym KSP jest niezwykle wymagająca i ciekawa z uwagi na różnorodne zadania, jakie czekają na konwojentów każdego dnia. Jednym z najbardziej emocjonujących zadań jest zabezpieczanie wzmocnień konwojów wartości pieniężnych lub muzealiów. Działania te mają na celu ochronę osób lub przedmiotów przed jakimkolwiek zamachem związanym z zagrożeniem życia i zdrowia albo bezpieczeństwa i porządku publicznego. Wzmocnienia konwojów wartości pieniężnych lub muzealiów są naszym stałym zadaniem i używamy do tego celu naszych najlepszych i najnowszych pojazdów służbowych. W tym przypadku każdy funkcjonariusz musi posiadać odpowiednie poświadczenie bezpieczeństwa w tym zakresie.

Policjanci realizujący tematykę konwojów odznaczają się wysoką odpornością na stres, dużą podzielnością uwagi, dobrą spostrzegawczością, zdolnością do przystosowania się w zmiennych warunkach pracy oraz dużą sprawnością i wytrzymałością fizyczną, w tym umiejętnościami technik interwencyjnych.

Kolejnym ciekawym zadaniem wykonywanym przez policjantów Wydziału Konwojowego KSP są ekstradycje. To bardzo ważna i odpowiedzialna część pracy konwojenta. Przy ekstradycji osoby podejrzanej o przestępstwo, konwojenci muszą działać sprawnie i z pełnym profesjonalizmem. Ich zadaniem jest przetransportowanie, najczęściej drogą lotniczą, podejrzanego z innego kraju do Polski. Konwojenci przechodzą odpowiednie szkolenia z zakresu transportowania osób pozbawionych wolności na pokładzie statków powietrznych.

### **Dziękuję za rozmowę.**



# TAJEMNICE POLICYJNYCH ŁODZI PATROLOWYCH

★ MACIEJ STANKIEWICZ

**Jakie jest znaczenie policyjnych łodzi patrolowych ratownictwa wodnego? Jakie cechy tych jednostek czynią je cennym nabytkiem dla specjalistycznych komisariatów wodnych Policji w naszym kraju i na całym świecie. Postaramy się odpowiedzieć na te najważniejsze w tej dziedzinie pytania.**

### **WSZYSTKO, CO MUSISZ WIEDZIEĆ O POLICYJNYCH ŁODZIACH PATROLOWO-RATOWNICZYCH I O TYM, JAK ZAPEWNIĄJĄ NAM BEZPIECZEŃSTWO**

Policyjne łodzie patrolowe ratownictwa wodnego są niezbędnym elementem wyposażenia specjalistycznych komisariatów Policji. Mają długą i ciekawą historię, która rozpoczęła się w XIX wieku. W tamtych czasach, jednostki tego typu były wykorzystywane głównie do zwalczania piractwa i przemytu na morzach i oceanach. W XX wieku, ze względu na rozwój żeglugi i potrzebę ochrony wód śródlądowych przed przestępczością, pojawiły się pierwsze policyjne łodzie patrolowe. Były wykonane z drewna, a ich napęd stanowiły proste silniki benzynowe.

W kolejnych latach pojawiły się łodzie, których kadłuby zrobiono z aluminium. Były one lżejsze, bardziej wytrzymałe i miały lepsze właściwości nautyczne. Jednostki te zostały specjalnie zaprojektowane, aby sprostać potrzebom organów ścigania i służyć jako kluczowe narzędzie pomagające ratować życie, zapewniać bezpieczeństwo publiczne i egzekwować przepisy żeglugi morskiej i śródlądowej.

Łodzie patrolowe mogą być również wykorzystywane w operacjach poszukiwawczych i ratowniczych, nadzorze morskim, jak i rzeczonym, przechwytywaniu narkotyków, kontroli imigracji oraz innych działaniach organów ścigania.

### **CZYM SĄ POLICYJNE ŁODZIE PATROLOWE RATOWNICTWA WODNEGO I JAK DZIAŁAJĄ?**

Łodzie motorowe zwane również „RIB-ami ratowniczymi” (Rigid Inflatable Boat), służą do patrolowania dróg wodnych, okolic strategicznych budowli hydrotechnicznych, a także do reagowania na sytuacje awaryjne na wodzie.

Ten typ jednostki został zaprojektowany, aby zapewnić szybką reakcję, zwrotność i stabilność podczas działań na wodzie. Jest on wyposażony w najnowocześniejszy sprzęt bezpieczeństwa i łączności, dzięki czemu funkcjonariusze mogą szybko i skutecznie reagować w niebezpiecznych warunkach. Posiada również dodatkowy osprzęt, taki jak urządzenie oświetleniowe, zwane „szperaczem”, służące do poszukiwań w porze nocnej. Dzięki potężnym silnikom może osiągać prędkość nawet do 60 węzłów i manewrować na niewielkich obszarach. Dodatkowo łodzie te mogą być wyposażone w różnorodny specjalistyczny sprzęt ratowniczy, taki jak: boje i rzutki ratownicze, nosze i osobiste urządzenia ratownicze. Jednostki te umożliwiają funkcjonariuszom organów ścigania szybkie dotarcie do osób znajdujących się w niebezpieczeństwie na morzu, rzekach lub innych akwenach wodnych i są niezbędnym elementem wyposażenia stróżów prawa. Służą także do reagowania w sytuacjach awaryjnych i poszukiwania osób zaginionych.

Łodzie muszą być wyposażone w odpowiednie narzędzia i zapasy, aby policjanci mogli poradzić sobie w każdej sytuacji, jaką mogą spotkać podczas patrolu. Obejmuje to systemy nawigacyjne, sprzęt komunikacyjny, sonary (systemy radarowe), kamizelki

ratunkowe, flary i gaśnice oraz środki pierwszej pomocy przedmedycznej.

### **RÓŻNE TYPY POLICYJNYCH ŁODZI PATROLOWYCH RATOWNICTWA WODNEGO I ICH UNIKALNE CECHY**

Istnieje wiele różnych typów policyjnych łodzi patrolowych ratownictwa wodnego, z różnymi funkcjami i unikalnymi cechami niezbędnymi w służbie.

Jednymi z nich są łodzie SPORTIS Typ S-6500/K, a także PARKER 650, które są potocznie nazywane RIB, są to jedne z najpopularniejszych łodzi patrolowych Policji. Ich konstrukcja składa się z twardych, dmuchanych i elastycznych pontonów oraz sztywnej podłogi. Są one bardzo trwałe i odporne na uszkodzenia, a także zapewniają znakomitą stabilność na wodzie. RIB-y są zazwyczaj wyposażone w silniki o znacznych mocach, co umożliwia im osiągnięcie dużych prędkości. Są idealne do działań ratunkowych i patrolowania rozległych obszarów wodnych.



Łódź Sportis S-6500, typu RiB.

Oto kilka informacji na temat tego typu łodzi:

- 1. Budowa:** Łódź RIB ma sztywną, trapezoidalną konstrukcję, która jest wzmocniona przy użyciu aluminiowych lub stalowych belek. Kadłub jest zwykle wykonany z laminatu lub aluminium, a na nim zamontowane są dmuchane pontony, które zwiększają stateczność i pływalność łodzi. Posiada ona kabinę dwuosobową, która zapewnia schronienie przed trudnymi warunkami atmosferycznymi.
- 2. Wielozadaniowość:** RIB-y są popularne w ratownictwie wodnym i w realizowaniu patroli policji rzecznych i morskich. Dzieje się tak dlatego, że ze względu na swoją szybkość, manewrowość i zdolność do pracy w trudnych warunkach, są idealnym narzędziem do realizacji zadań stawianych wodniakom. Najczęściej bywają wykorzystywane do działań ratowniczych, przeprowadzania kontroli na akwenie, eskortowania statków, prowadzenia misji SAR (Search and Rescue) i innych tego typu zadań.
- 3. Prędkość:** dzięki swojej lekkiej konstrukcji i potężnemu silni-

kowi RIB-y są bardzo szybkie. W zależności od modelu mogą osiągać prędkości powyżej 60 węzłów (ponad 100 km/h), co pozwala na błyskawiczne dotarcie na miejsce wypadku lub zatrzymanie na wodzie uciekającego przestępcy.

- 4. Zdolność do pracy w trudnych warunkach:** dmuchane pontony zapewniają RIB-om dużą stabilność, co umożliwia im pracę w trudnych warunkach, takich jak fale, silny wiatr i burze. Dają także łatwość podjęcia osoby poszkodowanej z wody. Ponadto, dzięki swojej sztywnej konstrukcji, RIB-y są odporne na uderzenia i wstrząsy.
- 5. Łatwa konserwacja:** RIB-y są łatwe do konserwacji, ponieważ pontony są wykonane z materiału odpornego na promieniowanie UV i zwykle wymagają tylko solidnego mycia. Silnik i kadłub potrzebują regularnej konserwacji, ale dzięki prostemu dostępowi do całej powierzchni łodzi z łatwością można przeprowadzać wszelkie prace naprawcze.

Opisane wyżej łodzie Sportis typu S-6500/K, jak i PARKER 650 (RIB) to uniwersalne jednostki patrolowe, które oferują szybkość, manewrowość, stabilność i odporność na trudne warunki, co sprawia, że dobrze się sprawdzają w służbie Policji wykonującej zadania na wodzie.

Innego rodzaju są płaskodenne łodzie patrolowe Policji Rzecznej i są jednym z wielu typów jednostek wykorzystywanych przez służby odpowiedzialne za bezpieczeństwo na wodach.

#### 1. Łodzie typu Jon Boat

Łodzie typu Jon Boat to jedne z najprostszych i najbardziej popularnych jednostek patrolowych ratownictwa wodnego. Ich konstrukcja składa się z jednej płyty aluminiowej, która tworzy płaską podłogę oraz wytłoczone w niej burty boczne. Są one proste w konstrukcji, łatwe do manewrowania i bardzo wytrzymałe. Jon Boat-y są idealne dla działań ratunkowych w płytcznach i ciasnych przesmykach.

#### 2. Łodzie typu Skiff

Łodzie typu Skiff są łodziami o płaskim dnie, które są stosowane w różnych celach, w tym patrolowaniu wód. Są one zazwyczaj wyposażone w silnik o niewielkiej mocy, co umożliwia im poruszanie się po płytcznach i wąskich ciekach. Łodzie typu Skiff są łatwe w manewrowaniu, ale wymagają pilnej uwagi operatora, aby uniknąć uszkodzeń na kamieniach i przeszkodach podwodnych.

#### 3. Łodzie typu Flat Bottom

Łodzie typu Flat Bottom to łodzie z płaskim dnem, które umożliwia szybkie i płynne poruszanie się po wodach pełnych płytczn i zatok. Są one najczęściej stosowane przez służby ratownictwa wodnego oraz Policję Morską. Łodzie te są zazwyczaj wyposażone w silnik o dużej mocy, co umożliwia im dynamiczne przemieszczanie się po wodach i szybkie reagowanie na sytuacje kryzysowe.

#### 4. Łodzie typu Bass Boat

Łodzie typu Bass Boat to łodzie z płaskim dnem, które są specjalnie zaprojektowane do łowienia ryb. Jednakże, ze względu na swoją szybkość i stabilność, są one również często wykorzystywane przez Policję oraz służby ratownictwa wodnego. Łodzie typu Bass Boat są zazwyczaj wyposażone w silnik o dużej mocy, który umożliwia im szybkie poruszanie się po wodach.

#### 5. Łodzie typu Gheenoe

Łodzie typu Gheenoe to łodzie z płaskim dnem, które są zaprojektowane do łowienia ryb oraz patrolowania wód. Są one zazwyczaj wyposażone w silnik o niewielkiej mocy.



Kolejnym typem łodzi, są jednostki typu **hovercraft tzw. poduszkowce**. Łodzie tego typu poruszają się na poduszkach powietrznych wytwarzanych przez wirniki zamontowane wewnątrz kadłuba. Są one bardzo szybkie i niebywale skomplikowane w manewrowaniu.

Hovercraft to innowacyjne i niezwykle wszechstronne pojazdy, które wykorzystywane są przez wiele służb ratunkowych oraz Policję Rzeczną. Charakteryzują się one unikalną konstrukcją, która umożliwia im poruszanie się zarówno po wodzie, jak i po lądzie, a nawet po lodzie i śniegu.

Hovercrafty są wyposażone w specjalne poduszki powietrzne, które utrzymują łódź nad powierzchnią wody. Dzięki temu, że mają minimalny kontakt z wodą, mogą poruszać się z dużą prędkością bez względu na warunki pogodowe i stan wody. Są one również w stanie przemieszczać się w obszarach, w których tradycyjne łodzie patrolowe nie byłyby w stanie działać, na przykład w strefach pływów lub na obszarach pokrytych trudnymi do pokonania przeszkodami.

Jednostki te mogą być wyposażone w różne rodzaje systemów napędowych, w tym w silniki spalinowe lub elektryczne. Posiadają również specjalne narzędzia i urządzenia, które umożliwiają przeprowadzanie działań ratowniczych na wodzie, na przykład wyciąganie osób z wody czy przewożenie rannych.

Ponieważ hovercrafty są w stanie przemieszczać się z dużą prędkością i w różnych warunkach, są one często wykorzystywane w operacjach ratunkowych, poszukiwawczych oraz patrolowaniu wód. Są również używane przez służby graniczne oraz przez wojsko. Ze względu na znaczny koszt zakupu, jak też skomplikowaną konstrukcję - hovercrafty nie są tak powszechne, jak tradycyjne łodzie patrolowe ratownictwa wodnego.

Ostatnim typem jednostek pływających, jaki przedstawimy, są **Airboat-y**, znane również jako **łodzie powietrzne**.

Są to specjalne jednostki pływające, które napędzają potężne silniki śmigłowe używane w lotnictwie. Charakteryzują się one specyficzną konstrukcją, która umożliwia im poruszanie się po wodzie i terenach podmokłych, jak również po lodzie i roślinności.

Główną cechą wyróżniającą łodzie tego typu, jest zastosowanie dużej, poziomej śruby napędowej, zwanej wiatrakiem. Wiatrak jest zamontowany na tylnej części łodzi i obraca się za pomocą silnika, generując siłę napędową, która porusza łódź po wodzie. To właśnie konstrukcja wiatraka sprawia, że Airboat jest w stanie operować w bardzo płytkiej wodzie, nawet tam, gdzie inne jednostki pływające byłyby bezużyteczne.

Ponadto, łodzie typu Airboat mają płaskie dno, co pozwala im na poruszanie się po płączniznach, mulach i terenach podmokłych. Płaskodenne konstrukcje zapewniają też dużą stabilność podczas







Łódź typu Airboat.

Zdjęcia: Marek Szalajski, WKS KSP

manewrów i skrętów, co jest istotne w trudnych warunkach terenowych. Dzięki temu często są wykorzystywane w obszarach bagnistych, mokradłach, mangrowcach i innych podobnych środowiskach, gdzie tradycyjne jednostki pływające nie miałyby dostępu.

Zaletą łodzi typu Airboat jest również ich wysoka prędkość. Napęd lotniczy zapewnia imponujące osiągi, co jest szczególnie przydatne w sytuacjach poszukiwawczo-ratowniczych, prowadzeniu patrolu lub interwencji na wodach. Warto jednak zaznaczyć, że ze względu na specyficzną konstrukcję i napęd, latające łodzie generują duży hałas, przez co w terenach zurbanizowanych ich użycie może być niekomfortowe dla okolicznych mieszkańców.

W praktyce, łodzie typu Airboat są wykorzystywane w różnych dziedzinach, takich jak ratownictwo wodne, patrolowanie wodnych obszarów chronionych, obsługa turystyczna czy badania naukowe. Ich zdolność do operowania w trudno dostępnych miejscach i płytkiej wodzie czyni je niezwykle przydatnymi narzędziami w takich warunkach.

### CZAS NA PODSUMOWANIE

Obecnie łodzie patrolowe są wykorzystywane przez służby policyjne i ratownictwa wodnego na całym świecie. Są one nie tylko narzędziem walki z przestępczością, ale także służą do ochrony środowiska i zapewnienia bezpieczeństwa na wodach. Dzięki no-

woczesnym technologiom, jednostki tego typu są w stanie szybko i skutecznie reagować na różnego rodzaju zagrożenia, co zwiększa szanse na ochronę życia i mienia.

Łodzie patrolowe umożliwiają skuteczne monitorowanie ruchu na wodzie, co pozwala na szybką reakcję na niebezpieczne sytuacje, takie jak łamanie przepisów dotyczących żeglugi, a także pozwalają na prowadzenie patroli w celu zapewnienia bezpieczeństwa na wodzie.

Dzięki szybkości i manewrowości jednostki te są w stanie dotrzeć na miejsce akcji ratowniczej w trudno dostępnych miejscach, co znacznie zwiększa szanse na uratowanie ludzkiego życia. Są one również wyposażone w różnego rodzaju specjalistyczny sprzęt, taki jak: sonary, echosondy, kamery termowizyjne i podwodne roboty, umożliwiające przeprowadzanie skutecznych akcji ratowniczych, nawet w trudnych warunkach pogodowych lub w nocy. Mają również na pokładzie specjalne wyposażenie ratownicze, takie jak: koła ratunkowe, kamizelki asekuracyjne czy narzędzia do wyciągania ludzi z wody, co umożliwia szybki transport uszkodowanego na ląd lub do szpitala.

Wykorzystanie łodzi patrolowych jest również ważne dla ochrony środowiska, gdyż służby odpowiedzialne za egzekwowanie przepisów dotyczących ochrony wód, mają do dyspozycji narzędzia umożliwiające kontrolę ich czystości.



# JESTEM SPEŁNIONA ZAWODOWO

★ DANIEL NIEZDROPA

W Policji służy przeszło 15 tysięcy kobiet, z tego w służbie kryminalnej jest ich prawie 7 tysięcy. Jednak płci pięknej wśród techników kryminalistyki można by „ze świecą szukać”. W garnizonie stołecznym mamy tylko 4 techników „w spódnicę”, 101 pozostałych to mężczyźni. Podobnie, jak ich koleżki, kobiety techniczki muszą wykazać się taką samą spostrzegawczością i zdolnością analitycznego myślenia, a do tego umiejętnie radzić sobie z dostępnymi technologiami służącymi ujawnianiu śladów kryminalistycznych. Z asp. sztab. Karoliną Śmigielką, najdłużej pracującą i wciąż aktywną zawodowo techniczką kryminalistyki postanowiliśmy porozmawiać na temat tej odpowiedzialnej profesji, patrząc przez pryzmat pracy kobiet w tej specjalizacji.

## O TECHNIKACH KRYMINALISTYKI W POLICJI

Technicy kryminalistyki w strukturach Policji to wyjątkowa grupa policjantów i policjantek, bo nie tylko mężczyźni zajmują się tą niezwykle odpowiedzialną w naszej formacji profesją. W tym znamienitym gronie są też przedstawicielki płci pięknej. Każdy policjant wie, że technicy kryminalistyki to często najważniejsze osoby na miejscu zdarzenia, wnikliwie obserwują, bacznie zwracając uwagę na każdą zmianę w otoczeniu, podłożu, ślady, przedmioty, które mogłyby stanowić istotne dla sprawy dowody i pomogłyby wyjaśnić nie tylko okoliczności jakiegoś zdarzenia, ale miałyby olbrzymie znaczenie w dowiedzeniu prawdy.

Technicy to wąskie grono specjalistów, którzy wyposażeni w szczególne atrybuty swojej pracy, walizki kryminalistyczne, aparaty, proszki, fiolki, wymazówki, pochłaniacze oraz szereg innych, niczym bajkowi „czarodzieje” potrafią pokazać to, czego zwykły człowiek nie jest w stanie dojrzeć. Swoją służbę muszą ciągle wzbogacać wiedzą i to specjalistyczną. Pracując w zespołach, referatach czy też ogniach, prowadzą niejednokrotnie wspólne rozmowy, organizują narady, szkolenia, dzieląc się spostrzeżeniami, a bywa, że i wiedzą. Im dłużej pracują w tym fachu, to o tyle więcej są w stanie zobaczyć i doświadczyć. Dlatego zwykle bywa tak, że starszy technik pokazuje młodemu adeptowi, jak ten ma nauczyć się efektywnego dostrzegania śladów i takiego ich zabezpieczenia, aby nie uległy zatarciu czy też zniekształceniu.

W zabezpieczaniu śladów każda minuta jest cenna, a doświadczony technik wie, że presja upływającego czasu wymaga na nim zdwojoną wręcz percepcję i myślenie, bo w każdej chwili ślad może się zniekształcić, śnieg może stopnieć, czy też substancja może się ulotnić. Czasami trzeba podjąć szybką decyzję i wykorzystać w miarę możliwości i to jak najlepiej, posiadane narzędzia i przedmioty, stanowiące wyposażenie walizki kryminalistycznej. W przypadku młodych techników nie zaszkodzi też konsultacja ze starszym kolegą, niekiedy opiekunem czy też nauczycielem. Dobra porada i własne, wyrobione doświadczeniem umiejętności z czasem zagwarantują nie tylko sukces, ale przede wszystkim satysfakcję z zabezpieczenia śladu, który trafi później do badań w laboratorium kryminalistycznym. Jeszcze większa satysfakcja pojawia się w momencie, kiedy dobrze zabezpieczony ślad okaże się tzw. pozytywnym trafieniem i pozwoli np. na identyfikację sprawcy przestępstwa.

## JAK TO JEST BYĆ KOBIETĄ TECHNIKIEM?

Kobiet w tym fachu jest niewiele, zaledwie cztery na cały garnizon stołeczny. Aspirant sztabowy Karolina Śmigiełska z KRP Warszawa IV od 21 lat zabezpiecza ślady na miejscu zdarzeń i wykonuje dokumentację sygnaliczną podejrzanym. Tyle lat spędzonych w kryminalistyce, to bez dwóch zdań – olbrzymia wiedza i doświadczenie. Trzeba mieć nie tylko silny charakter z uwagi na występowanie niektórych, szczególnie tych przynoszących ludzką śmierć wydarzeń, ale trzeba potrafić też czerpać satysfakcję z tego, co się robi.

Porozmawiamy zatem z Karoliną o tym, jak to jest być technikiem i czy w tej dziedzinie kobieta w Policji może się odnaleźć i spełniać. I czy każda kobieta poradzi sobie zawsze emocjonalnie, bo sytuacji krwawych i tragicznych na pewno nie brakuje.

**Powiedz nam na początku, parę słów o sobie, dlaczego wstąpiłaś do Policji? Co dotychczas robiłaś w formacji? Jak wyglądał Twój przebieg służby?**

Swoją przygodę z formacją mundurową rozpoczęłam w wieku niespełna dwudziestu lat, tuż po zakończeniu szkoły średniej. Początkowo w mojej głowie kłębiły się różne myśli, związane z moją przyszłością, lecz wiedziałam jedno – chciałam dokonać czegoś dla dobra innych, móc przysłużyć się społeczeństwu. Może to brzmi ideowo, ale tak było w moim przypadku. Zdałam sobie sprawę, że został mi tylko jeden wybór i tym wyborem jest służba w Policji. To właśnie tu zamierzałam zrealizować swój życiowy cel. Od samego początku wiedziałam, że jest to wyboista droga, przez którą ciężko będzie mi przejść. Kiedy wreszcie przyjąłam się do służby i zostałam funkcjonariuszem, to czułam niezmierną satysfakcję, że dałam radę i doprowadziłam swój plan do końca. Zawsze wierzyłam, że marzenia się spełniają i my sami decydujemy – kim chcemy zostać.

Moje pierwsze dni w Komendzie Rejonowej Policji Warszawa IV były dla mnie czymś niezmiernie szczęśliwym. Zostałam skierowana do różnych wydziałów, gdzie pokazano mi charakterystykę służby. Kiedy przydzielono mnie do Referatu Techniki Kryminalistycznej, to początkowo wydawało mi się to dość obce. Jednak wystarczyła jedna i powiem szczerze jedna służba, gdzie brałam udział w czynnościach pod opieką starszego technika, żeby zrozumieć, że to zajęcie stworzone dla mnie. Będąc jeszcze tzw. „świeżakiem”, byłam nastawiona na rozwój, aby jak najlepiej wykonać swoją robotę. Bardzo chciałam zostać pełnowartościowym technikiem i ukończyć kurs specjalistyczny. Zawsze dawałam z siebie 100% sił i zaangażowania. I do dzisiaj tempa nie zwalniam.

**Nie jesteś pierwszym kobiecym technikiem w garnizonie, teraz jesteście cztery, trzy w Warszawie i jedna w Otwocku. Jak Ty radzisz sobie w pracy z samymi mężczyznami? Praca wśród techników nie polega na rywalizacji. Czy wspomagacie się, dzielicie radami, może wykonujecie wspólne czynności na miejscu zdarzeń?**

Faktycznie, większość policjantów wykonujących zawód technika kryminalistyki to płeć męska, lecz predyspozycje, które są niezbędne w tym zawodzie, nie znają podziałów. Wszystkich moich kolegów z wydziału traktuje jak swoją rodzinę i vice versa. Jesteśmy jak jeden organizm, współpracujemy, gdy zajdzie taka potrzeba i dzielimy się doświadczeniem. Jeżeli chodzi o rywalizację, to zjawisko nieznanne w naszym referacie. Jesteśmy tak zorganizowani, że zdobytą wiedzę przekazujemy młodszemu pokoleniu techników.

**Praca technika kryminalistyki jest związana z wiedzą specjalistyczną, ale też znajomością urządzeń, aparatów fotograficznych, obsługą skanera, stanowiska sygnalicznego oraz wykonywaniem szkiców i rysunków. Jak sobie z tym radzisz? Czy technologie nie są Ci obce?**

Początkowo wydawało mi się to dość trudne, lecz chęć zdobywania nowych doświadczeń dopinguje do samokształcenia. W referacie zawsze możemy na siebie liczyć, więc nie ma rzeczy niemożliwych. Bycie na bieżąco w kwestii nowinek technicznych wpisany jest w ten zawód. Daję sobie doskonale radę.

**Kursy resortowe i wiedza zdobyta podczas szkoleń to jedno. Czy w inny sposób starasz się pogłębiać wiedzę? Czytasz może książki, publikacje, oglądasz filmy? Powiedz, co robisz, aby być bardziej profesjonalną?**

Każdy technik po ukończeniu kursu specjalistycznego podpisuje się na protokole jako osoba – specjalista i to do czegoś zobowią-

zuje. Metodyka zabezpieczania śladów wymaga posiadania wiedzy specjalistycznej, którą zgłębiamy na szkoleniach z udziałem biegłych sądowych. Ponadto zgłębiam wiedzę z różnych publikacji i książek.

**Czy będąc technikiem, trzeba mieć silną psychikę? Chodzi o oględziny zwłok, sekcje, widok szczególnie matych dzieci? Dla nas to raczej rzecz oczywista, że policjant musi być twardy, ludzki, ale opanowany. Czy to samo dotyczy kobiet? Technik musi być bardzo skupiony na swojej pracy, a emocje mogą zaburzyć zdolność analitycznego myślenia?**

Technika kryminalistyki musi cechować dużą odporność psychiczną i nie ma tu podziału na płeć. Jeżeli chodzi o moją osobę, to zawsze staram się zrobić coś, co przyczyni się do rozwiązania często trudnych zdarzeń. Zdobyta wiedza i doświadczenie na przestrzeni lat pozwala na przystąpieniu się czemuś dobremu. Myślę, że każdy z nas tak myśli, rzucając w niepamięć te najgorsze chwile. Co nie znaczy, że zawsze jest łatwo. Jeżeli chodzi o moje emocje, to staram się je przekuć na jeszcze większe zaangażowanie w badaną sprawę.

**Spostrzegawczość, umiejętność dostrzegania tego, co w pierwszej chwili wydaje się niezauważalne, jak to jest w Twoim przypadku? To cechy, które można mieć, ale też można je nabyć, zdobywając doświadczenie przy zabezpieczaniu śladów? Jak uważasz, czy posiadanie takich umiejętności pomaga, aby zostać dobrym technikiem?**

Niewątpliwie spostrzegawczość to jedna z najważniejszych umiejętności, którą musi posiadać technik. Umiejętność zobaczenia tego, czego nie widać od razu na miejscu zdarzenia, zdobywa się wraz z doświadczeniem. Po pewnym czasie jest to po prostu instynkt.

**Każdy młody policjant potrzebuje wsparcia osoby z doświadczeniem, opiekuna, który z racji posiadania większej wiedzy przekaże ją początkującemu technikowi kryminalistyki. Czy Ty miałaś takiego opiekuna? Czy obecnie sama jesteś w takiej roli, będąc wsparciem dla nowych techników?**

Jako młody technik miałam swojego opiekuna, starszego służbą kolegę, na którego zawsze mogłam liczyć. Wsparcie mogłam znaleźć także u każdego technika z referatu, bo każdy z nas dzieli się swoimi doświadczeniami i wiedzą. To u nas normalne. Obecnie staram się pomagać w kształtowaniu młodszych kolegów, którzy dopiero zdobywają szlify technika kryminalistyki. Taka z nas mała techniczna rodzina, w której nikogo nie pozostawiamy samemu sobie.

**Nasza służba ma różne oblicza. Tworzą ją radosne i smutne chwile. Jak to wygląda w Twoim przypadku, czego bywa więcej?**

W tym zawodzie moim zdaniem ciężko o wesołe historie, chociaż czasami zdarzały się żartobliwe sytuacje. Powaga munduru jednak do czegoś zobowiązuje. Smutne natomiast są te wszystkie wydarzenia, gdzie życie stracili młodzi ludzie. My też jesteśmy ludźmi i nieraz czułam żal i smutek, kiedy widziałam rozpacz ich rodzin. Taka służba, cóż można więcej powiedzieć.

**Każdy ma jakąś odskocznnię od zawodowej codzienności? Jak spędzasz czas wolny, oglądasz filmy, seriale, a może czytasz książki? Może są to kryminały i seriale, takie jak CSI, Sherlock,**

**a może całkiem inna niezwiązana z naszą branżą tematyka?**

Mój czas wolny spędzam przeważnie z rodziną i przyjaciółmi. Organizujemy wycieczki w różne zakątki Polski, chodzimy na spacer. Ten czas ma być odskocznia od pracy. Wieczorami za to jakąś komedię albo lekki horror – chętnie również obejrzę.

**Wiem, że jest jeszcze drugi aspekt wykorzystania Twoich technicznych umiejętności. Są to warsztaty kryminalistyczne dla młodzieży. Czy brałaś udział w takich przedsięwzięciach? Jeżeli tak, to w jakich i gdzie? Może w inny sposób angażujesz się też w edukację młodych pokoleń i promocję policyjnego zawodu?**

Do pracy z młodzieżą nakłonił mnie mój starszy kolega, też technik asp. sztab. Artur Nowakowski, który od kilku lat współpracuje z uczniami Zespołu Szkół w Bolimowie. Edukacja młodzieży polega na organizowaniu warsztatów w terenie, podczas których ćwiczymy musztrę wojskową, opowiadamy o specyfice pracy w Policji, oczywiście z naciskiem na charakter bycia technikiem kryminalistyki. Intensywnie ćwiczymy ujawnianie i zabezpieczanie śladów kryminalistycznych. Te warsztaty to nie tylko sama praca, bo mamy też czas wolny, biorąc udział w spływach kajakowych rzeką Rawką. Ponadto KRP Warszawa IV wspiera klasy mundurowe w Zespole Szkół im. Michała Konarskiego. Uczniowie z tej szkoły również przychodzą do Referatu Techniki Kryminalistycznej i poznają tajniki bycia technikiem. Ponadto zawsze powtarzamy im, jak ważna jest rola technika w całym postępowaniu.

**Czy gdybyś cofnęła czas o te 21 lat, to dalej chciałabyś zostać technikiem, czy może czegoś innego spróbowałabyś w służbie?**

Patrząc w przeszłość – wiem, że była to najlepsza decyzja mojego życia. Jestem spełniona zawodowo. Robię coś, co lubię i życzę każdemu, żeby odnalazł swoje miejsce w tej ciężkiej i wymagającej służbie.

## NA KONIEC

Każdy, kto pracował w dochodzeniówce – wie, jaką wagę ma praca techników, a przecież w Policji nie ma ich tak wielu. To niejednokrotnie kilku takich specjalistów w komendzie rejonowej czy powiatowej, na których barkach spoczywa wielka odpowiedzialność. Muszą być dokładni, skrupulatni, bo od ich fachowości zależy bardzo wiele. To na wytworzonych przez nich dowodach, swoje wyroki opiera temida.

Ślady i zabezpieczone przedmioty mają olbrzymie znaczenie dla procesu karnego, w którym są dokładnie badane i wykorzystywane. Dlatego ta grupa zawodowa, to prawdziwa elita (co zawsze nasza redakcja podkreśla). To mentorzy i „czarodzieje”, jak nazywają siebie podczas spotkań z najmłodszymi, a do tego edukatorzy, którzy poprzez ciekawe pokazy potrafią zachęcić do policyjnego zawodu niejednego kandydata.

Technik kryminalistyki to odpowiedzialny funkcjonariusz, który nie może pozwolić sobie na fuszerkę. Na śladach i dowodach opiera się postępowanie, czy to przygotowawcze, czy kolejne sądowe. Dlatego też rola technika w strukturze Policji i w całym procesie karnym jest taka ważna.

## BEZPIECZNY STADION

Funkcjonariusze i pracownicy cywilni jednostek Policji garnizonu stołecznego, przedstawiciele Uniwersytetu Łódzkiego, Żandarmerii Wojskowej, funkcjonariusze Państwowej Straży Pożarnej, pracownicy obsługi i ochrony stadionu oraz Policyjne Zespoły Medyczne ćwiczyli umiejętności prawidłowego organizowania, przeprowadzania oraz koordynacji czynności neutralizujących zagrożenie CBRNE oraz procedury związane z identyfikacją ofiar zamachu terrorystycznego (zgodnie z procedurą DVI).

Zamach terrorystyczny został zainscenizowany podczas imprezy masowej na PGE Narodowym. Na miejscu obecna była też kadra naukowa Uniwersytetu Łódzkiego, studenci i kadra naukowa Akademii Sztuki Wojennej w Warszawie i Uczelni Techniczno-Handlowej im. Heleny Chodkowskiej w Warszawie.

Szkolenie miało sprawdzić gotowość służb w zakresie systemów reagowania w trakcie zdarzenia, rozpoznawania zaistniałych zagrożeń, procedur ewakuacyjnych w przypadku zagrożenia, reakcji służb stadionu na incydent, ściśle dopasowanej do służb ratunkowych.

W czasie ćwiczeń zostały skutecznie przetestowane procedury dekontaminacji i ewakuacji stworzone w ramach projektu Safe Stadium, HoloZcan i NEST, których liderem jest prof. Michał Bijak z Uniwersytetu Łódzkiego.

Ćwiczenia zostały zrealizowane w ramach projektów współfinansowanych ze środków Komisji Europejskiej – Horyzont 2020.

Źródło: [ksp.policja.gov.pl](http://ksp.policja.gov.pl)



## ZAWODY POLICYJNYCH PATROLI ROWEROWYCH

W Tykocinie odbyły się III Ogólnopolskie Zawody Policyjnych Patroli Rowerowych. W duchu sportowej rywalizacji o miano najlepszego patrolu rywalizowało 17 dwuosobowych drużyn, reprezentujących wszystkie garnizony w kraju. Po dwudniowych zmaganiach szczyt podium zajął patrol rowerowy z KWP w Białymstoku. Drugie miejsce w klasyfikacji drużynowej zajęła ekipa z Komendy Stołecznej Policji. 3 garnizony (podlaski, śląski i opolski) wystawiły patrole, w których skład wchodziły funkcjonariuszki Policji. Łącznie rozegrano cztery konkurencje, obejmujące nie tylko teorię, ale przede wszystkim praktykę. Weryfikowano wiedzę i umiejętność udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej. Do pokonania była blisko 30-kilometrowa trasa i sztafeta biathlonowa.

Źródło: [podlaska.policja.gov.pl](http://podlaska.policja.gov.pl)

## TUTAJ CZAS TO ŻYCIE

Rodzina 17-letniej Klaudii jechała samochodem z Poznania do Warszawy, gdzie niespodziewanie znalazł się dawca nerki dla nastolatki. Musieli zdążyć do 16:00, a minuty uciekały nieubłaganie. Nerwy i stres spowodowały pomyłkę na autostradzie i zjechanie w złą drogę. W Warszawie utknęli w gigantycznym „korku”. Wiedzieli, że nie zdążą. Zdesperowana mama zadzwoniła pod numer alarmowy 112. Z pomocą ruszyli policjanci z warszawskiej „drogówki” – st. sierż. Katarzyna Kalwat i asp. szt. Piotr Marszał. Bez chwili wahania podjęli się eskorty, dzięki czemu wszyscy bezpiecznie dotarli do szpitala na czas. Rodzina, dziękując za pomoc, poprosiła o możliwość spotkania z policjantami. Kasia i Piotr odwiedzili więc Klaudię, będącą jeszcze w szpitalu.

Źródło: [ksp.policja.gov.pl/wrd/](http://ksp.policja.gov.pl/wrd/)



# ANTYLASEROWA OCHRONA WZROKU FUNKCJONARIUSZY

★ DANIEL NIEZDROPA



W dobie zagrożeń, na które mogą być narażeni funkcjonariusze, posiadanie odpowiednich atrybutów dla ochrony zdrowia, specjalistycznego ekwipunku, środków ochrony indywidualnej, poprawia nie tylko komfort pełnienia służby, ale również pozwala uniknąć przykrych dla zdrowia sytuacji. Incydenty związane z kierowaniem wiązek światła lasera w kierunku kokpitów samolotów nie są już dzisiaj odosobnione. Do tej pory takie niebezpieczne zachowania inicjowały reakcję Policji, której funkcjonariusze podejmowali interwencje wobec osób, często dla zabawy obierających sobie za cel statki powietrzne. Ostatnie lata pokazały jednak nie tylko w Polsce, ale i na świecie, że laserów używano w celu oślepienia lub zdezorientowania funkcjonariuszy Policji. Przykłady z naszego rodzimego gruntu to interwencje, podczas których policjanci bywali narażeni na ryzyko termicznych urazów oczu, czy też stykali się z takim zagrożeniem podczas służb na polsko-białoruskiej granicy, gdzie odnotowano kilkakrotnie sytuacje, w których ze wschodniej strony w stronę pograniczników, żołnierzy i policjantów kierowano światło lasera. Takie zdarzenia miały również miejsce podczas policyjnych zabezpieczeń w USA. Na tego rodzaju zagrożenia, producenci sprzętu specjalistycznego dedykowanego do pracy służb mundurowych, odpowiedzieli stworzeniem tzw. antylaserowych szkieł. Z tej innowacji korzystają już nasi stołeczni kontrterrorysty.

## LASEROWE INCYDENTY

Na policyjnym gruncie są to przede wszystkim interwencje wobec nieodpowiedzialnych osób, które ze znanych sobie, nie zawsze racjonalnych powodów, używały urządzeń emitujących zielony laser, kierując go w kierunku samolotów, stwarzając w ten sposób bardzo niebezpieczne sytuacje, które mogłyby skutkować nawet katastrofą statku powietrznego. Na szczęście nikomu nic się nie stało, a dzięki błyskawicznemu przepływowi informacji między pilotami, portem lotniczym i Policją, zatrzymywano wspomniane osoby. Wobec podejrzanych toczyły się później postępowania nie tylko za naruszenie przepisów Ustawy o Prawie Lotniczym, ale też za spowodowanie zagrożenia odniesienia poważnych uszczerbków na zdrowiu, czy też spowodowania katastrofy w ruchu powietrznym. Tylko za popełnienie tego ostatniego czynu kodeks karny przewiduje karę do 8 lat pozbawienia wolności.

Nie tylko piloci samolotów musieli zmagać się z niebezpiecznymi sytuacjami, kiedy nagle w kokpicie pojawiło się zielone światło lasera. Polscy policjanci również znaleźli się w sytuacjach, w których kierowano do nich niebezpieczne dla zdrowia wiązki, zielonego laserowego światła. Na Pomorzu, w 2019 roku policyjny patrol został oślepiony wiązką lasera. Sprawcę zatrzymano i rozliczono za czynną napaść z użyciem niebezpiecznego przedmiotu. Policjanci trafili do szpitala z podejrzeniem termicznych urazów oczu. Na jesieni 2021 roku podczas zabezpieczenia granicy polsko-białoruskiej, w kierunku pograniczników, żołnierzy oraz funkcjonariuszy oddziałów prewencji kierowano wiązki laserowe. Do tych incydentów doszło kilkakrotnie. Po jakimś czasie sytuacje te ustały.

Incydenty oślepiania laserem funkcjonariuszy odnotowywano też w ciągu ostatnich lat w różnych zakątkach świata, krajach Europy Zachodniej, USA oraz w państwach Ameryki Południowej. Do tych sytuacji dochodziło zwykle podczas zamieszek, zgromadzeń i manifestacji. Tam również zdarzały się sytuacje udzielania funkcjonariuszom pomocy medycznej w związku z urazami oczu. W krajach tych kwestie osłony laserowej stały się tematem różnych rozważań i tworzenia rozwiązań mających uchronić policjantów przed laserowym zagrożeniem. Tam też stworzono technologie stanowiące osłonę i ochronę przed laserami, nie tylko tymi, których wiązki są widoczne (zielony laser oraz inne widoczne), ale również tymi, których nie widać, a mogą okazać się zagrożeniem dla zdrowia (NIR – Near Infrared, czyli podczerwieni).

Dzisiaj policjanci, w tym funkcjonariusze warszawskiego SPKP, mogą korzystać podczas działań taktycznych z okularów antylaserowych. Substytutem dla nich, szczególnie w USA, z uwagi na częste angażowanie Policji, są też tzw. paski antylaserowe. Zaczniemy jednak od tego, co zresztą potwierdzimy w dalszej części artykułu, że nie ma tzw. multi-ochrony na wszystkie rodzaje laserów, ponieważ soczewki okularów musiałyby być bardzo ciemne, co uniemożliwiłoby wykonywanie policyjnych zadań np. w nocy, a mogłoby stać się utrudnieniem również w ciągu dnia. Dlatego kolor szkła należy dostosowywać do przewidywanych zagrożeń, a przy tym tak budować taktykę policyjnych działań, żeby w przypadku oślepiania laserem, unikać kontaktu z wiązką i jak najszybciej namierzyć napastnika posługującego się niebezpiecznym przedmiotem.

## ZAGROŻENIA ZWIĄZANE Z OŚLEPIANIEM WIĄZKĄ ŚWIATŁA LASEROWEGO

Dzięki współpracy ze specjalistami z firmy Ha3o, autoryzowanego przedstawiciela znanej marki okularów antylaserowych

oraz dystrybutora wyposażenia taktycznego i specjalistycznego dla służb mundurowych, przedstawimy praktyczne informacje na temat wspomnianych okularów i zagrożeń wynikających z kontaktu z laserem oraz obecnych trendów i rozwiązań mających służyć w tym zakresie bezpieczeństwu funkcjonariuszy. Trzeba podkreślić, że dostępne technologie wychodzą naprzeciw zagrożeniom i oczekiwaniom służb w zakresie zwiększania bezpieczeństwa osobowego. Technologia laserowa w sektorze militarnym jest wykorzystywana w wielu urządzeniach będących na wyposażeniu służb mundurowych oraz w oporządzeniu bojowym. W służbach stosowana jest głównie w celach taktycznych, jako na przykład element celownika do broni.

Lasery ręczne nie są nowością. Podręczny laser kieszonkowy jest prosty w użyciu, tani i łatwy do ukrycia. Bywa przez to wykorzystywany do oślepiania patroli przygranicznych, pilotów samolotów i załóg śmigłowców ratowniczych i wojskowych. O zdarzeniach oraz incydentach z udziałem laserów wspomnieliśmy już wcześniej.

Zarówno w Europie, jak i w Ameryce, skala takich zachowań przekroczyła już w niektórych krajach punkt krytyczny. W Polsce przypadki takie można, jak na razie, rozpatrywać jako incydentalne. Na świecie jednak gwałtownie wzrosła liczba zgłoszeń dotyczących ataków laserowych, które doprowadziły do poważnych obrażeń oczu, a nawet częściowej ślepoty. Dlatego warto przyjrzeć się specyficznym właściwościom światła laserowego, z których wynika zagrożenie dla zdrowia, aby ocenić znaczenie skutecznej ochrony przed potencjalnymi urazami.

## CZYM JEST WIĄZKA LASEROWA

W naturalnym środowisku nie pojawia się zjawisko promieniowania laserowego. Wiązka laserowa powstaje tylko w urządzeniach, które generują fale elektromagnetyczne z wykorzystaniem zjawiska wzmocnienia emisji wymuszonej promieniowania (ang. „Light Amplification by Stimulated Emission of Radiation” – L.A.S.E.R.). Fale laserowe mogą być emitowane w paśmie widzialnym – w różnych kolorach oraz w pasmach niewidocznych dla ludzkiego oka: ultrafioletu lub podczerwieni.

Pomimo pozornego podobieństwa do światła emitowanego przez konwencjonalne źródła stosowane do celów oświetleniowych lub fal niewidocznych dla ludzkiego oka przez promienniki nadfioletu, podczerwieni, należy zaznaczyć, że promieniowanie laserowe jest nietypowe i znacząco różni się właściwościami fizycznymi od rozproszonego promieniowania optycznego. Wiązka laserowa jest skoncentrowana, stała i monochromatyczna.

- Fale promieniowania laserowego są skupione blisko siebie, mają ten sam kierunek i tę samą prędkość, w miarę oddalania się od źródła rozchodzą się niemal niezauważalnie.
- Wiązka emitowana przez laser ma jeden kolor (długość fali wyrażoną w nanometrach). Najczęściej spotykane typy laserów emitują promieniowanie w zakresie długości fal od 400 do 1400 nm.
- Skupiona wiązka laserowa jest bardzo silna, nawet w znacznej odległości od źródła nie ulega osłabieniu. Zasięg wiązki zależy od typu lasera i może wynosić dziesiątki kilometrów.

## WŁAŚCIWOŚCI LASERA – JEDNOCZEŚNIE ZALETĄ I ZAGROŻENIEM

Niezwykle poważne zagrożenie wynika z właściwości fizycznych promieniowania laserowego, które jednocześnie stanowią o wielorakich możliwościach zastosowań lasera w przemyśle, medycy-

nie czy w różnych aplikacjach naukowych. Emitowana, skupiona wiązka charakteryzuje się dużą mocą, o wiele silniejszą od konwencjonalnych promieni świetlnych. Tak silne promieniowanie znacznie przekracza bezpieczny poziom dla wzroku człowieka.

Niewidoczne spektrum bliskiej podczerwieni jest silną składową wiązki lasera, stanowiąc szczególne niebezpieczeństwo dla ludzkiego oka, ponieważ nie uruchamia naturalnej reakcji obronnej, która występuje w sytuacji ostrego światła. Należy dodać, że zagrożeniem jest nie tylko wiązka laserowa skierowana bezpośrednio w oko, również odbicie promienia laserowego od gładkiej powierzchni jest tak samo groźne.

## **OŚLEPIENIE LASEREM BARDZIEJ NIEBEZPIECZNE NIŻ OŚLEPIENIE LATARKĄ**

Światło lasera wymierzone w oko – uruchamia taki sam mechanizm obronny oka jak konwencjonalne źródła jasnego światła. Naturalną reakcją na nadmierne oświetlenie oka jest zamknięcie powiek (mrugnięcie) i osłonięcie wrażliwych tkanek gałki ocznej. Jeśli w stronę oka została skierowana wiązka laserowa, to do oczu dociera tak duża ilość energii, że powoduje ona bardzo szybko „ośnienie”, czyli zaciemnienie widzianego obrazu, w dalszej kolejności pojawiają się krótkotrwałe jasne plamy, zwane powidokami. Niebezpieczeństwo związane z kontaktem z laserem polega na tym, że na soczewkę, rogówkę i siatkówkę (powierzchnię światłoczułą oka) pada silnie skoncentrowana wiązka promieniowania o dużej mocy. Fizycznymi czynnikami uszkadzającymi są: faktor termiczny (uszkodzenie tkanek jest wynikiem wzrostu ich temperatury w następstwie absorpcji promieniowania) i faktor fotochemiczny. Jeśli zostanie uszkodzona soczewka oka, to w dalszej kolejności mogą pojawić się objawy katarakty.

Skupiona wiązka światła może doprowadzić do poparzenia struktur oka oraz powstania blizny na siatkówce. Uszkodzona siatkówka przestaje wówczas w danym miejscu reagować na światło. Najgroźniejszym i nieodwracalnym urazem jest wypalenie siatkówki oka przez silnie skupione wiązki światła w przypadku długotrwałego narażenia na działanie silnego lasera o dużej mocy z bliskiej odległości.

Objawy urazów, które mogą wystąpić w przypadku działania lasera bez używania okularów ochronnych:

- oparzenia rogówki: ból, obrzęk i plamki w polu widzenia, które mogą pojawić się od 6 do 12 godzin po ekspozycji,
- oparzenia siatkówki: łagodny do silnego ból i niewyraźne widzenie,
- urazy powstałe wtórnie: pocieranie oczu może spowodować uszkodzenie rogówki i często jest naturalną reakcją na działanie lasera.

Reakcje obronne są automatycznie uruchamiane, ale wymagają czasu. Mrugnięcie: ok. 150 milisekund, a zastąpienie twarzy rękoma – przynajmniej 500 ms. Nagły rozbłysk czy nawet niegroźne, chwilowe oślepienie – powoduje dekoncentrację, zablokowanie lub zakłócenie pola widzenia, utratę świadomości sytuacyjnej.

Jeśli w stronę oka została skierowana wiązka laserowa, to powoduje ona zjawisko ośnienia i powidoku, opisane wcześniej. Utrata świadomości sytuacyjnej jest ryzykowna w kontakcie z agresywnym tłumem. W dynamicznie zmieniających się warunkach taktycznych, takie oślepienie praktycznie rzecz biorąc, może wyeliminować funkcjonariusza, a pilota pozbawia zdolności kierowania maszyną. To nie koniec złych informacji.

Odruch mrugania pojawia się tylko wtedy, gdy mamy do czynienia z promieniowaniem widzialnym, a tanie lasery są często skażone spektrum podczerwieni i bliskiej podczerwieni, niewidocznych dla ludzkiego oka. Oznacza to, że nawet słaby laser widzialny o mocy 5 mW może emitować setki mW światła w zakresie bliskiej podczerwieni, a osoba trafiona nie będzie o tym wiedziała, dopóki nie poczuje swędzenia i pieczenia oczu bez wyraźnego powodu. W tym momencie jest już za późno na ochronę: promieniowanie powoduje poparzenie i zniszczenia tkanki siatkówki.

## **SKUTECZNA OCHRONA PRZED ZAGROŻENIEM LASEROWYM**

Pierwszą linią obrony przed oddziaływaniem wiązki laserowej są środki ochrony indywidualnej (okulary lub gogle blokujące wiązkę lasera). UWAGA! Zwyczajne okulary przeciwsłoneczne lub uniwersalne okulary blokujące określone spektrum światła widzialnego, (np. kolor niebieski lub zielony) nie dają żadnej ochrony przeciw-laserowej. Używane o świcie lub o zmroku nie sprawdzają się, ponieważ soczewki blokujące światło niebieskie zmieniają widoczność różnych odcieni tego koloru.

Dlaczego okulary przeciwsłoneczne nie chronią przed laserem? Ponieważ skuteczna ochrona przeciw-laserowa wymaga zastosowania filtra blokującego spektrum wiązki o określonej długości fal, a okulary przeciwsłoneczne blokują rozproszone światło widzialne w kompletnie innym zakresie fal. W komercyjnych aplikacjach lasera – w przemyśle, medycynie, czy laboratoriach stosuje się konwencjonalną ochronę przed wiązką światła laserowego: LEP – Laser Eye Protection.

Jakiś czas temu powstał system ochrony oczu przed „ośnieniem” – światłem laserowym dla pilotów. LGP (Laser Glare Protection) to okulary, które redukują jasność światła do „znośnego” poziomu komfortu. Zazwyczaj nie ma potrzeby blokowania całego spektrum światła laserowego, dzięki czemu pilot może zobaczyć i zgłosić lokalizację źródła (nieprzyjaciela). LGP służy do ochrony wzroku w sytuacjach krytycznych, podczas „ataków” laserowych, w określonych fazach lotu generujących możliwe zagrożenie (start, lądowanie). Pojawiały się jednak opinie, że nie powinno się używać GLARE rutynowo do każdego lotu.

Na rynku dostępne są również balistyczne okulary z ochroną antylaserową, przeznaczone dla służb mundurowych, do operacji taktycznych z użyciem broni, gdzie jednocześnie występuje ryzyko oślenia wiązką laserową.

## **CZYM WYRÓŻNIAJĄ SIĘ BALISTYCZNE OKULARY ANTYLASEROWE**

Okulary balistyczne charakteryzują się parametrami precyzowanymi w normach i standardach wojskowych, dotyczących odłamkoodporności i wytrzymałości na uderzenia tak, aby zapewniały pełną ochronę balistyczną wzroku w warunkach bojowych. Soczewki ochronne przeznaczone do użytku w laboratorium lub na linii produkcyjnej, gdzie nie ma obaw przed atakiem strzeleckim, trafieniem odłamkiem, wybuchem IED – nie są ochroną balistyczną.

## **PODSTAWOWA I FUNDAMENTALNA KWESTIA DOTYCZĄCA OCHRONY PRZECIWLASEROWEJ**

Najprościej rzecz ujmując, ochrona przed wiązką laserową polega na dobraniu takiej soczewki, która pochłania lub odbija fale o określonej długości emitowane przez laser, czyli zablokuje określony kolor wiązki laserowej, zanim dotrze ona do oka. Kluczową





Policjant SPKP w okularach antylaserowych blokujących wiązki lasera w podczerwieni (NIR – Near Infrared).

kwestią przy poszukiwaniu laserowych rozwiązań dla oczu jest znajomość koloru wiązki światła, którą chcemy zablokować. Dlaczego? Ponieważ światło lasera jest z założenia jednokolorowe: zielone, czerwone, fioletowe, niebieskie itp. (Jak wspomnieliśmy wcześniej, tanie lasery mogą emitować dodatkowo bardzo niebezpieczne pasmo niewidoczne dla oka, które jest niejako „zanieczyszczeniem” koloru). Aby zapewnić naprawdę skuteczną ochronę oka, należy najpierw określić kolor lasera, przed którym potrzebna jest ochrona, następnie dobrać soczewkę tak, aby blokowała ona promieniowanie o danej długości fali.

To nie koniec. Pozostaje jeszcze ocenić, z jakiej ilości światła widzialnego trzeba będzie zrezygnować, aby uzyskać wymaganą ochronę przeciwlaserową.

Czy istnieje uniwersalna soczewka blokująca całe spektrum promieniowania laserowego? Niestety, wspomnieliśmy już o tym na samym początku. Nie ma takiej soczewki. Dzieje się tak dlatego, że soczewka, która blokuje wszystkie kolory laserów, blokowałaby wszystkie kolory światła i byłaby prawie nieprzezroczysta. Przy takiej soczewce na pewno nie grozi uszkodzenie wzroku, soczewka będzie po prostu czarna. Trzeba dodać, że uniemożliwiłoby to prowadzenie jakichkolwiek zadań taktycznych.

### KOLOR WIĄZKI LASEROWEJ A DOBÓR SKUTECZNEJ OCHRONY WZROKU

W związku z monochromatycznością promieniowania laserowego, filtry ochronne w soczewkach przeznaczone są do konkretnych typów laserów, natomiast ochrona przed wiązką laserową jest ściśle powiązana z przepuszczalnością światła o określonym kolorze.

Długości fal dla poszczególnych kolorów laserów:

- fioletowy: 405 nm
- niebieski: 445 nm
- zielony: 532 nm
- rubinowy: 694.3 nm
- bliska podczerwień IR: 800-900 nm, 1,064 nm

Wśród różnych technologii blokowania wiązki laserowej wydaje się, że najbardziej skuteczną jest wtryskiwanie pigmentu pochłaniającego światło lasera o określonej długości w polimer w procesie produkcji soczewek, Barwnik absorbujący promieniowanie laserowe jest rozwiązaniem skuteczniejszym od powłoki antylaserowej na powierzchni soczewki, która może ulec starciu lub porysowaniu, a wówczas stopień ochrony przeciwlaserowej obniża się lub całkowicie zanika, bo nawet najmniejsza rysa może przepuścić promień laserowy, który może oślepić użytkownika.

Dobierając antylaserowe soczewki balistyczne, warto znać również kilka poniższych faktów:

- Laser czerwony jest najtańszy i kiedyś najczęściej spotykany, laser zielony jest obecnie najpopularniejszy i jest zdecydowanie najjaśniejszy, promieniowanie podczerwone jest najbardziej niebezpieczne.
- Ogólnie rzecz biorąc, lasery czerwone (650 nm) nie są szczególnie szkodliwe dla wzroku. Większość czerwonych wskaźników laserowych to zabawki dla kotów – chociaż mogą stanowić pewne zagrożenie dla świadomości sytuacyjnej. Podobnie, jak w przypadku wszystkich laserów z zakresu światła widzialnego, zagrożenie wzrasta wskutek rozproszenia uwagi, ponieważ lasery są trudno ignorowane i szybko powodują dezorientację.
- Zielone lasery (532 nm) stanowią największe potencjalne za-



Policjant SPKP w okularach antylaserowych blokujących wiązki lasera w kolorze zielonym i podczerwieni (NIR – Near Infrared).

grożenie dla oczu operatorów i pilotów.

- Zielone lasery świecą najjaśniej, ludzkie oczy są najbardziej wrażliwe na światło zielone. Wiele zielonych laserów emituje niewidzialne promieniowanie podczerwone wraz ze światłem zielonym.
- Dla oddziałów prewencji pracujących podczas protestów ulicznych, dla służb mundurowych na granicy należy szukać soczewek, które na pewno blokują lasery zielone, które są najczęściej spotykane.
- Jednocześnie należy pamiętać, że soczewki blokujące zielony laser nie pozwolą odczytać danych z urządzeń kontrolnych z zielonymi wyświetlaczami.
- Lasery emitujące wiązkę w paśmie bliskiej podczerwieni (700+ nm) są szczególnie niebezpieczne, ponieważ są całkowicie niewidoczne. Można się zastanawiać, w jaki sposób niewidzialne światło jest niebezpieczne. Jeśli nie można go zobaczyć, to naturalna obronna reakcja oka, czyli mruganie nie pojawia się, człowiek nie ma świadomości szkodliwego działania promienia. Lasery emitujące wiązkę IR znajdują się w dalmierzach laserowych i wszelkiego rodzaju wojskowych laserowych systemach celowniczych.

## JAK ODSZYFROWAĆ I WYKORZYSTAĆ PARAMETRY SOCZEWKI BLOKUJĄCEJ WIĄZKĘ LASEROWĄ

Oprócz koloru filtra w soczewce blokującej dostęp wiązki laserowej do oka ważne są jeszcze dwa parametry:

**1. Gęstość optyczna soczewki OD (Optical Density)** – ilość promieniowania tłumionego przez soczewkę jest obliczana dla określonej długości fali laserowej. Jest ona oznaczona liczbą od 0 do 7. Soczewki o wyższych wartościach OD oferują większą ochronę, parametr OD = 7 zapewniałby największą możliwą ochronę.

### Zależność między gęstością optyczną soczewki a przepuszczalnością wiązki laserowej:

- wartość OD = 0 oznacza, że materiał w ogóle nie pochłania światła laserowego i cała padająca wiązka zostaje przepuszczona do oka, w tym przypadku soczewka jest relatywnie jasna, ponieważ zawiera mało pigmentu filtra,
- wartość OD = 6 oznacza, że materiał blokuje 99,9999% promieniowania laserowego (wszystkie zakresy wiązki), czyli soczewka jest niemal w stu procentach wysycona substancją filtrującą wiązkę laserową, co oznacza, że jest tak ciemna, że prawie nie przepuszcza światła z otoczenia, użytkownik ma całkowicie zablokowaną widoczność.

**2. Przepuszczalność światła widzialnego VLT (Visible Light Transmission)** – jest ściśle powiązana z gęstością optyczną OD. Parametr VLT określa ilość światła z otoczenia, które przepuszcza soczewka do oka i zależy od ilości barwnika filtrującego w soczewce – im więcej barwnika, tym mniej światła soczewka przepuszcza do oka.

### Wartość parametru VLT podana jest w procentach:

- im jest niższa wartość, tym ciemniejszy obraz otoczenia widzi użytkownik, np. wartość VLT = 0,1% oznacza, że soczewka nie przepuszcza światła widzialnego, jest tak ciemna, że użytkownik ma całkowicie zablokowaną widoczność, co jest spowodowane wysoką zawartością pigmentu filtrującego w soczewce,
- wyższa wartość VLT oznacza jaśniejszy obraz otoczenia, ale mniejszą ilość pigmentu blokującego wiązkę laserową.

Wszystkie wyżej wymienione parametry są kluczem do wybo-

ru najodpowiedniejszej soczewki w danej sytuacji taktycznej. Jaśniejsza soczewka blokuje węższy, wyselekcjonowany zakres wiązek, bo zastosowano w niej mniej pigmentu. Natomiast dzięki temu, że jest jaśniejsza, pozwala na uzyskanie lepszej widoczności otoczenia. Przekładając tę sytuację na określenie parametrów, to przezroczysta soczewka OD = 0 oznacza, że materiał w ogóle nie pochłania promieniowania laserowego, OD = 1 materiał tłumi promieniowanie laserowe 10 razy ( $10^1$ ).

Im większy zakres fal blokuje soczewka, tym jest ciemniejsza, słabiej odwzorowuje kolory, ogranicza zakres widoczności otoczenia. Przekładając tę sytuację na określenie parametrów, to wyższa wartość OD = wyższa zawartość barwnika w soczewce i mniejsza przepuszczalność światła LVT (ciemniejsze soczewki). OD = 6 materiał tłumi promieniowanie laserowe 1 000 000 razy ( $10^6$ ).

**UWAGA:** Dla użytkowników służb mundurowych rekomenduje się soczewki o wartości OD 4 i powyżej.

Dodatkowym kryterium, które należy wziąć pod uwagę przy ocenie okularów do pracy z laserem, oprócz określenia koloru wiązki laserowej, jest pora dnia, w której będą one wykorzystane. Ponieważ lasery są najczęściej używane w warunkach nocnych, należy wybrać soczewki, które nie będą zbyt ciemne, co wykluczałoby korzystanie z nich w nocy. Im wyższe wartości procentowe parametru VLT, tym więcej światła może przedostać się przez soczewkę. Dlatego w takiej sytuacji należy wybrać soczewki o wyższym współczynniku VLT. Kwestią problematyczną jest to, że współczynnik VLT zmniejsza się przy wyższych wartościach OD. Pamiętajmy, że soczewki chroniące przed wszystkimi laserami praktycznie uniemożliwiałyby widzenie przez nie. Dlatego szukając okularów chroniących przed laserem, należy wziąć pod uwagę wszystkie wspomniane czynniki i parametry, aby upewnić się, że posiadamy soczewkę laserową o właściwej proporcji.

## SKUTECZNA OCHRONA PRZECIWLASEROWA TO OCHRONA UKIERUNKOWANA

Skuteczne okulary antylaserowe stanowią ochronę przed uszkodzeniem oka, blokując niebezpieczną wiązkę laserową. Precyzyjnie zdefiniowanie parametry soczewek zapewniają możliwie najwyższy poziom transmisji światła, zarówno w warunkach dziennych (z odwzorowaniem barw), jak i w warunkach nocnych lub w słabym oświetleniu, zapewniając pełną świadomość sytuacji i eliminując ryzyko rozproszenia w krytycznych operacjach bojowych. Jak ocenić poziom zagrożenia, gdy z tłumy strzelają światła laserów? Prawdę mówiąc, nie ma takiej możliwości. Prawdopodobnie, protestujący, którzy kierują wiązki światła w stronę funkcjonariuszy, nie wiedzą nawet, jaką moc mają ich kieszonkowe lasery. Bezpiecznie jest założyć, że każdy laser, który jest używany w zamieszkach ulicznych, ma wystarczająco silną moc, aby stwarzać zagrożenie.

## PODSUMOWANIE

Ciekawym jest fakt, że oprócz okularów antylaserowych dostępnych na rynku taktycznych gadżetów, producenci wprowadzają również inne rozwiązania. Za oceanem dla policjantów oddziałów zwartych są to paski laserowe, które nakleja/umieszcza się na przyłbicy hełmu ochronnego czy też na tarczy, aby w sytuacji oświetlenia laserem, mieć dostateczną osłonę, a przy tym zdobyć potrzebny czas na namierzenie napastnika, który stwarza zagrożenie.

Dziękujemy pracownikom firmy Ha3o za opracowanie informacji dotyczących zagrożeń laserowych oraz technologii, które stworzono do ochrony przed nimi.



Policjant SPKP w okularach antylaserowych blokujących wiązki lasera w kolorze fioletowym, niebieskim, zielonym i podczerwieni (NIR - Near Infrared).



Policjant SPKP w okularach antylaserowych blokujących wiązki lasera w kolorze fioletowym, niebieskim i zielonym.

★ KARINA POHOSKA

# ZWIERZĘTA NA DRODZE

**Spotkanie przy drodze dzikiej zwierzyny to nie lada atrakcja oraz interesujące doświadczenie. Obserwowanie z bezpiecznej odległości zachowań saren, dzików i łosi to walor każdej podróży. Do momentu, kiedy zwierzę nagle pojawi się przed maską samochodu, wbiegnie na pas jezdni, zmuszając kierującego do raptownego hamowania.**

Dzike zwierzęta nie zastanawiają się, czy mogą w danej chwili wybiec na drogę i czy będzie to bezpieczne, one po prostu biegną przed siebie, bo taką mają naturę. Przy nadmiernej prędkości kierujący autem może w porę nie zareagować, czyli bezpiecznie wyhamować lub ominąć zwierzę. Dlatego tak ważne jest, aby zdjąć nogę z gazu, szczególnie wtedy, gdy droga wiedzie przez las, a także wszędzie tam, gdzie pojawia się znak ostrzegający o dzikich zwierzętach.

## ZNAK DROGOWY A-18B, CZYLI UWAGA NA DZIKIE ZWIERZĘTA

Co trzeba wiedzieć o tym znaku? To, że stawia się go na takich odcinkach drogi, na których bliskie spotkanie z dzikimi zwierzętami jest więcej niż prawdopodobne. Najczęściej pojawia się, gdy droga wiedzie przez las albo w określonej lokalizacji, bądź na konkretnym odcinku trasy przebiega szlak migracyjny zwierząt. Znak ten powinien znajdować się w widocznym miejscu, aby nie zaślaniały go drzewa, banery reklamowe czy inne powierzchnie. Zobowiązuje on kierowców do zwiększenia uwagi, wyostrzenia wzroku oraz zmniejszenia prędkości pojazdu. Znak ostrzegawczy często jest łączony z innym znakiem tj. tabliczką T-2, która wskazuje odległość odcinka drogi, na którym powtarza się lub występuje niebezpieczeństwo.

## JAK ZMNIJSZYĆ RYZYKO KOLIZJI ZE ZWIERZĘCIEM NA DRODZE

1. Nigdy nie ignoruj znaku drogowego A-18b.
2. Zachowaj szczególną ostrożność, przejeżdżając przez tereny zalesione, gęsto zadrzewione, zwłaszcza wieczorami lub nocą, a także, gdy widoczność jest ograniczona np. z powodu mgły czy dużych opadów deszczu.
3. Pamiętaj, że zwierzę może nagle wyskoczyć na drogę tak z lewej, jak i z prawej strony.
4. Jeśli dostrzeżesz zwierzę przy drodze, zwolnij.
5. Użyj klaksonu i sygnałów świetlnych. To może pomóc przepłóścić zwierzę, a przy okazji dasz znać innym kierowcom.
6. Jeśli widzisz z daleka, że zwierzę spokojnie przechodzi przez drogę, nie rób nic na siłę, nie wymijaj, nie strasz, po prostu daj przejść, tym bardziej, jeśli prowadzi młode lub stado.
7. Pamiętaj, że to dzikie stworzenie i jego zachowania nie można przewidzieć. Stosuj zasadę ograniczonego zaufania.
8. Kopytne zazwyczaj żyją w stadach, kiedy jedno z nich przebiegło drogę, jest duże prawdopodobieństwo, że zaraz nadbiegną inne. Bądź czujny.

## GDY DOJDZIE DO KOLIZJI ZE ZWIERZĘCIEM NA DRODZE

Pamiętajmy, że w takiej sytuacji, pod żadnym pozorem, nie zostawiamy potrąconego zwierzęcia samemu sobie, a tym bardziej martwego na środku drogi, bo spowoduje to dodatkowe niebezpieczeństwo dla innych kierowców. Poza tym można narazić się na odpowiedzialność karną w związku z nieudzieleniem pomocy i niezawiadomieniem odpowiednich służb. Pamiętajmy, że ranne bądź konające zwierzę odbiera też, tak jak człowiek, takie bodźce jak ból.

1. Zawsze stawiaj swoje bezpieczeństwo na pierwszym miejscu.
2. Zabezpiecz miejsce zdarzenia, wystawiając trójkąt ostrzegawczy oraz włączając światła awaryjne.
3. Wezwij pomoc. Możesz wezwać Policję, aby ta zawiadomiła leśne służby, które odpowiednio zajmą się rannym zwierzęciem lub jego zwłokami. Zostanie umieszczony w specjalnej placówce, gdzie otrzyma odpowiednią pomoc medyczną i będzie miał zapewnione leczenie oraz opiekę.
4. Nie dotykaj rannego czy martwego zwierzęcia. Ranne i wystraszone może zareagować atakiem. Poza tym nie wiesz, czy nie jest nosicielem choroby.
5. Jeżeli masz możliwość, to czekając na służby, ostrożnie nakryj głowę zwierzęcia jakimś materiałem. W ten sposób zmniejszysz jego stres.

## WILCZE OCZY

W związku z tym, że wciąż dochodzi do wielu wypadków z udziałem dzikich zwierząt na drodze, na odcinkach, na których mogą się one pojawiać, montowane są tzw. wilcze oczy. To odbłaski, które mają ostrzegać zwierzynę przed nadjeżdżającymi pojazdami, a tym samym zapobiegać wtargnięciu na jezdnię. Odbijają światło przejeżdżających samochodów, tworzą efekt oczu wilka. Rozwiązanie to jest o tyle dobre i pomysłowe, gdyż w przeciwieństwie do ogrodzeń nie uniemożliwia zwierzętom przemieszczania się i w momencie, gdy żaden pojazd nie nadjeżdża, mogą one swobodnie przekraczać drogę.

Te łatwe w montażu i przyjazne środowisku odbłaski mają kształt prostokątny i najczęściej są w kolorach białym i czerwonym. Umieszcza się je pionowo od strony tylnej lub bocznej na czerwonym pasie słupków drogowych. Ważne jest, aby były zamontowane na wysokości odpowiadającej wysokości światła pojazdów oraz pod takim kątem, aby odbijać refleksy w bok drogi.

Musimy mieć na uwadze, że ryzyko wtargnięcia zwierząt na drogę występuje zawsze, niezależnie od środków, które mają temu zapobiegać. Warto stosować się do przedstawionych porad i wskazówek, aby podróż była spokojna i odbyła się bez jakichkolwiek uszczerbków, w tym również dla dzikich zwierząt.

Wykorzystano materiały ze strony <https://babice.policja.gov.pl/>



Zdjęcie: Krzysztof Chwała, Wydział Kadr KSP

# JAK PRZEBIEGA REKRUTACJA DO SŁUŻBY W POLICJI?

★ IRMINA RETMANIAK

Myślicie o tym, żeby związać swoją zawodową przyszłość z Policją, ale nie wiecie od czego zacząć? Tym, którzy chcą stać na straży prawa, dbać o bezpieczeństwo innych ludzi, nieść pomoc, podejmować się nietuzinkowych zadań i czerpać z tego niesamowitą satysfakcję, a jednocześnie mieć stabilne i satysfakcjonujące zarobki, przedstawimy poszczególne etapy kwalifikacji podczas rekrutacji do służby w Policji. Zaliczając je z pozytywnymi wynikami, będziecie mieli możliwość zrealizowania swoich planów.

Dla tych, którzy chcą związać swoją zawodową karierę z Policją, czuć wyjątkowość tej służby, nieść pomoc innym ludziom i mieć poczucie stałego zatrudnienia, Komendant Stołeczny Policji ma bardzo dobrą propozycję – możesz zostać policjantem/policjantką w jednej z naszych jednostek.

Jeśli zechcesz z nami pracować, to tworząc razem blisko 10 tysięczny garnizon, będziemy odpowiadać za bezpieczeństwo wewnętrzne kraju na terenie Warszawy i powiatów: grodzkiego, legionowskiego, mińskiego, nowodworskiego, otwockiego, piaseczyńskiego, pruszkowskiego, warszawskiego zachodniego oraz wołomińskiego.

Służba w granatowym mundurze to zawód dla ludzi z pasją. Bardzo wymagający i dający dużo w zamian. Spróbuj, bo naprawdę warto. Co trzeba zrobić, aby służyć w Policji? Na początku sprawdzimy, kto ma szansę na służbę w Policji?

Każdy, kto chciałby wstąpić w szeregi naszej formacji musi spełnić

następujące wymagania:

- posiadać polskie obywatelstwo,
- posiadać nieposzlakowaną opinię,
- nie być skazanym prawomocnym wyrokiem sądu za przestępstwo lub przestępstwo skarbowe,
- korzystać z pełni praw publicznych,
- posiadać co najmniej średnie wykształcenie,
- posiadać odpowiednią zdolność fizyczną i psychiczną do służby w formacjach uzbrojonych, podległych szczególnej dyscyplinie służbowej, której gotów jest się podporządkować,
- dawać rękojmiej zachowania tajemnicy stosownie do wymogów określonych w przepisach o ochronie informacji niejawnych,
- osoby podlegające kwalifikacji wojskowej powinny posiadać uregulowany stosunek do służby wojskowej.

Tyle mówią podstawowe wymogi formalne. Jeżeli je spełniasz, to znaczy, że możesz rozpocząć starania o przyjęcie do służby.

## ETAP I ZŁOŻENIE NIEZBĘDNYCH DOKUMENTÓW DO PRZYJĘCIA DO SŁUŻBY W POLICJI

Możesz je dostarczyć do Sekcji ds. Doboru Wydziału Kadr Komendy Stołecznej Policji, która mieści się przy Al. Solidarności 126 w Warszawie lub złożyć w każdej komendzie rejonowej i powiatowej w garnizonie stołecznym. Oto dokumenty, które należy przygotować:

- podanie o przyjęcie do służby;
- wypełniony kwestionariusz osobowy kandydata do służby w Policji;
- kserokopie dokumentów potwierdzających posiadane wykształcenie i kwalifikacje zawodowe (oryginały do wglądu podczas składania dokumentów);
- kserokopie świadectw pracy lub służby z poprzednich miejsc pracy lub służby, jeżeli kandydat do służby pozostawał w stosunku pracy lub służbie (oryginały do wglądu podczas składania dokumentów);
- kserokopia książki, jeżeli kandydat do służby jest objęty ewidencją wojskową (oryginał do wglądu);
- Ankieta Bezpieczeństwa Osobowego – wypełniony dokument kandydat do służby składa w terminie i miejscu wyznaczonym w toku postępowania kwalifikacyjnego.

Wzory pism znajdziesz na stronie: [rekrutacja-ksp.policja.gov.pl](http://rekrutacja-ksp.policja.gov.pl)

## ETAP II TEST WIEDZY

Test złożony jest z 40 pytań z zakresu funkcjonowania Policji i trwa 40 minut. Do każdego pytania są zaproponowane cztery odpowiedzi, z których tylko jedna jest właściwa. Za każdą poprawną odpowiedź kandydat do służby otrzymuje 1 pkt. Opracowane pytania są udostępniane na stronie Wyższej Szkoły Policji w Szczytnie: [www.wspol.edu.pl/g/dobor-do-policji](http://www.wspol.edu.pl/g/dobor-do-policji). Do kolejnego etapu postępowania kwalifikacyjnego kandydat przystępuje bez względu na liczbę punktów uzyskanych z testu wiedzy.

## ETAP III TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Do tego etapu kandydat przystępuje po ukończeniu testu wiedzy, w tym samym dniu. Test sprawności fizycznej sprawdza szybkość, wytrzymałość, zwinność oraz siłę. Przystępując do tego testu, musisz mieć przy sobie:

- zaświadczenie lekarskie zawierające informację o braku przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń fizycznych wydane w terminie nieprzekraczającym 14 dni do dnia, w którym przeprowadzany jest test sprawnościowy;
- strój i obuwie sportowe.

Zaliczenie testu sprawności fizycznej następuje po poprawnym ukończeniu przez kandydata toru przeszkód w czasie nie dłuższym niż 1 minuta 41 sekund. Maksymalna ilość punktów, jakie można otrzymać z testu sprawności fizycznej, wynosi 60. Należy podkreślić, że normy czasowe oraz naliczanie punktów są takie same dla kobiet, jak i mężczyzn. Jeżeli chcesz zobaczyć, jak prawidłowo pokonać tor przeszkód, obejrzyj nagranie zamieszczone na naszej stronie internetowej <https://rekrutacja-ksp.policja.gov.pl> w zakładce „Wideo”.

Zarówno test wiedzy, jak i test sprawności fizycznej, odbywają się na terenie Oddziału Prewencji Policji w Warszawie (obiekty zlokalizowane są przy ulicy Puławskiej 44E w Piasecznie).

## ETAP IV BADANIE PSYCHOLOGICZNE

Przeprowadzane jest w Wydziale Psychologów Komendy Stołecznej Policji przy Al. Solidarności 126 w Warszawie. Są nim objęci kandydaci, którzy wcześniej pozytywnie ukończyli test sprawności fizycznej. Badanie psychologiczne ocenia kandydata do służby w zakresie predyspozycji intelektualnych oraz osobowościowych. Składa się ono z testu psychologicznego „Multiselect” oraz rozmowy z psychologiem, wykorzystując przy tym takie metody badawcze jak: test, kwestionariusz, wywiad, obserwacja. Po przeprowadzeniu badania psychologicznego psycholog sporządza pozytywną lub negatywną opinię. Jest to etap na zaliczenie i nie otrzymujemy po jego ukończeniu punktów. Ważne jest, aby pamiętać, że jeżeli ukończyłeś ten etap negatywnie, do kolejnego postępowania kwalifikacyjnego możesz przystąpić nie wcześniej niż po upływie 10 miesięcy od dnia odstąpienia od jego prowadzenia, z tym że badanie psychologiczne przeprowadza się nie wcześniej niż po upływie 12 miesięcy od dnia przystąpienia do tego testu.

## ETAP V ROZMOWA KWALIFIKACYJNA

To kolejny etap postępowania kwalifikacyjnego, po pozytywnym ukończeniu badania psychologicznego. Odbywa się ona w Sekcji ds. Doboru Wydziału Kadr KSP i jest prowadzona przez policjantów z pionu prewencji. W skład zespołu wchodzi od 2 do 4 osób, zawsze jest to przedstawiciel sekcji doboru oraz przedstawiciele m.in. wydziału ruchu drogowego lub wydziału prewencji. Podczas rozmowy są oceniane: umiejętność skutecznego komunikowania się z innymi osobami, motywacja do podjęcia służby w Policji, społeczna postawa wobec ludzi oraz umiejętność autoprezentacji. W trakcie rozmowy kandydatowi przydzielane są punkty. Do zaliczenia tego etapu potrzebne jest uzyskanie minimum 36 punktów. Maksymalna ilość możliwych do zdobycia punktów to 60. Tego samego dnia, po uzyskaniu pozytywnego wyniku rozmowy złożysz Ankiety Bezpieczeństwa Osobowego.

## ETAP VI KOMISJA LEKARSKA

To już ostatni etap postępowania kwalifikacyjnego, który odbywa się w Poliklinice Instytutu Medycznego MSWiA przy ul. Sandomierskiej 5/7 w Warszawie. Podczas komisji lekarskiej kandydaci poddani zostają specjalistycznym badaniom lekarskim w celu ustalenia zdolności fizycznej i psychicznej do służby w Policji.

Pamiętaj, że wszystkie informacje zarówno o etapach rekrutacji, jak i o służbie w Policji znajdziesz na naszym profilu Facebook – Zostań stołecznym policjantem oraz na naszej nowej stronie internetowej: [rekrutacja-ksp.policja.gov.pl](http://rekrutacja-ksp.policja.gov.pl).

Jeżeli masz jakieś pytania, dzwoń do naszych kadrowców, rozwiąż wszystkie Twoje wątpliwości. Skontaktujesz się z nimi pod numerami telefonów: 47 723-24-30, 47 723-24-51, 47 723-24-53, 47 723-24-59.

Czekamy na Ciebie!

# LECZENIE W UZDROWISKACH DLA POLICJANTÓW I PRACOWNIKÓW

★ URSZULA GOŁASZEWSKA



Zdjęcia: Uzdrowisko Iwonicz S.A.

Leczenie uzdrowiskowe ma swoją wielowiekową tradycję nie tylko w Polsce, ale również na całym świecie. Zostało ponownie docenione w okresie pandemii koronawirusa, kiedy zaczęli z niego korzystać rekonwalescenci po przebyciu ciężkich infekcji dróg oddechowych. Jako lekarz medycyny rodzinnej POZ (podstawowej opieki zdrowotnej) w Komendzie Stołecznej Policji, chciałabym przybliżyć zasady tej formy leczenia, obowiązujące w naszym kraju i zachęcić do kuracji w uzdrowiskach w ramach świadczeń refundowanych przez NFZ, jak też możliwości skorzystania z niego prywatnie.

Zasady leczenia uzdrowiskowego w Polsce normują liczne akty prawne, z których najistotniejszymi są:

- Ustawa z dnia 28 lipca 2005 r. o lecznictwie uzdrowiskowym, uzdrowiskach i obszarach ochrony uzdrowiskowej oraz o gminach uzdrowiskowych (Dz. U. 2005 Nr 167 poz. 1399 z późn. zm.),
- Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 5 stycznia 2012 r. w sprawie sposobu kierowania i kwalifikowania pacjentów do zakładów lecznictwa uzdrowiskowego (Dz. U. 2012 poz. 14).

Aktualnie, na terenie Polski znajduje się 47 uzdrowisk zakwalifikowanych do 4 kategorii: nizinne, nadmorskie, podgórskie i górskie. Wyjątek stanowi Wieliczka, będąca sanatorium urządzonym w podziemnym wyrobisku górniczym.

- Uzdrowiska nizinne: Augustów, Krasnobród, Busko-Zdrój, Nałęczów, Ciechocinek, Połczyn-Zdrój, Goczałkowice-Zdrój, Przerzeczyn-Zdrój, Gołdap, Solec-Zdrój, Uniejów, Horyniec-Zdrój, Supraśl, Inowrocław, Swoszowice, Konstancin, Swoszowice, Wieniec-Zdrój.
- Uzdrowiska nadmorskie: Kamień Pomorski, Świnoujście, Kołobrzeg, Ustka, Sopot, Dąbki.
- Uzdrowiska podgórskie: Cieplice-Zdrój, Piwniczna-Zdrój, Czerniawa-Zdrój, Polanica-Zdrój, Długopole-Zdrój, Polańczyk, Duszniki-Zdrój, Rymanów-Zdrój, Iwonicz-Zdrój, Szczawno-Zdrój, Kudowa-Zdrój, Ustroń, Muszyna-Zdrój, Wapienne.
- Uzdrowiska górskie: Jedlina-Zdrój, Szczawnica, Krynica-Zdrój, Świeradów-Zdrój, Łądek-Zdrój, Wysowa-Zdrój, Rabka-Zdrój, Żegiestów-Zdrój.

Uzdrowiskiem w rozumieniu ustawy jest wydzielony obszar, na którego terenie prowadzone jest lecznictwo uzdrowiskowe

w celu wykorzystania i ochrony znajdujących się na jego obszarze naturalnych surowców leczniczych (wód leczniczych, peloidów). Wymagane jest też potwierdzenie właściwości leczniczych klimatu sprzyjającego zachowaniu zdrowia. Obszar, który ma zostać uznany za uzdrowisko, przygotowuje obszerny operat uzdrowiskowy, potwierdzający powyższe wymogi, a ostatecznie, po akceptacji Ministerstwa Zdrowia i wydaniu odpowiednich aktów prawnych, otrzymuje status uzdrowiska.

Najważniejsze pojęcia związane z leczeniem w uzdrowiskach:

**SANATORIA** – to zakłady lecznictwa uzdrowiskowego, do których kierowani są pacjenci na kurację.

**ZAKŁAD PRZYRODOLECNICZY** – to obiekt leczniczy, w którym odbywa się leczenie z wykorzystaniem naturalnych surowców leczniczych, metodami takimi, jak: inhalacje, kąpiele, okłady, zabijania itp.

**URZĄDZENIA LECZNICTWA UZDROWISKOWEGO** – to wymagane przepisami ustawy obiekty, mające umożliwić kuracjom korzystanie z walorów klimatu, aktywności na świeżym powietrzu. Należą do nich: tężnie, ścieżki zdrowia, parki, pijalnie.

Celem leczenia uzdrowiskowego jest całościowa poprawa stanu zdrowia, przy wykorzystaniu głównie naturalnych metod leczenia, z naciskiem na aktywność ruchową, bodźcowy klimat, wody lecznicze, kąpiele, kuracje pitne (tzw. krenoterapie), borowiny. Pacjent aktywuje swój układ odpornościowy w naturalny sposób, co pozwala unikać infekcji, chorób cywilizacyjnych itp. Na świecie obserwuje się duże zainteresowanie tą formą leczenia, ponieważ staje się ona coraz bardziej niszowa. Do polskich uzdrowisk przyjeżdżają także pacjenci z zagranicy, aby móc skorzystać z występujących tutaj naturalnych surowców leczniczych.

Leczenie metodami naturalnymi uzupełniane jest w uzdrowiskach szerokim wachlarzem zabiegów fizjoterapeutycznych, które wykonuje się również w poradniach rehabilitacyjnych, jak: fizjoterapia, kinezyterapia, masaże, terapie manualne. Najlepsze efekty uzyskujemy, łącząc te wszystkie metody i przebywając na leczeniu przez okres od 2 do 3 tygodni.



Sala rehabilitacyjna.



Terapia w podwieszeniu SLING.



Kąpiel solankowo-borowinowa.

W „ustawie uzdrowiskowej” wyodrębnionych zostało 17 kierunków leczniczych, które prowadzone są w uzdrowiskach:

- choroby ortopedyczno-urazowe,
- choroby układu nerwowego,
- choroby reumatologiczne,
- choroby kardiologiczne i nadciśnienie,
- choroby naczyń obwodowych,
- choroby górnych dróg oddechowych,
- choroby dolnych dróg oddechowych,
- choroby układu trawienia,
- cukrzyca,
- otyłość,
- choroby endokrynologiczne,
- osteoporoza,
- choroby skóry,
- choroby kobiece,
- choroby nerek i dróg moczowych,
- choroby krwi układu krwiotwórczego,
- choroby oka i przydatków.

Na leczenie uzdrowiskowe, w ramach świadczeń gwarantowanych z NFZ, kieruje lekarz ubezpieczenia zdrowotnego (POZ lub specjalista), uwzględniając potrzebę takiego leczenia, jak również brak przeciwwskazań. Pacjent nieprawidłowo zakwalifikowany, mający schorzenia, które mogą zaostrzyć się po leczeniu surowcami naturalnymi, musi liczyć się z tym, że zostanie odesłany z uzdrowiska do domu.

Ze szczegółowymi zasadami opisywanej formy leczenia, można zapoznać się na stronach internetowych MZ (Ministerstwa Zdrowia) i NFZ, gdzie omówiono rodzaje świadczeń, długość turnusów, odpłatność częściową za pobyt (dotyczy sanatoriów) oraz wymieniono podmioty lecznicze prowadzące tzw. leczenie ambulatoryjne (pacjent – w ramach środków własnych, organizuje nocleg i wyżywienie, a NFZ pokrywa koszty 3 zabiegów dziennie – minimalnie przez 6 do maksymalnie 18 dni).

Informacje na temat leczenia uzdrowiskowego, w ramach koszyka świadczeń podane są na stronach:

- <https://pacjent.gov.pl/jak-wyjechac-do-uzdrowiska>
- <http://www.nfz-warszawa.pl/dla-pacjenta/co-kazdy-pacjent-wiedziec-powinien/leczenie-uzdrowiskowe/>

W związku z tym, że można skorzystać z leczenia uzdrowiskowego, pokrywając samodzielnie koszty leczenia, jak też indywidualnie ustalić czas pobytu, omówię w skrócie leczenie surowcami naturalnymi. Leczenie uzdrowiskowe jest mi szczególnie bliskie, ponieważ miałam możliwość obserwować jego pozytywne efekty, początkowo jako lekarz rodzinny kierujący swoich pacjentów do uzdrowisk, później jako pracownik Ministerstwa Zdrowia biorący udział w procesach nowelizacji aktów prawnych i nadzoru uzdrowisk, a następnie jako lekarz balneologii i medycyny fizykalnej w uzdrowiskach.

**BALNEOTERAPIA** jest jedną z głównych metod – specyficzną dla kuracji uzdrowiskowych, wykorzystującą do leczenia wody lecznicze, peloidy (zwane borowinami) i gazy. Za leczniczą uważa się taką wodę podziemną, która zawiera składniki mineralne i gazowe w prawie stałych ilościach, jest bakteriologicznie i chemicznie bez zarzutu, a do tego posiada składniki mineralne o szczególnej aktywności biologicznej. Do leczniczych zalicza się też wody o podwyższonej temperaturze, co najmniej 20 st. C przy wypływie, nazywane cieplicami.



Najczęściej spotykane wody mineralne w Polsce:

- wody chlorkowo-sodowe (tzw. solanki), występujące przykładowo w Kołobrzegu, Świnoujściu, Iwoniczu-Zdroju, Ciechocinku, Połczynie-Zdroju itp.
- wody wodorowęglanowe (szczawki): Krynica-Zdrój, Muszyńska, Piwniczna-Zdrój, Polanica, Duszniki, Kudowa, Szczawnica, Świeradów itp.
- wody siarczkowo-siarkowodorowe (siarkowe): Busko-Zdrój, Solec, Horyniec, Swoszowice, Wieniec-Zdrój.
- wody radocenne: Łądek-Zdrój, Świeradów, Długopole.
- wody termalne: Cieplice, Ciechocinek, Łądek, Uniejów.

Kąpiele solankowe wskazane są w następujących schorzeniach:

- choroby zwyrodnieniowe stawów,
- przewlekłe stany pourazowe stawów i kości,
- choroby skóry: łuszczyca, świerbiączka,
- zaburzenia krążenia obwodowego w kończynach dolnych,
- niektóre choroby układu nerwowego.

Wskazania do kąpeli siarkowych:

- reumatoidalne zwyrodnienia stawów,
- choroba zwyrodnieniowa stawów obwodowych i kręgosłupa,
- stany pourazowe narządu ruchu,
- choroby obwodowego i centralnego układu nerwowego,
- stany pooperacyjne kości i stawów,
- niedokrwienie kończyn dolnych na tle miażdżycy i cukrzycy,
- choroby dermatologiczne: łuszczyca, trądzik, dermatozy zawodowe,
- nadciśnienie tętnicze stopień I i II.

Wody lecznicze stosowane są też do krenoterapii, czyli kuracji pitnej, prowadzonej regularnie przez określony czas, dozowanej co do ilości i temperatury, zgodnie z zaleceniami lekarza. Stosuje się je po to, żeby poprawić działanie przewodu pokarmowego, układu moczowego oraz wprowadzić do organizmu brakujące składniki mineralne (pochodzenia naturalnego, a nie z suplementów farmakologicznych). Najpopularniejsze w krenoterapii są wody alkaliczne zwane szczawami, stosowane w przewlekłym niezycie żołądka, niektórych kamicach dróg moczowych, dyskinezie dróg żółciowych, niedokrwistości (wody żelaziste).

Inną formą kuracji wodami leczniczymi są inhalacje. Mające duże znaczenie w chorobach laryngologicznych, pulmonologicznych (np. przewlekłe zapalenia zatok, przewlekłe zapalenie oskrzeli, stabilna postać astmy oskrzelowej, przewlekła obturacyjna choroba płuc, przewlekły kaszel palacza). Polegają one na wprowadzeniu do dróg oddechowych aerozolu pochodzącego z określonej wody leczniczej np. inhalacje solankowe z zawartością naturalnego jodu, jako pierwiastka odkażającego.

Do grupy zabiegów balneologicznych należy też **PELOIDOTERAPIA**, czyli leczenie borowiną. Jest to rodzaj torfu leczniczego o dużym stopniu humifikacji (rozkładu), powstającego w przebiegu wieloletniego butwienia roślin przy małym dostępie tlenu. Złoże borowin tworzyły się przez tysiące lat. Uznanie ich za lecznicze musi być poprzedzone dokładnym badaniem bakteriologicznym i chemicznym, uzyskaniem świadectwa jakości i akceptacją przez Ministra Zdrowia.

Niektóre uzdrowiska mają własne złoże borowinowe (Połczyn-Zdrój, Horyniec-Zdrój), ale coraz częściej borowina musi być sprowadzana z odległych terenów, co zwiększa koszty leczenia oraz utylizacji. Dlatego rzadziej spotykamy klasyczne zabiegi peloidowe, jak całościowe okłady, zawijania, kąpiele borowinowe,

które są wypierane przez okłady miejscowe, zabiegi z pasty borowinowej, elektroterapię z użyciem borowiny (np. jonoforeza borowinowa). Działanie zabiegów borowinowych polega na równoczesnym przegrzewaniu tkanek oraz oddziaływaniu leczniczym unikatowych składników organicznych zawartych w peloidzie. Najważniejsze to kwasy huminowe, enzymy, estrogeny, mikroelementy. Są one stosowane także w kobiecych schorzeniach ginekologicznych, z czego słynie Połczyn-Zdrój – posiadający cenne złoże borowinowe typu wysokiego.

Zastosowanie borowiny w leczeniu schorzeń przewlekłych – jest bardzo szerokie, dotyczy głównie schorzeń narządu ruchu, zwyrodnieniowych, chorób neurologicznych, metabolicznych. Ich podstawowe właściwości lecznicze to działanie: przeciwzapalne, bakteriobójcze, bakteriostatyczne, przeciwbólowe, regenerujące, oczyszczające, przegrzewające.

Ponadto w uzdrowiskach stosowanych jest wiele innych zabiegów leczniczych:

- z udziałem wody gospodarczej: hydromasaże, kąpiele wirowe, natryski, bicze wodne itd.
- leczenie zimnem: kriosauna, kriokomora, światłolecznictwo, elektrolecznictwo, leczenie polem magnetycznym,
- kinezyterapia indywidualna, gimnastyka w basenie, nordic walking.

## PODSUMOWANIE

Celem artykułu jest zwrócenie uwagi na walory leczenia uzdrowiskowego, które łączy w sobie szereg metod naturalnych z fizykoterapią, pozwala poprawić stan zdrowia i kondycję fizyczną, umożliwia pobyt na obszarach bodźcowego klimatu. Należy wiedzieć, że w pierwszych tygodniach kuracji może wystąpić przejściowe zaostrzenie przewlekłych dolegliwości. Jest to nazywane „odczynnem uzdrowiskowym” i dotyczy głównie pacjentów o słabej kondycji fizycznej. Nasilone objawy odczynu uzdrowiskowego świadczą o przedawkowaniu bodźców fizjoterapeutycznych w stosunku do możliwości adaptacyjnych organizmu, co może wywołać skutki uboczne terapii, ale tylko wtedy gdy są nieprawidłowo zastosowane. Dlatego przy korzystaniu z leczenia uzdrowiskowego w ramach wyjazdów komercyjnych, warto skonsultować się z lekarzem przed wyborem rodzaju kuracji.



Lek. med. Urszula Gołaszewska

Ukończyła Akademię Medyczną w Warszawie, posiada specjalizację z medycyny rodzinnej, balneologii oraz medycyny fizykalnej. Ma doświadczenie wynikające z pracy w uzdrowiskach. Obecnie przyjmuje pacjentów w przychodni POZ w Komendzie Stołecznej Policji przy ulicy Nowolipie 2.

★ GABRIELA PUTYRA, ARKADIUSZ STRUŻEK

# ZACZYNAJEMY PRZYGODĘ Z CROSS TRENINGIEM!



Zdjęcia: Daniel Niezdropa, WKS KSP

Jeśli potrzebujecie w swoim treningu urozmaicenia, to dobrze trafiście. Przed nami cykl wydań, w których wprowadzimy was do cross treningu i pokażemy jakże cenną technikę wykonywania ćwiczeń. Poznacie podstawowe ćwiczenia, a z każdym kolejnym materiałem będziemy podnosić poprzeczkę i dodawać poszczególne elementy. Dodatkowych ciężarów też nie zabraknie.

Celem treningu jest przygotowanie człowieka do czekających go zadań i nauczenie nowych umiejętności. Nowoczesną siłownię można uznać za prawdziwe laboratorium zajmujące się możliwościami ludzkiego organizmu. Dobry program siłowo-wytrzymałościowy powinien mieć dwie cechy: stanowić stałe wyzwanie dla siły i sprawności fizycznej oraz pozwalać na wykorzystanie w pełni kontrolowanych ruchów, w szerokim zakresie ćwiczeń odwzorowujących codzienne sytuacje. Oznacza to, że właściwie rozpisany plan treningowy zapewnia osobie ćwiczącej odpowiedni zakres ruchu stawów, kończyn i tkanek oraz rozwija nasze główne cechy motoryczne:

- 1. Wydolność sercowo-naczyniową** – zdolność układów ciała do pobierania, przetwarzania i dostarczania tlenu.
- 2. Wytrzymałość** – zdolność systemów ciała do przetwarzania, dostarczania, przechowywania i wykorzystywania energii.
- 3. Siłę** – możliwość wywierania siły przez jednostkę mięśniową lub kombinację jednostek mięśniowych.
- 4. Gibkość** – możliwość maksymalizacji zakresu ruchu danego stawu.
- 5. Moc** – możliwość wywierania maksymalnej siły w najkrótszym czasie przez jednostkę mięśniową lub kombinację jednostek mięśniowych.
- 6. Szybkość** – możliwość minimalizacji czasu trwania cyklicznie powtarzanych ruchów.
- 7. Koordynację** – możliwość łączenia kilku różnych wzorców ruchowych w ramach jednego odrębnego ruchu.
- 8. Zwinność** – możliwość minimalizacji czasu przejścia od jednego wzorca ruchu do innego.
- 9. Równowagę** – możliwość kontrolowania położenia środka ciężkości ciała względem jego podpory.
- 10. Celność** – możliwość kontrolowania ruchu w danym kierunku lub z konkretną intensywnością.

Nie zawsze będzie łatwo, ale przecież nie idziemy na łatwiznę. Za to gwarantujemy, że będzie warto.

Dowiecie się, jak prawidłowo wykonywać ćwiczenia, które są podstawą cross treningu. Ćwiczenia te będą wykonywane bez dodatkowego sprzętu. Niezwykle ważna w każdym treningu jest prawidłowość ich wykonywania tak, aby nie narazić naszego organizmu na niepotrzebne kontuzje, ból i powikłania. W tej fazie stawiamy na jakość, nie na ilość. Na to drugie przyjdzie jeszcze pora.

Zaczynając przygodę z cross treningiem, wykonaj podstawowe badania, aby być pewnym, że stan twojego zdrowia pozwala na takie ćwiczenia. Zadbaj o prawidłową suplementację, a przede wszystkim o zdrowe odżywianie. To podstawa w dążeniu do upragnionej sylwetki i kondycji naszego ciała. Pamiętaj, aby każdy trening zacząć od rozgrzewki, która przygotowuje nasz organizm do pracy.

Po rozgrzewce przechodzimy do podstawowych ćwiczeń. Skupiamy się na poprawności wykonywania każdego powtórzenia, a przede wszystkim kontrolujemy każdy ruch. Prawidłowo wyuczone wzorce ruchowe mają ogromny wpływ na efektywność ćwiczeń, które będziemy wykonywać w kolejnych etapach. Tam będziemy już dodawać ciężary i różne przyrządy, dlatego tak ważne jest wypracowanie właściwej techniki podstawowych ruchów. W tej części skupimy się na wykonaniu ćwiczeń na czas.

Ważne. Po każdym treningu nie zapomnij o rozciąganiu. Pozwala

ona przyspieszyć proces regeneracji naszego organizmu, uelastycznia ciało, rozluźnia ćwiczone partie mięśniowe oraz zwiększa przepływ krwi w organizmie, która jest bogata w tlen i składniki odżywcze. Ćwiczenia rozciągające najlepiej wykonywać zaraz po zakończonym treningu, a jeszcze większy rezultat osiągniesz, jak wykonasz ćwiczenia mobilizacyjno-rozciągające po przebudzeniu. Zajmie ci to około 7-10 minut. Organizm ludzki ma niebywałą zdolność do samoleczenia. Niezależnie od wieku i stanu fizycznego ciało jest w stanie naprawić olbrzymią liczbę tkanek. Nasze ciało cierpliwie znosi błędy postawy, wadliwą motorykę i złe nawyki żywieniowe, bo ma bardzo wysoki poziom tolerancji. Należy jednak pamiętać, że nie można traktować tej wrodzonej odporności jako przyzwolenia na zarywanie nocy, objadanie się czy poruszanie w sposób szkodzący organizmowi.

Cross trening charakteryzuje się również „kodami”. To nazwy ćwiczeń, które na pierwszy rzut oka nic nam nie mówią. Spokojnie, z nami też się ich nauczysz. To nic innego jak w skrócie rozpisane plany treningowe na dany dzień. Wystarczy przyswoić sobie podstawowe zwroty, aby skróty rozpisywane na tablicy nie były zagadką. Głównym językiem, jakim się posługujemy przy ćwiczeniach lub skrótach, jest język angielski. Można powiedzieć, że jest językiem urzędowym w „świecie cross” tak, aby każda osoba w różnych zakątkach świata wiedziała, o jakich zadaniach treningowych na dany dzień mówimy. Poniżej znajdziecie skróty podstawowych form treningów.

## FORMY TRENINGÓW DNIA

**WOD** (Workout of The Day) – trening dnia

**BUY IN** – element do wykonania na początku WOD na czas

**BUY OUT** – element do wykonania na koniec WOD na czas

**EMOM** (every minute on the minute) – wykonujemy dany element w minucie. Jeśli skończymy swoje zadanie przed upływem danej minuty – odpoczywamy do końca tej minuty

**AMRAP** (as many rounds/reps as possible) – maksymalna liczba rund, bądź powtórzeń możliwych do wykonania w określonym czasie

**FT** (for time) – wykonanie określonego ćwiczenia w wyznaczonej liczbie powtórzeń możliwie jak najszybciej

**RFT** (rounds for time) – określona liczba rund do wykonania na czas

**TABATA** – zestaw dowolnych ćwiczeń wykonywanych w następującym schemacie: 8 rund – 20 sekund pracy, 10 sekund odpoczynku.

## KONCEPCJA JOINT BY JOINT

Koncepcja ta mówi o tym, które z poszczególnych stawów w naszym ciele powinny być stabilne, a które mobilne tak, żeby wykorzystać ich pełny potencjał siły i wytrzymałości. Lekceważąc tę zasadę, zazwyczaj pojawiają się problemy z naszym układem ruchu.

Jak więc widzicie, rozgrzewka jest tutaj bardzo ważna. Do pracy musimy przygotować takie stawy jak: skokowy, kolanowy, biodrowy, lędźwiowo-krzyżowy, odcinek szyjny kręgosłupa, odcinek piersiowy kręgosłupa, ramienny, łokciowy, łopatki, promieniowo-nadgarstkowy, śródreżca.

## ROZGRZEWKA

Jeżeli jesteśmy osobą początkującą, na początek stosujemy kon-

cepcję Joint by Joint. Jej głównym założeniem jest zadbanie o higienę stawów, czyli utrzymanie ruchomości, a także odpowiednie smarowanie. Dzieje się tak dzięki wykorzystaniu ruchów kulistych. Pozwala to na wykorzystanie w pracy skrajnych zakresów ruchu, a także pobudza układ do zwiększenia wydzielania mazi stawowej, co pomaga nam przygotować stawy do treningu.

**Krążenia nadgarstków:** spleć palce dłoni, ręce ugięte przed sobą – wykonuj ruchy nadgarstków we wszystkich płaszczyznach.

**Krążenia łokci:** unieś ugięte ręce na wysokość barków – wykonuj koła od łokcia w dół, w jednym kierunku.

**Rolowanie barków:** opuść ręce wzdłuż ciała – wykonuj krążenia barków w tył, starając się wykorzystać pełny zakres ruchu.

**Krążenia ramion:** usztywnij całe ciało, napinając mięśnie – wykonuj krążenia obiema rękami w przód lub w tył, wykorzystując pełny zakres ruchu.

**Krążenie głową:** możesz oprzeć dłonie na biodrach – wykonuj obszerne krążenia głowy w lewą stronę następnie w prawą.

**Rotacja tułowia:** wyciągnij ręce przed siebie i złącz dłonie – skreślaj tułów w odcinku piersiowym kręgosłupa – oba ramiona równocześnie, angażując barki, pozostaw biodra i głowę nieruchomo.

**Rotacja tułowia w rozkroku:** ustaw stopy w szerokim rozkroku – utrzymując proste kolana, zroluj się w dół, opuszczając klatkę – pozostań w dole, spróbuj wyprostować plecy i skrócić cały tułów w jedną stronę, wyciągając rękę do sufitu – powtórz na drugą stronę.

**Krążenia bioder:** możesz oprzeć dłonie na biodrach – wykonuj obszerne krążenia biodrami w jedną, potem w drugą stronę.

**Otwieranie stawu biodrowego:** unosz kolano na wysokość stawu biodrowego, następnie wykonuj krążenia kolana do zewnątrz – postaraj się utrzymywać biodra zwrócone w przód, możesz się podtrzymywać ścianą, krzesła.

**Krążenia kolan:** połącz stopy, lekko ugnij kolana i oprzyj się dłońmi tuż nad kolanami – wykonuj krążenia kolanami w jednym kierunku, kolistym ruchem – powtórz na drugą stronę.

**Krążenia stopy:** usztywnij całe ciało, napinając mięśnie – wykonuj krążenia i ruchy w każdym kierunku stopą, opierając się na palcach.

Na każde z tych ćwiczeń poświęć 1-2 minuty pracując w różnych kierunkach. Następnie możemy dodać do naszej rozgrzewki trochę intensywności w postaci TABATY, która wpłynie korzystnie na nasz układ sercowo-naczyniowy. Jest to ćwiczenie interwałowe wykonywane z wysoką lub niską intensywnością. Trwa 4 minuty w formie 20 sekund pracy 10 odpoczynku. Pozwoli to, aby krew w naszym organizmie dotarła do każdego włókna mięśniowego.

Pamiętać należy, że jest to dalej rozgrzewka i nie możemy sobie narzucać zbyt duże intensywności. Przykład rozgrzewki:

#### TABATA #1

- pajacyki
- bieg bokserski
- wykroki w przód
- podpór przodem

#### TABATA #2

- skip C w miejscu (uginamy naprzemiennie nogi, uderzając piętami o pośladki)
- wykroki w tył
- niedźwiedzi chód (bear walk)
- bieg górski (mountain climber)

Podczas treningu należy pamiętać o prawidłowym nawodnieniu. Jeśli jest to trening wytrzymałościowy, należy sięgnąć po napój izotoniczny. Podczas wysiłku pozwalają w szybciej uzupełnić utracone mikroelementy. Napoje izotoniczne mają taką samą osmotyczność jak płyny ustrojowe, dzięki czemu szybciej przenikają do krwi i komórek.

## CZĘŚĆ GŁÓWNA TRENINGU (bez dodatkowego sprzętu)

Po odpowiedniej rozgrzewce i porządnym nawodnieniu możemy przejść do głównej części treningu, w którym będzie pracować nasze całe ciało. Rozwiniesz siłę mięśni tułowia i poprawisz kondycję. Poniżej znajdziesz propozycje treningowe, które możesz zrobić praktycznie wszędzie. Zaczniemy od gimnastyki. Wynika to głównie z użycia własnej wagi ciała jako jedynej źródła oporu, co będzie się wiązało z dodatkowym naciskiem na poprawę stosunku siły do wagi. Wykorzystamy skróty treningowe, które już poznaliśmy na początku artykułu.

Opis ćwiczeń:

### Padnij powstań (BURPEE)

Dłonie kładziemy na podłodze przed stopami, przenosimy na nie ciężar ciała i wyrzucamy nogi do tyłu, tak aby ciało przyjęło pozycję tzw. deski, tworząc linię prostą od głowy do pięt. Z pozycji deski wykonujemy pompkę, skokiem wracamy do przysiadu i wyskakujemy do góry do pozycji stojącej.





**Pompka (Push up)**

Podpór przodem, napinamy całe ciało, które prawidłowo powinno znajdować się w jednej linii (głowa, brzuch, nogi). Staramy się „odłożyć” całe ciało na ziemi, następnie prostujemy ręce w stawach łokciowych.



**Brzuszki (Sit up)**

Nogi układamy przy sobie, łącząc je podeszwami stopy. Kładziemy tułów na ziemię, ręce odchylamy do tyłu. Mocnym ruchem podnosimy tułów i wyprostowanymi rękami dotykamy podłogi przed sobą. Staramy się pracować w pełnym zakresie ruchu. Aby wykonać następne powtórzenie, najważniejszy jest powrót całego ciała do pozycji wyjściowej na podłożu.



**Przysiad (Air Squat)**

Najważniejszym elementem jest zgięcie kolan poniżej 90 stopni. Pamiętajmy, że kolana podczas tego ćwiczenia wychodzą na zewnątrz. Nie chowamy ich do środka. Aktywujemy przy tym mięsień czworogłowy uda. Wykonując to ćwiczenie, schodzimy nisko na nogach. Klatka piersiowa powinna być wyprostowana, ręce wysunięte przed siebie. Wracamy do pozycji wyjściowej tak, aby całe ciało znajdowało się w jednej prostej linii, a kolec stawu biodrowego poniżej linii kolan lub na równi.



### Przysiad z wyskokiem (Air Squat Jump)

Podczas wykonywania tego ćwiczenia, schodzimy tułowiem powoli w dół (opis prawidłowego wykonania znajduje się powyżej), a następnie dynamicznie wyskakujemy do góry. Podczas ćwiczenia ręce powinny znaleźć się za linią pleców, a nogi powinny być wyprostowane w kolanach. Pamiętajmy, aby utrzymywać prawidłową postawę ciała.



### Wykroki (Lunges)

W pierwszej kolejności ustawiamy się z wyprostowanymi wzdłuż ciała ramionami. Potrzebujemy nieco miejsca wokół siebie. Stopy skierowane są w przód i ustawione w naturalnym rozstawie. Napinamy mięśnie brzucha, ściągamy łopatki, głowę trzymamy w neutralnej pozycji i cały czas patrzymy przed siebie. Z takiej pozycji wyjściowej wykonujemy dłuższy krok w przód, a po postawieniu stopy na podłożu schodzimy w dół, uginając kolana. Zachowujemy proste ciało i schodzimy w dół do momentu, aż kolano nogi zakroczonej znajdzie się tuż nad podłogą. Następnie odbijamy się ze stopy nogi wykroczonej i wracamy do pozycji wyjściowej. Wykonujemy taki wykrok drogą nogą. W ten sposób robimy jedno pełne powtórzenie ćwiczenia.



### Odwrotne pompki (Dip)

Potrzebne będzie nam krzesło, łóżko, bądź kawałek jakiegokolwiek podwyższenia. Ręce opieramy na krawędzi, trzymając ramiona na wpół zgięte w łokciach. Nogi oparte na piętach, lekko zgięte w kolanach. Opuszczaj powoli ciało w dół, w pełni je kontrolując, aż do momentu, gdy łokcie utworzą kąt około 90 stopni. Wykorzystując pracę mięśni trójgłowych, powróć do pozycji wyjściowej.



### Pajacyki (Jumpin Jack)

Stajemy w lekkim rozkroku, ręce są opuszczone wzdłuż tułowia, sylwetka wyprostowana, patrzymy przed siebie, łopatki są złączone. W tym samym czasie wykonujemy podskok z rozkrokiem bocznych nóg i uniesienie rąk nad głowę. Następnie powracamy do pozycji wyjściowej i całą czynność powtarzamy.



#### Trening #1

AMRAP 5 min (as many rounds/reps as possible)

Maksymalna ilość powtórzeń: Burpee

REST 2 min

AMRAP 5 min

5 x Sit up

5 x Dip

AMRAP 5 min

Maksymalna ilość powtórzeń: Lunges

#### Trening #2

15 RFT (rounds for time):

5 x Push up

10 x Air Squat

15 x Sit up

#### Trening #3

EMOM 20 min (every minute on the minute)

5 x Jumping Jack

5 x Push up

5 x Sit up

#### Trening #4

For Time:

50 x Jumping Jack

- 50 x Air Squat Jump
- 50 x Jumping Jack
- 50 x Dip
- 50 x Jumping Jack
- 50 x Burpee

Niezbędnym uzupełnieniem naszego treningu będzie praca nad „CORE”. To słowo z języka angielskiego oznaczające m.in. centrum. Mamy tu na myśli mięśnie bioder, lędźwi i brzucha, które odpowiedzialne są za stabilizację kręgosłupa i miednicy, utrzymanie prawidłowej postawy i wzmocnienie całej naszej sylwetki. Dodatkowo odpowiednio wytrenowany core pozwala na optymalną pracę górnych i dolnych kończyn oraz pozostałych partii mięśniowych. Bez odpowiednio silnego „centrum” nie ma siły, nie ma silnej sylwetki, nie ma prawidłowej postawy, za to jest ogromne ryzyko kontuzji. Praca nad CORE wpłynie pozytywnie na dobrą postawę, lepsze samopoczucie, zmniejszy ryzyko kontuzji oraz uczucia bólu pleców, ochroni narządy wewnętrzne.

A oto kilka przykładowych ćwiczeń, które możesz dodać po lub przed treningiem:

### 1. Plank

Opieramy tułów na przedramionach równolegle do podłoża, spinamy pośladki, zaokrąglamy lekko plecy. Napinamy cały tułów. Wykonujemy 5 serii po 30-45 sekund pracy z przerwą pomiędzy seriami około 90 sekund.



### 2. Hollow Body

W tym ćwiczeniu najważniejsze, aby odcinek lędźwiowy jak najmocniej „wkleić” w ziemię. Nie zależy nam, aby mocno wygiąć swoje kończyny w łuk, ale na skupieniu uwagi na mocnym oparciu ciała na odcinku lędźwiowym. Łatwym sposobem na sprawdzenie tego jest próba wsunięcia dłoni pod plecy. Jeśli jest miejsce, to znaczy, że za mało pracujemy plecami. Wykonujemy 5 serii po około 30 sekund przytrzymania z przerwą pomiędzy seriami 90 sekund.



### 3. V-ups

Tułów kładziemy na ziemi, ręce rozkładamy wyprostowane za głowę. Podnosimy do góry jedną nogę i obie ręce. Dłońmi dotykamy czubka palca. Wykonujemy 5 serii po 20 powtórzeń (10 na nogę) z przerwą pomiędzy nimi około 90 sekund.



### 4. Side Plank

Kładziemy się na boku, podpierając się na przedramieniu. Nogi powinny być ułożone równolegle do siebie, a stopy ustawione pod kątem 90 stopni. Podnosimy się z ziemi napierając na mięśnie tułowia tworząc z ciałem linię prostą. Wykonujemy 5 serii po 15-20 sekund pracy na stronę, z przerwą pomiędzy nimi około 60 sekund.



### 5. Superman Hold

Położ się na brzuchu, weź wdech. Utrzymując prawidłową pozycję wyjściową, napnij mocno mięśnie nóg, pośladki, brzuch, unieś nogi oraz ramiona kilkanaście centymetrów w górę. Ramiona oraz nogi pozostają wyprostowane, głowa stanowi przedłużenie kręgosłupa, wytrzymaj w tej pozycji około 30 sekund. Powtórz 5 razy z przerwą 30 sekund.



## PODSUMOWANIE TRENINGU

Przedstawione ćwiczenia to tylko ułamek tego, co mamy do dyspozycji. Pod względem połączenia siły, gibkości, dobrze rozwiniętej sylwetki, koordynacji, równowagi, celności i zwinności, gimnastyka nie ma sobie równych w świecie sportu. Pamiętaj również, żeby nic nie robić ponad swoje siły, a samopoczucie i wyniki, jakie osiągasz w treningu, notować.

Po treningu nie zapomnij o rozciąganiu i rolowaniu. Ta doskonała forma rozluźnienia mięśniowo-powięziowego zwiększa przepływ krwi, rozbija napięte mięśnie, pomaga przyspieszyć regenerację po treningu. Tutaj wykonaj ćwiczenia, jakie lubisz najbardziej. Podczas treningu zaangażowaliśmy wszystkie partie mięśniowe, dlatego nie zapomnij o żadnej z nich. Jeśli nie masz pomysłu na ćwiczenia rozciągające lub chcesz poznać nowe, to warto użyć dostępnych platform społecznościowych i podejrzeć, jak radzą sobie z tym inne osoby.

14 czerwca  
Światowy Dzień Krwiodawcy



**DOŁĄCZ DO  
KLUBU HONOROWYCH DAWCÓW KRWI PCK  
PRZY KOMENDZIE STOŁECZNEJ POLICJI**

**SZCZEGÓŁOWE INFORMACJE ZNAJDZIESZ NA STRONIE  
KSP.POLICJA.GOV.PL  
W ZAKŁADCE "POLICJANCI I PRACOWNICY"**