



STOŁECZNY POLICYJNY MAGAZYN

ISSN 1731-4550 magazyn.ksp.policja.gov.pl 07/2023

W SŁUŻBIE I POZA NIĄ



SZTANDAR

KOMENDY STOŁECZNEJ POLICJI s. 5

PODRÓŻUJ, ALE BEZPIECZNIE! s. 13

JAK OTWORZYĆ ZAMKNIĘTE DRZWI s. 26

PATOTREŚCI, TO SIĘ W GŁOWIE NIE MIEŚCI s. 31

LIPIEC 2023

W NUMERZE

★ AKTUALNOŚCI

- 2 OTWARCIE POSTERUNKU POLICJI W MODLINIE
- 3 ŻYCZENIA KOMENDANTA STOLECZNEGO POLICJI
- 4 UROCZYSTOŚCI ŚWIĘTA POLICJI W II RZECZPOSPOLITEJ
- 5 SZTANDAR KOMENDY STOLECZNEJ POLICJI
- 6 ŚWIĘTO POLICJI – TRADYCJA I PAMIĘĆ
- 8 ĆWICZENIA Z RATOWNICTWA WODNEGO
- 8 SIŁACZ Z DROGÓWKI
- 9 KAŻDA DZIEWCZYNA CHCE BYĆ POLICJANTKĄ...
- 13 PODRÓŻUJ, ALE BEZPIECZNIE!
- 19 BANK POCZTOWY I KSP RAZEM PRZECIW OSZUSTWOM
- 20 CIEKAWOSTKI
- 21 OCHRONA PRZED WŁAMANIEM
- 25 EUROPEJSKA SIĘĆ ZAPOBIEGANIA PRZESTĘPCZOŚCI

★ WYPOSAŻENIE

- 26 JAK OTWORZYĆ ZAMKNIĘTE DRZWI

★ PORADNIK

- 31 PATOTREŚCI, TO SIĘ W GŁOWIE NIE MIEŚCI
- 34 GORAĆCA PUŁAPKA

★ TRENING I ZDROWIE

- 36 5 PODSTAWOWYCH ĆWICZEŃ W CROSS TRENINGU



magazyn-ksp.policja.gov.pl

REDAKCJA

Redaktor naczelny: Mariusz Mrozek
Karina Pohoska
Daniel Niezdropa
Tomasz Oleszczuk

Okładka: archiwum 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!



★ JOANNA WIELOCHA

Otwarcie Posterunku Policji w Modlinie

15 czerwca otwarto Posterunek Policji w Modlinie. Pomieszczenia na potrzeby nowej jednostki zostały zaadaptowane przez Mazowiecki Port Lotniczy Warszawa-Modlin. W wydarzeniu udział wzięli m.in.: Komendant Stołeczny Policji nadinsp. Paweł Dzierżak, Zastępca Komendanta Stołecznej Policji insp. Konrad Chmielewski, Starosta Nowodworski Krzysztof Kapusta, kadra kierownicza nowodworskiej komendy i zaproszeni goście.

Otwarcie posterunku jest odpowiedzią na dynamicznie rozwijającą się infrastrukturę w rejonie portu lotniczego i wzmożony ruch pasażerski. Ma usprawnić realizację podstawowych zadań Policji oraz ułatwić kontakt lokalnej społeczności z policjantami.

Komendant Stołeczny Policji nadinsp. Paweł Dzierżak w swoim wystąpieniu podkreślił, że rozwój portu lotniczego wymaga elastycznego działania ze strony Policji, a posterunek stanowi odpowiedź na potrzeby, które znalazły się u podstaw jego stworzenia i będzie miał pozytywny wpływ na bezpieczeństwo na tym terenie.

Posterunek mieści się w budynku przy ul. Generała Thommee 1A w Nowym Dworze Mazowieckim, należącym do Mazowieckiego Portu Lotniczego Warszawa-Modlin. Pomieszczenia zostały przekazane Policji przez Zarząd Spółki na podstawie umowy użytkowania. Posterunek utworzono w strukturze organizacyjnej KPP w Nowym Dworze Mazowieckim. Swoim działaniem obejmuje dzielnice Modlina Starego oraz Twierdzy Modlin.



Zdjęcia: Joanna Wielocha, KPP Nowy Dwór Mazowiecki

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



KOMENDANT STOLECZNY POLICJI

***Policjantki, Policjanci,
Pracownice i Pracownicy Policji***

Szanowni Państwo!

Z okazji Święta Policji pragnę złożyć Wam serdeczne życzenia, ale przede wszystkim podziękować za dotychczasową służbę i pracę.

Każdego dnia wzorowo wypełniacie swoje obowiązki. Pomimo przejściowych trudności kadrowych pokazujecie swoje poświęcenie, pełen profesjonalizm oraz zaangażowanie w przeciwdziałanie i zwalczanie przestępczości, co przekłada się na wysokie poczucie bezpieczeństwa mieszkańców Warszawy oraz powiatów okołowarszawskich.

Wszystkim Wam – Policjantki i Policjanci – z okazji Święta Policji dziękuję za służbę i jej jakość. Jestem przekonany, że nie zabraknie woli, siły i wzajemnego wsparcia, aby wspólnie wypełniać naszą ważną misję.

Życzę zasłużonych awansów, które są wyrazem uznania dla Waszego doświadczenia oraz doskonalenia umiejętności i podnoszenia kwalifikacji zawodowych.

W życiu osobistym życzę Wam natomiast pomyślności, zdrowia i realizacji wszystkich zamierzeń. Jest to również doskonała okazja, aby w sposób szczególny podziękować Waszym najbliższym, którzy najlepiej wiedzą ile poświęcenia i zaangażowania wymaga służba każdego policjanta.

Szczególne słowa podziękowania kieruję do Pracowników Policji, których zaangażowanie i praca jest niezbędnym wsparciem dla całej formacji.

Życzę wszystkim zawodowej satysfakcji oraz przekonania, że razem stanowimy jedną wielką policyjną rodzinę.

Z wyrazami szacunku

nadinsp. Paweł Dzierżak

Uroczystości Święta Policji w II Rzeczypospolitej

Artykuł był publikowany w numerze 8-9 (12-13) sierpień-wrzesień 2004 Stołecznego Magazynu Policyjnego

W latach międzywojennych Święto Policji było nierozdzielnie związane ze Świętem Niepodległości. Jednakże w pierwszych latach po uchwaleniu ustawy o Policji Państwowej 24 lipca 1919 roku – doceniając jej znaczenie – uroczystości rocznicowe obchodzono właśnie w tym dniu.

Organizowano wtedy wyścigi sportowe, występy chórów policyjnych, prezentowano tresurę psów służbowych, pokazy sprawności oddziałów konnych, przedstawienia teatralne, koncerty orkiestry policyjnej itp. Okólnik Komendanta Głównego Policji Państwowej nr 98 z 15 września 1921 r. w myśl decyzji Ministra Spraw Wewnętrznych polecał komendantom okręgowym, przed ewentualnym urzędowaniem uroczystych obchodów rocznicowych policji, aby zasięgaliby opinii przełożonych władzy administracyjno-politycznej (tj. wojewody), celem pozyskania odpowiednich pozwoleń.

Nieodzownym elementem święta policjanta było, jest i będzie czczenie pamięci poległych na służbie funkcjonariuszy. Tak było i przed wojną – najczęściej w październiku Komendant Główny Policji Państwowej wydawał rozkaz, w którym wymieniał „poległych chwalebną śmiercią policjanta” i polecał „uczczenie pamięcią i przekazanie ich czynów potomności”. Nazwiska poległych policjantów umieszczano na marmurowych tablicach w Komendzie Głównej PP, a ich czyny opisywano w Księdze Pamiątkowej.

Rozkaz KG PP nr 248 mówił, aby nabożeństwa żałobne za funkcjonariuszy PP poległych podczas pełnienia obowiązków służbowych „w obronie wolności, życia i mienia obywateli”, były odprowadzane 11 listopada, w „Święto korpusu Policji Państwowej”.



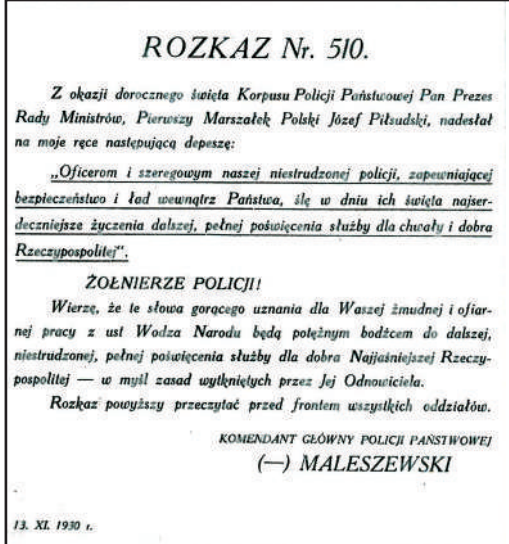
Oficjalną decyzję w sprawie Święta Policji podjął w grudniu 1926 roku ówczesny minister spraw wewnętrznych gen. Felicjan Sławoj-Składkowski, w rozkazie nr 345 z 23 grudnia 1926 r.: „Dzień 11 listopada jest dla polskiej służby bezpieczeństwa

uroczystości policyjne zaczynały się już w wigilię święta, tj. 10 listopada – odbywały się wówczas nabożeństwa żałobne za poległych policjantów oraz capstrzyk.

11 listopada był dniem wolnym od zajęć w urzędach i biurach, także policyjnych. Oczywiście służba policyjna wykonywana była normalnie, bez zmian lub przerw. Budynki urzędów, biur i koszar Policji Państwowej dekorowano flagami państwowymi oraz – w miarę możliwości – dodatkowo upiększano.

W Warszawie obchody 11 listopada zawsze wiązały się ze złożeniem wieńca na grobie Nieznanego Żołnierza. Później odbywał się apel honorowy, defilada, przyjęcie u komendanta głównego dla delegacji policyjnych oraz uroczyste przedstawienia, pokazy, wystawy, odczyty i pogadanki. Policjanci brali udział w uroczystościach ogólnych, organizowanych przez władze państwowe, samorządowe i społeczne.

Grzegorz Gryz
zdj. Muzeum Policji



rocznicą tego pamiętnego momentu, kiedy polski żołnierz policyjny – jeszcze w mundurze milicjanta – siedł w szeregu tych wszystkich, którzy uwalniali Kraj od najeźdźcy. (...) Dlatego dzień 11 listopada winien być przez Policję Państwową corocznie obchodzony, jako rocznica własna. W celu utrwalenia się znaczenia tej rocznicy na stałe,

ustanawiam dzień 11 listopada, jako dzień ogólnego święta korpusu Policji Państwowej. Polecam Panu Komendantowi Głównemu rozkaz niniejszy ogłosić wszystkim oddziałom policyjnym oraz wydać instrukcję o formach i szczegółach obchodów święta policyjnego”.

Program uroczystości Święta Policji zakładał odpowiednie przygotowanie się do uroczystości. W tym celu sporządzano szczegółowe scenariusze. Tak naprawdę





Sztandar Komendy Stołecznej Policji

Sztandar Komendy Stołecznej Policji opracowany został w 1990 roku, przy wsparciu mieszkańców Warszawy.

Historia

Pracami Komisji ds. Sztandaru, powołanej przez Komendanta Stołecznego Policji, kierował wówczas kpt. Lechomir Domaszewicz. W jej skład wchodził: asp. Janusz Zieliński, sierż. sztab. Mariusz Daszkiewicz, por. Jerzy Walendzik, mł. chor. Tomasz Grzelewski, mł. chor. Wiesław Dąbrowski, sierż. sztab. Tadeusz Ciągardlak i sierż. Jerzy Kuliczkowski.

Komisja podjęła prace w okresie tzw. Transformacji, czyli zmiany Milicji Obywatelskiej w Policję. Nie było wtedy jeszcze szczegółowych unormowań prawnych dotyczących sztandarów policyjnych.

Przed rozpoczęciem pracy nad symboliką sztandaru Komisja zapoznała się z naukowymi zasadami heraldyki. Kształtując plastycznie symbolikę ideową, próbowali odwołać się nie tylko do symboliki państwowej i narodowej, ale również do tradycyjnej symboliki policyjnej, związanej z etosem służby, jak również do religijnej symboliki odwiecznej walki dobra ze złem. Zanalizowano także zachowane szczątki sztandarów i proporców używanych przez Policję Państwową.

Efektom było opracowanie szczegółowej formuły ideowej sztandaru, na podstawie której powstał następnie projekt graficzny sztandaru, który uzyskał akceptację Komendanta Głównego Policji i Ministra Spraw Wewnętrznych.

Równolegle prowadzona była, za pośrednictwem środków masowego przekazu, popularyzacja idei ufundowania sztandaru stołecznej Policji przez społeczeństwo. Pomysł spotkał się z dużą aprobatą, na konto KSP wpłynęło na ten cel w sumie około 100 milionów złotych.

Komisja prowadziła także prace nad stworzeniem dla Komendy Stołecznej Policji charakterystycznego wyznacznika muzycznego (hejnału). Na współpracę w tym zakresie zgodził się kompozytor Maciej Małecki, który skomponował stosowny, uroczysty utwór muzyczny (piszemy o tym w dalszej części numeru).

Opis sztandaru

Ostatecznie Sztandar Komendy Stołecznej Policji składa się z typowych, znormalizowanych elementów, tj. płatów, główicy, drzewca i szarfy.

Na płacie prawym (amarantowym) znajduje się wizerunek orła białego na czerwonym polu, haftowany srebrnym sztychem, w złotej koronie otwartej, ze złotym dziobem skierowanym w stronę drzewca. Pod orłem biegnie dwuwierszowy napis haftowany sztychem – KOMENDA STOŁECZNA POLICJI w WARSZAWIE.

Pośrodku lewej strony płata sztandaru, na niebieskim tle, znajduje się wizerunek Św. Michała Archanioła z mieczem ognistym, symbolizujący odwieczną walkę dobra ze złem. Motyw ten zaczerpnięty został z bocznego ołtarza Bazyliki Św. Krzyża w Warszawie, która spełniała istotną rolę w życiu Policji Państwowej w okresie międzywojennym. Wizerunek Św. Michała Archanioła wyhaftowany został różnokolo-

rowym sztychem wiernie odtwarzającym postać z obrazu. Nad wizerunkiem Patrona Policji znajduje się napis LEX ET PATRIA (Prawo i Ojczyzna). Płaty sztandaru z trzech stron obszyte są frędzlą jasnozłotą.

Głowica sztandaru składa się ze zrywającego się do lotu orła w koronie zamkniętej. Na główicy umieszczona jest też data wręczenia sztandaru.

Wręczenie

Sztandar oraz uroczysty Hejnał Policji został w imieniu fundatorów przekazany Ministrowi Spraw Wewnętrznych z wnioskiem o wręczenie go Komendantowi Stołecznemu Policji. Uroczystość ta odbyła się 2 maja 1991 roku przed Grobem Nieznanego Żołnierza w Warszawie, w przeddzień dwusetnej rocznicy Konstytucji 3 Maja, w obecności władz resortowych, stolicy i mieszkańców Warszawy oraz policjantów garnizonu stołecznego.

Sztandar wręczył, przy dźwiękach Hejnału Policji, prof. Jan Widacki, ówczesny wiceminister Spraw Wewnętrznych. Uroczystego poświęcenia dokonał bp Marian Duś, a rodzicami chrzestnymi sztandaru zostali Danuta Borysiewicz i Zbigniew Romaszewski.

Tego też dnia ślubowanie na sztandar złożyło 1125 nowo przyjętych do służby policjantów, a po raz pierwszy po 1989 roku wartę honorową przed Grobem Nieznanego Żołnierza w Warszawie pełnili policjanci.

Lechomir Domaszewicz
Lech Szczeblewski
zdj. arch. LD

Święto Policji – tradycja i pamięć



Policjanci zmęczeni codzienną służbą z jej różnymi odcieniami zapominają, że są również takie karty w historii, które dodają wiary, wytrwałości i dumy z tego, że nosi się policyjny mundur. O tych kartach chwały zapomnieć nie można. Takim szczególnym wydarzeniem dla wszystkich funkcjonariuszy jest Święto Policji – dzień, który jednoczy całe środowisko policyjne, a jednocześnie jest powodem do dumy z codziennej służby społeczeństwu. Kojarzy się ono przede wszystkim z musztrą paradną, mianowaniami na wyższe stopnie policyjne, odznaczeniami i nagrodami pieniężnymi. Ten dzień to wspomnienie o tych, którzy swą misję pełnili przed laty, a także tych, którzy oddali swoje życie służąc wiernie Narodowi. Święto Policji przypomina nam również o tym, że formacje policyjne przyjmujące różne nazwy na przestrzeni wieków są ważnym filarem istnienia każdego państwa.

W dobie komputerów, telefonii komórkowej, szybkiego rozwoju techniki, praktycznie w każdej dziedzinie życia, kultywowanie tradycji może wydawać się zbędnym archaizmem. Zbiorem pompatycznych ceremonii pełnych sztywnego patosu, przepychu i sztuczności. Jednakże to tradycja tworzy niepowtarzalny klimat, jak na starym filmie ukazuje kadry z przeszłości, rozwój i transformację. Jest również bogactwem, które wymaga szczególnego pielęgnowania. Policja należy do instytucji, które swą historią zapisały się w dziejach Rzeczypospolitej Polskiej. Przypomina o tym ustanowione na dzień 24 lipca Święto Policji. To dzień, kiedy poczucie jedności niweluje codzienne problemy i trudy, jakie wiążą się z wykonywaniem tej profesji. Podkreśla również etos służby policyjnej, jak i wysokie etyczne wymagania związane z jej pełnieniem. Zasady etyki zawodowej policjanta mówią o tym, że policjant we wszystkich swoich działaniach ma obowiązek poszanowania godności ludzkiej oraz przestrzegania i ochrony praw człowieka.

Poczucie jedności w Policji budowane jest poprzez odwoływanie się do ceremoniału i symboli policyjnych: munduru i sztandaru Policji. Zawarte w ceremoniale zasady postępowania oraz historycznie ukształtowane przepisy nawiązują w swych treściach do tradycji narodowych i policyjnych, mają znaczący wpływ na integrację środowiska oraz kreowanie pozytywnego wizerunku Policji w opinii społeczeństwa polskiego.

Szczególnie w tym dniu składamy hołd policjantom, których nie ma już w naszych szeregach. Na fasadzie Pałacu Mostowskich znajduje się tablica upamiętniająca majora Bolesława Kontryma ps. „Żmudzin” – oficera Policji Państwowej w II RP. Jest on symbolem pokolenia, które oddało swoje życie za Ojczyznę. Jego imieniem nazwano jeden ze skwerów w centrum Warszawy. Co roku, 2 stycznia, w rocznicę śmierci majora Bolesława Kontryma, przed gmachem Komendy Stołecznej Policji odbywają się uroczystości upamiętniające postać tego wyjątkowego człowieka.

Tradycje Komendy Stołecznej Policji to również Pałac Mostowskich, który był ważnym miejscem życia kulturalnego, literackiego i politycznego Warszawy w XVIII wieku. Ma tu swoją siedzibę Muzeum Policji jako Oddział Muzeum Narodowego. Gmach został poddany gruntownej renowacji w ramach realizacji projektu UE „Muzeum Policji – nowy obiekt na mapie życia kulturalnego stolicy”. Komenda Stołeczna Policji otrzymała na ten cel dofinansowanie ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego.

Podniosły nastrój zawsze towarzyszy wyjątkowemu wydarzeniu, które jest jedyne i niepowtarzalne dla każdego policjanta. Podczas ślubowania wypowiadając słowa roty, przejmuje on wszystkie obowiązki i prawa przypisane funkcjonariuszowi.

„Ja obywatel Rzeczypospolitej Polskiej, świadom podejmowanych obowiązków policjan-

ta, ślubuję: służyć wiernie Narodowi, chronić ustanowiony Konstytucją Rzeczypospolitej Polskiej porządek prawny, strzec bezpieczeństwa Państwa i jego obywateli, nawet z narażeniem życia (...).”

Tymi słowami przysięgi służbę rozpoczyna każdy młody policjant przyjęty w nasze szeregi.

Splendoru każdej uroczystości dodaje Orkiestra Reprezentacyjna Komendy Stołecznej Policji. Swoją muzyką nie tylko uświetnia uroczystości państwowe czy resortowe, daje również koncerty dla mieszkańców Warszawy i innych miast. Poprzez udział policyjnych muzyków w kolejnych Finałach Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy promuje wartości bliskie zawodowi policjanta związane z niesieniem pomocy. Kompozytor Krzysztof Aleksander Jańczak z myślą o Orkiestrze Reprezentacyjnej KSP stworzył utwory „Obrazki z Warszawy”, które zostaną włączone do stałego repertuaru orkiestry.

Służba w Policji to nie tylko obowiązki, ale również życie kulturalne, czego przejawem jest m.in. działalność chóru. Policjanci i pracownicy stołecznego garnizonu realizują swoje pasje muzyczne, śpiewając w amatorskim chórze policyjnym działającym przy Komendzie Stołecznej Policji. W jego repertuarze znajdują się m.in.: pieśni ludowe, patriotyczne, a także religijne – w tym pieśni gospel.

Symbole i tradycje policyjne są nierozdzielnie związane ze wszystkimi oficjalnymi uroczystościami. Do szczególnych należy Święto Policji, które nabiera wówczas wyjątkowego uroku. Ponadto jest doskonałą okazją do tworzenia dobrego wizerunku całej formacji. Tegoroczne obchody 88. rocznicy powstania Policji będą tego kolejnym przykładem.

Elżbieta Sandecka-Pułtowicz

Artykuł był publikowany w numerze 6-7 2007 Stołecznego Magazynu Policyjnego



24 LIPCA

ŚWIĘTO
POLICJI

ĆWICZENIA Z RATOWNICTWA WODNEGO „BEZPIECZNE WAKACJE 2023”

Zdjęcia: Marek Szalajski WKS KSP



Na terenie Portu Praskiego w siedzibie Komisariatu Rzecznego Policji w Warszawie odbyły się ćwiczenia z ratownictwa wodnego. Celem wydarzenia było utrwalanie współpracy służb ratunkowych podczas różnego rodzaju zdarzeń na zbiornikach wodnych. Dodatkowo prezentowanie różnorodnych i możliwych do zastosowania technik działania służb ratunkowych służyło umocnieniu wszystkim zgromadzonym, jak poważnym żywiołem jest woda. Działaniom przyglądali się uczniowie szkół podstawowych Pragi Północ oraz Pragi Południe, jak również uczniowie klas maturalnych z Zespołu Szkół im. Michała Konarskiego w Warszawie.

Akcja rozpoczęła się na łodzi tzw. puchówce, w której znajdowały się trzy osoby. Jedną z nich, mężczyzna niemający na sobie żadnej asekuracji, był „pod wpływem alkoholu” i przez własną nieuwagę oraz bezmyślność wypadł z łodzi. „Spożyty alkohol” spowodował u niego dezorientację, szybkie wychłodzenie ciała oraz silny skurcz w kończynie dolnej, a brak asekuracji wywołał trudności z utrzymaniem się na powierzchni wody. Dwie kobiety będące na łodzi (tylko jedna z nich w kamizelce ratunkowej) zawiadomiły służby ratunkowe, dzwoniąc na numer 112 oraz podjęły decyzję o próbie podjęcia tonącego mężczyzny z wody.

Niestety brak przeszkolenia i wiedzy spowodował, że łódź przewróciła się i kobiety również wpadły do wody. Przybyłe na miejsce służby ratunkowe przystąpiły do akcji. Mężczyzna został wyciągnięty z wody przez załogę straży miejskiej, przekazany na skuter stołeczny WOPR-u, przetransportowany do brzegu i przebadany przez przybyłą na miejsce załogę zespołu me-

dycznego Oddziałów Prewencji Policji KSP. Jedną z kobiet, która wypadła z łodzi, a miała na sobie kamizelkę ratunkową, również szybko została podjęta z wody przez policjantów, przekazana na skuter stołeczny WOPR-u, a następnie przetransportowana do brzegu. Ratownicy szybko zadbali o komfort termiczny kobiety i uspokoili ją, że zrobią wszystko, co w ich mocy, aby odnaleźć trzecią osobę z łodzi. Ta jednak nie miała na sobie kamizelki ratunkowej ani żadnej asekuracji, co bardzo zmniejszało szanse na jej odnalezienie.

Załoga policjantów Komisariatu Rzecznego Policji zgłosiła dyżurnemu informację o dwóch osobach podjętych z wody oraz o braku efektów poszukiwania trzeciej osoby, która zanurzyła się pod lustro wody. Zapadła szybka decyzja o konieczności użycia na miejscu zdarzenia nurka PSP. Policijny patrol motorowodny zabezpieczył miejsce zdarzenia. Po kilku minutach poszukiwań nurkowi udało się wyciągnąć z wody kobietę, która została podjęta na pokład łodzi strażackiej. Jednak długi okres przebywania pod wodą skutkowało brakiem wyczuwalnych czynności życiowych. Przystąpiono do pomocy przedmedycznej i rozpoczęto resuscytację krążeniowo-oddechową. Kobieta została przekazana załodze zespołu medycznego i przewieziona do szpitala.

Akcja ratunkowa dobiegła końca. Obserwujący mogli przeanalizować, co poszło nie tak, jak można było zapobiec nieszczęściu oraz co zrobić, aby zabezpieczyć się dobrze na wodzie.

Źródło: ksp.policja.gov.pl



SIŁACZ Z DROGÓWKI

Młodszy aspirant Kamil Bałdyga jest policjantem wydziału ruchu drogowego z komendy dla Powiatu Warszawskiego Zachodniego z siedzibą w Starych Babicach. Jego przygoda z ciężką atletyką rozpoczęła się sześć lat temu. Zadebiutował na Mistrzostwach Polski Służb Mundurowych we Wrocławiu w konkurencji wyciskania sztangi leżąc z wynikiem 185 kg.

Tym razem podczas Mistrzostw Polski WPA w wyciskaniu sztangi leżąc RAW/EQ w kategorii wagowej do 125 kg, które odbyły się w miniony weekend w Łodzi, po raz kolejny pokazał, że ma moc. Kamil pięć razy stanął na podium, zdobywając 2 złote medale, 2 srebrne oraz brąz, a co najważniejsze pobił 2 rekordy Polski. Zajął I miejsce w kategorii do 125 kg SOFT EQ, dźwigając 280 kilogramów.

Źródło: babice.policja.gov.pl



★TOMASZ OLESZCZUK

KAŻDA DZIEWCZYŃKA CHCE BYĆ POLICJANTKĄ LUB KSIĘŻNICZKĄ

Jak nietypowe można mieć zainteresowania? Każde hobby ma w sobie coś magicznego, a pasja jest doskonałym paliwem dodającym energii życiowej. Tym razem porozmawiamy z naszą koleżanką mł. asp. Agnieszką Wiatrowicz-Grabowską, która od kilku lat działa w grupie rekonstrukcyjnej, gdzie występuje w bardzo nietypowej roli. Agnieszka jest bowiem księżniczką z wieloletnim doświadczeniem i występami na dworach i w pałacach całej Polski.

Skąd taka pasja? Kiedy postanowiłaś zostać księżniczką?

Każda mała dziewczynka chce być policjantką albo księżniczką, a mnie udało się pogodzić jedno z drugim (śmiej). A tak na serio, to zawsze interesowałam się historią i architekturą. Moją ulubioną postacią historyczną jest Księżna Izabela z Czartoryskich Lubomirska, która była właścicielką mojego ukochanego Pałacu w Łańcucie.

Kiedy pierwszy raz zobaczyłam to piękne miejsce, zaczęłam studiować kolejne książki historyczne i wertować Internet, zdobywając wiedzę na temat dworskiego życia w XVIII wieku. W czasie poszukiwań natrafiłam na grupę rekonstrukcyjną, w której jestem obecnie, czyli Stowarzyszenie Towarzystwo Stanisławowskie działające w Warszawie. Gdy ogłosili, że szukają nowych członków grupy, bez wahania zgłosiłam się i tak już jestem z nimi ponad 3 lata.

Tak naprawdę nigdy nie myślałam o udziale w grupie rekonstrukcyjnej, choć zawsze interesowałam się życiem codziennym epoki i obyczajami tamtych czasów. Zdecydowanie robiłam to bardziej pod kątem teoretycznego zgłębiania wiedzy historycznej niż praktycznego jej stosowania, aż w końcu sama stałam się częścią tej historii. Zresztą moja pasja i chęć stworzenia perfekcyjnej rekonstrukcji – spowodowały, że rozpoczęłam naukę francuskiego, który był powszechnym językiem salonów stolic europejskich, a także naukę dawnych tańców dworskich (menuety i kontredanse), bez których nie mógł odbyć się żaden szanujący się bal w tamtym okresie.

Grupa, do której trafiłam trochę przypadkiem, okazała się miejscem skupiającym wspaniałych ludzi poświęconych swojej pasji. W środowisku rekonstrukcyjnym uważani jesteśmy za purystów, gdyż w naszych strojach nie tolerujemy żadnych modyfikacji i odstępstw od używanych wtedy materiałów, a także technik wytwarzania ubrań, które były dostępne w danej epoce. Począwszy od krojów i sposobu wykonania, do materiałów używanych w przygotowaniu tych strojów. Nasza grupa zrzesza artystów, urzędników, dziennikarzy, muzealników, można powiedzieć wszystkie możliwe zawody i każdy jej uczestnik to zapalony pasjonat.

Jak trafiłaś do Policji i czy godzisz służbę, życie prywatne i swoją pasję?

Jak już wspominałam, w służbie jestem od 13 lat i jestem związana z Komendą Rejonową Policji Warszawa VI. W jednostce tej zajmuje się profilaktyką społeczną i pracą z młodymi ludźmi w ramach Zespołu ds. Prewencji Kryminalnej.

Moja pasja nie koliduje w żaden sposób z pracą i domem, choć czasem trudno pogodzić codzienność z hobby i zdarza się, że muszę zrezygnować z udziału w niektórych rekonstrukcjach, ale to jest kompromis, na który wszyscy czasem musimy iść.

Gdzie najczęściej występujesz i w jakich rekonstrukcjach histo-



rycznych brałaś dotychczas udział?

Nie ma chyba miejsc, gdzie pojawiajemy się systematycznie, choć bywają takie pałace, gdzie pojawiajemy się częściej. Zwykle wygląda to tak, że na konkretne uroczystości czy rocznice otrzymujemy zaproszenie od organizatora. Na przykład w tym roku byliśmy już na występach na zamku w Krokowej, a także w twierdzy Srebrna Góra na Dolnym Śląsku. Wystąpiliśmy też w Łazienkach Królewskich i na Zamku Królewskim w Warszawie. Muszę tu dodać, że nasza grupa specjalizuje się w rekonstrukcjach wydarzeń związanych z drugą połową XVIII wieku i to jest ten okres historii Europy, w którym czuję się najlepiej.

Same występy nie dotyczą tylko statycznych pokazów strojów



z epoki, ale jako grupa uczestniczymy w różnego rodzaju produkcjach. W zeszłym roku braliśmy udział w filmie reklamowym promującym Łazienki Królewskie. Zaliczyliśmy też udział w obchodach 50-lecia odbudowy Zamku Królewskiego, a także w rocznicy uchwalenia Konstytucji 3 Maja. Zresztą zaproszenia na imprezy uzależnione są od specjalności historycznej grup rekonstrukcyjnych i zwykle miejsca lub wydarzenia, w których bierzemy udział, związane są – tak jak wcześniej wspomniałam z XVIII wiekiem.

Jaki jest proces powstawania stroju rekonstrukcyjnego? Skąd czerpiesz inspirację i w jaki sposób projektujesz swoje ubiory?

Najczęściej inspiracją do powstania stylizacji jest suknia, którą zobaczę na jakimś XVIII-wiecznym obrazie. Jeśli mnie zachwyci,

to wtedy podejmuję próbę jak najwierniejszego odtworzenia jej wyglądu. Następnie wkracza do tej historii moja wybitna krawcowa, która na co dzień szyje stroje z różnych epok i pracuje w Muzeum Pałacu Króla Jana III w Wilanowie. Jest wybitną specjalistką od szycia dawnych strojów, która po uzgodnieniu ze mną projektu przystępuje do pracy. Obecnie mam trzy suknie, w których występuję.

Ile czasu szyje się taki strój? Czy można to zrobić u zwykłego krawca? Jakie to są koszty?

Jak już wspominałam, tego typu kostiumy szyje się u wybitnych rzemieślników, tradycyjnymi metodami. Cała taka suknia jest strojem szytym ręcznie i proces jej powstawania jest czasochłonny. Na przygotowanie jednego stroju potrzeba kilku miesięcy i co najmniej 4-5 przymiarek. Dużo też zależy od tego, jaki jest to rodzaj sukni i jak skomplikowana jest jej konstrukcja. Prostsze są suknie ogrodowe czy też suknie „robe en chemise” (suknie koszulowe wprowadzone do mody przez Marię Antoninę, które stanowiły szczyt emancypacji swoich czasów, gdyż nosiło się je bez konieczności ubierania gorsetu). Znacznie bardziej czasochłonne są suknie dworskie, które mają strojny charakter i przeznaczone były do oficjalnych występów.

W zależności od rodzaju materiału koszt takiej sukni może wynieść od kilku do nawet kilkunastu tysięcy złotych. Moja najdroższa suknia kosztowała prawie 10 tysięcy złotych. Do jej uszycia zużyto prawie 10 metrów kwadratowych jedwabiu, a jest to tylko cena sukni. Aby strój był kompletny, potrzebne są jeszcze buty z epoki, bielizna i gorset, które również szyje się na miarę. Łączny koszt całego ubioru może przekroczyć 15 tysięcy złotych.

W związku z tym, że grupa, której jestem członkinią, ściśle trzyma się epoki i nie idziemy na skróty, to wszystkie dodatki muszą tak jak ubiór główny, być wykonane zgodnie z rzemiosłem i technikami stosowanymi w epoce.

W jakim najciekawszym wydarzeniu brałaś udział?

Wszystkie wydarzenia, w których uczestniczyłam, były niepowtarzalne i na swój sposób bardzo ciekawe. Ciężko byłoby mi wybrać takie, które ze względu na swoją rangę byłoby ciekawsze niż pozostałe.

Jedną z rekonstrukcji, którą dobrze zapamiętałam, był występ na Zamku Królewskim, gdzie w trakcie pokazu odbyliśmy lot balonem. Niewiele osób zdaje sobie sprawę, że w XVIII wieku takie loty balonem były jedną z bardziej popularnych rozrywek na europejskich dworach.

Lubię też występy w Łazienkach Królewskich, gdzie jest bardzo specyficzny klimat starego pałacu w ogrodzie. Zresztą wszystkie bale w zamkach mają swój niepowtarzalny urok, w którym przeplata się czar dawnych czasów połączony ze wspaniałą energią występujących ludzi.

Co jest najbardziej uciążliwe w takich występach i jak wyglądają przygotowania?

Najbardziej uciążliwe w każdym występie jest przygotowanie się do niego. W moim przypadku jest to bardzo czasochłonny i skomplikowany proces. Zawsze zaczynam od fryzury i na tę część przeznaczam zwykle około 2 godzin. Kolejne kilkadziesiąt minut zajmuje mi makijaż, który w tamtej epoce był bardzo specyficzny.



Wtedy twarze były malowane na jasne kolory, a niektóre z dam malowały nawet na niebiesko żyły, aby podkreślić swoje szlachetne urodzenie. Ostatnim etapem przygotowania jest wkładanie ubrań.

Sam proces ubierania to kolejna godzina, przy czym jest bardzo trudno zrobić to samemu i konieczna jest pomoc innych osób przy wkładaniu kolejnych części garderoby. Właściwie niemożliwe byłoby ubranie gorsetu w pojedynkę, stąd też w bogatych domach zawsze w czasie przygotowań do uroczystości pomagały garderobianki.

Chciałabym też dodać, że na ówczesnych dworach używano się peruk, ale nie były one tak tandetne, jak wygląda to w wielu filmach pokazujących życie na XVIII wiecznym dworze. Peruki nie były białe, ale były pudrowane na kolor jasny, a właściwie siwy i robiono to, aby podkreślić doświadczenie życiowe i mądrość, która z tym kolorem była utożsamiana.

Jakie masz plany związane ze swoim hobby i jakie niezrealizowane marzenie?

Moja przygoda z historią zaczęła się w Łąncucie i moim największym pragnieniem jest wystąpienie właśnie tam. Dotychczas nie

było okazji, aby się tam znaleźć, ale w tym roku jesienią nasza grupa rekonstrukcyjna dostała zaproszenie do pałacu w Łąncucie, aby tam wystąpić, więc liczę, że nic nieprzewidzianego nie pozbawi mnie tej przyjemności, aby podziwiać te wnętrza w stroju z epoki.

Kolejnym moim marzeniem jest wyjazd za granicę. Zdarzają się zaproszenia do pięknych pałaców na Litwie czy w Ukrainie, ale ja jeszcze nigdy nie brałam udziału w takim wyjeździe i mam nadzieję, że to również nastąpi.

Co możesz poradzić osobom, które chciałyby zająć się działalnością rekonstrukcyjną.

Każdy, kto chciałby zająć się udziałem w grupie rekonstrukcyjnej, musi mieć pasję, trochę czasu i pieniędzy, aby poświęcić się realizacji swoich marzeń. Nie można zrażać się drobnymi niepowodzeniami, które mogą zniechęcać, ale należy realizować swoje pasje. Jeśli ktoś będzie chciał rozpocząć swoją działalność rekonstrukcyjną, to serdecznie zapraszam do mnie na spotkanie. Z chęcią pomogę każdemu, kto odważy się postawić pierwszy krok na tej drodze.

Dziękuję za rozmowę.



Gate B2

Arrivals

Gates A-D

Departures

**PODRÓŻE RODZĄ SIĘ Z PASJI
PODRÓŻUJ, ALE BEZPIECZNIE!**

★ DANIEL NIEZDROPA



**AIRPORT
TERMINAL**

KILKA SŁÓW O PODRÓŻNIKU

Poznać ciekawych ludzi, zachęcać ich do współpracy z nami, to domena redakcyjnego zespołu SMP. Podczas przygotowywania artykułu o realiach służby szeryfa w amerykańskim więzieniu poznaliśmy Mariusza Malinowskiego, internetowego twórcę, który jako pierwszy przeprowadził wywiad z bohaterem naszego późniejszego artykułu, a także dotarł do innych wielu ciekawych postaci, między innymi szeryfa Macieja Stebla, pełniącego służbę w stanie Nevada. Młody człowiek, ciekawy świata, ludzi, ich kultury i pracy, a przy tym podchodzący z wyjątkowym szacunkiem do służb mundurowych bardzo nam zaimponował. Nie kryliśmy również radości z faktu, kiedy usłyszeliśmy od niego wiele pozytywnych ocen na temat naszych artykułów. Mariusz Malinowski otrzymał od nas kilka egzemplarzy gazety, jednak zanim zaczął czytać artykuły, powiedział nam, że pierwszym czytelnikiem był jego tata, emerytowany funkcjonariusz z Komendy Wojewódzkiej Policji w Gorzowie Wielkopolskim. Wtedy zrozumieliśmy skąd tyle ciekawości w młodym człowieku.

Już wtedy powstał zamysł, żeby wykorzystać podróżniczą wiedzę Mariusza Malinowskiego i stworzyć artykuł, w którym o bezpieczeństwie w podróży moglibyśmy porozmawiać i przekazać czytelnikom wskazówki od samego praktyka i prawdziwego globtrotera. Mariusz Malinowski już jako student wyruszył w podróż dookoła świata bussem, przez kolejne lata zwiedził co najmniej pół świata i napisał kilka książek. Pewnie jeszcze nie powiedział ostatniego słowa, bo jak się raz zacznie, to nie tak łatwo skończyć. Wszystko z pasji, o której tak często wspominamy w naszych artykułach.

PODRÓŻUJ BEZPIECZNIE – ROZMOWA Z MARIUSZEM MALINOWSKIM

Mariuszu jest nam bardzo miło, że zgodziłeś się na rozmowę. Na początku powiedz nam coś więcej o sobie. Skąd wzięły się u Ciebie podróżnicze pasje? Przedstaw nam tak w pigułce, ile podróży dotychczas odbyłeś, ile książek napisałeś, ile krajów zwiedziłeś, ilu ludzi poznałeś?

Podróżą zarzabili mnie rodzice. To oni zabierali mnie na samochodowe wyjazdy po Polsce. Z dumą przyznaję, że zanim ruszyłem w świat, to najpierw zwiedziłem Polskę. Jeśli chodzi o moje podróże, to jestem w połowie mojego marzenia. Odwiedziłem 50 państw na 5 kontynentach. Wydałem 3 książki w Polsce i jedną w USA, gdzie poznałem Krzyśka, słynnego szeryfa z amerykańskiego więzienia, o którym zresztą pisaliście w waszym magazynie.

Prawdziwą, samodzielną przygodę z podróżami zacząłem w wieku 18 lat, kiedy z moim przyjacielem ruszyliśmy pożyczonym od siostry 25-letnim VW Golfem w drogę przez Europę. Mielśmy dojechać do Chorwacji, jednak odwagi i sprawności technicznej auta wystarczyło wtedy tylko na dotarcie do Węgier. Każda podróż stanowiła dla mnie ogromną naukę. Dzięki temu późniejsze wyprawy szły coraz lepiej, aż w końcu osiągnąłem w tym pełen profesjonalizm.

Dzięki zdolnościom organizacyjnym oraz odporności na stres potrafię szybko reagować i podejmować decyzję w sytuacjach nagłych, co jest absolutnie ważne podczas organizacji i sprawowania opieki nad przyjaciółmi w podróży. Dzięki temu na przełomie lat 2015/2016 zorganizowałem podróż dookoła świata starym VW Transporterem T3, która trwała rok. Całą wyprawę relacjonowałem w telewizjach oraz na kanale na YouTube.

Twój sposób na poznawanie świata, biura podróży czy też na własną rękę? Duże podróże za nieduże pieniądze, czy tak też można?

Zawsze byłem autorem tych wyjazdów, które organizowałem, chociaż teraz podróżuje z biurem podróży, ponieważ takie prowadzę (śmiech). Spełniam kolejne marzenie, jakim jest pokazywanie ludziom świata. Tak więc mam nadzieję, że dasz się zabrać na wyjazd do Meksyku lub Wietnamu (śmiech). Oczywiście mówię całkiem poważnie. Teraz pasję umiejętnie łączę z pracą i całkiem nieźle to wychodzi, bo podróżuję – można powiedzieć cały czas.

Jak trzeba przygotować się do podróży? Co zabrać ze sobą, jaki ekwipunek skompletować, czy wcześniej zrobić research, dokładnie zaplanować, poznać opinie?

Jeśli chodzi o wybrane miejsce, kiedy już wiem, gdzie pojedę, to zawsze szukam informacji w kilku źródłach. Internecie, gdzie staram się znaleźć kogoś, kto tam był lub mieszka na stałe. Wspieraniem dla mnie są też książki. Wiedza w nich zawarta jest często



Dolina Monumentów. Forest Point, USA.

dokładniejsza, a niekiedy odmienna od tej z internetu.

Co ze sobą zabrać? Żyjemy w wygodnych czasach. Wystarczy zabrać ze sobą kartę płatniczą i parę dolarów w gotówce na wszelki wypadek. Ja najczęściej jadąc w dalekie kraje, mając przy sobie gotówkę – zawsze staram się ją podzielić i schować w różnych miejscach. W razie kradzieży lub zguby jakaś kasa zostanie i może nas uratować. Jeśli chodzi o planowanie, to warto mieć tzw. plan ramowy, ale dać się też ponieść wyobraźni na miejscu (śmiech).

W podróży, jak i w życiu, można się rozchorować. Koszty

leczenia w niektórych krajach potrafią przyprawić statystycznego Polaka o zawrót głowy. Co powiesz o ubezpieczeniu podróżnym?

Mam złą opinię na temat ubezpieczeń, może dlatego, że sam miałem różne historie. Na pewno warto mieć pewne ubezpieczenie, bo w innym przypadku ubezpieczyciel będzie miał nas gdzieś. Po tym rozczarowaniu długo nie kupowałem żadnego ubezpieczenia. Często bywa tak, że ubezpieczyciel chce, abyśmy pokryli koszty wizyty, a oni nam zwrócą. Polecam, aby nie godzić się na to, ponieważ ubezpieczyciel będzie chciał opóźnić zapłatę albo się z niej wymigać. Warto być ostrożnym przy wyborze ubezpieczyciela. Jeżeli już wybrać to sprawdzonego, żeby się później nie rozczarować.

W podróży wszystko może się wydarzyć. Może to być „Zemsta Faraona” znana turystom przypadłość gastryczna, jednak każdy kraj to często inny klimat i trzeba być przygotowanym, mając przy sobie podręczną apteczkę, nie wspominając już o szpionkach? Może warto poczytać o lokalnych medyka-



mentach, które w opiniach turystów bywają skuteczniejsze od rodzimych leków. Masz zestaw potrzebnych medykamentów?

Myślę, że warto zabrać ze sobą leki, którym ufamy. Powinny być wystarczające. Jednak są kraje i „kłątwy”, z którymi bez szpitala nie wygramy. Jeśli chodzi o mój tajny sposób na problemy z żołądkiem, to stosuję przepis mojej babci. Amol, który mi osobiście zawsze pomaga. Nasz polski lek na wszystko.

Czy warto sprawdzać informacje dla podróżnych publikowane

na stronie Ministerstwa Spraw Zagranicznych? Czy korzystasz z tych udogodnień? Czy rejestrowałeś się też w serwisie Odyseusz?

Moje zdanie może być nieco krytyczne, dlatego zalecam i proponuję rozważyć sprawdzanie informacji nie tylko na naszych rodzimych portalach, ale też na serwisach zagranicznych. Może się zdarzyć, że informacje na stronach ministerstw mogą okazać się spóźnione lub niepokrywające się ze stanem faktycznym. Podczas pandemii polskie MSZ informowało, że bez szczepienia nie można lecieć do Kambodży. Z drugiej strony MSZ Wielkiej Brytanii pisało, że wystarczy test. I tu pojawił się paradoks, bo ani jedna, ani druga informacja w praktyce się nie sprawdziła. To samo było podczas powrotu z Kostaryki. W internecie było milion informacji, ale żadna nie pokrywała się z rzeczywistością. Jeśli chodzi o szukanie najświeższych aktualności i newsów, to polecam grupy na Facebooku, gdzie informacje podają ludzie, którzy mieszkają w danym kraju lub znajdują się wtedy w danym regionie.

Podróżowanie to bez wątpienia kształcenie i poznawanie wybranego miejsca, zanim jeszcze się je zobaczy. Czy gromadzisz dużo informacji o celu planowanej podróży? Skąd czerpiesz tę wiedzę?

Lubię czytać książki (o nich już wcześniej wspomniałem) na temat kraju, do jakiego jadę oraz oglądać YouTube. Najwięcej radości sprawia mi rozmowa z lokalsami. Oni naprawdę dużo wiedzą. Przez poznawanie ludzi poznajemy ich kraj i to jest niesamowite. Są jednak miejsca na Ziemi, w których trudno o łatwą komunikację. Miałem taki problem w Wietnamie. Próbowałem nawiązać z nimi kontakt, ale odniosłem wrażenie, że wietnamczycy byli dość zamknięci. Może to kwestia stroju, a może ich mentalności.

Podróżowanie po świecie to nie tylko korzystanie z dostępnych środków lokomocji. Niekiedy trzeba zaufać własnej kondycji i jeżeli ktoś preferuje pieszy tramping, ruszyć na szlak. Tu też warto być dobrze wyposażonym, latarka, powerbank, a może nóż i krzesiwo?

To zależy od miejsca, do którego podążamy. Jednak mały scyzoryk przyda się w każdych warunkach. Ważne, by mierzyć siły na zamiary. Pamiętam, kiedy musiałem po 2 miesiącach podróży autem wejść na najwyższą wydmy na pustyni Gobi. To była śmiertelna walka (śmiech). Dlatego brak kondycji w podróży czasem może nas zatrzymać. Mnie jednak udało się wejść i usłyszeć śpiew pustynnego wiatru.

Ubiór podczas podróży to równie ważna kwestia. Są kraje, w których na południu bywa ciepło, a na północy panuje chłód, a do tego istnieje ryzyko spotkania różnych zwierząt, np. węży, a czasami też owadów oraz insektów, jadowitych pająków, skorpionów, komarów. Czy miałeś takie przygody? Powiedz, jak chronić się przed tego rodzaju bliskimi spotkaniami. Spraye, a może siatka na owady i do tego wyższe, chroniące kostkę i golenie trekkingowe buty? Co do środków ochrony w sprayu to nie zawsze można zabrać taki pojemnik na pokład samolotu. Jakie Ty masz doświadczenia w tym zakresie?

Pamiętam Syberię. Tam muchy i komary były nie do zniesienia. Gryzły nawet przez dresy. Gdy zatrzymywaliśmy się wieczorem na nocleg w lesie, to szybko paliliśmy ognisko i tak do 21 musieliśmy ciągle się ruszać. Potem robactwo szło spać i można było zrobić kolację. Warto zabrać ze sobą, szczególnie ruszając w egzotyczne tereny – mocny spray na komary. Gdy zobaczymy większego zwie-



Radiowozy w Los Angeles, USA.

rza, to trzeba zachować zimną krew. Kiedyś w Maroku spotkałem węża (węże się bardzo boją – nie ukrywam) i ten pierwszy raz nie mogłem się ruszyć ze strachu. Teraz kolejne spotkania z węzami znoszę lepiej.

Jeśli chodzi o ubiór, to trzeba dużo poczytać przed wyjazdem. Nieodpowiedzialne jest wchodzenie na polską Śnieżkę w szpilkach (śmiej). Buty to podstawa. Nie warto zabierać ze sobą nowych butów. Jeśli kupiłeś je na wyjazd, to najpierw przyzwyczaj do nich stopy. Jeśli ich nie rozchodzisz to otarcia i rany będą ci doskwierać.

Spotkanie dzikich zwierząt to nie taka prosta sprawa. Chyba że jedziemy na własną rękę do dżungli. Często wybierając się nawet na safari, czy w tereny gdzie występują dzikie zwierzęta, jedziemy z przewodnikiem, od którego dostajemy instrukcję przed wejściem np. do rezerwatu czy parku narodowego. Kiedy zwiedzałem Yellowstone, to przed wejściem pytali się mnie czy mam gaz na niedźwiedzie i ostrzeżono mnie przed zagrożeniami.

Jeżeli chodzi o ewentualność spotkania zwierząt charakterystycznych dla danego regionu, szczególnie drapieżników, tu znów kłania się dobre rozpoznanie świata przed planowaną podróżą. Lew czy puma to nie domowe kotki. Co o tym myślisz?

Trzeba być zawsze przygotowanym na każdą ewentualność, lecz tego nie jesteśmy w stanie przewidzieć, czy takiego „kotka” spotkamy na swojej drodze. Dobre planowanie i roztropność w podróży i przede wszystkim zwracanie uwagi na tablice informujące o dzikich zwierzętach, szczególnie w dużych parkach i rezerwach, to klucze do bezpieczeństwa. Warto czytać, zanim się wejdzie w jakiś tego rodzaju rejon.

Prognozy pogody to raczej obowiązkowy punkt planowania podróży. Jeśli już o pogodzie mowa, to i zestaw odzieży powinien być przemyślany? Czy masz taki typowy zestaw podróżnika?

Jadąc w kraje Azji, trzeba być gotowym na wszystko, począwszy

od niespodziewanego deszczu po silne burze z piorunami. Staram się mieć przy sobie jakiś płaszcz przeciwdeszczowy oraz ciepłe bluzy, na wypadek, gdyby nagle zrobiło się zimno lub klimatyzacja w aucie dawałaby zbyt dużo chłodu.

Zderzenie z mentalnością i kulturą cudzoziemców. Najbardziej słynne sceny filmowe zwykle pokazywały kanibali, którzy wzięli podróżników, ale w wielu globtroterskich relacjach nie brakuje też uśmiechniętych, pomocnych ludzi, którzy nawet żyjąc skromnie – potrafili po królewsku powitać gości. Czy spotkałeś na swojej drodze takich ludzi, nie kanibali oczywiście (śmiej)?

Nie zapieszając – mam szczęście do ludzi. Spotykam wielu dobrych i pozytywnych. Często swoją gościnnością bardzo mnie zaskakiwali. Nieraz gościli w domu, pokazywali swoje miasta i codzienne życie. Nie wymienię tu żadnej osoby, ponieważ było ich tak wiele i każda z nich była i jest dla mnie wyjątkowa.

Urządzenia, które dają poczucie bezpieczeństwa, możliwość komunikowania się? Czy oprócz telefonu komórkowego, zabierasz w podróż inne urządzenia, np. telefon satelitarny? CB radio?

To może być złudne, ale polegam tylko na telefonie. Podróżując dookoła świata, mieliśmy w samochodzie pozycjoner GPS i widzowie w Polsce mogli nas obserwować. Kiedyś mieliśmy dość zabawną historię w Budapeszcie. Zaparkowaliśmy nasz samochód i wieczorem nie mogliśmy go znaleźć. Dzwoniliśmy do Polski, aby podali nam adres, pod którym czeka nasz zielony „ogórek” (Volkswagen Transporter T3).

Dzisiaj smartfon zapewnia nam każdą informację, jednak najbardziej aktualną tylko wtedy, kiedy mamy dostęp do sieci. Czy drukujesz mapy oraz wskazówki i ważne informacje, które mają pomagać Ci w sytuacji, kiedy nagle stracisz zasięg?

Pierwszą rzeczą, jaką robię, lądując w danym kraju, to kupuję kartę sim, która ułatwia podróżowanie. Mimo to idąc w jakies



Mariusz Malinowski – zdjęcie prywatne.

miejsce, staram się zapamiętać jego charakterystyczne punkty. Zawsze sprawdzam, co znajduje się obok mojego hotelu, czy jest to szkoła, kościół, jakiś zabytek. Mam wtedy punkt odniesienia. Telefon pomaga, jednak trzeba zachować głowę, aby w sytuacji jego nagłej utraty poradzić sobie na końcu świata.

Kondycja w podróży jest bardzo ważna. Jaką Ty preferujesz aktywność fizyczną?

Najczęściej chodzę na basen. Od kilku miesięcy mieszkam na wsi i ciągle jest coś do roboty w ogrodzie. Uwierz mi, to dobry trening. Staram się też ciągle być aktywnym. Dużo spacerów, rower, czasem jakiś mecz z kolegami.

Jest tyle głośnych sytuacji, w których ludzie podróżujący narażają swoje zdrowie, a niekiedy życie. Miałeś takie perypetie?

W Meksyku miałem taką sytuację, kiedy jechaliśmy Uberem i stanęliśmy w korku. Dwóch młodych chłopaków nagle zaatakowało nasze auto. Na szczęście taksówkarz dał im kilka peso i obeszło się bez żadnej straty. W Gruzji miałem również jedną nieprzyjemną sytuację, ale to przez własne niedopatrzenie, więc zachowam to dla siebie (śmiech).

Najbardziej niebezpieczna i najbardziej zabawna sytuacja w podróży?

Śmiesznie było w Gruzji. W nocy w górach zepsuło nam się auto. Nie było żywego ducha dookoła. Spędziliśmy noc w samochodzie, a o poranku staraliśmy się znaleźć pomoc. Myśleliśmy, że już zostaniemy tam na wieki. Z pomocą przyszedł nam policjant z najbliższej wioski oddalonej o kilka kilometrów. Wezwał nam ławetę i pilnował nas, aby nic nam się nie stało. Wielki ułkon w jego kierunku. To był porządny człowiek.

Najciekawsze miejsce, do którego dotarłeś to...?

Dolina Śmierci w USA. To jedno z najpiękniejszych miejsc, jakie

w życiu widziałem. Podobny zachwyt wzbudził we mnie lodowiec na Alasce.

Czy spotkały Cię kiedyś jakieś osobiste nieprzyjemności? Może padłeś ofiarą kieszonkowca? Co radziłbyś potencjalnym przyszłym albo początkującym podróżnikom, aby uniknąć takich sytuacji?

Byliśmy kiedyś na festiwalu muzycznym w Ułan Bator w Mongolii. Poszliśmy po piwo i w drodze zobaczyłem, jak jeden lokals popycha drugiego na mojego przyjaciela. Widziałem też, jak wyciąga mu telefon. Zanim złapałem rabusia za rękę, telefon już został przekazany dalej. Warto w podróż zabierać dyskretny portfel chowany pod ubranie. To może oszczędzić nam kłopotów. Zwłaszcza w takim miejscu jak stolica Mongolii, która jest rajem dla kieszonkowców. W każdym miejscu zresztą trzeba być czujnym, dokumenty i kasę zawsze trzymać tak, żeby nikt nie mógł się do nich dostać.

Policjanci, których poznałeś, ciekawe sytuacje z ich udziałem, czy byli pomocni, kompetentni, w jakim kraju miałeś najlepsze odczucia, jeżeli chodzi o stróżów prawa?

O Gruzji już opowiedziałem, można powiedzieć, że pomoc przyszła z nieba. Niesamowity był ten gruziński glinka. Śmiesznie było z Policją w Kolorado. Czekaliśmy nocną przeprawą przez Góry Skaliste. Zatrzymaliśmy się, aby ugotować wodę i wypić kawę. Ktoś wezwał Policję, oskarżając nas o to, że pijemy alkohol. Policjanci przyjechali dwoma radiowozami z włączonymi „kogutami”. Wyglądało to strasznie. Akcja jak z dobrego filmu akcji. Kiedy funkcjonariusze dowiedzieli się, co robimy, że podróżujemy dookoła świata, to zaproponowali nam sesję zdjęciową i pamiątkowe zdjęcie. Na jednym nawet zapozowałem jako zatrzymany, jednak od razu wyjaśniam, że to było wyreżyserowane (śmiech). To byli fajni policjanci.

Druga taka sytuacja z USA była równie zabawna. W nocy na autostradzie zatrzymali nas policjanci ze stanówki. Byli zdziwieni

i zapytali się nas – dlaczego tak wolno jedziemy? Podróżowaliśmy wtedy 27-letnim VW Transporterem T3. Zdziwieni spojrzeliśmy na policjantów i odparliśmy, że tym autem nie da się szybciej. Wszyscy się uśmiechnęli. Kolejne sympatyczne spotkanie ze stróżami prawa zostało zaliczone

Poznałeś szeryfów: Macieja Stebla, Krzysztofa Janowskiego, a może też innych interesujących funkcjonariuszy?

W pamięci zapadł mi również jeden funkcjonariusz z Kostaryki. Mieszkał po sąsiedzku w miejscu, gdzie wynajęliśmy ze znajomymi mieszkanie. Gdy dowiedział się, że jesteśmy z Polski, od razu zaprosił nas na swoją urodzinową imprezę. Podobno pracował z Polakami w Nowym Jorku i przez to miał dobre skojarzenia. Do dziś jestem z nim w kontakcie.

Bywało śmiesznie, poważnie, a może też niebezpiecznie. Jak oceniasz swoje dotychczasowe podróże? Na czym się najbardziej skupiałeś, zabytki, historia, poznawanie ludzi, ich kultury, kuchni? Czy może to wszystko razem?

Wszystkiego po trochu. Poznawanie kultury jednak najbardziej. Czas spędzony z lokalsami, spotkanie turystów to cała moc wspomnień. Uwielbiam przypadkowo poznawanych ludzi. Dzięki Bogu mam do nich szczęście.

Ojciec policjant, a syn podróżnik. Czy martwił się o Ciebie, wcześniej zacząłeś podróżować?

Myślę, że się niepokoił. Jednak był wsparciem i wiedziałem, że jeśli cokolwiek się wydarzy, to on mi pomoże. Takie wsparcie i fakt, że nie zostanie się z kłopotami samemu, jest ogromnym komfortem w podróży.

Jest wiele powiedzeń o podróżach – „kształcą, nie ten dużo umie, kto długo żyje, ale ten, kto wiele podróżuje, podróżować znaczy żyć”. Može masz własne powiedzenie?

„Sięgaj gwiazd”. Tę sentencję przekazała mi babcia i ona przyświeca mi całe życie.

Gdzie planujesz swoją najbliższą podróż?

We wrześniu jadę na Road Trip do USA z grupą turystów. Jest to wyjazd organizowany przez moje biuro podróży. Uwielbiam wracać do USA, więc już się cieszę i zacieram ręce.

Bezpieczeństwo w podróży, tak w kilku zdaniach na koniec?

Bezpieczeństwo w podróży dla mnie – to dobre przygotowanie oraz głowa na karku. Zawsze warto być czujnym, a jeśli mamy w planach zrobić coś ryzykownego – zróbmy to w sprawdzonej grupie przyjaciół. Gdy podróżowaliśmy dookoła świata jako studenci, nie wiedząc za dużo o świecie, naszą siłą była grupa, zespół. Idąc w różne miejsca, zawsze ktoś z nas odpowiadał za wszystkich, jeden za drugiego, tacy współcześni muszkietierowie albo po prostu zgrana paczka przyjaciół. Nie ma lepszej gwarancji bezpieczeństwa niż dobry kompan.

Dziękuję za rozmowę.

Bezpieczeństwo w podróży to temat rzeka. Nawet przy najlepiej zorganizowanym wyjeździe może pojawić się nagły i nieprzewidywany czynnik, który wpłynie na dalszą podróż. Podstawową zasadą jest racjonalne i mądre planowanie. Od właściwego przygotowania się, zebrania odpowiednich informacji i skompletowania ekwipunku, zależy nasze bezpieczeństwo.



Aresztowali mnie z uśmiechem na twarzy ;-)

Bank Pocztowy i Komenda Stołeczna Policji razem przeciw oszustwom finansowym

Komenda Stołeczna Policji podjęła współpracę z Bankiem Pocztowym w zakresie zwalczania przestępstw z sektora finansowego. Wspólne działania prewencyjno-edukacyjne będą przebiegały w kilku obszarach, obejmując między innymi szkolenie pracowników Banku, webinary edukacyjne dla Klientów Banku w mediach społecznościowych Banku Pocztowego, wspólne konferencje i debaty dla mieszkańców Warszawy, a także opracowanie materiałów informacyjnych poruszających tematykę wyłudzeń, cyberprzestępstw oraz fałszowania dokumentów i środków płatniczych.



Współpraca Banku Pocztowego ze stołeczną Policją ma się przyczynić do rozwijania umiejętności pracowników, którzy będą jeszcze bardziej wyczuleni na coraz nowsze sposoby działania oszustów. Metody rozpoznawania i właściwego reagowania w niebezpiecznych sytuacjach będą systematycznie przekazywane klientom Banku.

Statystycznie, codziennie przestępcy dokonują aż 25 prób wyłudzeń pieniędzy online. Jednym z głównych celów internetowych oszustów jest wyłudzenie, zdobycie naszych poufnych danych, a w konsekwencji kradzież pieniędzy. Zainicjowane przez Zarząd Banku Pocztowego wspólnie z Komendą Stołeczną Policji działania prewencyjno-edukacyjne będą przez pół roku przybliżać najnowsze metody działania oszustów. Dokładnie scharakteryzowane zostaną taktyki działania sprawców dokonujących przestępstw, m.in. metodami „na policjanta”, „na listonosza”, „na inwestycje” oraz „na wnuczka”. Prowadzący webinary skupią się także na cyberbezpieczeństwie w sieci oraz na przestępstwach związanych z krajowymi i zagranicznymi środkami płatniczymi.

– *Usługi świadczone przez banki na rynku finansowym są obszarem gospodarki, w którym najczęściej pojawiają się próby działań przestępczych, których celem jest bezprawne pozyskanie pieniędzy klientów. Technika i taktyka rozpoznawania, reagowania i zgłaszania przestępstw, w tym oszustw, jednostkom Policji oraz bezzwłoczność działania w tym zakresie są niezwykle ważne w pracy każdego pracownika banku. Często zdarza się, że to właśnie pracownik banku jest pierwszą osobą, z którą kontaktuje się klient uczestniczący jako ofiara lub potencjalna ofiara w zdarzeniu przestępczym. Zdarza się także, że to pracownik banku jest wystawiany na próbę przez oszusta posługującego się np. sfałszowanym dowodem tożsamości czy kartą płatniczą. Podjęta współpraca z Policją będzie przebiegała wielotorowo. Z jednej strony postawimy na wewnętrzne szkolenia poszerzające zakres wiedzy specjalistycznej pracowników Banku, a z drugiej strony będziemy mieć na uwadze edukację społeczeństwa, zwłaszcza seniorów i dzieci co do uświadomienia ryzyk i zagrożeń związanych z działalnością przestępczą skierowaną przeciwko klientom Banku* – mówi **Krzysztof Mucha, Zastępca Dyrektora Departamentu Bezpieczeństwa i Ryzyka Operacyjnego w Banku Pocztowym**. – *Liczymy, że osoby uczestniczące we wspólnych inicjatywach edukacyjnych Banku Pocztowego i Komendy Stołecznej Policji będą*

dzieliły się pozyskaną wiedzą z innymi osobami, w szczególności z członkami rodzin i swoimi znajomymi. Ważne jest, aby uczuliły je na możliwość zaistnienia takich zdarzeń przestępczych z ich udziałem oraz na to, jak w takiej sytuacji mają postąpić, aby uniemożliwić finalizację zdarzenia przestępczego. Uzyskane podczas szkoleń, webinarów, debat i konferencji informacje znacząco wpłyną na poziom bezpieczeństwa Banku i obsługi operacyjno-kasowej oraz stan wiedzy naszych klientów – dodaje Krzysztof Mucha.

– *Analiza zdarzeń, w których oszuści wykorzystując obniżoną zdolność osób starszych do należytego pojmowania podejmowanych przez siebie działań, stosując silną presję psychiczną, próbują wyłudzić pieniądze, jasno wskazuje, że w znakomitej większości przypadków osoby oszukane wiedziały o tego typu zagrożeniach. Źródłem ich wiedzy były kampanie informacyjne, komunikaty w środkach masowego przekazu, bezpośrednie spotkania z funkcjonariuszami Policji. Pomimo tego, że byli świadomi zagrożeń, jednak poddani silnej presji psychicznej, nie zdołali samodzielnie zapobiec przestępstwu, a co za tym idzie utracie oszczędności, bądź zaciągnięciu zobowiązania finansowego. Wspólna inicjatywa kierownictwa Komendy Stołecznej Policji i Banku Pocztowego spowoduje, że pomiędzy oszustem a potencjalnym pokrzywdzonym powstanie silna bariera w postaci przeszkolonego pracownika banku, który będzie potrafił rozpoznać, że osoba „przy okienku” właśnie uczestniczy w procesie, którego finałem może być przestępstwo i utrata często dużej kwoty pieniędzy. Każde udaremnione przestępstwo to zadowolony klient, który w środowisku lokalnym podnosi zaufanie do instytucji finansowych i organów ścigania* – komentuje **podinspektor Marcin Zimoń, ekspert Wydziału Prewencji Komendy Stołecznej Policji**.

W najbliższym czasie pracowników Banku czekają kolejne spotkania z funkcjonariuszami Wydziału Prewencji Komendy Stołecznej Policji, którzy będą przybliżać sposoby rozpoznawania, przeciwdziałania i ścigania przestępstw na rynku finansowym. Dla klientów Banku przygotowano liczne webinary, debaty oraz materiały informacyjne poruszające kwestie bezpieczeństwa. Podsumowanie wspólnie prowadzonych działań nastąpi w listopadzie bieżącego roku, na konferencji z udziałem ekspertów Banku Pocztowego oraz funkcjonariuszy Policji z garnizonu stołecznego i mazowieckiego.

WYRÓŻNIENIE DLA KOMENDANTA

Młodszy inspektor Marek Gago – Komendant Komisariatu Rzeszowego Policji w Warszawie został wyróżniony medalem "Pro Patria". Uroczystość, podczas której zostały wręczone medale, odbyła się w Centralnej Bibliotece Wojskowej im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Warszawie, podczas święta tej jednostki.

Medal „Pro Patria” został ustanowiony Zarządzeniem Kierownika Urzędu do spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych 1 września 2011 roku i zastąpił Medal „Pro Memoria”. Uhonorowane medalem „Pro Patria” mogą być osoby i instytucje „za szczególne zasługi w kultywowaniu pamięci o walce o niepodległość Rzeczypospolitej Polskiej”.

Źródło: kombatanci.gov.pl



ELIMINACJE DO TURNIEJU PAR PATROLOWYCH

Policjanci garnizonu stołecznego na co dzień pełniący służbę patrolową zakończyli zmagania w wojewódzkich eliminacjach do XXVII Ogólnopolskich Zawodów Policjantów Prewencji Turniej Par Patrolowych pn. „Patrol Roku 2023”. I miejsce zdobyła drużyna policjantów Wydziału Wywiadowczo-Patrolowego KSP. Na drugiej pozycji znaleźli się funkcjonariusze z Komisariatu Policji Metra Warszawskiego. Trzecią lokatę wywalczyli przedstawiciele Komendy Powiatowej Policji w Mińsku Mazowieckim.

Zawody odbyły się w Centrum Szkolenia Policji w Legionowie. Rozpoczęły się od testu wiedzy zawodowej. Policjanci musieli udzielić odpowiedzi na pytania z zakresu znajomości m.in. kodeksu karnego, kodeksu wykroczeń, przepisów dotyczących zasad użycia środków przymusu bezpośredniego oraz regulujących uprawnienia i obowiązki policjantów. Kolejna konkurencja obejmowała test sprawności fizycznej. Każdy z policjantów w pełnym umundurowaniu musiał pokonać tor przeszkód.

W następnym dniu zawodów policjanci przystąpili do sprawdzianu wyszkolenia strzeleckiego. Podczas tej konkurencji zmierzali się z tzw. strzelaniem sytuacyjnym. Ostatnią konkurencją zawodów była symulacja interwencji policyjnych.

Dwie najlepsze pary patrolowe zyskują prawo do reprezentowania garnizonu stołecznego w Ogólnopolskim Turnieju w dniach 13-15 września w Szkole Policji w Słupsku.

Źródło: ksp.policja.gov.pl



25. ROCZNICA ŚMIERCI GENERAŁA PAPAŁY

W 25. rocznicę śmierci nadinsp. Marka Papały Komendant Główny Policji gen. insp. Jarosław Szymczyk złożył wieniec na Jego grobie, oddając w ten sposób hołd swojemu poprzednikowi w imieniu swoim i całej formacji. Przed mogiłą wystawiono posterunek honorowy. Po złożeniu kwiatów wszyscy minutą ciszy oddali cześć tragicznie zmarłemu generałowi Policji.

Przypomnijmy – nadinsp. Marek Papała piastował stanowisko Komendanta Głównego Policji od 3 stycznia 1997 r. do 29 stycznia 1998 r. Został zamordowany strzałem z pistoletu 25 czerwca 1998 r. w Warszawie przed blokiem, gdzie mieszkał z rodziną. Okoliczności zabójstwa do tej pory nie zostały w pełni wyjaśnione.

Źródło: policja.pl



OCHRONA PRZED WŁAMANIEM METODY, PRZYKŁADY

★ DAWID WOJDA

Zaprojektowanie oraz skonstruowanie pierwszego zamka spowodowało poszukiwanie przez włamywacza sposobów jego obejścia zarówno metodą nieniszczącą, jak i niszczącą. Kolejne ulepszanie zamka wpłynęło na ulepszenie techniki włamania itd. Porównując przeciętny współczesny zamek z jego poprzednikiem sprzed piętnastu lat, można dojść do wniosku, że standard bezpieczeństwa znacząco się poprawił. Mimo to współczesny włamywacz także uczy się praktycznego obejścia danego mechanizmu, wykorzystując wszelkie słabe punkty systemu zabezpieczenia. W ten sposób bardzo często złodzieje stają się specjalistami w dziedzinie sforsowania konkretnego mechanizmu zamkowego.

Klasyfikacja przedstawiona poniżej pozwala na uporządkowanie i usystematyzowanie podziału włamań na metody nieniszczące oraz metody niszczące. Analizując przegląd dostępnych na rynku zamków, możemy podzielić je na ogólnobudowlane oraz zamki wysokiego bezpieczeństwa (tzw. HSL). Przy wyborze zabezpieczenia należy też zwrócić uwagę na takie kryteria jak: konstrukcja mechanizmu blokującego, przeznaczenie, klasę odporności na włamanie itp.

Najczęściej spotykanym mechanizmem we wszystkich poziomach bezpieczeństwa jest zamek z bębnowym mechanizmem blokującym typu yale. Zasada jego działania polega na ruchu zastawek i popychaczy tak, aby zostały ustawione w jednej płaszczyźnie podziału, co umożliwi obrót bębna i w rezultacie otwarcie zamka. Mniej popularnym rozwiązaniem jest zamek z zastawkami płytkowymi (stosowany w zamkach wysokiego bezpieczeństwa – HSL). Zasada jego działania polega na ruchu zastawek w postaci stałowych płytek, polegającym na ustawieniu ich na odpowiednim poziomie, tak aby nacięcia na każdej z płytek pokrywały się ze sobą, co spowoduje ruch rygla, przesunięcie trzpienia i jego otwarcie.

Producenci samochodów często stosują konstrukcję z bębnowym mechanizmem blokującym z zastawkami płaskimi, jako formę zabezpieczenia bagażników oraz drzwi aut. Jego zasada działania jest podobna, jak w zamkach typu yale, czyli właściwy ruch zastawek i obrót bębna następuje wraz z użyciem fabrycznego klucza. Współczesne samochody posiadają dodatkowo różnorodne zabezpieczenia, w których dominują te elektroniczne, np. odcięcie zapłonów, wbudowany system GPS oraz zapisywanie informacji o danym pojeździe w różnych elektronicznych modułach.

Kolejnym rodzajem zabezpieczeń, dającym dużą wytrzymałość w czasie próby sforsowania danego mechanizmu metodą nieniszczącą, jest zamek z zastawkami dyskowymi. Spotykany jest często w zabezpieczeniach motocykli i rowerów. Taki mechanizm posiada zastawki w kształcie dysku, które umieszczone są w poprzek bębna i obracają się wokół własnej osi. Aby otworzyć taki zamek, niezbędny jest specyficzny klucz, którego grań robocza ponacinana jest pod różnymi kątami. Obrót takiego klucza wewnątrz kanału powoduje obrócenie się dysków o różny kąt.

Nagminnie spotykanym zjawiskiem dotyczącym zabezpieczeń mieszkań czy domów jednorodzinnych, jest brak należytej staranności przy wyborze urządzeń, chroniących nasze mienie. Przy zakupie zamka lub kłódki, często nie zwracamy uwagi na jakość mechanizmów zamykających, co w konsekwencji bardzo ułatwia działanie współczesnemu włamywaczowi. Stosowanie w domach kamer i dodatkowych systemów alarmowych może powodować iluzję bezpieczeństwa, ale w praktyce ich funkcjonalność bywa bardzo ograniczona. Jeżeli w drzwiach zamontowano zamek o słabej jakości i niskim poziomie bezpieczeństwa (często bez certyfikacji), to włamywacz potrafi je sforsować w kilka sekund.

Biorąc pod uwagę przedstawioną problematykę, aby poprawić swoje bezpieczeństwo, należy używać zwiększonej liczby mechanizmów zabezpieczających wysokiej jakości np. dodatkowy zamek innej firmy niż producent drzwi, czy też wkładki do zamków o wyższej odporności. Zwiększona liczba mechanizmów zabezpieczających spowoduje większe prawdopodobieństwo, że złodziej odstąpi od kradzieży, ponieważ będzie zmuszony poświęcić zbyt wiele cennego czasu na dany system zabezpieczający. Wydłużenie tego czynnika działa zawsze na niekorzyść włamywacza oraz zwiększa ryzyko jego zatrzymania.

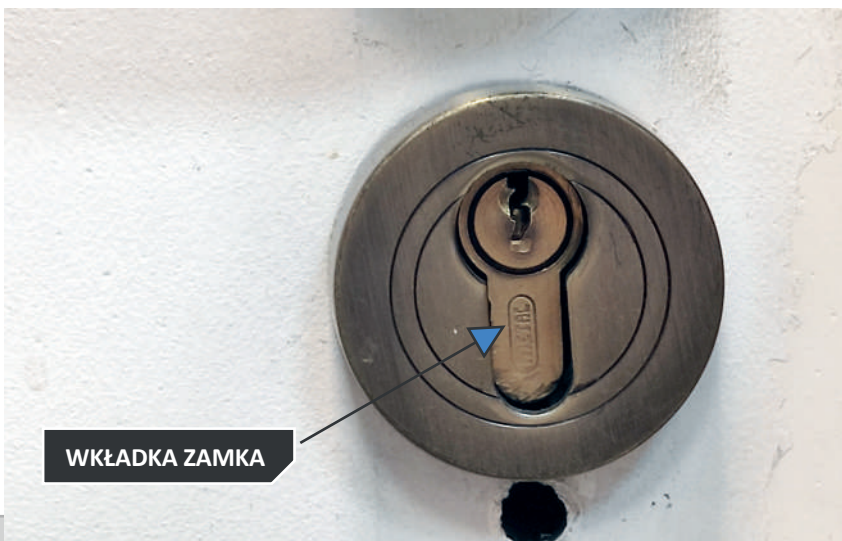
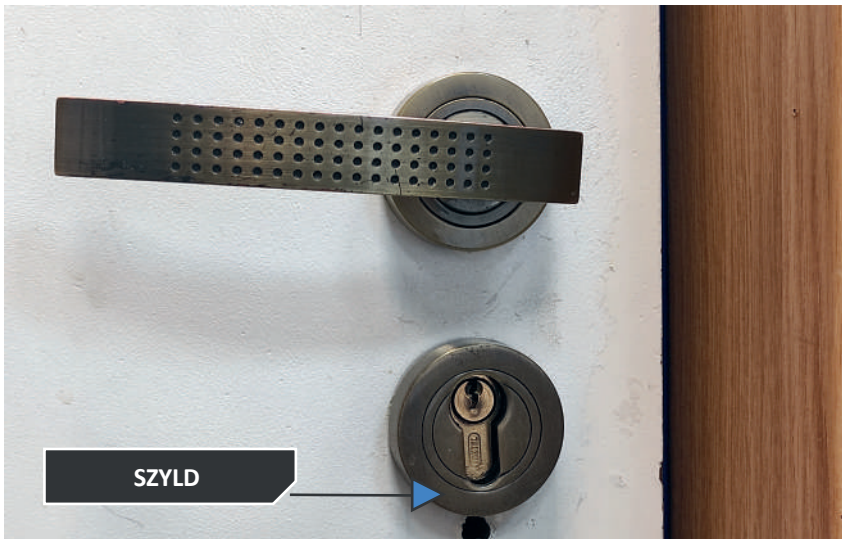
Pokonywanie zabezpieczeń (w szczególności zamków) metodami nieniszczącymi oznacza takie działanie, które zmierza do otwarcia lub obejścia danego zabezpieczenia, a nie jest ukierunkowane na jego zniszczenie lub pozbawienie funkcjonalnej sprawności, choć czasem wiąże się z poczynieniem nieznacznych uszkodzeń. Metoda ta polega na manipulowaniu mechanizmem zamka za pomocą narzędzi innych niż fabryczny klucz w celu pokonania mechanizmu blokującego, np. za pomocą wytrychów. To także dorobienie klucza w celu otwarcia zamka na podstawie oryginalnego egzemplarza bądź poprzez zdekodowanie zamka lub w inny możliwy sposób. To również oddziaływanie specjalnie przygotowanymi narzędziami, np. specjalnie wyprofilowanym drutem o odpowiednim kształcie, na elementy konstrukcyjne drzwi i okien.

Stosowanie metod niszczących oznacza działanie zmierzające do otwarcia lub usunięcia danego zabezpieczenia poprzez fizyczne sforsowanie albo uszkodzenie, pozbawiając dany mechanizm efektywności. W rezultacie powstaje nieodwracalne uszkodzenie zamka, drzwi, okna oraz innego urządzenia chroniącego mienie. Metody te można określić mianem siłowych, czyli z użyciem dużej siły za pomocą np. elektronarzędzi lub też ludzką siłą. Przy metodach niszczących wykorzystywane są narzędzia budowlane (np. łom, młot), warsztatowe (np. szcypce, wkrętak, piła do metalu), elektronarzędzia (np. szlifierka kątowna, wiertarka) oraz narzędzia domowego wykorzystania (np. deska, kamień, stalowa rura).

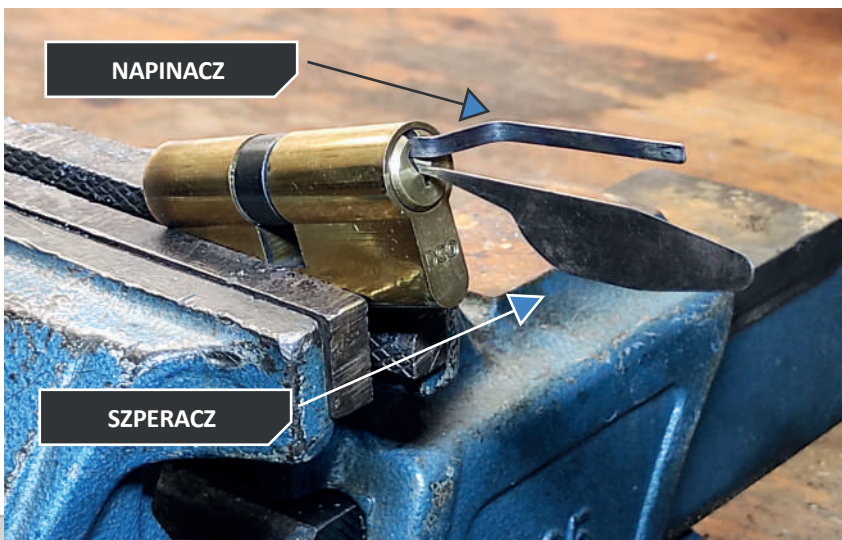
METODY WSPÓŁCZESNEGO WŁAMYWACZA (NIENISZCZĄCE I NISZCZĄCE)

Metody nieniszczące:

- Wykorzystanie wytrychów – manipulowanie mechanizmem zamka za pomocą wytrychów, tj. szperaka i napinacza. Szperak służy do poruszania elementami konstrukcyjnymi mechanizmu – zastawkami lub popychaczami. Natomiast napinacz umożliwia wywieranie stałego napięcia na ruch rygla.
- Impresja – polega na wykonaniu dorobionego klucza, który zdolny będzie do otwarcia zamka bez konieczności posiadania fabrycznego wzorca. Polega ona na takim manipulowaniu specjalnie wykonanym surowym kluczem wewnątrz kanału kluczowego, aby odwzorowało się na nim aktualne położenie elementów konstrukcyjnych zamka.
- Metoda trygonometryczna – wymaga doświadczenia i stosowana jest do niektórych rodzajów zamków. Pierwszy jej etap polega na wykonaniu pomiarów zamka za pomocą specjalnego przyrządu, tak aby w drugim etapie dokonać obliczeń na podstawie zależności trygonometrycznych między długością boków trójkąta prostokątnego, właściwej wysokości grani roboczej klucza.
- Młoteczkowanie (bumping) – dająca dobre rezultaty w przypadku zamków typu yale o niskim poziomie bezpieczeństwa (wersje tańszych mechanizmów). Wykorzystane jest tutaj zjawisko zachowania energii i pędu, tak aby poruszać elementy



Mechanizm zamka (wkładka bębnekowa profilowa dwustronna wraz z szyldem).



Manipulowanie mechanizmem zamka za pomocą wytrychów (napinacza i szperacza).

konstrukcyjne zamka na takiej samej zasadzie, jak poruszają się kulki w wahadle Newtona. Służy temu specjalnie wykonany klucz, tzw. bump-key.

- Wykorzystanie narzędzi wibrujących – narzędzia wibrujące posiadają końcówkę roboczą, która po wprowadzeniu w kanał kluczowy emituje szybkie wstrząsy, działając na popychacze i zastawki, prowadząc do ustawienia w pozycji rozdziału.
- Bezpośrednie oddziaływanie na rygiel.
- Wykorzystanie przyrządów do awaryjnego otwierania samo-

chodu – przy awaryjnym otwieraniu samochodów wykorzystuje się narzędzia (przyrządy) o różnorodnych kształtach i wymiarach. Najczęściej są to druty o końcówce roboczej umożliwiającej uchwycenie rygla zamka i jego przesunięcie.

Metody niszczące:

- Rozwiercenie zamka – powoduje zniszczenie jego elementów konstrukcyjnych, blokując ruch rygla lub części inicjującej ruch rygla. Wykorzystywana jest w tej kwestii wiertarka ręczna wraz z kompletem wiertel do metalu.
- Łamanie wkładki profilowej – do przełamania wkładek profilowych wykorzystywane jest specjalistyczne narzędzie, tzw. łamacz, w wyniku którego dochodzi do złamania wkładki w miejscu najszabszym (tj. na śrubę mocującą).
- Wyważanie, wyłamywanie, wybijanie oraz przebijanie (drzwi, okien, ścian, stropów) – to grupa technik zmierzająca do zniszczenia zabezpieczenia innego niż sam zamek. W praktyce najczęściej stosowana.
- Wyrwanie (wkładki, bębna zamka) – polega na wykorzystaniu specjalnego narzędzia do siłowego usunięcia bębna, po uprzednim nagwintowaniu kanału kluczowego.
- Siłowe obracanie bębna – ma zastosowanie do otwierania drzwi samochodowych. Po wprowadzeniu do kanału kluczowego specjalnego przyrządu z końcówką roboczą surowego klucza następuje siłowe obrócenie bębna oraz zniszczenie elementów blokujących.
- Rozpruwanie (sejfu, kasy pancernej).
- Wykorzystanie ciekłego azotu – w praktyce zdarza się bardzo rzadko i odchodzi powoli w zapomnienie.

OCHRONA PRZED WŁAMANIEM

1. Zainstalowanie szyldu ochronnego z twardej stali, który zakrywa cały front wkładki zamka (lub samego zamka) w taki sposób, aby pozostawić nieznaną szczelinę do kanału kluczowego.
2. Stosowanie mechanizmów zamykających (wkładek zamka i samych zamków) o podwyższonej klasie odporności na włamanie, renomowanych producentów, które są atestowane z alarmem do drzwi. Najlepiej, gdyby miały najwyższą 7 klasę odporności oraz sztywne łańcuch pozwalający na bezpieczne uchy-

lenie drzwi. Zamek powinien posiadać stalową konstrukcję, monolityczną obudowę, masywną antywłamaniową wkładkę oraz system alarmowy sprzężony z ryglami. Innym przykładem jest stosowanie specjalnych wkładek bębnekowych Cobra o wysokim stopniu zabezpieczenia wymaganych dla drzwi wejściowych, które chronią przed wyrwaniem, przewierceniem i wyłamaniem. W takiej wkładce poza śrubą mocującą stosowany jest anti-pick (liczba, kształt popychaczy uniemożliwia wyrwanie), trzpień z hartowanej stali zapobiega wierceniu, stalowa dolna część korpusu wkładki chroni przed wyłamaniem.

3. W przypadku zamków budowlanych wpuszczanych należy zastosować pancierz pokrywający całą frontową powierzchnię skrzynki zamka.
4. Producenci mechanizmów zamkowych stosują specjalne wstawki antyrozwierceniowe oraz wzmocnione elementy konstrukcyjne zamka, takie jak zastawki i popychacze.
5. Współczesne sejfy są skonstruowane tak, aby pomiędzy wewnętrzną i zewnętrzną ścianką znajdowała się przestrzeń wypełniona betonem o specjalnym składzie (tzw. densit), który jest zbrojony m.in. w wióry metalowe, co uniemożliwia rozwiercanie oraz wykorzystanie tzw. raków.
6. Stosowanie licencjonowanych drzwi (wejściowych do mieszkań, domów lub innych obiektów) antywłamaniowych (o zwiększonej odporności na włamanie). Pod ozdobnymi okładzinami skrzydło w tych drzwiach posiada pancerne zabezpieczenie z kratownicy skonstruowanej z pogrubionych ceowników stalowych i prętów hartowanych. Drzwi takie posiadają jedenaście ruchomych punktów ryglowania w poziomie, które chronią przed sforsowaniem. Ma to na celu wyposażenie takich drzwi w elementy konstrukcyjne zwiększające odporność na wyważanie, wyłamanie lub nieautoryzowane otwarcie metodą niszczącą.
7. Stosowanie blachy stalowej o różnej grubości (od kilku do kilkunastu milimetrów) jako budulec drzwi antywłamaniowych.
8. Drzwi powinny być osadzone na szkielecie z prętów wykonanych z hartowanej stali, najlepiej, żeby dodatkowo zostały wzmocnione wewnętrznymi prętami, odpowiednim żebraniem oraz stosowaniem ramy usztywniającej.
9. Stosowanie w drzwiach zwiększonej ilości bolców antywyważeniowych, tzn. nieruchomych stalowych elementów konstrukcyjnych montowanych od strony zawiasów.
10. Stosowanie w drzwiach, poza ryglami pionowymi, dodatko-

wych mechanizmów ryglujących w poziomie.

11. Stosowanie w drzwiach antywłamaniowych zwiększonej ilości zamków, tj. poza dolnym i górnym także dodatkowego (zazwyczaj stosowany jest zamek nawierzchniowy z jednostronną wkładką profilową).

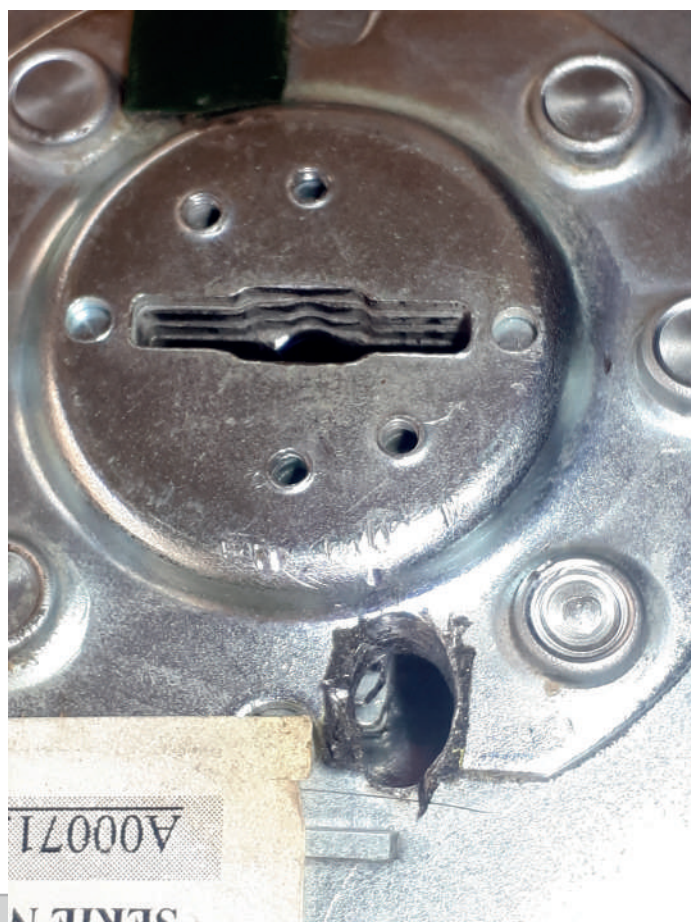
WYJAZD NA WAKACJE

Wszystko o czym pisaliśmy wcześniej, można wdrożyć do stosowania w każdym momencie, najlepiej na etapie budowy lub remontu domu bądź mieszkania. Jak jednak zadbać o bezpieczeństwo naszego domu, gdy za pasem wyjazd i nie zdążymy wprowadzić zmian technicznych?

Przed wyjazdem na urlop warto przekazać klucze zaufanej osobie. Może to być członek rodziny, znajomy, czy sąsiad. Podczas naszej nieobecności może co jakiś czas sprawdzać, czy w domu wszystko jest w porządku, zajrzeć wieczorem i zapalić na pewien czas światło, uchylić okno i przewietrzyć wnętrze, wyjąć ulotki ze skrzynki pocztowej. Dzięki temu ktoś obserwujący nasze mieszkanie, będzie przekonany, że lokatorzy są na miejscu. Poza tym, gdy dojdzie do awarii bądź zalania, osoba doglądająca domu może szybko zareagować.

Czasy, w których żyjemy to epoka social mediów. Pamiętajmy, że przestępcy również z nich korzystają. Zdjęć z wymarzonych wakacji nie warto publikować w czasie rzeczywistym, z podpisem wskazującym, że jesteśmy właśnie na drugim końcu świata. To dla złodziei jasny sygnał, że mogą działać.

Na koniec – pamiętajmy o ubezpieczeniu nieruchomości. W przypadku nieszczęścia będziemy mogli liczyć na odszkodowanie.



Uszkodzona obudowa zamka – ślady nawiercenia.

EUROPEJSKA SIĘĆ ZAPOBIEGANIA PRZESTĘPCZOŚCI

Opracowano na podstawie materiałów MSWiA oraz EUCPN

Od 2019 roku Europejska Sieć Zapobiegania Przemocy (EUCPN) i kraje europejskie organizują Europejski Dzień Przeciwdziałania Włamaniom do Domów. Celem tej inicjatywy jest nasilenie walki z tego typu przestępczością poprzez informowanie obywateli, w jaki sposób mogą chronić swoje domy. W większości krajów europejskich od wielu lat obserwuje się spadek liczby tego rodzaju zdarzeń, jednak nadal stanowią one większość przestępstw z zakresu zorganizowanej przestępczości przeciwko mieniu. Ponadto proceder ten nie tylko okrada ludzi z ich własności, ale także ma znaczący wpływ finansowy na społeczeństwo.

W tym roku wszystkie przedsięwzięcia realizowane w ramach tego programu kumulują się w dniu 21.06.2023 r. i ten stał się Europejskim Dniem Zapobiegania Włamaniom do Domów.

Dzięki EUCPN państwa członkowskie UE mogą wymieniać między sobą informacje i doświadczenia dotyczące zapobiegania przestępczości. Sieć zapewnia także dostęp do dobrych praktyk i rozwiązań legislacyjnych, w tym do projektów profilaktycznych prowadzonych w innych państwach członkowskich UE. EUCPN zapewnia również możliwość prezentowania i udostępniania polskich rozwiązań i projektów profilaktycznych na szczeblu międzynarodowym, poprzez Krajowego Przedstawiciela Polski w EUCPN, stronę internetową EUCPN oraz udział w dorocznej konferencji dobrych praktyk.

Dorobek państw członkowskich współpracujących w ramach EUCPN jest szczególnie przydatny dla podmiotów zajmujących się działaniami profilaktycznymi, w szczególności właściwych organów administracji rządowej, organów ścigania, władz lokalnych oraz wyspecjalizowanych stowarzyszeń i organizacji.

CEL I ZADANIA EUCPN

Cel:

EUCPN przyczynia się do rozwoju różnych aspektów zapobiegania przestępczości na poziomie Unii Europejskiej oraz wspiera działania z tego zakresu na poziomie krajowym i lokalnym.

Zadania:

- promowanie działań w dziedzinie zapobiegania przestępczości;
- ułatwianie współpracy, kontaktów oraz wymiany informacji i doświadczeń między podmiotami zajmującymi się zapobieganiem przestępczości;
- gromadzenie i przekazywanie informacji dotyczących dobrych

praktyk w zakresie działań w dziedzinie zapobiegania przestępczości;

- organizowanie konferencji (w szczególności corocznie konferencji dotyczącej dobrych praktyk) oraz innych działań ukierunkowanych na realizację celów Sieci (w tym w związku z przyznawaniem dorocznej Europejskiej Nagrody w dziedzinie Zapobiegania Przemocy – ECPA);
- zapewnianie Radzie UE i Komisji UE wymaganej wiedzy fachowej.

STRUKTURA I SKŁAD

EUCPN składa się z Zarządu Krajowych Przedstawicieli i ich Zastępców, spośród których wyłaniany jest Komitet Wykonawczy i jest wspierany przez Sekretariat. Stanowisko Przewodniczącego Zarządu jest rotacyjne – zmiana następuje co pół roku. EUCPN przewodniczy kraj sprawujący prezydencję w Radzie Unii Europejskiej.

Każde z państw członkowskich może wyznaczyć swoich przedstawicieli do Zarządu EUCPN.

Posiedzenia Zarządu EUCPN odbywają się co najmniej dwa razy w roku.

PODSTAWA PRAWNA DZIAŁANIA EUCPN

Europejską Sieć Zapobiegania Przemocy (EUCPN – European Crime Prevention Network) ustanowiono na mocy decyzji Rady 2009/902/WSiSW z dnia 30 listopada 2009 roku. Stanowi ona następcę europejskiej sieci prewencji kryminalnej utworzonej w 2001 roku.

UCZESTNICTWO POLSKI

Od chwili wejścia do Unii Europejskiej Polska uczestniczy w pracach EUCPN poprzez Krajowego Przedstawiciela oraz jego Zastępcę, powoływanych odpowiednio w MSWiA i KGP. Koordynacja działań związanych z udziałem Polski w EUCPN aktualnie należy do zakresu zadań Departamentu Porządku Publicznego MSWiA.



JAK OTWORZYĆ ZAMKNIĘTE DRZWI?

★ DANIEL NIEZDROPA



Trzask, huk, tłuczone szkło, wypadające zamki i wizjery z drzwi, to często oglądany obrazek z policyjnych realizacji z udziałem kontrterrorystów. Czasami siłowe wejście, a niekiedy też bardzo ciche, ma zaskoczyć przestępców, aby ci nie mieli możliwości ucieczki, żeby nie zdążyli użyć niebezpiecznych narzędzi, broni, czy też nie mieli czasu na ukrycie bądź zniszczenie dowodów przestępstwa. Do pokonywania, między innymi drzwi, służą narzędzia taktyczne, mówiąc inaczej wyważeniowe. Jednak nie tylko policyjni szturmowcy mogą wykorzystywać szeroki zakres specjalistycznego sprzętu do usuwania przeszkód. W wersjach kompaktowych mogą być one przydatne policjantom każdego rodzaju służby, podczas interwencji czy działań ratowniczych.

Materiał dotyczy narzędzi wspomaganego, które można wykorzystać w pracy policjanta, zarówno kontrterrorysty, jak i również policjanta służby prewencyjnej, kryminalnej i ruchu drogowego. Odwiedziliśmy siedzibę firmy Ha3o, gdzie specjaliści od wyposażania służb specjalnych w narzędzia, odzież oraz wyposażenie specjalistyczne, wprowadzili nas w bardzo ciekawą tematykę sprzętu taktycznego, który w służbie policjantów jest wręcz niezbędnym. Tak naprawdę wszyscy funkcjonariusze służb państwowych realizujący zadania związane z zatrzymywaniem osób oraz wchodzeniem do obiektów i pomieszczeń, gdzie jest prowadzona działalność przestępcza i wszelki proceder, którego zabrania obowiązujące w Polsce prawo – korzystają z wyważeniowych narzędzi taktycznych.

TARANY

Historycznie najbardziej popularne znane narzędzie, którego konstrukcja od czasów starożytności do średniowiecza uległa niewielkiej zmianie. Trzymana przez kilkunastu rycerzy, wojów ciężka drewniana belka, wzmocniona na końcu żelaznym okuciem, niekiedy posiadająca uchwyty, była skutecznym narzędziem do wyważania murów, rozbijania bram. Taran stanowił też część rozbudowanej maszyny oblężniczej, która rozpędzona uderzała w przeszkodę, a ukryci się w niej rycerze przystępowali do ataku na pozycje wroga. Inwencja wytwarzania rodzaju i wielkości taranów zależała od stopnia trudności pokonania murów czy innych przeszkód podczas oblężenia zamków, twierdz oraz kryjówek.

Mówiąc o taranach w rękach policjantów, nie mamy na myśli wspomnianych historycznych innowacji, chociaż dzisiaj byłyby równie skuteczne. Może ich działanie miałyby ten sam efekt, ale w warunkach skrytych działań służb mogłoby nie przynieść zamierzonego rezultatu. Dzisiaj stawia się bowiem na działanie zaskoczenia, bez potrzeby angażowania kilkunastu ludzi do niesienia tarana. Dzisiejsze narzędzia są przede wszystkim bardziej

poręczne i wykonane z nowoczesnych materiałów, a nie z drewna. Zamiast belki drewnianej, można użyć opancerzonego pojazdu, który z łatwością pokona zamkniętą bramę, siatkę, a nawet betonowe ogrodzenie.

Tarany ręczne, bo w takim aspekcie będziemy przedstawiać sprzęt taktyczny dedykowany dla Policji, mogą mieć różną wagę. Na pewno lżejsze są tarany jednoosobowe, które ważą przeciętnie w granicach od poniżej 10 do 15 kg, za to cięższe wersje 30 kg potrzebują już dwóch szturmowców. Możemy tu wspomnieć o najlżejszym dostępnym na rynku taranie jednoosobowym, ważącym jedynie 8,3 kg – IMPACT 7 firmy LIBERVIT. Tarany wykonane są ze specjalnie wzmocnionej stali, stopu stali węglowej, a nawet wysokogatunkowej stali strukturalnej. Są to materiały, które gwarantują wytrzymałość i trwałość narzędzia oraz pewność, że taran nie ulegnie rozpadnięciu czy odkształceniu w zetknięciu z uderzaną powierzchnią.

Korpusy taranów różnią się konstrukcją i kształtem: korpusy odlewane w całości, korpusy z powierzchnią uderzeniową wykonaną z innego materiału, korpusy o przekroju kwadratu lub okręgu, korpusy wydrążone ze zdejmowaną zatyczką, które można dociążyć dowolnym wypełniaczem np. piaskiem (tarany RuhlTech).

Do ciekawych rozwiązań stosowanych w tego rodzaju narzędziach można zaliczyć wykonanie czoła tarana ze specjalnego kompozytu, który zapobiega powstawaniu iskier, a także efektowi odrzutu. Mówimy tu o polietylenie UHMW (Ultra-High Molecular Weight Polyethylene), który jest używany w narzędziach i w balistyce, ponieważ charakteryzuje się wysoką absorpcją energii również przy dużych prędkościach, a także bardzo dużą odpornością na zużycie cierne. Ma bardzo dobre właściwości ślizgowe – w parach pracujących ślizgowo jest dobrym partnerem dla metali, drewna oraz innych tworzyw, a także odznacza się wyśmienitą odpornością na ścieranie.



Tarany jednoosobowe i dwuosobowe.

Kolejne nowoczesne rozwiązanie – to wypełnienie wnętrza tarana specjalną płynną masą będącą elementem technologii Double Tap, która zapobiega drganiom wtórnym. Po uderzeniu narzędzia w przeszkodę vibracje kumulowane są w korpusie tarana lub głowicy innych narzędzi (tam, gdzie jest masa płynna). Nie są przenoszone na trzonek i uchwyty, a co za tym idzie – na dłoń operatora. Jest to technologia stosowana w narzędziach wyważeniowych firmy BCM. Powierzchnia czoła tarana też będzie się różniła, w zależności do konstrukcji tego narzędzia. Będzie np. wypukłona, co również powoduje mniejsze vibracje, powstałe w wyniku uderzenia. W celu zwiększenia powierzchni uderzeniowej stosuje się specjalne nakładki na czoło tarana. Niektórzy producenci stosują osłonę dłoni mocowaną zazwyczaj przy przednim uchwycie w różnej postaci (zazwyczaj jest to stalowa obręcz), która stanowi zabezpieczenie dłoni przed zranieniem przez krawędzie forsowanej przeszkody.

Taran można swobodnie przenosić w rękach, czy też umieścić w specjalnym noszaku wraz z innymi narzędziami taktycznymi. Dzisiaj w rękach policyjnego kontrterrorysty to w dalszym ciągu skuteczne narzędzie do siłowego pokonania drzwi, bo do takich przeszkód są z reguły dedykowane.

MŁOTY

Młoty to drugie podstawowe, często wspomagające, narzędzie wyważeniowe stosowane przy wybijaniu drzwi, zamków, zawiasów, otworów, niszczeniu przeszkód. Mają różną długość, wagę, a nawet możliwość regulacji długości trzonka. Jeżeli chodzi o możliwość wykorzystania młota, to obuch jest z reguły dwustronny, wykonany głównie ze stali oraz jej stopów, między innymi ze stopu stali chromo-molibdenowej. Trzonek młota często jej wykonany z materiałów bezpiecznych dla używającego go funkcjonariusza. Nie przewodzi prądu i może być teleskopowy. Materiały, z których bywa wykonany, to wzmocniony kompozyt pokryty antypoślizgową gumą lub tytan. Wydzielona w trzonku rękojeść może być nawet wykonana z lotniczego aluminium wysokiej jakości. W ofercie producentów sprzętu taktycznego znajdują się również narzędzia dwufunkcyjne, gdzie młot jest modułowo połączony z wybijakiem. Dzięki zastosowaniu takiego połączenia, można osiągnąć efekt działania dźwigni, przydatny przy wyważaniu drzwi standardowych i antywłamaniowych, które mogą być otwierane na zewnątrz, jak i do wewnątrz. Takie zestawienie służy również do forsowania zamków i kłódek. Młot zaraz po taraniu to najczęściej używany atrybut wyważania drzwi przez policyjnych kontrterrorystów.

ŁOMY, HALLIGANY, WYBIJAKI

Z typowym, prostej konstrukcji łodem budowlanym nie zetkniemy się raczej w służbie takiej jak SPKP. Łomy taktyczne są bowiem nieco innej konstrukcji, lecz łączy je wykorzystanie efektu dźwigni. Łom doskonale sprawdza się przy siłowym forsowaniu zamków, rozbijaniu elementów konstrukcji, podważaniu drzwi, poszerzaniu szczelin, wyciąganiu gwoździ. Bardzo popularnym i najlepszym sprzętem taktycznym w tej grupie narzędzi jest halligan (chuligan). To narzędzie stworzone historycznie dla strażaków (w 1948 r.), jednak mające swoje zasłużone miejsce w ofercie sprzętu taktycznego dedykowanego dla służb, w tym Policji. Halligan jest uniwersalnym, wielofunkcyjnym narzędziem do przebijania, skręcania oraz wyważania zamkniętych drzwi, a nawet rygli i skobli, co ciekawe również do urywania łańcuchów. To taki uniwersalny klucz, który sprawia, że nawet podczas policyjnej realizacji w terenie, pokonanie łańcucha nie stanowi trudności.



Halligan doskonale sprawdzi się też podczas działań ratowniczych i wejść siłowych. W pierwotnej, zgodnej z założeniem wersji ratowniczej, przeznaczonej dla strażaków, składa się z tzw. pazura (widelca), ostrza (klina lub ciesaka), a także wąskiego kilofa, który dobrze radzi sobie z pokonywaniem zamkniętych drzwi. W formie taktycznej przeznaczonej np. dla policjantów wspomniana wersja strażacka bywa modyfikowana, biorąc pod uwagę charakterystykę przedmiotów i przeszkód, które mają być pokonane oraz żeby zwiększyć jego funkcjonalność. Łomy i halligany, podobnie jak pozostały sprzęt taktyczny, są wykonane z trwałych materiałów, przede wszystkim ze stali. Mogą być stałej długości, ale są też wśród nich modele teleskopowe (np. łomy firmy LIBERVIT, Ratools, BCM), rozsuwane i regulowane poprzez zwolnienie blokady lub przekręcenie pierścienia na uchwycie narzędzia. Technologii również tu nie brakuje, bo występują takie egzemplarze, które mają wbudowany system minimalizowania drgań. Wszystkie drgania są bowiem kumulowane w głowicy narzędzia (halligany BCM). Końcówki robocze halliganów mogą być ustawione prostopadłe do trzonka, pochylone lub stanowić jego przedłużenie. Zazwyczaj końcówki robocze mają stałe położenie, ale wyjątkiem może być łom firmy LIBERVIT z obracaną głownią i możliwością ustawienia jej w położeniu optymalnym do wykonania zadania. Końcówki robocze halligana (zarówno końcówki klinowe, jak i „widelce”) mogą zawierać dodatkowo kolec do rozrywania tańcuchów lub wybijania szyb. Popularna „łapka chuliganka” to inaczej tzw. łamacz zawiasów.

Do grupy narzędzi cieszących się coraz większą popularnością wśród funkcjonariuszy, ze względu na specyficzną funkcjonalność, są wybijaki do szyb. Są to narzędzia przydatne do forsowania okien, wybijania szyb, niszczenia żaluzji i kurtyń, zarówno podczas wejść taktycznych, jak i ratowniczych. Są to zazwyczaj lekkie narzędzia o prostej konstrukcji (na trzonku umocowana jest głownia o charakterystycznej budowie) umożliwiającej nie tylko wybijanie szyb okiennych zwykłych, witrynowych lub samochodowych, ale też zdejmowanie karniszy i szybkie usuwanie odłamków szkła z ram okiennych, wybijanie, przeciąganie lub wypychanie okien (wybijaki firmy BTI lub SET).

NOŻYCE I PRZECINAKI

Niezbędny element wyposażenia taktycznego, dzięki któremu można w prosty i szybki sposób przeciąć łańcuch, kłódkę, pręt w ogrodzeniu, siatkę – podczas wejścia na teren dziupli samochodowej, nielegalnej rozlewni spirytusu, wytwórni narkotyków, a także tam, gdzie ukrywa się ścigany listem gończym przestępca. Nożyc nie trzeba chyba bardziej przedstawiać, jednak ważne jest ich wykonanie, w tym wytrzymałość i odporność na ścieranie. Od twardości materiału, z którego wykonane są szczęki tnące nożyc, zależy rodzaj i grubość prętów, które nożyce będą w stanie przeciąć. Oprócz wytrzymałości oraz odporności na korozję istotną jest konstrukcja, która zapewni szybkie, czyste cięcie i duże przełożenie siły nacisku operatora na ramiona nożyc (liczone w kg) w stosunku do uzyskanego nacisku szczęk na pręt (liczony

w tonach). Podobnie, jak inne narzędzia taktyczne, w przypadku nożyc, rękojeści niektórych modeli posiadają powłokę chroniącą przed ładunkiem elektrycznym (np. nożyce LIBERVIT lub dielektryczne nożyce Ratools). Na rynku dostępne są też nożyce o rozsuwanych ramionach. Ostrza mogą być wykonane ze specjalnej stali narzędziowej poddanej obróbce termicznej lub stali kutej. Przy nożycach ważna jest budowa szczęk i siła tnąca. W przypadku narzędzi wspomaganych hydraulicznie służących do cięcia określamy je mianem przecinaków. Stosowane są z reguły wtedy, kiedy na drodze służb pojawiają się przeszkody, którym niestety nie mogą sprostać zwykłe nożyce. Wtedy sprawę załatwi przecinak zasilany przenośną pompą hydrauliczną.

SPECJALISTYCZNE NARZĘDZIA HYDRAULICZNE

O przecinakach hydraulicznych już wspomnieliśmy, ale w taki sam sposób mogą być zasilane inne narzędzia, które służą do wyważania drzwi, rozpierania futryn, rozginania grubych prętów, cięcia blachy, podnoszenia przeszkód. Grupa narzędzi hydrau-



Pompy hydrauliczne plecakowe.

licznych zasilanych pompą hydrauliczną obejmuje wyważacze hydrauliczne (ustawiane w pionie lub mocowane w poziomie w świetle ościeżnicy), przecinaki, rozpieraki, narzędzia typu kombi, czyli łączące funkcje kilku narzędzi np. rozpieraka hydraulicznego i nożyc hydraulicznych.

Każdy ruch siłowników, ramion, ostrzy roboczych narzędzi hydraulicznych wywołany jest działaniem cieczy hydraulicznej pod wysokim ciśnieniem. Ciśnienie jest zapewniane przez pompę hydrauliczną (dzielimy je na ręczne lub zasilane akumulatorem/baterią), która pompuje ciecz dedykowanym węzłem podłączonym do narzędzia szybkożłączką. Ciśnienie robocze wystarczające do skutecznego działania narzędzi to 300 barów.

Ręczne pompy są lżejsze i niezależne od dostępu do prądu elektrycznego, a ciśnienie hydrauliczne jest generowane przez pracę dźwigni. Pompy zasilane akumulatorem wymagają kontroli stopnia ładowania baterii przed rozpoczęciem operacji. Przy pełnym



naładowaniu bateria zapewnia około 45 minut pracy urządzenia. Wśród pomp hydraulicznych ciekawym rozwiązaniem jest plecakowa pompa hydrauliczna B.A.S. zasilająca narzędzia hydrauliczne LIBERVIT. Jest to lekka, bardzo cicho pracująca pompa na stałe umieszczona w noszaku plecakowym, wytwarzająca ciśnienie robocze 400 barów, uruchamiana włącznikiem lub zdalnie pilotem.

Jednym z ciekawszych modeli z dostępnych na rynku narzędzi hydraulicznych jest tzw. kolumnowy wyważacz do drzwi, stanowiący doskonałą alternatywę dla siłowego otwarcia z użyciem tarana. Można dzięki niemu działać dyskretnie, ponieważ hałas rozlega się dopiero w ostatniej fazie, kiedy drzwi zostają wyważone. Pompę można uruchomić zdalnie, nie ma potrzeby przebywania przy drzwiach podczas ich pokonywania. Najnowsza wersja pompy generuje też mniejszy hałas, co ma duży wpływ na skrytość działań służb realizujących zadania taktyczne. Hydrauliczny wyważacz kolumnowy jest obecnie najskuteczniejszym narzędziem do mechanicznego forsowania drzwi, używanym przez szturmowców z SPKP Warszawa. Służy do pokonywania przeszkód, jakimi są drzwi otwierane do wewnątrz. Mogą być antywłamaniowe, zbrojone, przeciwpożarowe. Wyważacz poradzi sobie również z drzwiami wyposażonymi w kilka lub nawet system zamków. Kontrterrorysty dzięki jego zaletom poradzą sobie też z drzwiami metalowymi oraz otwieranymi na zewnątrz.

Jak już wspomnieliśmy, wyważacz kolumnowy daje gwarancję nie tylko cichego, ale również szybkiego sforsowania drzwi, w niespełna kilkanaście sekund. Według danych producenta, czas wyważenia drzwi wzmocnionych nie przekracza 20 sekund. Jednostki Policji zachodniej Europy, w tym w szczególności francuskie jednostki specjalne, z powodzeniem używają wyważacza kolumnowego.

Wyważacz ustawia się pionowo w świetle ościeżnicy. Proces forsowania/wyważenia drzwi jest efektem nacisku tłoków pionowych, które po zablokowaniu końcówek wyważacza o podłogę i futrynę (lub sufit – w zależności od danej sytuacji) przekazują niemalże pełną siłę nacisku na środkowy element wyważacza, powodując wpychanie drzwi do wewnątrz. Wyważacz posiada również zestaw przydatnych akcesoriów i modułów, pozwalających na pracę w trudnodostępnych wejściach oraz wyważenia drzwi otwieranych na zewnątrz.

Innym typem narzędzi, o którym warto wspomnieć, jest bezprze-

wodowe hydrauliczne narzędzie akumulatorowe typu combi, które nie wymaga stosowania pompy hydraulicznej, a ciśnienie robocze jest wytwarzane dzięki pracy akumulatora zintegrowanego z urządzeniem. Możliwość zamocowania różnych typów końcówek sprawia, że sprzęt typu kombi może zastąpić jednofunkcyjne narzędzia, łączy funkcje piły, nożyc, wyważarki, rozpieracza, siekiery, halligana, łomu, podnośnika – w jednym. Relatywnie niewielkie wymiary, mała waga i uniwersalny uchwyt ułatwiają transport i użycie narzędzia do miejsca docelowego. Takich narzędzi używa Straż Pożarna, ale czołowy producent stworzył również wersję dedykowaną służbom z rynku militarnego.

PRACA Z UŻYCIEM ZESTAWÓW NARZĘDZI

W operacjach wejść siłowych rzadko używa się tylko jednego rodzaju sprzętu. Zazwyczaj istnieje konieczność wykorzystania kilku różnych narzędzi do skutecznego i szybkiego wejścia lub pokonania przeszkody. Dlatego można tworzyć zestawy narzędzi. Aby ułatwić ich transport na miejsce operacji, opracowano systemy transportowe oparte na konstrukcji dedykowanego plecaka przenoszonego na plecach, czyli noszaki. Na rynku dostępne są noszaki standardowe – oferowane przez producentów do stworzonych przez nich zestawów narzędzi, jednak niektórzy dostawcy sprzętu breachingowego w Polsce zapewniają możliwość stworzenia noszaka dokładnie do narzędzi użytkownika nawet wtedy, kiedy są to narzędzia różnych producentów.

CZY TYLKO SZTURMOWCY?

Obecnie na krajowym rynku sprzętu taktycznego dostępne są kompaktowe i lekkie narzędzia wyważeniowe, także w zestawach. Można powiedzieć, że mogłyby zostać wykorzystane, o czym wspomnieliśmy na samym początku, również przez policjantów innych pionów. Taki taktyczny zestaw, który trafiłby do policyjnych radiowozów, przydałby się w sytuacjach nagłych, wybicia szyby, podważenia okna, drzwi, dotarcia do potrzebującej pomocy bądź poszkodowanej osoby, odciążenia pasów bezpieczeństwa, odciążenia jakiegoś elementu, usunięcia blokujących drogę przedmiotów. Sytuacje nagłe, nieprzewidziane, a może zwykła policyjna codzienność, byłyby najlepszym testem takich narzędzi. Ich wszechstronność wykorzystania potwierdza, że nie zaszkodziłoby się w taki sprzęt wyposażać.

PATOTREŚCI

TO SIĘ W GŁOWIE NIE MIĘŚCI

★ KARINA POHOSKA



Zdjęcie: Image by Freepik

W dzisiejszych czasach coraz młodsze dzieci mają dostęp do technologii cyfrowych, a co za tym idzie, łatwo wpadają w szpony różnych treści, inaczej PATOTREŚCI. Czasem natrafiają na nie przez przypadek, a czasem z polecenia czy za namową rówieśników. Niestety, jak się okazuje, nie tylko najmłodszy są podatni na negatywne wpływy z sieci. Niczym nieograniczony dostęp do niej, to korzyści i morze możliwości, ale też bezkresna otchłań, czasem bez powrotu, nawet dla dorosłych.

Jeszcze parę lat temu nikomu do głowy by nie przyszło, że przyjdzie nam się zmierzyć z tworamami typu fake news, deepfake, patostreamy czy internetowe trendy i wyzwania. Mimo tego, że rodzice instalują filtry rodzicielskie, wprowadzają różne zasady czy limity, nie zawsze zdają one egzamin, a szkodliwe treści i tak w końcu ujrzą światło dzienne. To, co my, dorośli, postrzegamy jako złe, nieetyczne, niemoralne itd., dla dzieciaków jest niejednokrotnie zwykłą rozrywką, dobrą zabawą i chęcią popisania się czy zaimponowania komuś. Niektórzy z nich nawet nie zdają sobie sprawy, że to, co widzą na filmikach, czy zdjęciach nie jest na niby, ale dzieje się naprawdę. Problemy pojawiają się z czasem.

Jednym z niebezpieczeństw, jakie niosą ze sobą patotreści, jest fakt, że narażają ludzi na zmierzenie się z trudnymi emocjami, wpływają na nastrój, „dołują” bądź niezdrowo pobudzają oraz wykształcają fałszywe przekonania dotyczące zasad panujących na świecie, w tym relacji międzyludzkich. Po prostu osłabiają w człowieku wszelkie hamulce, dając zielone światło i upust agresji, dewiacjom itp. Niestety demoralizujące transmisje mogą również wzbudzić w młodzieży złudne poczucie tego, że takie zachowania są dobrym źródłem dochodu, popularności i sławy.

CO ZALICZAMY DO PATOTREŚCI?

Wszystko to, co uznawane jest za szkodliwe, wręcz destrukcyjne. To wszystko to, co przekracza jakiegokolwiek normy społeczne, prawne, moralne, etyczne i estetyczne.

- Treści, które pokazują przemoc, wszelkie obrażenia fizyczne, a nawet śmierć, np. zdjęcia i filmy ukazujące ofiary wypadków, okrucieństwo wobec ludzi i zwierząt;
- Treści, które pokazują i nawołują do samookaleceń, samobójstw, zachowań szkodliwych dla zdrowia (np. restrykcyjne diety prowadzące do anoreksji itp.), czy do zażywania niebezpiecznych substancji psychoaktywnych (np. dopalaczy);
- Treści dyskryminujące innych, promujące wrogość, a nawet nienawiść;
- Treści pornograficzne dostępne bez żadnego ostrzeżenia, w tym materiały ukazujące sytuacje związane z przemocą seksualną, nietypowe, pedofilskie, dewiacyjne itp.
- Fake newsy, które mają wzbudzić sensację, zmanipulować i wprowadzić odbiorcę w błąd, w celu osiągnięcia jakichś korzyści, najczęściej finansowych;
- Patostreamy, czyli relacje na żywo, określane jako patologiczne np. libacje alkoholowe, bójkki, znęcanie się nad innymi, poniżanie, sadyzm itp.

PATOSTREAMY TO REAL

Patostream (pato – od „patologia”, stream – z ang. „strumień”) – transmisja internetowa na żywo, prowadzona w serwisach internetowych udostępniających wideo strumieniowe (przykładowo w serwisie YouTube), w której trakcie prezentowane są zachowania będące dewiacjami społecznymi, w tym zwłaszcza takie, jak: libacje alkoholowe, przemoc domowa lub liczne wulgaryzmy. Kolejne czynności bywają wykonywane w zamian za drobne wpłaty pieniężne dokonywane przez widzów.

Wikipedia

Popularność patostreamów da się łatwo wytłumaczyć, jednocześnie nie mogąc zrozumieć postępowania patostreamerów i ich odbiorców. Obie strony mają złudne wyobrażenie, że to jest fajne, podczas gdy tak wcale nie jest. Jednak ludzie lubią, gdy coś się dzieje, gdy jest dobra akcja, a takie właśnie fundują pato-

lebryci. Oprócz tego, że robienie relacji na żywo oraz oglądanie ich jest najprostszą formą zabicia czasu i nudy, która wkrada się do życia, jest również poczuciem, że posiada się jakąś siłę sprawczą i władzę. Patostreamer myśli „dasz hajs, dostaniesz to, czego chcesz, a jak nie dasz, to nie dostaniesz”, z kolei odbiorcy streamów myślą „jak damy ci hajs, to będziesz tańczył, tak, jak my ci zagramy”. Kolejne wpłaty będą tylko odblokowywać coraz to inne opcje np. od wypicia następnego piwa, poprzez pozbywanie się części ubioru, po znęcanie się nad kimś z rodziny lub nad zwierzęciem. Ludzie mają dosyć patrzenia na reality show typu „Kardashianki”. Chcą zwyczajności, odskocznici od codziennego życia, być może nawet chcą zobaczyć, że ktoś ma gorzej niż oni sami. Najgorsze w tym wszystkim jest to, że niektórzy są w stanie zapłacić naprawdę duże pieniądze za patozachowania online, bo sami nigdy by tego nie zrobili w rzeczywistości. Monetyzacja przemocy w patostreamach przeraża. Jesteście pewni, że wiecie, na co wasi bliscy przeznaczają kieszonkowe lub wypłatę?

RODZICU, OPIEKUNIE, NIE PANIKUJ, ALE DZIAŁAJ

Dzisiejsza młodzież ma dostęp do takich rzeczy, o których niektórym z nas się nawet nie śniło. Dzięki nowoczesnym technologiom nie tylko mogą rozwijać swoje umiejętności, poznawać nowych ludzi i świat, ale także są narażeni na negatywny i demoralizujący wpływ sieci. W dużej mierze to właśnie od nas dorosłych zależy, jak młodzież pokieruje swoim życiem online. Jak to się mówi, każdy wiek rządzi się swoimi prawami, ale nie możemy pozwolić, aby to, co przekracza normy moralne i społeczne, było atrakcją dla dzieciaków, które są przyszłością nie tylko naszego kraju, ale i całego świata. Trzeba uzmysłwić młodym ludziom, że szukanie pomysłów na siebie jest super sprawą, ale nie kosztem czyjegoś zdrowia lub życia.

My dorośli musimy zdać sobie sprawę, że brak uwagi z naszej strony będzie sprawiał, że dzieciaki będą jej szukać gdzieś indziej. Nie możemy zasłaniać się ciężkim dniem w pracy czy brakiem czasu, bo jesteśmy zajęci czymś innym. Co jest ważniejsze od dziecka, które szuka akceptacji i uwagi z naszej strony? Nie możemy go odrzucać, zostawiać samemu sobie w ciężkich chwilach. Przecież każdy z nas był kiedyś dzieckiem. Swoją poprawną postawą i zaangażowaniem, możemy w młodym człowieku zbudować obraz tego, co jest dobre, a co nie jest, aby wyrósł na mądrego dorosłego. I tak naprawdę nie chodzi tu o czas, czy naszą sytuację rodzinną oraz finansową, ale o priorytety.

Jeśli już jesteście świadomi, że Wasze dziecko miało do czynienia z patotreściami, nie bójcie się poruszyć z nim tego tematu, ale dobrze przygotujcie się do tej rozmowy. Nie oceniajcie, nie krzyczcie, po prostu zapytajcie, co je skłoniło do oglądania czegoś takiego. Przedstawcie solidne argumenty, poprzyjcie je przykładami. Dajcie dziecku poczucie, że jesteście tu dla niego, gotowi, aby w razie czego pomóc w problemach. Takim podejściem zbudujecie w dziecku zaufanie, będziecie autorytetem. Warto być przyjacielem swojego dziecka, ale nie zapominajcie, że musicie być przede wszystkim świadomymi, obecnymi i zaangażowanymi rodzicami.

Towarzyszcie dziecku online już od najmłodszych lat. Dzisiejsza technologia daje nam morze możliwości w tej kwestii. Strony www, aplikacje czy gry, możecie odpowiednio dopasować do wieku i etapu rozwoju młodego człowieka. Dobrze dobrane treści będą wspierać jego rozwój na każdej płaszczyźnie. Ustalcie z dzieckiem warunki i zasady korzystania z sieci. Wasze nie zawsze musi być na wierzchu. Jeśli trzeba, idźcie na kompromis, ale

z zachowaniem zdrowego rozsądku. Przygotujcie odpowiednio sprzęty, z których będzie korzystać dziecko. Na rynku jest obecnie wiele oprogramowań związanych z kontrolą rodzicielską, zacierpnicie fachowej porady na ten temat. Pamiętajcie jednak, że żadne rozwiązania techniczne nie dadzą wam 100% gwarancji ochrony przed szkodliwymi treściami. Zwracajcie uwagę na System Klasyfikacji Gier tzw. PEGI. Pomaga on oceniać gry pod kątem treści w nich zawartych, nie odnosi się jednak do umiejętności potencjalnych graczy. Temat patotrześci warto poruszyć na zebraniach rodzicielskich w szkole, zwłaszcza jeśli wiecie, że dziecko miało do nich dostęp. Zawsze zgłaszajcie informacje o szkodliwych treściach, również w sieci. Administratorzy stron nie powinni pozostać obojętni na takie zgłoszenia.

Jeśli nie jesteście pewni czy dziecko miało dostęp do patotrześci, oto przykłady objawów, które powinny Was zaniepokoić:

- lęk, niepokój, obniżenie poczucia bezpieczeństwa;
- wypaczony obraz rzeczywistości;
- pogorszenie nastroju;
- demoralizacja i zachowania sprzeczne z normami społecznymi;
- znieczulenie na losy ofiar przemocy;
- agresywna postawa wobec innych;
- ryzykowne zachowania i działania antyspołeczne;
- fałszywe poglądy na sferę seksualności.

PATOTREŚCI A PRAWO

Łatwo można domyślić się, że większość patotrześci, które można zobaczyć w sieci, to przestępstwa, czyny zabronione. Coraz częściej dochodzi do tego, że wobec autorów takich materiałów, a także osób, które je współtworzą, podejmowane są odpowiednie środki, aby zostali pociągnięci do odpowiedzialności prawnej. Niestety publikowanie ich nie jest zabronione, nawet jeśli zawiera jakiegokolwiek znamiona mówiące o wykroczeniach.

Portale społecznościowe starają się walczyć z tym zjawiskiem, jednak nie jest to łatwe, bo patocelebryci zakładają coraz to nowe konta, a materiały szybko z nich znikają po zakończeniu transmisji. Wielu patostreamerów czuje się wtedy bezkarnych, jednak czasem znajdzie się ktoś, kto w ten czy inny sposób zarejestrował patostream, który może okazać się cennym materiałem dowodowym podczas śledztwa.

PRZYDATNE STRONY:

- Akademia NASK** www.akademia.nask.pl
Polskie Centrum Programu Safer Internet www.saferinternet.pl
Kampania „Nie zagub dziecka w sieci” www.gov.pl/niezagubdzieckawsieci
Dyżurnet.pl www.dyzurnet.pl
CERT Polska www.cert.pl
Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę www.fdds.pl
Fundacja Orange www.fundacja.orange.pl
Strona kampanii „Chroń dziecko w sieci” www.dzieckowsieci.pl
Fundacja Dbam o Mój Z@sięg www.dbamomojzasieg.com
System Klasyfikacji Gier (PEGI) www.pegi.info/pl

Wykorzystano materiały:

- <https://www.gov.pl/web/cyfrizacja/kogo-podziwia-twoje-dziecko-w-sieci-uważaj-na-patotresci>
- Poradnika dla rodziców „Szkodliwe treści w internecie. Nie akceptuję, reaguję!” (opracowany wspólnie przez Ministerstwo Cyfryzacji i Akademię NASK w ramach kampanii „Nie zagub dziecka w sieci”, do pobrania: <https://www.gov.pl/web/niezagubdzieckawsieci/szkodliwe-tresci-w-internecie-nie-akceptuje-reaguje2>) oraz kampanii realizowanej w ramach konkursu (Nie)Bezpieczni w sieci.

Możesz pomóc swojemu dziecku!

Krok 1.



Bądź z dzieckiem w wirtualnym świecie. Staraj się towarzyszyć swojemu dziecku od początku jego przygody z Internetem. Odpowiednio **dopasowuj treści: stron www, aplikacji oraz gry** do wieku i etapu rozwoju młodego człowieka.

Krok 2.

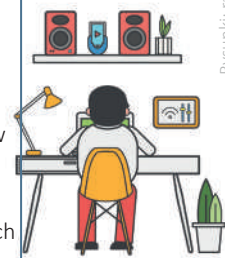
Ustal **zasady** korzystania z sieci.

Czas: Czas korzystania z sieci powinien być **ograniczony**. Zaleca się, aby dzieci w wieku wczesnoszkolnym nie korzystały z urządzeń ekranowych **dłużej niż dwie godziny dziennie**.

Ograniczony dostęp: Najmłodsze dzieci **nie powinny samodzielnie korzystać** z wyszukiwarek, portali społecznościowych i innych serwisów dających nieograniczony dostęp do treści.

Prywatność: Dzieci **nie powinny samodzielnie publikować treści online**, szczególnie prywatnych informacji, filmów, zdjęć.

Informowanie: Umów się ze swoim dzieckiem, że za każdym razem, kiedy trafi w sieci na nieodpowiednie treści lub coś je zaniepokoi, **natychmiast cię o tym poinformuje**.



Krok 3.

Rozmawiaj i interesuj się. Pytaj dziecko o jego doświadczenia online, sukcesy, potknięcia, o to, **jak spędza czas**, co je absorbuje, co niepokoi, z czym się zmagają. W ten sposób masz szansę **zapewnić mu poczucie bezpieczeństwa** i przekonanie, że może ci ufać. Ponadto, dziecko będzie bardziej skłonne powiedzieć ci o niepokojącej sytuacji, **bo nie będzie się bać konsekwencji, czy krytyki**.

Krok 4.

Odpowiednio **przygotuj sprzęt**.

Skorzystaj z rozwiązań technicznych, które blokują nieodpowiednie dla najmłodszych treści podczas odwiedzania stron internetowych i uruchamiania aplikacji. Programy tego typu umożliwiają, m.in. **filtrowanie treści, kontrolowanie czasu** i aktywności dziecka online.

Krok 5.

Wysłuchaj, tłumacz, wspieraj. Bardzo ważne jest, aby nie krytykować dziecka, nie oceniać i nie obwiniać za zdarzenie, w wyniku którego miało ono kontakt z treściami, powodującymi u niego lęk, niepokój, czy naruszającymi jego spokój psychiczny. Pokaż dziecku **dobre i konstruktywne sposoby** korzystania z zasobów internetowych. Nie panikuj, reaguj.



Krok 6.

Jeśli dowiesz się, że twoje dziecko miało kontakt z treściami przemocowymi, autodestrukcyjnymi, czy pornograficznymi, **nie wpadaj w panikę**. Zachowaj spokój, porozmawiaj z dzieckiem i postaraj się ustalić okoliczności zdarzenia. Zgłoś szkodliwe treści. Serwisy internetowe zazwyczaj posiadają przyciski lub formularze, za pomocą których można zgłosić nieodpowiednią treść.



★ KARINA POHOSKA

GORĄCA PUŁAPKA

Prawdopodobnie każdy z nas, przynajmniej raz w życiu, miał okazję przekonać się, jak to jest, gdy podczas upału znajdujemy się w słabo wentylowanym pojeździe czy pomieszczeniu. Jeszcze gorzej jest w zamkniętym samochodzie, narażonym na bezpośrednie nagrzewanie, w którym temperatury momentalnie robią się istic tropikalne. Jak w takiej sytuacji ma poradzić sobie małe dziecko, osoba starsza czy zwierzę? Zanim „skoczysz na 5 minut do sklepu”, pozostawiając ich w aucie, zastanów się, czy chcesz mieć na sumieniu czyjeś zdrowie lub co gorsza – życie.

Zmiany klimatyczne nas nie oszczędzają. Synoptycy zapowiadają kolejne upalne lato. Żar lejący się z nieba może stwarzać zagrożenie nie tylko dla fauny i flory, ale przede wszystkim dla nas samych. Takich prognoz nie należy bagatelizować, zwłaszcza jeśli jesteśmy odpowiedzialni nie tylko za siebie, ale również za innych. Corocznie Policja apeluje o to, aby w czasie upałów nie zostawiać w zamkniętym samochodzie dzieci, osób starszych i zwierząt. Pomimo tego, każdego roku słyszymy o kolejnych przypadkach pozostawienia w zamkniętym samochodzie swoich podopiecznych, bez wody i odpowiedniej cyrkulacji powietrza.

O TYM WARTO WIEDZIEĆ I PAMIĘTAĆ:

- małych dzieci nie należy zostawiać samych w samochodzie, niezależnie od pory roku, zaparkowanie auta w cieniu, uchylona szyba czy fakt, że malec słodko śpi i nie chcieliśmy go budzić, nie jest żadnym usprawiedliwieniem;
- temperatura w aucie stojącym na słońcu potrafi w kilka minut wzrosnąć nawet o 20 st. C.;
- jeśli ciało dziecka osiągnie 40 st. C. – jego organy wewnętrzne przestaną poprawnie funkcjonować, zwłaszcza mózg oraz nerki, a kiedy przekroczy 41 st. C – może dojść do zgonu;
- nie każdy organizm jest taki sam, niektórzy są bardziej wytrzymałi, ale czasem wystarczy zaledwie chwila, aby tropikalne warunki panujące w nagrzanym aucie, w trybie natychmia-

stowym osłabiły czyjeś funkcje życiowe, a nawet całkowicie je wyłączyły, co po prostu grozi przegrzaniem się organizmu, a w rezultacie śmiercią;

- bądź świadom, że pies się nie poci (temperaturę reguluje sobie poprzez ziajanie), jest więc bardziej narażony na działanie wysokich temperatur, dlatego zostawiając pupila w nagrzanym aucie, skazujesz go na okrutne cierpienie;
- zwierzę nie musi jechać na zakupy, do urzędu itp., lepiej będzie, jeśli zostawisz je w domu, zapewniając dostęp do wody i cienia;
- jeżeli widzisz osobę lub zwierzę pozostawione w zamkniętym pojeździe, a ta sytuacja może zagrażać ich zdrowiu lub życiu, niezwłocznie zadzwoń na nr 997 lub 112, aby poinformować służby o tym fakcie;
- zrób wstępne rozpoznanie sytuacji, jeśli nie jesteś w stanie zlokalizować w pobliżu opiekuna, a sytuacja jest krytyczna, zachowując szczególną ostrożność, zbij szybę w aucie tak, aby nie zrobić krzywdy ani sobie, ani temu, kto znajduje się wewnątrz;
- miej na uwadze, że wybijając szybę w czyimś aucie, chcąc nie chcąc niszczysz jego własność (art. 288. § 1. KK – Kto cudzą rzecz niszczy, uszkadza lub czyni niezdatną do użytku, podlega karze pozbawienia wolności od trzech miesięcy do lat pięciu. § 2. W wypadku mniejszej wagi sprawca podlega grzywnie,

karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku). Jeśli jednak działałeś/aś zgodnie ze stanem wyższej konieczności, nie odpowiesz za ten czyn (art. 26. § 1. KK - Nie popełnia przestępstwa, kto działa w celu uchylenia bezpośredniego niebezpieczeństwa grożącego jakimkolwiek dobru chronionemu prawem, jeżeli niebezpieczeństwa nie można inaczej uniknąć, a dobro poświęcone przedstawia wartość niższą od dobra ratowanego);

- jeżeli nie masz odwagi czy siły zbić szyby, poczekaj na służby, które zawiadomiłeś, ale cały czas monitoruj, co się dzieje;
- w miarę możliwości udokumentuj zaistniałą sytuację, możesz również wziąć namiary na świadków zdarzenia, którzy będą mogli poświadczyć, że działałeś w dobrej wierze.

OBJAWY W PRZYPADKU PRZEGRZANIA U LUDZI:

- zawroty głowy,
- zaburzenia równowagi,
- nudności,
- przyspieszona akcja serca,
- stan podgorączkowy,
- majaczenie,
- gorąca i sucha skóra lub obfite pocenie się,
- dreszcze,
- zaburzenia świadomości, w tym utrata przytomności.

OBJAWY W PRZYPADKU PRZEGRZANIA U ZWIERZĄT:

- hipertermia (temperatura ciała dochodzi nawet do 42 st. C.),
- drgawki,
- szkliste oczy,
- osłabienie, utrata przytomności,
- nadmierne ziajanie i ślinotok,
- nieregularny, płytki oddech,
- wymioty, biegunka.

JAK POMÓC W OBU PRZYPADKACH?

- przenieść w chłodne, zacienione, przewiewne miejsce,
- podać wodę chłodną, ale nie lodową,
- zmoczyć kawałek materiału i położyć na kark i pod pachy,
- zwilżyć twarz/pysk,
- udać się do lekarza/weterynarza.

ABY UŚWIADOMIĆ ZAPOMINALSKIM I NIEODPOWIEDZIALNYM

Należy zwrócić uwagę i przypomnieć, że samochód wystawiony na mocne promienie słońca nagrzewa się bardzo szybko do bardzo wysokich temperatur. Nie tylko karoseria, ale wszystkie elementy z zewnątrz, opony, felgi, przede wszystkim środek auta, kierownica, fotele, elementy plastikowe, jak również różnego rodzaju okucia i zdobienia z metali. To powoduje, że temperatura w środku pojazdu drastycznie wzrasta, a z każdą minutą stanowi coraz większe zagrożenie dla pozostawionego w samochodzie dziecka oraz psa.

O ile są kilkunastostopniowe różnice w pomiarach ciemnego i białego lakieru (ten pierwszy osiąga szybciej wyższą temperaturę na słońcu), o tyle wewnątrz pojazdu, czy w jednym, czy w drugim przypadku różnice będą niewielkie – będzie po prostu bardzo gorąco. Kierownica potrafi osiągnąć temperaturę 70 st. C., co grozić może nawet poparzeniem skóry. Badania, które prowadził ADAC (Allgemeiner Deutscher Automobil-Club) tłum. niemiecki automobilklub – wykazały, że temperatura wnętrza, pozostawionego na nagrzanie promieniami słonecznymi samochodu, może osiągać od 48 do 53 st. C. Temperatura krytyczna 50 st. C. jest odnotowana wewnątrz pojazdu już po 30 minutach. Szczytową

temperaturę osiąga się po około 60 minutach. Następnie wzrasta tylko powoli, tak że po zaledwie 90 minutach parkowania w południowym słońcu wewnątrz samochodu może nagrzać się nawet do prawie 60 stopni. Fachowcy z ADAC wysnuli również wnioski, że ciemne wnętrze samochodu nagrzewa się zawsze szybciej niż jaśniejsze.

Warto o tym myśleć, jadąc z ukochanym maluchem czy pupilem, bo wysokie temperatury mogą okazać się dla nich bardzo groźne. Przy codziennym korzystaniu z samochodu warto też stosować osłony przeciwdziałające nagrzewaniu samochodu, specjalne osłony termiczne na szybę czy kokpit bądź rolety. Warto też osłonić foteliki dziecięce, aby nie poparzyć delikatnej skóry dziecka.

JAK PRZECIWDZIAŁAĆ SYNDROMOWI ZAPOMNIANEGO DZIECKA

To pojęcie stworzone w USA, na podstawie prowadzonych tam badań przypadków pozostawienia dzieci w samochodach. Na tzw. FBS (zespół zapomnianego dziecka) najczęściej narażeni są rodzice, którzy wsiadając z dzieckiem do samochodu, zapinając je w foteliku, zaczynają myśleć o innych przyszłych rzeczach, o tym, co mają do wykonania w pracy, o zakupach oraz innych aspektach życia codziennego. Rutyna zastępuje odpowiedzialność i stąd później niebezpieczne sytuacje. Co zrobić, aby im zapobiec:

- zawsze, gdy wkładasz dziecko do samochodu, połóż sobie na przednim siedzeniu pluszaka, zabawkę, albo torbę na pieluchę, bądź inny atrybut opieki nad dzieckiem, jeśli wiesz niemowlę,
- po zaparkowaniu i opuszczeniu auta, zanim je zamkniesz, dokładnie obejrzyj jego wnętrze,
- zachowuj czujność, gdy poranna codzienność ulega nagłej zmianie, wystąpi nieprzewidziana sytuacja, np. pilny telefon z pracy bądź wydarzenie stresowe,
- umów się, że przedszkole/żłobek, opiekunka zadzwonią do ciebie, gdy dziecko do nich nie dotrze (dzisiaj już funkcjonują powiadomienia w aplikacjach),
- przyjmij zasadę, że nie rozmawiasz przez telefon – jadąc autem, możesz wtedy łatwo zapomnieć o kimś bardzo ważnym, o swoim dziecku czy pupilu, które masz pod opieką.

Źródła: mamotoja.pl, adac.de

Kodeks karny

Art. 160. [Narażenie na niebezpieczeństwo]

§ 1. Kto naraża człowieka na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

§ 2. Jeżeli na sprawcy ciąży obowiązek opieki nad osobą narażoną na niebezpieczeństwo, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

§ 3. Jeżeli sprawca czynu określonego w § 1 lub 2 działa nieumyślnie, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku.

§ 4. Nie podlega karze za przestępstwo określone w § 1-3 sprawca, który dobrowolnie uchylił grożące niebezpieczeństwo.

§ 5. Ściganie przestępstwa określonego w § 3 następuje na wniosek pokrzywdzonego.

Art. 162. [Nieudzielenie pomocy]

§ 1. Kto człowiekowi znajdującemu się w położeniu grożącym bezpośrednim niebezpieczeństwem utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu nie udziela pomocy, mogąc jej udzielić bez narażenia siebie lub innej osoby na niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

§ 2. Nie popełnia przestępstwa, kto nie udziela pomocy, do której jest konieczne poddanie się zabiegowi lekarskiemu albo w warunkach, w których możliwa jest niezwłoczna pomoc ze strony instytucji lub osoby do tego powołanej.

★ GABRIELA PUTYRA, ARKADIUSZ STRUŻEK

5 PODSTAWOWYCH ĆWICZEŃ W CROSS TRENINGU



W tym numerze skupimy się na fundamentalnych ćwiczeniach siłowych, które powinny znaleźć się w naszym planie treningowym. Pamiętajmy, że siła jest jedną z głównych cech motorycznych. Trening siłowy to rodzaj aktywności, którego głównym celem jest podniesienie poziomu siły, poprawa sprawności organizmu, wsparcie procesu normalizacji składu ciała i przygotowanie do lepszego funkcjonowania w zależności od specyfiki aktywności ćwiczącego. Ta forma treningu to nie akrobatyka sportowa i nie musimy dla osiągnięcia celów wykorzystywać ekstremalnie trudnych technicznie ćwiczeń. Jeśli spróbujemy, to efekt będzie taki, że dla zachowania techniki będziemy musieli ćwiczyć z bardzo małymi ciężarami.

Trening siłowy zawsze opiera się na pracy z ciężarem, ale cel regularnych sesji może być różny. Z reguły początkujący lub stali bywalcy siłowni wykonują trening na masę mięśniową, której ilość powinna stopniowo zwiększać się na skutek stałego stymulowania mięśni do rozrostu (tzw. hipertrofia). Trenując w celu zwiększenia beztłuszczowej masy ciała, elementami mającymi równie istotny wpływ są odpowiednio skomponowana dieta o zwiększonej podaży energii i białka oraz działania regeneracyjne – sen, nawodnienie, masaże i rozciąganie (stretching).

Ile serii na siłę? Zasadą jest, aby za każdym razem stosować obciążenie bliskie maksymalnemu. W przypadku treningu czysto siłowego, wykonuje się większe ilości serii z małą liczbą powtórzeń, od 1 do 3 z długą 3 lub 5-minutową przerwą. Tych serii może być 5, a nawet 10.

Poniżej przedstawimy Wam pięć ćwiczeń, które powinny znaleźć się w waszym planie treningowym. Tak jak we wcześniejszych artykułach, omówimy prawidłowość wykonania każdego z nich, aby minimalizować ryzyko urazów i kontuzji. Każdy trening, jak już wiecie, poprzedzamy rozgrzewką, aby przygotować nasze ciało do wysiłku. Zatem woda w dłoń i ruszamy!

Ćwiczenia, na jakich skupimy się w tym zestawie treningowym to:

- deadlift (martwy ciąg),
- front squat (przysiad ze sztangą trzymaną z przodu),
- back squat (przysiad ze sztangą trzymaną na plecach),
- military press (przysiad z wyciśnięciem sztangi nad głowę),
- bench press (wyciskanie sztangi z klatki piersiowej leżąc).

Tym materiałem zaczynamy treningi z obciążeniem i dodatkowym sprzętem, dlatego też wykonujemy je w miejscu wyposażonym w takie przyrządy. Jeśli posiadamy takie na swój użytek, przygotujemy przestrzeń do ich wykonania. Potrzebna nam będzie sztanga i ciężar dostosowany do swoich możliwości.

DEADLIFT

Stopy ustawiamy nieznacznie szerzej, niż wynosi szerokość naszych ramion, z palcami skierowanymi lekko na zewnątrz. Sztanga powinna znajdować się bezpośrednio pod palcami stóp. Lekko uginamy nogi w kolanach, a dłonie umieszczamy na sztandze w nachwyście na szerokości nieco większej niż szerokość barków. Klatka piersiowa powinna być lekko wypięta do przodu, plecy proste z łopatkami ściągniętymi do siebie. Głowa w jednej linii z kręgosłupem z brodą lekko zadartą do góry, patrzymy przed siebie.

Wykonanie ćwiczenia:

Przyjmując pozycję wyjściową, ruch zaczynamy przy jednoczesnym wyproście stawu kolanowego oraz biodrowego, sunąc sztangą blisko nóg do góry, aż do wysokości bioder. Staw biodrowy powinien znajdować się nad kolanami, natomiast staw ramienny nad biodrami. W pozycji końcowej dopinamy mocno pośladki oraz brzuch. Najważniejsze w tym ćwiczeniu są proste plecy. Aby je kontrolować, możemy ściągnąć łopatki do tyłu, a klatkę piersiową wypychamy do przodu. Plecy powinny być wyprostowane. Przez cały okres trwania ruchu w tym ćwiczeniu pamiętajmy, aby kontrolować ruchy głowy. Powinna ona być naturalnym przedłużeniem, czyli podnosząc sztangę z ziemi nasz wzrok skierowany jest w dół, natomiast kiedy podnosimy ciało, głowa podnosi się do góry, a wzrok kierujemy przed siebie. Powracając do pozycji wyjściowej, znowu przechodzimy głową w dół. Ruch powrotny zaczynamy od zgięcia w biodrze. Sztanga

cały czas znajduje się blisko nóg. Następnie, kiedy sztanga znajdzie się nad kolanami, zaczynamy je powoli ugiąć.

Najczęstsze błędy:

- zaganianie pleców do środka, lub zaokrąglenie ich,
- sztanga wysunięta daleko od nóg,
- prostowanie kolan przed biodrami,
- prostowanie biodra przed kolanami.



FRONT SQUAT

Zaczynamy od prawidłowej postawy ciała. Stopy ustawiamy na szerokość bioder, mocno wbijamy je w podłoże. Kładziemy sztangę na ramiona, trzymając ją na szerokości barków. Łokcie unosimy tak wysoko, aby kość ramienna utworzyła z ciałem kąt 90 stopni. Bardzo ważne jest, aby pilnować prostych pleców. W momencie unoszenia łokci pilnujemy, aby nie odchyłać się plecami do tyłu. Korpus zostaje prosty, sztywno utrzymany w linii prostej z całym

ciałem. Łokcie w górze kierujemy do środka, nie odchylamy ich na zewnątrz. Głowa tworzy linię prostą z ciałem, wzrok kierujemy przed siebie.

Wykonanie ćwiczenia:

Przyjmując pozycję wyjściową, uzbrajamy nasz core i uginamy kolana. Automatycznie nasze biodra wychodzą do tyłu. Pilnujemy, by sztangę trzymać cały czas w jednym miejscu, a łokcie wysoko. Kręgosłup utrzymujemy w jak najbardziej pionowej pozycji. Bardzo ważne jest, aby nie zginać go w odcinku lędźwiowym przy zejściu z ciężarem w dół. Kolana przy zgięciu wychodzą lekko na zewnątrz ciała. Utrzymując proste plecy, wracamy do pozycji wyjściowej.

Najczęstsze błędy:

- za nisko uniesione łokcie w pozycji wyjściowej,
- odchylenie pleców do tyłu,
- obniżenie łokci przy zejściu w dół,
- zaginanie pleców w odcinku lędźwiowym.



MILITARY PRESS

Zacznijmy od ważnej przy tym ćwiczeniu kwestii, czyli ustawienia łopatek. Powinny one pracować naturalnie, dostosowując się do grawitacji. Jest to ćwiczenie, które należy do wielostawowych. Aby dobrze wykonać to ćwiczenie, musimy przyjąć prawidłową pozycję stojącą. Stopy ustawiamy na szerokość bioder, mocno wbijamy je w podłogę. Ważne, aby kolana nie były w przeproście. Jeśli będą one w aktywny sposób utrzymywane przez mięśnie czworogłowe i dwugłowe uda, wówczas wygenerujemy większą siłę.

Wykonanie ćwiczenia:

Przyjmując pozycję wyjściową, napinamy brzuch i pośladki, wypi-

namy klatkę piersiową do przodu, łopatki ściągamy do tyłu. Sztangę łapiemy nieco szerzej, niż szerokość barków. Bardzo ważny jest prawidłowy chwyt sztangi, aby nie przeciążyć nadgarstków. Nie odginamy dłoni do zewnątrz, powinny one iść w linii prostej do łokcia. Łokcie blokujemy i przyciągamy je do ciała. Powoli i dokładnie wykonujemy ruch, podnosząc sztangę nad głowę. Istotnym jest, aby kontrolować miejsce, w którym kończymy nasz ruch. Sztanga ma znaleźć się dokładnie nad linią głowy, nie za nią. Następnie wkręcamy łokcie do środka i prowadzimy sztangę jak najbardziej z przodu. Kończąc to ćwiczenie, sztanga powinna być trzymana na klatce piersiowej w dolnej fazie ruchu. Przez cały czas wykonywania tego ćwiczenia, korpus naszego ciała powinien znajdować się w jednym miejscu. Pamiętajmy, aby nasze plecy były wyprostowane. Wracamy do pozycji wyjściowej.

Najczęstsze błędy:

- utrata stabilizacji w kręgosłupie w trakcie wykonywania ćwiczenia,
- wyciskanie sztangi przed linię głowy,
- prowadzenie łokci bokiem,
- niepełny zakres ruchu.



BENCH PRESS

Zacynamy od prawidłowego położenia się na ławce. Najpierw skupiamy się na prawidłowym wbiciu stóp w podłogę. Unosimy wyprostowane ręce nad siebie na szerokość ramion. Następnie wykonujemy ruch, jakbyśmy chcieli zbliżyć łopatki do kręgosłupa ze skierowaniem ich w dół. Łapiemy sztangę tak, aby dłonie znalazły się na niej równo w tej samej odległości. Ramiona powinny być ustawione lekko szerzej niż szerokość stawów ramiennych. W tym momencie łopatkami ciągniemy w dół, nabieramy powietrza i z wydechem podnosimy sztangę do góry.

Wykonanie ćwiczenia:

Weź głęboki wdech, napnij mięśnie brzucha i pośladkowe, a następnie zdejmij sztangę ze stojaków. Powoli opuść sztangę do mostka (mniej więcej do linii sutków). Stawy łokciowe prowadź bokiem. Ramiona powinny być odwiedzone mniej więcej do 45 stopni w stawie ramiennym. Zatrzymaj sztangę przy klatce piersiowej i wraz z wydechem wypchnij sztangę w górę, kończąc ruch nad barkami. Nie wysuwaj barków do przodu.

Najczęstsze błędy:

- szeroko ustawione stopy,
- trzymanie nóg na ławce lub w powietrzu,
- odbijanie sztangi od klatki piersiowej (brak kontroli ruchu),
- za szeroko rozstawienie łokci.



pozycji przysiadu, zginając jednocześnie stawy kolanowe i biodrowe. Pamiętaj, by nie rozluźniać napięcia mięśni w dolnej pozycji, niech kolana rozchodzą się wzdłuż linii palców. Wstań, prostując płynnie stawy biodrowe i kolanowe oraz wykonaj kontrolowany wydech. Po wykonaniu wszystkich powtórzeń wróć do stojaka i uważnie odłóż sztangę.

Najczęstsze błędy:

- utrata stabilizacji w kręgosłupie w trakcie wykonywania ćwiczenia,
- koślawe ustawienie kończyn dolnych (kolana układają się w literę x),
- odrywanie pięt od podłogi.

**BACK SQUAT**

Prawidłowa postawa: stopy ustawiamy na szerokość bioder, palce kierujemy delikatnie na zewnątrz. Sztangę łapiemy możliwie jak najbardziej wąsko, aby w momencie trzymania sztangi z tyłu, nasze dłonie były jak najbliżej barków. Ściągamy łopatki i sztangę opieramy na mięśniach czworobocznych, a nie na barkach, dzięki czemu będziemy mieli większą stabilność. Z wydechem podnosimy sztangę do góry. Robimy krok w tył i ustawiamy prawidłowo stopy. Napinamy pośladki, wciągamy i napinamy brzuch. Istotnym jest, aby w tym momencie wykonać ruch łokci do przodu tak, aby ręce jak najbardziej prostopadle tworzyły linię z ciałem. Tym samym ustabilizujemy sztangę na plecach. Bardzo ważne jest, aby utrzymywać prostą linię pleców. Nie wyginamy kręgosłupa do tyłu w tzw. łódkę i nie nachylamy się za bardzo do przodu.

Wykonanie ćwiczenia:

Weź głęboki wdech i napnij mięśnie brzucha, następnie zejź do

Dołącz do najlepszych.
Ty też możesz!



INFORMACJE DLA KANDYDATÓW

rekrutacja-ksp.policja.gov.pl

