



STOLECZNY POLICYJNY MAGAZYN

ISSN 1731-4550 magazyn-ksp.policja.gov.pl 12/2023

W SŁUŻBIE I POZA NIĄ



DRONY

W OBSŁUDZE ZGŁOSZEŃ I POLICYJNYCH PATROLACH s. 6

WOPD, CZYLI JAK OCHRAMIAMY KORPUS DYPLOMATYCZNY s. 12

KRYMINALNE ŁAMIGŁÓWKI s. 18

KOMPANIA REPREZENTACYJNA POLICJI s. 23

GRUDZIEŃ 2023

W NUMERZE

★ AKTUALNOŚCI

- 2 ŚLUBUJĘ SŁUŻYĆ WIERNIE NARODOWI
- 3 ŻYCZENIA ŚWIĄTECZNE KOMENDANTA STOŁECZNEGO POLICJI
- 4 ŻYCZENIA ŚWIĄTECZNE PRZEWODNICZĄCEJ WZZ NSZZPP
- 5 MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ PRAW CZŁOWIEKA
- 6 DRONY W OBSŁUDZE ZGŁOSZEŃ I POLICYJNYCH PATROLACH
- 11 ODZNACZENIA W PRZEDEDNIU ŚWIĘTA NIEPODLEGŁOŚCI
- 12 WOPD, CZYLI JAK OCHRAMIAMY KORPUS DYPLOMATYCZNY
- 16 RADIOWÓZ, KARETKA I RADIO
- 17 IDŹMY RAZEM Z POSTĘPEM
- 18 KRYMINALNE ŁAMIGŁÓWKI
- 23 KOMPANIA REPREZENTACYJNA POLICJI
- 27 CIEKAWOSTKI

★ PORADNIK

- 28 REFUNDACJA CZĘŚCI KOSZTÓW ZA OKULARY/SOCZEWKI
- 30 TLENEK WĘGLA, CZYLI CZAD
- 33 ODŚNIEŻANIE SAMOCHODU ZIMĄ
- 34 „JUICE JACKING” – CYBERATAK PO KABLU USB

★ TRENING I ZDROWIE

- 36 ĆWICZENIA WIELOSTAWOWE W TRENINGU SIŁOWYM



magazyn-ksp.policja.gov.pl

REDAKCJA

Redaktor naczelny: Mariusz Mrozek
Karina Póhoska
Daniel Niezdropa
Tomasz Oleszczuk

Okładka: Daniel Niezdropa, WKS KSP

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



★ Tekst Edyta Adamus, zdjęcia Krzysztof Chwała

Ślubuję służyć wiernie narodowi

„... ślubuję służyć wiernie narodowi, chronić ustanowiony Konstytucją Rzeczypospolitej Polskiej porządek prawny, strzec bezpieczeństwa Państwa i jego obywateli, nawet z narażeniem życia (...)” – te słowa roty w obecności najważniejszych symboli: Konstytucji Rzeczypospolitej Polskiej, flagi państwowej oraz sztandaru Komendy Stołecznej Policji wypowiedziało 55 nowych policjantów.

Uroczysta zbiórka z okazji ślubowania funkcjonariuszy odbyła się w Białej Sali Komendy Stołecznej Policji. Do nowych policjantów i policjantek zwrócił się Komendant nadinsp. Paweł Dzierżak: „Jestem dumny z chwili, w której możemy wspólnie uczestniczyć i celebrować ten niezwykle ważny dla Was moment. To ogromne wyzwanie dla Was, ale również wielki honor i zaszczyt, by założyć mundur i służyć ludziom. To ważne i trudne zadanie. Skoro zdecydowaliście się na taki wybór to znaczy, że dla jest dla Was ważny inny człowiek, zapewnienie bezpieczeństwa wewnętrznego i publicznego Państwa i zapewnienia spokoju, który jest podstawową potrzebą każdego człowieka”.

Do gratulacji z okazji ślubowania nowych policjantów dołączył także Kapelan Komendy Stołecznej Policji ks. Jacek Kuziel: „Jesteście od dzisiaj na służbie. Czasami będziecie musieli stawać w obronie, czy to drugiego człowieka, czy mienia, czy po prostu bezpieczeństwa Państwa. Nie jest to służba łatwa. Musicie być gotowi do tego, żeby bronić naszej Ojczyzny”.



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



KOMENDANT STOLECZNY POLICJI

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

Brawowui Państwo!

Święta Bożego Narodzenia to wyjątkowy czas, który przypomina nam o najważniejszych wartościach w życiu człowieka, czyli sile rodzinnych relacji, wzajemnym wsparciu oraz wyrozumiałości w atmosferze spokoju i poczucia bezpieczeństwa.

Mamy ten przywilej, że o tę ostatnią z wartości dbamy każdego dnia w ramach naszych zawodowych obowiązków. Nabiera to szczególnego znaczenia właśnie w czasie świąt, kiedy część z nas nie zasiądzie przy wigilijnym stole, lecz będzie pełnić służbę w trosce o nasze wspólne bezpieczeństwo.

Dlatego też Policjantkom i Policjantom, którzy podczas Wigilii i Bożego Narodzenia pozostaną w służbie życzę, aby te dni należały do najspokojniejszych w roku. Wszystkim Policjantom zaś, aby powszechnym stało się przekonanie o wielkiej potrzebie i znaczeniu naszej misji.

Wszystkim Pracownikom Policji z okazji świąt życzę dobrych chwil i rodzinnej atmosfery przy wigilijnym stole oraz pomyślności i dobrych perspektyw na przyszłość. Bez Waszego zaangażowania i profesjonalizmu trudno mówić o sprawnej organizacji, bo jesteście niezastąpieni w wielu obszarach wspomagających policyjną formację.

To również doskonała okazja, aby za Państwa pośrednictwem podziękować i wyrazić wdzięczność najbliższym, których zrozumienie dla służbowych obowiązków, wymagające często przeorganizowania życia rodzinnego, ułatwia nam wykonywanie zawodu policjanta.

W zbliżającym się Nowym 2024 Roku życzę wszystkim dużo zdrowia, szczęścia, nadziei na lepsze jutro, optymizmu, gotowości do nowych wyzwań, a także realizacji wszystkich zamierzeń, zarówno w sferze zawodowej, jak i osobistej.

z reprezentacji nacelnego
nadinsp. Paweł Dzierżak
[Signature]

Warszawa, 24 grudnia 2023 roku

**Szanowne Panie, Szanowni Panowie
Pracownicy i Funkcjonariusze Policji**

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia i zbliżającego się Nowego Roku składam Wam najserdeczniejsze życzenia spokojnych i radosnych spotkań przy wigilijnym stole. Niech atmosfera miłości i rodzinnego ciepła towarzyszy tym szczególnym chwilom z Najbliższymi.

Życzę Wam także siły i wytrwałości, które są potrzebne do stawiania czoła wszelkim wyzwaniom, jakie napotykanie na swojej drodze, zarówno tej zawodowej i służbowej, jak i osobistej.

Przyjmijcie najszczerze życzenia zdrowia, pogody ducha i satysfakcji z realizacji stawianych przed Wami zadań. Mam nadzieję, że nadchodzący Nowy Rok przyniesie poprawę warunków finansowych naszej grupy zawodowej, na co swoją codzienną, ciężką i sumienną pracą w pełni zasługujecie.

Żywię głęboką nadzieję, że będzie to dobry czas, niosący ze sobą poczucie bezpieczeństwa i wewnętrznego spokoju. Czas, który pozwoli nam wszystkim, a zwłaszcza pracownikom cywilnym Policji patrzeć z optymizmem i wiarą w przyszłość.

Szczególnie ciepłe słowa kieruję do tych, którzy Święta spędzą w pracy i na służbie dbając, aby inni mogli czuć się bezpiecznie.

Słowa moich życzeń ślę również do Waszych bliskich, którzy swoim wsparciem, zrozumieniem i miłością pomagają przezwyciężać trudności, z jakimi przychodzi Wam się mierzyć.

Życzę spełnienia marzeń oraz realizacji wszystkich, nawet najbardziej ambitnych planów i zamierzeń.

Wesołych Świąt!


Małgorzata Pilarz
Przewodnicząca

Wojewódzkiego Zarządu Zakładowego
NSZZ Pracowników Policji w Warszawie



Siedziba: Komenda Stołeczna Policji, ul. Nowolipie 2, 00-150 Warszawa (pokój 069A), telefon: 604 935 000, e-mail: mpilarz@nszz-pp.pl



**Policjni
Pełnomocnicy
ds. Ochrony
Praw Człowieka**



MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ PRAW CZŁOWIEKA

Dzień Praw Człowieka (ang. Human Rights Day) to święto obchodzone corocznie 10 grudnia, ustanowione 1950 roku przez Zgromadzenie Ogólne ONZ w rocznicę podpisania Powszechnej Deklaracji Praw Człowieka. I chociaż samo pojęcie praw człowieka było obecne w świadomości społecznej już od dawna, to właśnie 10 grudnia 1948 roku w Paryżu, Zgromadzenie Ogólne ONZ przyjęło Powszechną Deklarację Praw Człowieka, w której ujęto wszystkie najważniejsze prawa człowieka.

Przyczyniło się do tego doświadczenie drugiej wojny światowej, które nakazało niejako na nowo przyjrzeć się jeszcze raz człowiekowi i jego prawom. Przyjęta Powszechna Deklaracja Praw Człowieka formalnie uznała prawa człowieka za jeden z priorytetów społeczności międzynarodowej, stając się źródłem inspiracji dla wielu traktatów międzynarodowych. Jest ona zbiorem praw człowieka i zasad ich stosowania. Mając na uwadze przesłanie Deklaracji, należy podkreślić, że jest ona ponadczasowa i stanowi kamień węgielny pod wciąż rozwijający się system ochrony praw człowieka. Ugruntowuje równość i godność każdego człowieka oraz stanowi, że podstawowym obowiązkiem każdego rządu jest zapewnienie wszystkim ludziom korzystanie ze wszystkich niezbywalnych praw.

Współcześnie mianem pojęcia praw człowieka określa się podstawowe prawa, które przysługują każdemu człowiekowi od momentu narodzin aż do śmierci bez żadnego wyjątku – niezależnie od jego pochodzenia, koloru skóry, narodowości, płci, religii czy wyznawanych poglądów. Wynikają one z przyrodzonej godności człowieka, którą utożsamiana się z pojęciem człowieczeństwa. Prawa człowieka występują wyłącznie w relacjach jednostki z państwem. Ich podmiotem jest człowiek.

Każdy z nas ma prawo do życia, prawo do wolności, do wolności wypowiedzi oraz prawo do podejmowania decyzji, które mają wpływ na nasze życie. Wszyscy mamy prawo do życia wolnego od wszelkich form dyskryminacji. Mamy prawo do prywatności i sprawiedliwości, prawo do obrońcy czy to, że nikt nie może być poddany torturom ani okrutnemu, nieludzkiemu lub poniżającemu traktowaniu i karaniu. Zakazuje się stosowania kar cielesnych. Te prawa dotyczą każdego z nas.

Art. 30 Konstytucji RP wskazuje, że „przyrodzona i niezbywalna godność człowieka stanowi źródło wolności i praw człowieka i obywatela. Jest ona niezbywalna i nienaruszalna, a jej poszanowanie i ochrona jest obowiązkiem władz publicznych”. Wszystkie zatem organy władzy publicznej są zobowiązane do jej poszanowania i ochrony. Poszanowanie godności ludzkiej polega na powstrzymaniu się od działań stwarzających dla niej zagrożenie. Natomiast ochrona polega na podejmowaniu działań usuwających zagrożenia dla niej. Odmowa poszanowania praw człowieka

stanowi nie tylko krzywdę dla jednostki, ale sprzyja niepokojom społecznym i politycznym oraz przemocy i konfliktom zarówno wewnątrz społeczeństw, jak i między narodami. Z tego powodu poszanowanie praw człowieka, których źródłem jest godność ludzka, uważa się za podstawę wolności, sprawiedliwości i pokoju na świecie. To są wartości szczególnie ważne dla człowieka, wynikające z jego podstawowych potrzeb egzystencjalnych.

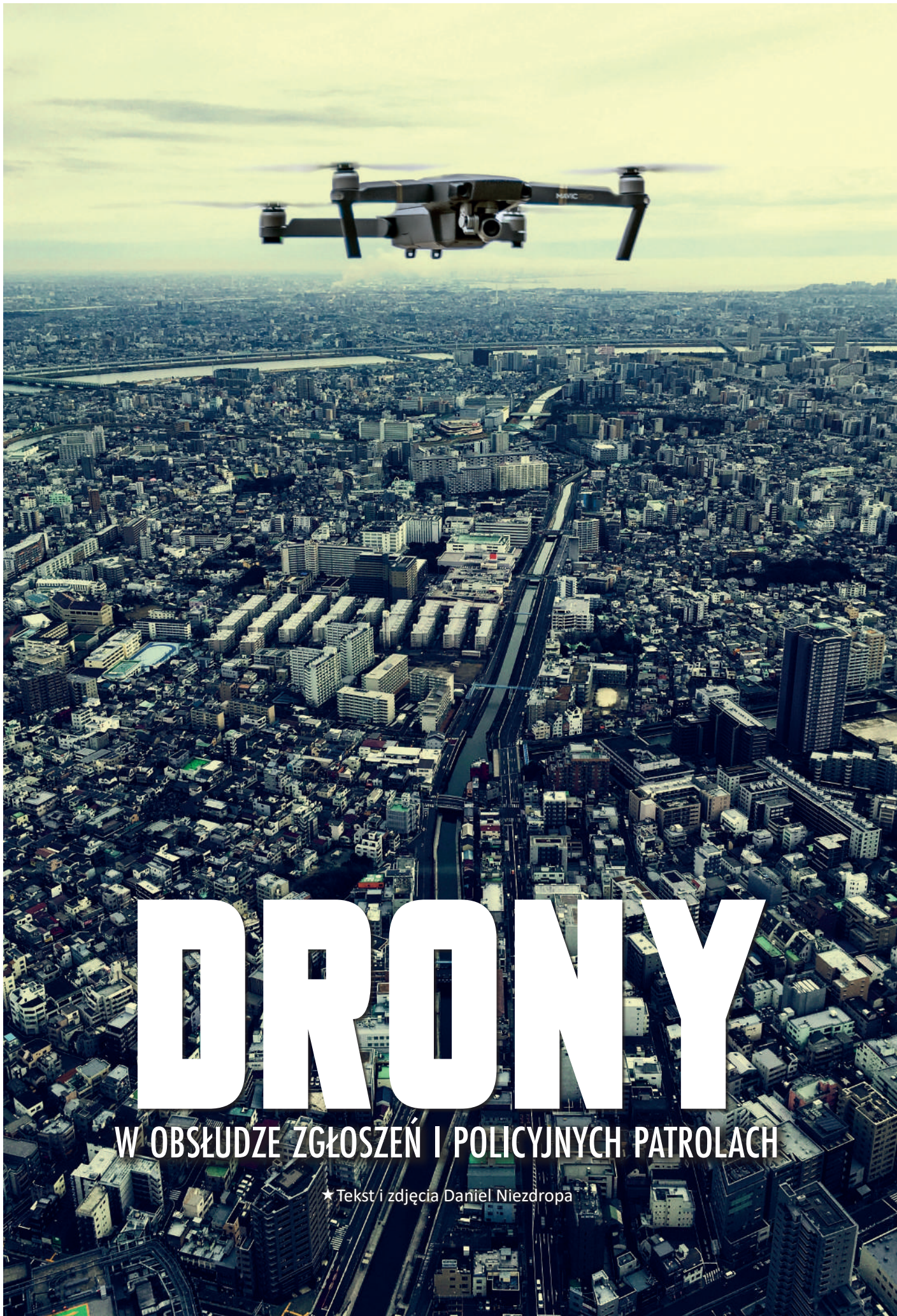
Pomimo jednak znacznych postępów, podstawowe zasady Powszechnej Deklaracji Praw Człowieka są wciąż wystawiane na próbę na całym świecie. Obchodzony każdego roku 10 grudnia Międzynarodowy Dzień Praw Człowieka w sposób szczególny poświęcony jest orędownikom praw człowieka na całym świecie, którzy dążą do zapewnienia ochrony własnych praw oraz praw innych i wkładają wiele wysiłku w działania zapewniające przestrzeganie ich na co dzień.

W działaniach Policji respektowanie praw i wolności człowieka stanowi niezbędny komponent i wyznacznik funkcjonowania formacji, jaką jest Policja w demokratycznym państwie prawa. Jako ewenement na skalę europejską w polskiej Policji od 2004 roku działają policjanci Pełnomocnicy ds. ochrony praw człowieka, których głównym zadaniem jest propagowanie praw człowieka i dbanie o przestrzeganie standardów ich ochrony w jednostkach Policji. Każdy policjant będący funkcjonariuszem publicznym ma konstytucyjny obowiązek poszanowania i ochrony godności człowieka i wynikających z niej praw i wolności. Policjant wykonujący czynności służbowe ingeruje w prawa i wolności człowieka. Jednak ingerencja nie jest tym samym co łamanie tych praw. Działając zgodnie z prawem na podstawie ustaw, policjant ma uprawnienie do tej ingerencji. Zatrzymanie osoby jest ingerencją w prawo do wolności osobistej, a np. użycie broni – ingerencją w fundamentalne dla każdego człowieka prawo do życia. Prawa człowieka nie wykluczają podejmowania przez Policję nawet najbardziej dolegliwych działań, jednak zobowiązują, aby były one realizowane zgodnie z prawem.

Dzień praw człowieka to szczególny czas dla każdego funkcjonariusza Policji w uświadomieniu sobie znaczenia zapisu art. 14 pkt 3 ustawy o Policji, który stanowi, że „Policjanci w toku wykonywania czynności służbowych mają obowiązek respektowania godności ludzkiej oraz przestrzegania i ochrony praw człowieka”.

Mając powyższe na uwadze, policjant kierując się obowiązującym prawem zobowiązany jest do jego stosowania. Do traktowania każdego człowieka w sposób humanitarny, z poszanowaniem godności ludzkiej oraz praw i wolności człowieka we wszystkich czynnościach, jakie podejmuje.

mł. insp. Agata Malinowska
Pełnomocnik Komendanta Stołecznego Policji
ds. Ochrony Praw Człowieka



DRONY

W OBSŁUDZE ZGŁOSZEŃ I POLICYJNYCH PATROLACH

★ Tekst i zdjęcia Daniel Niezdropa

Zdjęcie tytułowe: rawpixel.com & wirestock on Freepik

Technologia (BSP – bezałogowych statków powietrznych) jest w polskiej Policji już znana. Drony wykorzystywane są przez policjantów drogówki do monitorowania stanu bezpieczeństwa i ujawniania przewinień uczestników ruchu drogowego. Sprawdzają się też w działaniach poszukiwawczych osób zaginionych, zatrzymanych podejrzanych bądź ściganych, ukrywających się przed wymiarem sprawiedliwości. Służą też do rozpoznania i sprawdzenia terenu, w celu przeprowadzenia działań taktycznych, realizacji czy też weryfikacji miejsca bądź obiektu związanego z działalnością przestępczą. Mamy w Policji przeszkolonych operatorów, których umiejętności oraz doświadczenie pozwala na pełne wykorzystanie posiadanych urządzeń. Na świecie jednak testuje się, a nawet wykorzystuje już coraz nowsze technologie, które w wielu sytuacjach pozwalają dronom działać samodzielnie (autonomicznie), aby w pewien sposób przekierować czynnik ludzki do innych zadań, aby funkcjonariusz Policji bardziej skupił się na swoim celu oraz istocie podejmowanej interwencji. Na przykładzie rozwiązań, które podjęto między innymi w miastach Oklahoma i Redondo Beach w USA, przybliżymy istotę oraz wagę praktycznego wykorzystania autonomicznych dronów wyposażonych w sztuczną inteligencję. Dronów, które wysłane we wskazane miejsce, dostarczą niezbędnych informacji, rozpoznają środowisko, obiekty, osoby, a nawet uprzedzą o ewentualnym zagrożeniu.

„Każda społeczność na świecie zasługuje na to, żeby czuć się bezpiecznie. Możliwość wsparcia powietrznego nie muszą ograniczać się do drogich rozwiązań opartych na helikopterach”. – cyt. AERODOME

Z UMYSŁU DO REALU

Literatura fantastyczno-naukowa oraz filmy pokazują nam, jak mogłaby kształtować się przyszłość, jakie urządzenia i technologie miałyby wzbogacić ludzką rzeczywistość, jak uprościć wykonywanie codziennych czynności, zadań i jak pomóc, bo takie jest z reguły założenie każdej technologii. W tym artykule skupimy się wyłącznie na rozwiązaniach, które miałyby wesprzeć policyjną służbę, dać możliwość skutecznego wykonania zadania, czy przeprowadzenia policyjnej akcji. Jak już podkreśliliśmy – wiele pomysłów powstaje najpierw w wyobraźni, ale jak pokazuje historia świata – ta pierwsza niekiedy literacka czy filmowa fikcja ulega materializacji i zostaje poddana procesowi tworzenia.

Szukając analogii do Policji, można dać tu za przykład słynny film sci-fi z 2002 roku „Raport Mniejszości”, który był bardzo oryginalną produkcją, gdzie stróże prawa stosowali nowoczesne technologie, aby ścigać sprawców zbrodni, które dopiero zamierzali popełnić. Dwie dekady temu, pokazane w tym filmie nowatorstwo, mogłoby się wydawać dość dalekie, aby wymyślone futurystyczne innowacje (sterowanie gestami, przezroczyste ekrany) miałyby tak szybko powstać i funkcjonować w realu. Rozwój technologii przyspieszył jednak kroku i dziś już wiele z pokazanych nie tylko w tym filmie – pomysłów – funkcjonuje i doskonale sprawdza się w różnych sferach życia, gospodarki i działań służb odpowiedzialnych za bezpieczeństwo. Taką jest sztuczna inteligencja obecna w programach, systemach i konkretnych urządzeniach będących nieodzownym wsparciem dla procesu wykrywczego np. technologia rozpoznawania twarzy czy też wykrywania symptomów zachowań (podwyższona temperatura, tętno), które mogą wskazy-

wać na ewentualność popełnienia przestępstwa czy wykroczenia, oceniając poziom stresu na podstawie wstępnego rozpoznania. Naukowcom oraz inżynierom nie udało się jednak stworzyć tak doskonałego narzędzia, dzięki któremu można przewidywać każde zdarzenie przestępcze. Kto wie, co jeszcze nauka wymyśli i co czeka nas może w całkiem niedalekiej przyszłości.

SZTUCZNA INTELIGENCJA I DRONY

Mówiąc o sztucznej inteligencji, to doskonale sprawdza się ona w wielu policyjnych urządzeniach, robotach np. digidog, czyli robopies, mogący wykonywać autonomiczne misje rozpoznawcze i ratunkowe (pisaaliśmy o nim w SMP nr 5/2023), a także w dronach – choć te używane obecnie w polskiej formacji wymagają obsługi przez operatora (posiadają tryby autonomiczne, jednak bez wsparcia sztucznej inteligencji). Jednak te najnowocześniejsze, które powoli trafiają na wyposażenie służb publicznych w Europie i na świecie, wsparte przez AI (ang. Artificial Intelligence) – potrafią już samodzielnie rozpoznawać środowisko, zapamiętywać współrzędne i w czasie rzeczywistym przekazywać (streamować) ważne informacje np. do centrum dowodzenia podczas kierowania policyjną akcją bądź operacją.

Ciekawym pomysłem i rozwiązaniem, które pojawiło się w Stanach, gdzie prace nad dronami są bardzo zaawansowane – jest stworzenie systemu zarządzania autonomicznymi dronami i kierowania ich na miejsce zgłoszenia przyjętego na numer alarmowy 911, a także wyposażenie w nie policyjnych patroli, z jednej strony, aby racjonalizować ilość używanych sił, zasobów w sytuacji np. kiedy w rejonie jest mała liczba policyjnych załóg, z drugiej szybko przeprowadzenie rekonesansu w miejscu zgłoszenia przestępstwa czy też interwencji. To również doskonałe narzędzie do tego, aby zapewnić sobie dodatkowe środki bezpieczeństwa i uniknąć przykrych niespodzianek oraz zagrożeń.

Przyjrzyjmy się zatem, jakie propozycje rozwiązań wprowadza się za „wielką wodą”. Niewykluczone, że niektóre z nich może trafić również do Polski i będą wdrażane i wykorzystywane w służbie przez naszych policjantów. Wartym podkreślenia jest fakt, że w Stanach przy opisanych przez nas projektach aktywny udział brali byli policjanci, którzy posiadali między innymi doświadczenie w pracy z dronami. Przechodząc w stan spoczynku, postanowili wykorzystać swoją wiedzę i jednocześnie naukowo-informatyczny potencjał, aby dać kolegom po fachu narzędzia mające pomóc im w pracy, a ludziom jeszcze większe poczucie bezpieczeństwa.

DRON PIERWSZEJ POMOCY

DFR (Drone as First Responder – tłum. dron jako pierwszy interwenient – odpowiadający, reagujący) to pojęcie określające program, proces tworzenia i wdrażania technologii, mających wykorzystywać drony w sferze bezpieczeństwa publicznego w celach ratunkowych (np. wykrywania pożarów), a także egzekwowania prawa przez Policję (potwierdzania zgłoszeń, weryfikacji zagrożenia).

Ciekawe oraz innowacyjne, a zarazem kompleksowe rozwiązanie w zakresie wykorzystania dronów DFR opracowała amerykańska firma Aerodome, której główną misją na rynku najnowszych technologii stało się rozwijanie wsparcia powietrznego dla organów ścigania oraz służb stojących na straży bezpieczeństwa publicznego. Zrzeszająca grupę zapaleńców i wizjonerów, zresztą twardo stąpających po ziemi, w tym byłych funkcjonariuszy Policji – badawcza spółka stworzyła system sztucznej inteligencji, który

miał działać przy wykorzystaniu rozproszonych na określonym terenie dronów oraz stacji dronowych, dostosowanych do środowiska, w którym miałyby odbywać swoje loty.

Z założenia system miał rozpoczynać pracę od przyjęcia zgłoszenia bądź wezwania (dlatego połączono w nim możliwość przyjmowania zgłoszeń z numeru alarmowego 911). Po przyjęciu zgłoszenia system miał podejmować decyzję – czy jego charakter wymaga uruchomienia procedury startu drona z najbliższego miejsca interwencji skrzynki lub doku. Zdalnie uruchomiony dron miał następnie wykonać misję rozpoznawczą w promieniu 5,5 mili (8 – 9 kilometrów), po czym w czasie nie dłuższym niż 3 minuty przekazać pierwsze informacje z miejsca zgłoszenia. Wykonując zdalny lot, poza zasięgiem wzroku operatora (BVLOS – ang. Beyond Visual Line of Sight), dron miał wykorzystywać zaawansowane narzędzia, takie jak: obraz termowizyjny i noktowizyjny (pracując w warunkach słabej widoczności oraz nocnych), a także rozszerzoną rzeczywistość (ang. Augmented Reality) dzięki zastosowaniu modułu skanowania 3D. Takie rozwiązanie miało dać policjantom rzeczywisty podgląd miejsca zgłoszenia, a także niezbędne informacje mające na celu wdrożenie właściwych procedur i przygotowanie odpowiedniej taktyki działań np. zaangażowania większej liczby funkcjonariuszy, pojazdów, zapewnienia wsparcia np. ze strony wojska czy Straży Pożarnej, czy też skierowania do akcji sił specjalnych w tym Zespołu SWAT.

Dzięki takiej innowacji i zdalnej operacji miało się zyskać bardzo cenne minuty, tym samym skracając czas podjęcia interwencji. W tradycyjnej sytuacji pilot drona musiałby go najpierw uruchomić i skierować na miejsce. W realiach pracy zdalnego systemu zarządzania dronem – jest on o wiele szybciej na miejscu i pozwala na skuteczniejszą neutralizację zagrożenia np. w sytuacji wzięcia zakładników, czy też ataku aktywnego strzelca, który dokonuje zamachów na ludzkie życie.

Istotnym założeniem i faktem w funkcjonowaniu systemu stworzonego przez Aerodome jest obsługa działań dronów przez jednego operatora (w przypadku wykorzystania nieautonomicznych dronów – personelu do obsługi potrzeba więcej). Ważnym w tym wszystkim jest ocena ryzyka i możliwości działań Policji, poprzez sprawdzenie – ile podejrzanych osób jest na miejscu, czy posiadają niebezpieczne przedmioty, broń, materiały wybuchowe, czy są zabarykadowani i czy przetrzymują inne osoby (wspomnianych zakładników).

System został tak opracowany, aby poprzez zastosowanie unikalnych funkcji wykrywania, w które zostały wyposażone drony, można było uniknąć innych technologii zakłócających (używanych między innymi przez przestępców demontujących auta na dziuplach, czy też produkujących narkotyki), naziemnych radarów, kamer oraz innych czujników mogących wykrywać urządzenia śledzące. Technologie opisanego systemu umożliwiają korzystanie zarówno z dronów wirnikowych pionowego startu, jak i statopłatów (w tym przypadku jest to konstrukcja jak w samolocie, takie drony osiągają wyższe prędkości).



Realizowanie zdalnych operacji oraz akcji w ramach systemu zarządzania i rozpoznawania zagrożeń – jest możliwe dzięki zaawansowanym technologiom zarówno wykrywania, jak i unikania, do których możemy zaliczyć: naziemny radar, czujniki częstotliwości fal radiowych, a także ADS-B (ang. Automatic Dependent Surveillance – Broadcast) tj. określanie pozycji za pomocą nawigacji satelitarnej. Dzięki tym rozwiązaniom praca zdalna drona może być w pełni bezpieczna, a do tego w połączeniu ze sztuczną inteligencją, która uczy się nowych środowisk, warunków otoczenia, poprzez wykonywanie misji autonomicznych – może być skuteczna.

Program pilotażowo uruchomiono w stanie Kalifornia, w mieście Redondo Beach, gdzie wykonanych zostało ponad 1000 misji. Autorzy systemu mogli w kooperacji z policjantami oceniać funkcjonalność i przydatność tego projektu. Użycie dronów okazało się bardziej efektywne niż uruchomienie do działań śmigłowca, bo w pościgu za podejrzanym, który ukrył się w ciasnej uliczce, w tej sytuacji zdecydowanie zwyciężył dron.

System nie jest dedykowany konkretnym modelom i producentom. Jego twórcy zostawili tutaj furtkę i dali możliwość wyboru różnych firm i technologii, aby dostosować swoje budżety tak, żeby kupujący mogli wziąć pod uwagę różne czynniki, które odpowiadałyby ich realnym celom i potrzebom. Ciekawostką jest też fakt udostępniania funkcjonalności systemu w ramach abonamentu. To jednak dopiero początek rozwoju zarówno tego projektu, jak i dronów, które – czy będą działać w tym systemie, czy też na podstawie innych rozwiązań, to ciągle będą ewoluować i unowocześniać się.

Zastosowanie Aerodome jest bardzo szerokie, od zwykłych interwencji, naruszeń porządku publicznego, aktów wandalizmu, po zaginięcia, działania poszukiwawcze, a także wykrywanie i zapobieganie poważnym przestępstwom. Niewykluczone, że inne branże, w tym również przemysłowe będą – tak jak służby – potencjał takich systemów równie skutecznie wykorzystywać.

ROZMIESZCZENIE DRONÓW W PATROLACH

Dron policjanta nie zastąpi, ale w służbie wspomóc go może. Im więcej dronów, tym większe możliwości prowadzenia działań, realizowania zadań, szczególnie w trudnym terenie, poza zasięgiem wzroku, gdzie pokonanie terenowych przeszkód i odległości dronowi zajmie mniej czasu niż funkcjonariuszowi. Dron jednak interwencji nie załatwi, ale odnosząc się do poprzednich treści naszego artykułu – na pewno przeprowadzi szczegółowe rozpoznanie i zbierze dane potrzebne do opracowania odpowiedniej taktyki w ramach planowania akcji.

Poznawszy bliżej terminologię związaną z metodami wdrażania dronów, jako wsparcia powietrznego dla służb, można zdecydowanie wyróżnić dwa sposoby wykorzystania tych statków powietrznych. Jeden to wspomniany DFR, czyli nasz pierwszy interweniujący na miejscu zdarzenia, natomiast druga metoda określana jest mianem tzw. drona w bagażniku bądź „roz-mieszczenie kierowane przez patrol” lub inaczej „wdrożenie

pod przewodnictwem patrolu” (ang. Patrol-Led-Deployment). Ten termin został stworzony przez funkcjonariuszy Policji z departamentu w Oklahoma City w stanie Oklahoma w USA, którzy doszli do wniosku, że wyposażenie policyjnych patroli w drony ma związek z bliskością miejsca zdarzenia i uzupełniając metodę DFR, przynosi wymierne korzyści nie tylko dla Policji, ale też dla społeczności, na których rzecz organy ścigania wykonują swoje codzienne obowiązki.

Właśnie w mieście Oklahoma stworzono zespół policjantów, odpowiedzialnych za rozmieszczanie dronów podczas pełnionych patroli, przydzielając urządzenia do poszczególnej zmiany i stanowiska. W przypadku tego departamentu Policji wybór padł na firmę Skydio (jeden z najlepszych amerykańskich producentów dronów oraz oprogramowania, wykorzystujący w swoich produktach sztuczną inteligencję – na rynku działa od 2014 roku). Pierwszym testowanym w Oklahoma City modelem drona był X2E (nieдоступny na terenie Unii Europejskiej – jego odpowiednik dostępny w Polsce to X2D). Za jego wyborem przemawiały zaawansowane funkcje techniczne i autonomiczność, dzięki czemu policjanci patrolujący miasto mogli przy krótkim czasie szkolenia opanować w sposób bezpieczny rozmieszczanie i pilotowanie dronów.

Obsługiwane przez Policję z Oklahomy modele Skydio były wyposażone w sześć kamer nawigacyjnych 4K 200°, posiadały wbudowaną sztuczną inteligencję działającą na platformie NVIDIA TX2 i wykonywały loty, unikając przeszkód w zakresie 360°.

Wykorzystanie dronów na poziomie patrolu w mieście Oklahoma okazało się w 100% trafione. Potwierdziły to trzy poważne interwencje, w których policjanci użyli broni palnej. Dzięki rozmieszczeniu dronów na miejscu akcji można było podjąć skuteczne działania rozpoznawcze i ratunkowe.

Opisywana metoda tzw. dron w bagażniku umożliwia szybsze rozmieszczenie dronów przez funkcjonariuszy, którzy przejdą właściwe szkolenie, którego czas jest też uzależniony od rodzajów posiadanych urządzeń i taktyki ich wykorzystania. W tej metodzie mogącej stanowić uzupełnienie metody DFR (opartej na systemie rozproszonych w terenie dronów, doków i stacji) również może przynosić ona wymierne korzyści, zwiększając liczbę statków powietrznych, z których można korzystać podczas działań, szczególnie w sytuacjach kryzysowych, gdzie istnieje potrzeba przeprowadzenia dokładniejszego rekonesansu i zebrania większej ilości informacji.

Jak oceniają twórcy założeń tej metody, korzystanie z drona wdrażanego pod przewodnictwem patrolu może być z powodzeniem stosowane w tych policyjnych departamentach, gdzie nie ma programów i systemów zarządzania dronami DFR, a przy tym nie ma potrzeby uzyskiwania dodatkowych zezwoleń i zapewnienia większych zasobów.

Proponuje się też płynne przejście z rozmieszczenia drona przez patrol (gdzie funkcjonariusz nim steruje,

bądź dron wykonuje programowany lot autonomiczny) do wdrożenia przez patrol drona DFR (będzie sterowany zdalnie). Dzięki takiej możliwości funkcjonariusz jedynie wystartuje drona, a inny operator (w centrum dowodzenia) przejmie nad nim kontrolę i będzie nim sterował. W takiej sytuacji funkcjonariusz, który tylko wystrzelił drona, może bardziej zaangażować się w prowadzenie innych działań na miejscu interwencji.

Sposobów wykorzystania dronów w patrolu może być wiele, jak wiele może być sytuacji, w jakich będzie on potrzebny. Może to być wyjazd na klasyczną interwencję, zakłócanie porządku, niszczenie mienia, ale też policyjna realizacja związana z aktywnym strzelcem, czy też inną sytuacją, w której będzie potrzeba użycia ponadstandardowych środków np. Zespołu SWAT. Wtedy można wystrzelić drona prowadzącego rozpoznanie, lecącego w niewielkiej odległości od transportera opancerzonego, w którym będzie znajdować się tzw. Entry Team, śledzącego trasę dojazdu do miejsca interwencji, zbierającego niezbędne dane, przekazującego te informacje do operatora, który będzie skupiony na obserwacji otoczenia, bo dzięki wsparciu sztucznej inteligencji nie będzie zaangażowany w pilotaż, chociaż w każdej chwili będzie mógł przejąć sterowanie dronem.

Dzięki zaawansowanym funkcjom unikania przeszkód dron będzie asystował policjantom i w porę uprzedzał ich przed nieprzewidzianymi zagrożeniami, przy okazji tworząc szczegółowe mapy 3D przydatne w planowaniu działań.

PODSUMOWANIE

Rozwój technologii, który w ostatnich latach zdecydowanie przyspiesza, może już niedługo zrównać się z przyszłościowymi wizjami, które spotykamy w filmach i książkach. Jednak ludzka wyobraźnia jest bez granic i na pewno czekają nas jeszcze niejedne technologiczne niespodzianki oraz rozwiązania, które tak jak podkreśliliśmy w tym artykule – mają na celu upraszczać i pomagać.

Rozwiązania, które przyjęły się na amerykańskich gruncach, nie są zastrzeżone tylko dla tego kontynentu. Wśród ofert wielu polskich dystrybutorów dronów, oprogramowania i potrzebnych akcesoriów, znajdują się również te urządzenia, które z powodzeniem testowano czy to w Redondo Beach, czy w Oklahoma City. Czy będzie to dron obsługiwany zdalnie, stanowiący ważny komponent systemu przyjmowania i weryfikacji zgłoszeń (Aerodome) czy dron z tzw. bagażnika (Skydio) będący w dyspozycji patrolu, to każdy z nich wykona swoje zadanie szybko i efektywnie, bo będąc jako pierwszy na miejscu zgłoszenia, przekaże informacje, które zwiększą bezpieczeństwo nie tylko policjantów, ale też innych osób, mogących się tam znajdować.

Te rozwiązania służą bezpieczeństwu i warto mieć to na uwadze. Na skuteczne działania Policji ma wpływ wykształcenie, właściwa taktyka oraz nowoczesne wyposażenie, również w postaci najnowszych technologii związanych z dronami.



ODZNACZENIA W PRZEDEDNIU ŚWIĘTA NIEPODLEGŁOŚCI



„To szczególna okazja, aby podziękować Wam za codzienną służbę i wysiłek, jaki wkładacie w realizację obowiązków służbowych. To dla mnie wielki zaszczyt, że mogłem dzisiaj w imieniu Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej i Ministra Spraw Wewnętrznych wręczyć Wam te szczególne odznaczenia” – tymi słowami Komendant Stołeczny Policji zwrócił się do wyróżnionych medalami i odznakami oraz mianowanych na wyższe stopnie służbowe policjantów. Podczas uroczystości zostało odznaczonych 89 funkcjonariuszy, akty mianowania na wyższe stopnie odebrało z rąk Komendanta Stołecznego 9 funkcjonariuszy.



Złoty medal z Długoletnią Służbą otrzymał insp. Piotr Wałowski, Dowódca Oddziału Prewencji Policji w Warszawie, podinsp. Andrzej Borycki, Zastępca Naczelnika Wydziału Zaopatrzenia KSP i podinsp. Beata Załęcka z Komendy Rejonowej Policji Warszawa II. Srebrny medal za Długoletnią Służbą otrzymali: nadkom. Krzysztof Pijanowski, Komendant Powiatowej Policji w Legionowie, mł. insp. Renata Skotnicka, I Zastępca Komendanta Rejonowego Policji Warszawa III, podinsp. Marek Pepeł, Zastępca Naczelnika Wydziału Ochrony Placówek Dyplomatycznych KSP, kom. Radosław Dwórzniak z Komendy Rejonowej Policji Warszawa V oraz asp. szt. Mariusz Wicha z Wydziału do walki z Terrorem Kryminalnym i Zabójstw KSP. Brązowy medal odebrali asp. szt. Łukasz Janiszewski z Komendy Powiatowej Policji w Legionowie i asp. szt. Leszek Barkowski z Komendy Powiatowej Policji w Piasecznie.

Decyzją Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji złota odznaka „Zasłużony Policjant” pojawiła się na piersi pięciu policjantów. Odznaką „Zasłużony Policjant” w kolorze srebrnym zostało wyróżnionych 17 policjantów, natomiast w kolorze brązowym 57 funkcjonariuszy. Podczas uroczystości wręczone zostały też akty mianowania. Na stopień inspektora został awansowany mł. insp. Marek Żyra, Komendant Rejonowy Policji Warszawa I, na stopień młodszego inspektora podinsp. Łukasz Czyżykowski, I Zastępca Komendanta Rejonowego Policji Warszawa I, podinsp. Tomasz Tabor, I Zastępca Komendanta Rejonowego Policji Warszawa VI oraz podinsp. Rafał Pałdyna, I Zastępca Komendanta Powiatowego Policji w Piasecznie. Podinspektorem Policji zostali nadkom. Krzysztof Funkendorf, Dowódca SPKP w Warszawie, nadkom. Robert Matusik, Zastępca Komendanta Rejonowego Policji Warszawa VII oraz nadkom. Paweł Mikitiuk, Zastępca Naczelnika Wydziału Prewencji KSP. Na stopień nadkomisarza awansowali: kom. Patryk Wardał, Naczelnik Wydziału do walki z Przemocnością Samochodową KSP i kom. Monika Domańska, Zastępca Naczelnika Wydziału do walki z Przemocnością Narkotykową KSP.

Źródło: ksp.policja.gov.pl



Zdjęcia: Krzysztof Chwała, Wydział Kadr KSP

„STOŁĘCZNI” – NOWY ODCINEK JUŻ NA YOUTUBE

Komenda Stołeczna Policji przedstawia drugi z serii filmów pod wspólnym tytułem „Stołeczni” poświęconych pracy policjantów z poszczególnych wydziałów. Premierowy odcinek poświęcony był codziennej pracy policjantów Wydziału Wywiadowczo-Patrolowego. Drugi pokazuje kulisy służby policjantów Wydziału Ruchu Drogowego – największego wydziału w strukturze Komendy Stołecznej Policji, znanego między innymi z Grupy „Speed”, która powołana została m.in. do zwalczania nielegalnych wyścigów na ulicach Warszawy. Na co dzień służbę w stołecznej „drogówce” pełni ponad pół tysiąca funkcjonariuszy. Projekt filmowy realizuje Wydział Komunikacji Społecznej KSP.

Źródło: ksp.policja.gov.pl



WOPD, CZYLI JAK OCHRANIAMY KORPUS DYPLOMATYCZNY

★ Tekst i zdjęcia Tomasz Oleszczuk



Zawsze widoczni, uprzejmie kłaniający się przy wejściu do Komendy Stołecznej Policji. Często podbiegają do samochodu parkującego na tzw. dużej koronie, skrupulatnie sprawdzając cel przybycia. Czy to jedyne zajęcie policjantów z Wydziału Ochrony Placówek Dyplomatycznych KSP, którzy również tutaj pełnią służbę? Skoro placówek dyplomatycznych, to ich miejscem pełnienia służby jest również rejon ambasad i konsulatów. O ich codzienności w świecie „dyplomacji” – opowie nam Zastępca Naczelnika WOPD – mł. insp. Sławomir Kornatowski.

Proszę powiedzieć, jaka jest geneza Wydziału Ochrony Placówek Dyplomatycznych KSP i co jest Waszym głównym zadaniem?

Początki wydziału sięgają 2001 roku, kiedy to konsolidowano działania dotyczące zadań Policji w zakresie realizacji postanowień zawartych w Konwencji Wiedeńskiej o stosunkach dyplomatycznych. Wynika z niej, że Polska jako kraj jest zobowiązana do zapewnienia bezpieczeństwa i prawidłowego funkcjonowania placówek dyplomatycznych państw obcych, mających swoje przedstawicielstwa w naszym kraju. Dotyczy to również miejsc zamieszkania ambasadorów. Do tego dochodzą obiekty posiadające status dyplomatyczny, tj. różnego rodzaju placówki oraz przedstawicielstwa np. Unii Europejskiej, NATO, czy innych organizacji międzynarodowych. Listę oficjalnych obiektów dyplomatycznych sporządza Ministerstwo Spraw Zagranicznych i to właśnie ten dokument jest podstawą działania w tym zakresie.

Istotne jest, że nasze czynności skupiają się na budynkach. Mamy zapewnić nieprzerwane, stałe, bezpieczne funkcjonowanie obiektów dyplomatycznych, a także dbać o bezpieczeństwo pracujących tam osób. Naszym zadaniem jest również zapewnienie możliwości spokojnego i niezakłóconego pobytu w miejscu zamieszkania ambasadorom państw posiadających swoje przedstawicielstwa dyplomatyczne na terenie Warszawy.

Jest Pan doświadczonym funkcjonariuszem, który zdobywał zawodowe szlify w wielu policyjnych dziedzinach. Proszę opowiedzieć, jak trafił Pan do WOPD?

Tak, jak u wielu policjantów – moje początki związane były ze służbą w Oddziałach Prewencji. Pierwszym przydziałem był Komisariat Kolejowy na Dworcu Centralnym. Te kilka lat na „kolejowym” dało mi ogromne doświadczenie i muszę powiedzieć, że chyba był to jeden z trudniejszych okresów mojej drogi zawodowej. Dworzec w latach 90. był owiany złą sławą. Przypominał schronisko, gdzie były tłumy osób bezdomnych, narkomanów i złodziei kieszonkowych. W takim otoczeniu bardzo trudno się funkcjonowało.

Po tym epizodzie trafiłem do komendy na Śródmieściu, gdzie przez kilkanaście kolejnych lat byłem dyżurnym. Szczególnie w pamięci zapadł mi początek milenium, kiedy wieszczono w mediach koniec świata (śmiech). Oczywiście zapowiadany koniec świata nie nadszedł, ale to były bardzo ciężkie służby. W ogóle lata 90. były bardzo trudne dla młodego policjanta, ponieważ był to czas wzmożonej aktywności przestępczości zorganizowanej, rozbójniczej oraz samochodowej.

Następnie trafiłem do Stołecznego Stanowiska Kierowania, gdzie spędziłem kolejnych kilka lat jako dyżurny KSP. To miejsce wspominam jako zupełne przeciwieństwo komendy rejonowej. Tu wa-

runki pracy były bardzo dobre, świetny nowoczesny sprzęt, pełen monitoring, nowe wygodne wnętrza i zaplecze socjalne, o którym w jednostkach terenowych mogliśmy tylko marzyć. Pracy było aż nadto, gdyż numer alarmowy 997 – obsługiwany przez operatorów SSK w KSP – dzwonił nieprzerwanie przez całą dobę.

To był również czas, o czym wspominałem wcześniej, gdy zaczęły umacniać się zorganizowane grupy, które w następnych latach zdobywały coraz większe wpływy w światku przestępczym Warszawy. Bardzo dużo zgłaszanych interwencji było trudnych i niebezpiecznych. Na ulicach miały miejsce strzelaniny, podkładane były ładunki wybuchowe i panowała trudna do opanowania przemoc. Dwunastogodzinne służby były czasami niezwykle dynamiczne i wymagające ciągłego skupienia, bo tak naprawdę to koordynatorzy SSK odpowiadali za bezpieczeństwo policjantów wysyłanych na interwencję.

Następnie przed Euro 2012 stworzono zespół do przygotowania pierwszych w Polsce tak wysokiej rangi zawodów piłkarskich, do którego trafiłem. Po Euro byłem koordynatorem nieetatowej grupy negocjatorów w KSP, ale także budowałem od podstaw Zespół Antykonfliktowy, po czym zostałem Zastępcą Naczelnika Wydziału Ochrony Placówek Dyplomatycznych (WOPD), którym jestem do dzisiaj, a to już prawie 10 lat.

Ile placówek dyplomatycznych jest w jurysdykcji WOPD KSP? Co ma wpływ na działania w zakresie ochrony tych obiektów?

W tej chwili pod naszą opieką jest ponad 230 placówek dyplomatycznych, z czego prawie 100 to ambasady. Reszta to rezydencje, konsulaty, przedstawicielstwa i biura organizacji międzynarodowych.

Do niedawna najwięcej naszej uwagi skupiały przedstawicielstwa dyplomatyczne największych mocarstw, ale od dłuższego czasu z dużym niepokojem obserwujemy sytuację polityczną na świecie. W przypadku jakiegokolwiek konfliktu zwracamy większą uwagę na placówki dyplomatyczne stron, których on dotyczy. Mam na myśli oczywiście wojnę w Ukrainie i obecne wydarzenia na bliskim wschodzie. Jest też szereg innych sytuacji powodujących zwiększenie naszej aktywności. Takim przykładem było spalenie Koranu w jednym z państw skandynawskich, którego pokłosiem było wzmocnienie naszej ochrony w ambasadzie tego kraju.

Nawet z pozoru błahe wydarzenie, które staje się medialne, może spowodować poważne komplikacje w zakresie bezpieczeństwa tej lub innej ambasady. W ten właśnie sposób wielka polityka trafia na nasze podwórko.

Jakie są najważniejsze zadania WOPD? Czy dotyczą one tylko ochrony placówek dyplomatycznych, czy też innych obiektów?

Jak już wcześniej wspominałem, najważniejsze są zobowiązania wynikające z Konwencji Wiedeńskiej, tj. zapewnienie możliwości niezakłóconego funkcjonowania przedstawicielstw dyplomatycznych i innych urzędów o statusie międzynarodowym działających w naszym kraju.

Oczywiście ochraniają też nasze budynki i infrastrukturę należącą do Komendy Stołecznej Policji. Nasi funkcjonariusze to właśnie te osoby, które miłym „dzień dobry” witają odwiedzających KSP, KGP i inne obiekty, które jesteśmy zobowiązani ochraniać.

Co jest najtrudniejsze w Waszej pracy? Wykonywanie jakich

zadań sprawia Wam największe problemy?

Praca przy zabezpieczeniu obiektów jest zajęciem wyjątkowo żmudnym. Niektórzy twierdzą, że jesteśmy wartownikami, pilnowaczami itp. Prawda jest taka, że to wyjątkowa praca dla osób cierpliwych, rozumiejących to, jak ważne są zadania, które wykonują. Stanie kilka godzin pod obiektem, patrząc i słuchając wszystkiego, co dzieje się dookoła, jest bardzo trudnym i monotonnym zajęciem.

Niektórzy nasi policjanci chcieliby pracować w innych formacjach, oczekując od swojej służby dynamicznych pościgów, zatrzymań groźnych przestępców, czy też emocjonujących działań — u nas tego nie ma. Natomiast waga zadań wykonywanych w naszym wydziale jest ogromna. To przecież zapobieganie przestępczości, która może dotknąć placówki dyplomatyczne. To także zabezpieczenie przed wtargnięciem na teren chroniony, czy też uszkodzeniem obiektu lub jego ogrodzenia, ale także zdarzenia o charakterze terrorystycznym, czego przykładem może być pozostawienie podejrzanych rzeczy, pakunków przed bramą obiektu.

Pełnicie służbę w rejonie obiektów, czyli Wasze zadania dotyczą reagowania w każdym przypadku, kiedy coś niepokojącego dzieje się w bliskości ambasady bądź konsulatu?

Oczywiście, to prawda, nie jesteśmy zwolnieni z działań prewencyjnych i nie jest tak, że nasi policjanci nie reagują na przestępstwa czy też wykroczenia, ale głównym zadaniem jest ochrona placówek dyplomatycznych i to jest podstawa naszego działania. Nasi funkcjonariusze w czasie działań pod ambasadami reagują na każdy przypadek naruszenia prawa. Zatrzymujemy nietrzeźwych kierujących, osoby zakłócające porządek publiczny, podejmujemy także interwencje w placówkach dyplomatycznych, ale takie działania wymagają szczególnego trybu postępowania. Mandaty wystawiane przez naszych policjantów zdarzają się właściwie codziennie i w ciągu roku potrafi się ich zbierać nawet kilkaset.

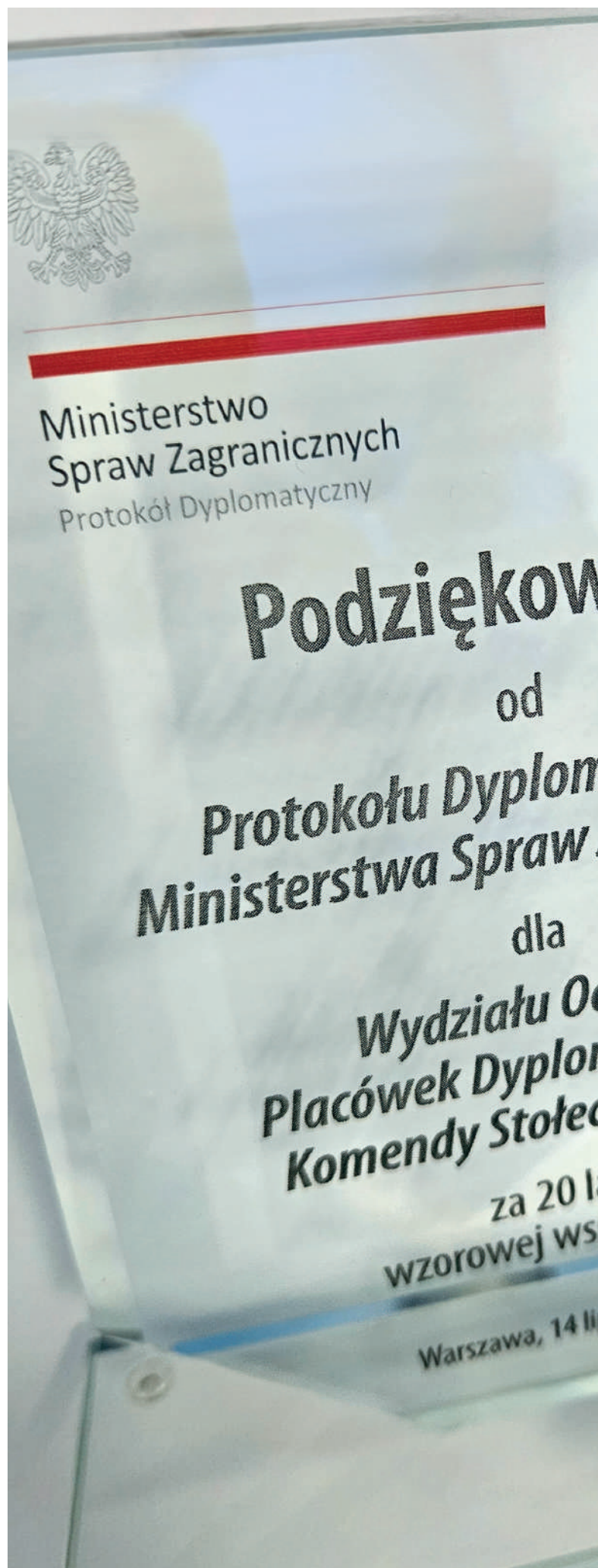
Znajomość prawa międzynarodowego, swoistego języka dyplomacji, ale też znajomość języków obcych. Czy funkcjonariusze z WOPD muszą posiadać takie atrybuty?

Nawiązywanie relacji z przedstawicielstwami dyplomatycznymi jest sprawą bardzo delikatną. W takich kontaktach konieczna jest znajomość prawa regulującego stosunki dyplomatyczne oraz znajomość komplikacji z tego wynikających. Podstawową sprawą jest fakt, że wszystkie osoby pracujące w przedstawicielstwach państw obcych, posiadają różnego rodzaju immunitety.

Choć w dyplomacji językiem dominującym jest angielski, to w wielu sytuacjach bywa niewystarczający i należy szukać innej możliwości porozumienia się. Dlatego nasi policjanci muszą być przygotowani na to, że poza znajomością języka np. angielskiego oraz praw i zwyczajów, będą musieli znaleźć sposób na podjęcie skutecznej komunikacji.

Czym wyróżniacie się na tle kraju? I czy jest w strukturach polskiej Policji jednostka podobna do Waszej?

Jesteśmy jedynym wydziałem w skali całego kraju, stworzonym do ochrony obiektów dyplomatycznych. Nie ma drugiej takiej jednostki, a podobne zadania przy placówkach dyplomatycznych czy też konsularnych zlokalizowanych poza stolicą wykonują specjalnie przeszkolone pioniry prewencji. Chciałbym dodać, że na



naszym terenie znajduje się 99% placówek dyplomatycznych mieszczących się w Polsce, a to, co jest poza Warszawą, to pojedyncze obiekty.

To, że w Warszawie jest taki właśnie wydział, powoduje, że Komendy Rejonowe Policji nie muszą się angażować w bezpośrednią realizację zadań związanych z ochroną placówek dyplomatycznych. Muszę jednak dodać, że bardzo nas wspierają w realizacji niektórych działań i jesteśmy im z tego powodu niezmiernie wdzięczni, gdyż bez ich zaangażowania byłoby ciężko.

W przypadku wystąpienia jakiegokolwiek incydentu, jak zachowują się policjanci będący na miejscu? Czy są patrole piesze, czy też zmotoryzowane? Czy posterunki są zawsze stałe?

Należy nadmienić, że w przypadku kilku posterunków stałych, nasi policjanci nigdy z tych miejsc nie odjeżdżają i nawet w przypadku interwencji, na miejsce natychmiast kierowana jest dodatkowa załoga, która na czas jej trwania przejmuje obowiązki ochrony ambasady. Wiele z tych miejsc posiada także dodatkowe zabezpieczenia. Niektóre z placówek mają też podpisane umowy z firmami ochroniarskimi, więc nie wymagają od nas tak intensywnych działań. Niemniej jednak obecność Policji wynika bezpośrednio z zapisów Konwencji Wiedeńskiej i my musimy swoje zadania realizować.

Bywa także, że posterunek stały pojawia się w miejscu, gdzie dotychczas go nie było, ale to najczęściej podyktowane jest konkretną sytuacją, która wydarzyła się na świecie i wymaga od nas podjęcia dodatkowych działań w celu zapewnienia bezpieczeństwa placówce dyplomatycznej. Nasza działalność opiera się jednak na patrolach zmotoryzowanych, które głównie przemieszczają się dynamicznie po czterech warszawskich dzielnicach, gdzie jest zlokalizowana większość placówek dyplomatycznych.

Czy posiadacie specjalne wyposażenie związane z zadaniami, które wykonujecie?

Do wykonywania naszych codziennych zadań nie wymagamy nadzwyczajnego sprzętu, więc standardowe wyposażenie służb prewencyjnych w zupełności nam wystarcza.

Z jakimi urzędami i organizacjami współpracujecie na co dzień? Czy są to tylko placówki dyplomatyczne, czy może także urzędy państwowe?

Głównym urzędem, z którym współpracujemy – jest Protokół Dyplomatyczny Ministerstwa Spraw Zagranicznych RP. Ta współpraca opiera się na bezpośrednim kontakcie pomiędzy naczelnikami wydziałów i omawianiu wszelkich spraw w trybie roboczym na bieżąco. Dotyczy ona w zdecydowanej większości bezpieczeństwa obiektów dyplo-

matycznych lub bieżących zgłoszeń osób odpowiedzialnych za ich bezpieczeństwo.

Nie jest to jedyny urząd, z którym współpracujemy, gdyż mamy kontakty także z innymi instytucjami międzynarodowymi, wśród których są, Biuro Rady Europy, ONZ, NATO, FRONTEX, Międzynarodowy Fundusz Walutowy, OBWE i wiele innych, które mają swoje przedstawicielstwa w naszym kraju.

Czy inne jednostki organizacyjne KSP wspomagają Was w codziennej służbie? Jeśli tak, to w jaki sposób?

Jak już wcześniej wspominałem, to duże wsparcie mamy ze strony komend rejonowych Policji, na których terenie znajdują się ochraniające przez nas placówki. Nie jest to jedyna pomoc, którą otrzymujemy. Bardzo wspiera nas Wydział Terroru Kryminalnego i Zabójstw KSP, który na bieżąco ocenia stan zagrożenia terrorystycznego i w przypadku jakiegokolwiek niebezpieczeństwa – przekazuje nam informację. W zakresie zapewnienia odpowiedniej ilości służb – dużą pomoc dla naszych policjantów stanowią także funkcjonariusze Oddziału Prewencji.

Wspiera nas też Wydział Dochodzeniowo Śledczy KSP, Stołeczne Stanowisko Kierowania w zakresie zgromadzeń publicznych realizowanych w okolicach placówek dyplomatycznych. Do tego jeszcze Wydział Ruchu Drogowego, który organizuje i prowadzi różnego rodzaju pilotaże, co wśród korpusu dyplomatycznego jest dość częstą praktyką. Dodać należy, że w razie takiej potrzeby możemy zawsze liczyć na pomoc każdej innej jednostki czy komórki Komendy Stołecznej Policji.

Z czego jesteście najbardziej zadowoleni? Co jest Waszym największym osiągnięciem?

Możemy śmiało powiedzieć, że największym sukcesem jest zadowolenie przedstawicieli placówek dyplomatycznych z realizacji naszych zadań. Dla pracownika ambasady czy konsulatu – pierwszym policjantem, jakiego spotyka po przybyciu do niej, jest najczęściej funkcjonariusz pełniący tam służbę, czyli policjant WOPD. To do naszych funkcjonariuszy w pierwszej kolejności zwracają się o pomoc przedstawiciele dyplomacji w naszym kraju. To też policjanci WOPD, ich wygląd zewnętrzny, wiedza i umiejętność nawiązania kontaktu, w dużej mierze kreują pozytywny wizerunek warszawskiej Policji.

Muszę dodać, że to właśnie codzienna praca naszych policjantów jest oceniana pozytywnie, czego przykładem może być, udział przedstawicieli kilku placówek dyplomatycznych w filmie powstałym z okazji 20-rocznicy utworzenia wydziału.

Dziękuję za rozmowę.

91. ZGROMADZENIE OGÓLNE INTERPOLU

W 2023 roku przypada 100-lecie Organizacji, a gospodarzem tegorocznego Zgromadzenia Ogólnego był Wiedeń w Austrii – w uznaniu faktu, że to właśnie w tym mieście w 1923 roku powołano do życia INTERPOL. Podczas konferencji, która trwała od 28 listopada do 1 grudnia, wyżsi funkcjonariusze Policji z całego świata omawiali bieżące i nowe zagrożenia, w tym znaczny wzrost międzynarodowej przestępczości zorganizowanej. Zgromadzenie Ogólne jest najwyższym organem zarządzającym INTERPOLU i składa się z delegatów mianowanych przez rządy krajów członkowskich. Spotyka się raz w roku i podejmuje wszystkie najważniejsze decyzje dotyczące ogólnej polityki, zasobów potrzebnych do współpracy międzynarodowej, metod pracy, finansów i programów działań.

Źródło: www.interpol.int

Zdjęcie: interpol.int



RADIOWÓZ, KARETKA I RADIO

Spotkanie z dziećmi ze Szkoły Podstawowej nr 85 w ramach akcji Akademia Bezpiecznej Jazdy Polskiego Radia Kierowców było nie tylko pouczające, ale również pełne radości i pozytywnych emocji. Współpraca policjantów, dziennikarzy i ratowników medycznych pozwoliła na przekazywanie młodym ludziom bardzo pożytecznej wiedzy w sposób ciekawy, wciągający i łatwy w odbiorze.

Starsza aspirantka Marta Haberska z zespołu prewencji kryminalnej mokatowskiej komendy Policji, dziennikarze i ratownicy medyczni z dużym zaangażowaniem podeszli do sprawy uświadamiania dzieci i młodzieży w sprawach z zakresu bezpieczeństwa w ruchu drogowym, budując bardzo przyjazną atmosferę, która sprzyjała nawiązywaniu bliskich relacji. Dzieci chętnie słuchały rad i wskazówek, które na pewno pomogą im w przyszłości zostać mądrymi i odpowiedzialnymi kierowcami, a już teraz pozwolą na lepsze radzenie sobie w ruchu drogowym. Jednak nie tylko zawitości ruchu drogowego były przedmiotem tych zajęć.

Na początku spotkania policjantka przypomniała uczniom podstawowe zasady ruchu drogowego oraz wyjaśniła znaczenie poszczególnych znaków drogowych. Następnie dziennikarze Polskiego Radia Kierowców opowiedzieli o swojej codziennej pracy, zachęcając dzieci do zadawania pytań i dzielenia się swoimi doświadczeniami. Nie zabrakło wspólnych ćwiczeń dotyczących przechodzenia przez jezdnię, aby wyrobić w dzieciach odpowiednie nawyki i świadomość zagrożeń.

Ratownicy medyczni przeprowadzili praktyczne warsztaty udzielania pierwszej pomocy. Dzieci uczyły się, jak prawidłowo reagować w przypadku różnych sytuacji, w tym udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej osobom poszkodowanym w wypadkach drogowych. To bardzo ważna umiejętność, która może uratować życie innym osobom.

Policjantka, dziennikarze i ratownicy medyczni opowiadali również bardzo inspirujące historie. Dziellili się z dziećmi swoimi doświadczeniami i pomagali zrozumieć, jak ważna jest rola każdego z nas w systemie bezpieczeństwa na drodze.

Spotkanie zorganizowane w ramach Akademii Bezpiecznej Jazdy było nie tylko edukacyjne, ale również miało na celu budowanie więzi między policjantami a dziećmi. Dzieci miały okazję poznać policjantkę, dziennikarzy i ratowników medycznych osobiście, zadawać pytania i zobaczyć, że są to osoby przyjacielsko nastawione, gotowe do niesienia pomocy i wsparcia.

Źródło: mokatow.policja.gov.pl





IDŹMY RAZEM Z POSTĘPEM

★ MARIUSZ MROZEK

grafika: WOJTEK "CIHY" CICHON

W erze szybkiej ewolucji technologicznej konieczne jest rozważenie, w jaki sposób Policja może wykorzystać najnowsze innowacje, aby lepiej służyć i chronić obywateli i ich mienie oraz egzekwować obowiązujący porządek prawny. Stabilne, podlegające kontynuacji inwestowanie i integrowanie najnowszych technologii w systemy i zasoby policyjne może przynieść znaczne postępy w zapobieganiu przestępczości, prowadzeniu śledztw i ogólnym bezpieczeństwie publicznym.

Jedną z głównych korzyści wynikających z wprowadzenia zaawansowanej technologii do działań policyjnych jest potencjał poprawy czasów reakcji. Dzięki analizie danych w czasie rzeczywistym, algorytmom przewidywania przestępczości i zaawansowanym systemom monitoringu, Policja może zidentyfikować obszary o wysokim ryzyku i efektywniej alokować zasoby. Takie podejście pozwala na szybszą reakcję na potencjalne zagrożenia, zmniejszając wskaźniki przestępczości i stanowiąc jeden z elementów wyprzedzających działań prewencyjnych.

Ponadto powszechne wykorzystanie nowoczesnych narzędzi komunikacyjnych może usprawnić koordynację działań między Policją a innymi służbami zwalczającymi przestępczość. Integracja bezpiecznych i szyfrowanych platform komunikacyjnych umożliwia płynne udostępnianie informacji, ułatwiając współpracę między instytucjami, władzami lokalnymi, regionalnymi, a nawet międzynarodowymi. To wzajemne powiązanie posiadanego potencjału wzmacnia zdolność do przeciwdziałania rozbudowanym strukturom przestępczym, które często operują nie tylko w skali lokalnej lub ogólnokrajowej, ale również na płaszczyźnie transgranicznej, czyli obszarach o różnych jurysdykcjach.

Wprowadzenie sztucznej inteligencji (SI) i algorytmów uczenia maszynowego może rewolucjonizować procesy śledcze. Zaawansowana analiza danych pozwoli na sprawne przeszukiwanie ogromnych zasobów informacyjnych, identyfikowanie wzorców i generowanie wskazówek, które mogłyby inaczej pozostać niezauważone. To nie tylko przyspieszy dochodzenia w sprawach kryminalnych, ale również pomoże we wczesnym wykrywaniu potencjalnych zagrożeń, zapobiegając przestępstwom na ich początkowym etapie.

Ta technologiczna rewolucja już się rozpoczęła i dotyczy także polskiej Policji. Jednym z jej najbardziej widocznych elementów jest utworzenie Centralnego Biura Zwalczania Cyberprzestępczości. Cyberprzestępczość stanowi jedno z największych i najszybciej rozwijających się współczesnych zagrożeń, wymierzonych również w bezpieczeństwo obywateli naszego kraju. Jest zjawiskiem stosunkowo nowym, ale bardzo dynamicznie narastającym i niebezpiecznym. Skuteczna walka z zagrożeniami płynącymi z sieci możliwa jest wyłącznie w warunkach, gdy organy ścigania nie ustępują cyberprzestępcom zarówno w technologii, jak i w umiejętnościach. Również nasza redakcja od pewnego czasu aktywnie promuje na łamach SMP tematykę nowych technologii, które zagościły zarówno w naszym życiu prywatnym, jak i na płaszczyznach zawodowych, zwracając szczególną uwagę na

powiązane z tym zagrożenia i sposoby zapobiegania im.

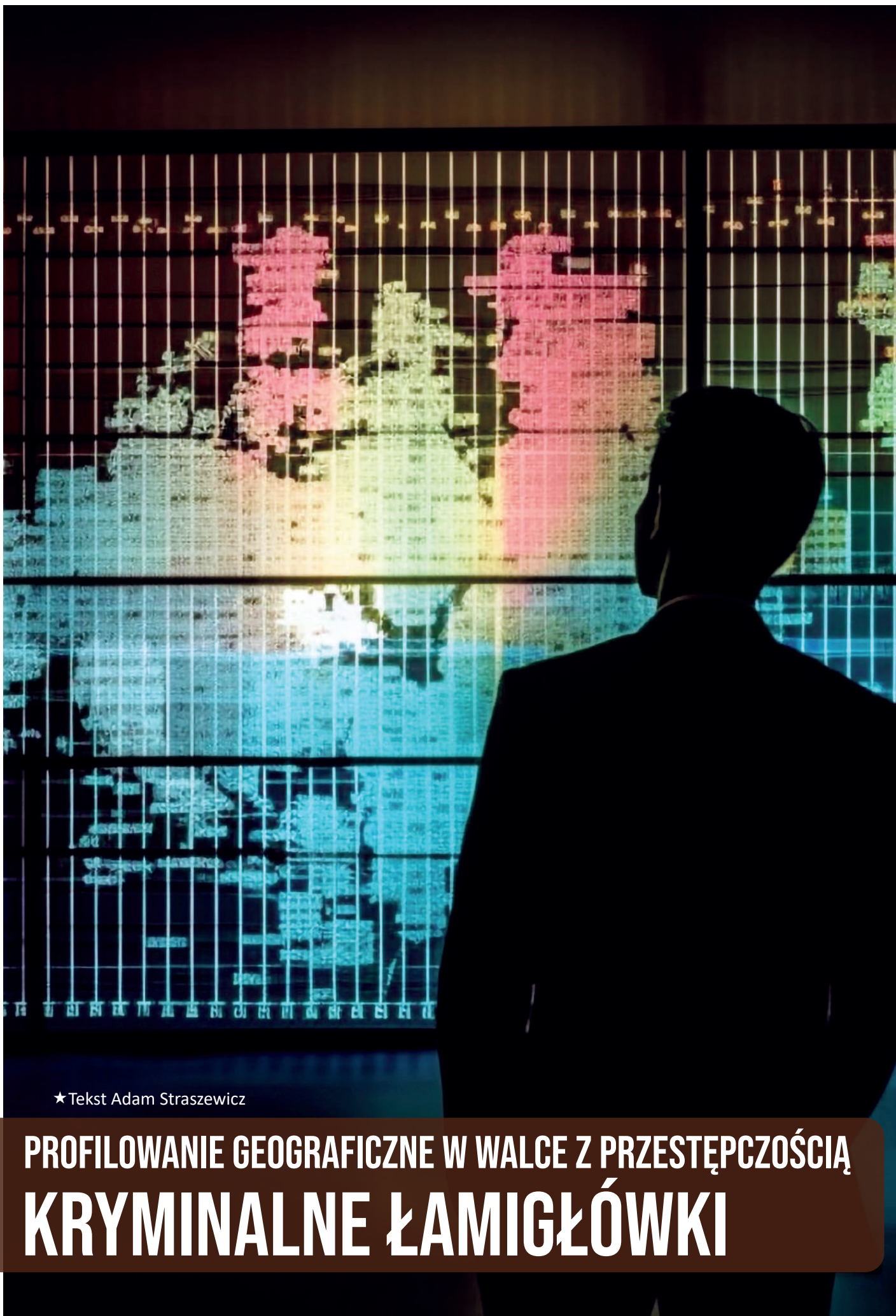
W bieżącym numerze w artykule Daniela Niezdropy pt. „Drony w obsłudze zgłoszeń i policyjnych patrolach” omawiamy nowe możliwości, jakie daje Policji wykorzystanie tego typu urządzeń. Bezzałogowe pojazdy powietrzne (UAV) lub drony mogą być istotnym elementem wzmacniania zdolności do monitorowania określonego terenu, lub rejonu prowadzonych działań. Drony wyposażone w kamery o wysokiej rozdzielczości i technologię obrazowania termicznego mogą być używane do misji poszukiwawczych i ratunkowych, monitorowania dużych tłumów – co stanowi olbrzymią wartość między innymi w czasie prowadzenia zabezpieczeń manifestacji lub imprez sportowych – czy oceny sytuacji niebezpiecznych, minimalizując ryzyko zarówno dla funkcjonariuszy, jak i zgromadzonym w danym miejscu ludzi.

Innym z rozwiązań, jakie w ostatnich latach zaczęto stosować w Policji, są kamery nasobne zamocowane na mundurach funkcjonariuszy pionu prewencji i ruchu drogowego, które mogą stać się kluczowym narzędziem promującym przejrzystość i odpowiedzialność w ramach działań policyjnych. Te urządzenia nie tylko dostarczają obiektywnych relacji z interakcji między funkcjonariuszami a społeczeństwem, są wykorzystywane jako materiał dowodowy w prowadzonych postępowaniach i dochodzeniach, ale również stanowią cenne źródło szkoleń. Odpowiedzialne wykorzystanie tego narzędzia przyczynia się do budowania zaufania między Policją a społecznością, co ostatecznie przekłada się na wzmacnianie poczucia bezpieczeństwa obywateli.

Jednak przy wprowadzaniu do użytku takich produktów postępu technologicznego istotne jest również uwzględnienie obaw związanych z prywatnością i bezpieczeństwem danych. Znaleźnieniu równowagi między wykorzystaniem technologii dla bezpieczeństwa publicznego a ochroną indywidualnych praw wydaje się kluczowe. Wdrożenie solidnych środków bezpieczeństwa cybernetycznego, ścisłego nadzoru i klarownych polityk ochrony prywatności może pomóc złagodzić te obawy i zapewnić odpowiedzialne wykorzystanie tego typu technologii w ramach działań policyjnych.

Podsumowując, mądre i długofalowe inwestowanie oraz umożliwienie Policji korzystania z najnowszych osiągnięć technologicznych może prowadzić do utworzenia bardziej efektywnego, transparentnego i odpowiedzialnego systemu egzekwowania prawa i zapewniania porządku publicznego. Otwierając się na innowacje, możemy umożliwić naszym funkcjonariuszom lepszą ochronę i efektywniejszą służbę, co ostatecznie przyczyni się do stworzenia jeszcze lepszego systemu bezpieczeństwa dla całego społeczeństwa.

Na marginesie zaś problematyki stabilnego finansowania i wdrażania nowych technologii mogą zapewnić, że podejmiemy także tematykę finansowania Policji jako całej formacji, bo jest to zagadnienie istotne nie tylko z punktu widzenia samej instytucji, ale również społeczeństwa, któremu z takim zaangażowaniem służy. Dotychczasowe doświadczenia pokazują, że również w tej dziedzinie czas na zrobienie kroku naprzód.



★ Tekst Adam Straszewicz

PROFILOWANIE GEOGRAFICZNE W WALCE Z PRZESTĘPCZOŚCIĄ KRYMINALNE ŁAMIGŁÓWKI

Zdjęcie: vecstock on Freepik

Profilowanie geograficzne to metoda analizy przestrzennej używana głównie przez agencje ścigania w celu zidentyfikowania wzorców przestępczości i lokalizacji potencjalnych sprawców. Proces ten opiera się na analizie danych dotyczących miejsc popełnienia przestępstw w celu stworzenia profilu geograficznego, który może pomóc w ograniczeniu obszaru poszukiwań i identyfikacji podejrzanych. Kluczowe elementy profilowania geograficznego to analiza przestrzenna, identyfikacja wzorców zachowań przestępczych, stosowanie statystyk oraz wykorzystanie narzędzi informatycznych i modeli matematycznych. Psychologowie mogą wspierać ten proces, dostarczając wglądu w psychologię przestępcy, analizę motywacji oraz tworzenie profilu psychologicznego sprawcy, co z kolei pomaga w bardziej precyzyjnym profilowaniu geograficznym. Wsparcie psychologa może znacząco poprawić skuteczność tego narzędzia w zwalczaniu przestępczości.

CZY TO METODA WYKRYWCZA?

Profilowanie geograficzne budzi zainteresowanie jako jedna z metod wykrywczych. Zainteresowanie to wykracza poza pracę funkcjonariuszy Policji i zdobywa miejsca w serialach i filmach kryminalnych jako swoiste novum, metoda, która pozwala szybko zidentyfikować miejsce, w którym przebywa sprawca przestępstwa.

Czy jest to prawdziwy obraz tej metody? Trzeba brać pod uwagę, iż filmowa rzeczywistość zawsze odbiega od prawdy. Na czym więc polega geograficzne profilowanie sprawców i czy jest skuteczne, tak jak przedstawia się to na ekranie? Na to pytanie postaram się odpowiedzieć, przybliżając historię tej metody, możliwości oraz sposoby jej zastosowania na potrzeby działań wykrywczych.

MIEJSCE W NAUCE – ISTOTA PROFILOWANIA

Aby jednak przybliżyć to, czym jest geograficzne profilowanie sprawców, należałoby wyjaśnić – jakie zajmuje ono miejsce w nauce i wyjaśnić – z jakiej dziedziny jest to zagadnienie? Osoby, które interesują się profilowaniem sprawców, zapewne znają podział na dedukcyjne profilowanie oraz indukcyjne profilowanie. W wielkim skrócie pierwsze wywodzi się ze szkoły FBI i opiera się na zastosowaniu dedukcyjnego rozumowania do obserwowalnych dowodów. Z kolei profilowanie indukcyjne polega na odwołaniu się do danych statystycznych na temat sprawców i zastosowaniu modelu statystycznego na potrzeby stworzenia profilu w danej sprawie. Obydwa podejścia mają swoich zwolenników i przeciwników, jednak w tym kontekście trzeba umiejscowić geograficzne profilowanie sprawców po stronie indukcyjnego profilowania opartego o dane statystyczne, w tym wypadku: dane geograficzne. Jednak jest tu pewien haczyk. O ile samo profilowanie jest profilowaniem indukcyjnym, to jednak wiedza i doświadczenie profilera ma tu niezwykle istotne znaczenie. Samo wykonanie profilu będzie wręcz technicznym zadaniem, ale właściwe wnioski można sformułować tylko w „pakiecie” z biegłym, najczęściej psychologiem kryminalnym. I nie ma w tym nic dziwnego, wszak cała psychologia śledcza oparta została na idei współpracy organów ścigania z ekspertem zewnętrznym. Naszym zadaniem – jako biegłych – jest między innymi prawidłowe wsparcie procesu podejmowania decyzji po stronie organów ścigania i w tym znaczeniu rola biegłego w profilowaniu geograficznym sprawców wydaje się niezbędną.

RYS HISTORYCZNY – SŁYNNY PROFIL

Profilowanie geograficzne sprawców przestępstw polega na określeniu miejsca, w którym sprawca bazuje na podstawie lokalizacji przestępstw, których dokonał. Zanim jednak przybliżyć dokonania psychologów śledczych na tym polu, warto zarysować kontekst historyczny.

Jako pierwszy profil geograficzny przyjęte zostało dokonanie pewnego londyńskiego lekarza Johna Snowa w drugiej połowie XIX wieku. W Londynie, w dzielnicy Soho szalała wtedy epidemia grypy, dziesiątkując lokalną społeczność. John Snow, który podejrzewał (jak na ówczesny czas rozwój medycyny można było pozwolić sobie jedynie na domniemanie), że za zakażeniami i zgonami wywołanymi epidemią stoi zatruta woda pobierana z jednej z ręcznych pomp, które rozlokowane były w całej dzielnicy. Nie wiadomo było tylko, która z nich. Doktor zaznaczył na mapie wszystkie zakażenia oraz wszystkie ręczne pompy. Okazało się, iż w centralnej części dzielnicy znajduje się pompa, wokół której odnotowano najwięcej zakażeń tej epidemii. Pompę odłączono i okazało się to strzałem w dziesiątkę. Lekarz wykrył swojego „sprawcę”. I choć w tamtym czasie zastosowanie było inne, a psychologii sprawców przestępstw nie było jeszcze na horyzoncie – przyjmuje się, iż było to jedno z najważniejszych dokonań na potrzeby geograficznego profilowania sprawców.

Dziś wiemy, że sprawca – podobnie jak pompa Johna Snowa – rezyduje lokalnie i popełnia przestępstwa wokół miejsca zamieszkania. Mówimy raczej, wokół miejsca bazowania – jest to bowiem najczęściej miejsce o dużym znaczeniu dla sprawcy. Zwykle to tam mieszka, ale może to być też miejsce jego pracy, uczęszczania do szkoły, czy lokalizacja, w której odwiedza... kochankę.

Kolejnym ważnym momentem w historii była seria przestępstw popełniona przez niejakiego „Rozpruwacza z Yorkshire” w latach 70. XX wieku. Seria napaści, w których efekcie gwałcono i mordowano kobiety, była tak gwałtowna, że zbulwersowana opinia publiczna wymusiła, aby oficjele z Londynu przystali swoich specjalistów do północnego Yorkshire. Ich dokonania były kolejnym kamieniem milowym w profilowaniu geograficznym. Stwierdzili oni, że przestępcy, podobnie jak wszyscy, są ograniczeni czasem i przestrzenią w każdym aspekcie swojej aktywności. Przykładanie szczególnej wagi do zacierania śladów byłoby zaprzeczeniem ludzkiej skłonności do osiągania efektów jak najniższym kosztem. Stwierdzili, też, że skoro sprawca atakuje późną porą i znika, najprawdopodobniej więc minimalizuje ryzyko bycia schwytanym, atakując blisko miejsca bazowania. I choć schwytywanie Petara Sutcliffe’a było raczej przypadkowe, to stwierdzenia specjalistów z Londynu stanowią kolejną bardzo ważną informację mającą wpływ na formułowanie tez profilowania geograficznego: sprawcy w swoich działaniach kierują się przede wszystkim unikaniem ryzyka przed byciem schwytanym i pod tym kątem podejmują decyzje w przestrzeni geograficznej.

W latach osiemdziesiątych Londynem wstrząsnęła seria napaści na kobiety, które sprawca gwałcił, a z czasem też mordował. Opinia publiczna była zaalarmowana, a brytyjska Policja bezradna. Wtedy zwrócono się do profesora Uniwersytetu w Surrey – Davida Cantera, który w tamtym czasie zajmował się psychologią społeczną we współpracy z biurami architektonicznymi – brał udział w projektowaniu budynków, tak by były one jak najbardziej funkcjonalne dla użytkowników. Prawdopodobnie podczas tej działalności nawiązał kontakt ze Strażą Pożarną, a ta poleciła go Policji jako świetnego psychologa. Na prośbę śledczych stworzył

profil psychologiczny „kolejowego zabójcy”, jak wtedy nazywano sprawcę wspomnianych napaści na kobiety. Jego profil zawierał silny komponent geograficzny. Mówił, że sprawca mieszkał w okolicy wczesnych przestępstw w 1983 roku, co wskazywało na część północno-zachodniego Londynu. Profesor Canter nie wiedział, czy jego profil był skuteczny. Dopiero kilka miesięcy później policjanci wrócili do niego z informacją zwrotną. Okazało się, że cały profil był niezwykle trafny, a element geograficzny pozwolił namierzyć sprawcę. Od tamtej pory David Canter zaczął rozwijać dziedzinę, dziś znaną jako psychologia śledcza, w której istotnym elementem jest profilowanie geograficzne sprawców przestępstw. Co ciekawe, na co warto zwrócić uwagę, to właśnie psychologiczne rozumowanie wspiera analizę geograficzną i pozwala stworzyć właściwy i skuteczny profil.

PROFILOWANIE W SPRAWACH

Dziś wiemy, że profilowanie geograficzne może pomóc w ustaleniu sprawców różnych przestępstw, takich jak:

- podpalenia,
- włamania,
- kradzieże samochodów,
- handel narkotykami,
- napady,
- porwania dla okupu,
- zgwałcenia,
- zabójstwa.

Dysponując profilem, śledczy mogą prowadzić nadzór i obserwację obszarów o szczególnym znaczeniu, które mogą znaleźć się pod jawną lub ukrytą obserwacją. Można przeprowadzić pod odpowiednim kątem zatrzymanie i przesłuchanie – mając potwierdzenie w analizie geograficznej – można zatrzymać i przesłuchać podejrzanego. Profilowanie umożliwia wzięcie pod rozwagę innych przestępstw potencjalnie popełnionych przez tego samego sprawcę oraz pozwala na wskazanie potencjalnych miejsc ukrycia zwłok lub skradzionych dóbr. Nawet pozwala na sugestie, co do zamieszczenia lub użycia kamer miejskich oraz umożliwia prewencję – wzmocnienie koncentracji na obszarach zagrożonych przestępczością. Profilowanie geograficzne ma wiele zastosowań i w wielu aspektach ułatwia pracę śledczych.

KONCEPCJA MAPY MENTALNEJ

Jedną z głównych koncepcji opiera się na tzw. mapie mentalnej i mówi, że przestępcy podobnie, tak jak my wszyscy – tworzymy i rozwijamy w umyśle mapę, dzięki której możemy podejmować decyzje w przestrzeni geograficznej. To z kolei prowadzi do wniosków, że większość przestępstw będzie popełniana na obszarach znanych sprawcom, gdzie czują się oni bezpieczni, a miejsce przestępstwa znajduje się „wystarczająco” daleko od domu. Na podstawie tej koncepcji powstała hipoteza koła, która pozwala na określenie najbardziej prawdopodobnego miejsca, w którym bazuje sprawca.

W uproszczeniu – rysując granice okręgu przez najbardziej skrajne lokalizacje przestępstw, możemy przyjąć, że sprawca bazuje pośrodku narysowanego kręgu. Na tej koncepcji zbudowano także pierwsze programy do profilowania geograficznego sprawców – programy częściowo bazują właśnie na hipotezie koła, wyznaczając obszar najbardziej prawdopodobnego miejsca bazowania sprawców.

PODZIAŁ SPRAWCÓW W PROFILOWANIU

Głównym dokonaniem psychologii śledczej w kwestii geograficznego profilowania sprawców jest podział na dwa rodzaje decyzji podejmowanych w przestrzeni geograficznej. Przyjmuje się, że pewna grupa sprawców będzie popełniała przestępstwa wokół miejsca swojego bazowania. Nazywa się ich maruderami. To sprawcy, którzy niechętnie oddalają się od bezpiecznego miejsca zamieszkania. Jeśli narysujemy okrąg przebiegający przez lokalizacje ich przestępstw, to powinniśmy spodziewać się miejsca bazowania w środku okręgu. To sprawcy najczęściej niezorganizowani, którzy popełniają przestępstwa, korzystając ze swojej codziennej rutyny. Na podstawie teorii aktywności rutynowej przyjmuje się, że aby doszło do przestępstwa – muszą zostać spełnione trzy warunki: sprawca musi być zmotywowany, musi natrafić na obiekt, który pasuje do przestępstwa oraz nie ma w pobliżu świadków, ochrony, kamer itd. Natomiast drugim rodzajem sprawców są ci lepiej zorganizowani, którzy mają konkretne cele. Ich model podejmowania decyzji w przestrzeni geograficznej wygląda już inaczej i jest trudny do przeprowadzenia profilu, choć nadal możliwy i opiera się o teorię racjonalnego wyboru, według której sprawca musi ważyć pomiędzy kosztem, ryzykiem, a wysokością potencjalnej nagrody. Tacy sprawcy z oczywistych powodów działają na dłuższych dystansach.

To jednak tzw. maruderzy stanowią większość wszystkich przestępców: gwałciciele, seryjni zabójcy, sprawcy włamań, podpalacze. Oni wszyscy działają na relatywnie krótkich dystansach od miejsca swojego bazowania. W przypadku tych przestępstw profilowanie geograficzne może być niezwykle skuteczne. W przeprowadzonych badaniach nad odległością od domu przeanalizowano wszystkie rodzaje przestępstw i wynik pokazał, że miążdząca większość z nich została popełniona w promieniu 1,5 km od domu sprawcy. Im dłuższy dystans, tym mniej przestępstw popełniono. Średni dystans będzie uzależniony od różnych czynników, takich jak: pora roku, rodzaj przestępstwa, czy przyjęta metoda działania.

Ważnym czynnikiem jest poczucie bezpieczeństwa sprawcy, który kierując się nim – będzie unikał bycia rozpoznany i wykorzystywał elementy przestrzeni, które mu to ułatwią. Profilowanie geograficzne sprawców nadal jest więc profilowaniem psychologicznym, musimy dysponować wiedzą na temat procesu decyzyjnego sprawcy i zastanowić się, co dany wybór sprawcy oznacza dla nas, co może nam powiedzieć na jego temat. Tym samym profil geograficzny zwykle jest i powinien być elementem profilu psychologicznego.

OPROGRAMOWANIE DO TWORZENIA PROFILI

Technologia przychodzi z pomocą. Profil przy wykorzystaniu programów komputerowych wykonuje się dosyć prosto. W większości przypadków oparty jest o prostą funkcję rozkładu. Gdyby nie potencjał psychologiczny, który jest do wykorzystania, można by powiedzieć, że w każdej sprawie wykonuje się go bardzo szybko. Gdyby jednak tak było, sprawcy każdej serii mogliby zostać schwytani w szybki i prosty sposób. Przyjrzyjmy się zatem dostępnemu oprogramowaniu:

1. **CrimeStat** – obecna wersja to IV generacja. Stworzony przez doktora Neda Levine. Naukowiec, współpracując z innymi badaczami oraz analitykami związanymi z organami ścigania, opracował CrimeStat przy wsparciu finansowym National Institute of Justice. Pierwsze wydanie miało miejsce

w 1999 roku. Od tego czasu było trzykrotnie aktualizowane. Najnowsza wersja zawiera nowe podejście do modelowania zachowań przestrzennych sprawców. Podejście to wykorzystuje model przemieszczania się na miejsce przestępstwa, analizując zachowania przestępcze recydywistów na obszarze miejskim. Model ten uwzględnia przewidywanie miejsc popełnienia przestępstwa i miejsc, z których sprawca wyrusza, by popełnić przestępstwo, przewidywanie środka transportu używanego podczas popełnienia przestępstwa oraz odgadywanie prawdopodobnej trasy podróży. Narzędzie to jest darmowe i można je pobrać ze stron National Institute of Justice (tłum. Narodowy Instytut Sprawiedliwości – Waszyngton, USA).

2. **Dragnet** – został opracowany przez profesora Davida Cantera z Uniwersytetu w Liverpoolu w połowie lat 90. Dragnet pozwala na użycie dowolnego rodzaju funkcji do modelowania odległości, jaką przestępca pokonują, aby popełnić przestępstwa. Aplikacja oblicza prawdopodobieństwo, czy miejsce bazowania sprawcy znajduje się w komórce określonej przez użytkownika siatki i wyświetla te prawdopodobieństwa na dwuwymiarowej powierzchni. Obecnie Dragnet nie współpracuje z systemem informacji geograficznej (GIS), co uniemożliwia nakładanie uzyskanych dzięki niemu wyników na mapy. Oprogramowanie nie jest dostępne do pobrania z witryny internetowej. Osoby zainteresowane uzyskaniem oprogramowania powinny skontaktować się z profesorem Canterem, który deklaruje chęć udostępnienia programu wszystkim, którzy chcieliby współpracować z jego instytutem w ramach partnerstwa badawczego, jeśli podzielą się danymi i są zainteresowani współautorstwem ewentualnych publikacji naukowych.
3. **Predator** – jeden z najbardziej tajemniczych programów opracowany przez doktora Maurica Godwina pod koniec lat 90. Autor oprogramowania twierdził, że nie chce go komercjalizować i zmieniać w produkt. Sam używał go do współpracy pomiędzy jego własną agencją konsultingową a organami ścigania. Informacje dotyczące tego narzędzia i możliwości jego pozyskania są trudne do uzyskania.
4. **Rigel Analyst** – stworzony przez Kima Rossmo, jednego z ojców geograficznego profilowania sprawców w USA. Działanie programu opiera się na modelu kryminalnego ukierunkowania geograficznego (CGT) i umożliwia wygenerowanie „powierzchni prawdopodobieństwa”, która pokazuje względne prawdopodobieństwo miejsca bazowania sprawcy. Szczegóły modelu CGT można znaleźć w publikacji Rossmo z 1999 roku.



Obecnie dostępne są dwie wersje oprogramowania. Wersja „Profiler” jest sprzedawana za około 60 tysięcy dolarów i jest przeznaczona głównie dla profesjonalnych profilerów. Sprzedawana jest również wersja „Analyst”, która jest przeznaczona dla analityków kryminalnych i kosztuje około 6 000 dolarów.

Przedstawiciele ECRI, która dystrybuje oprogramowaniem, podkreślają znaczenie szkolenia, zarówno w dziedzinie profilowania geograficznego (roczne szkolenie), jak i w korzystaniu z oprogramowania. Dostępny jest dwutygodniowy kurs szkoleniowy dla wersji „Analyst”. W przeszłości National Law Enforcement and Corrections Technology Center (NLECTC) oferował szkolenie z zakresu Rigel Analyst, chociaż obecnie nie oferuje tego szkolenia.

W analizie prawdopodobieństwa zakłada się, że przestępcy będą bazować na danym obszarze, uznając ogólną zasadę, że schwytańcy sprawcy, którzy popełniali przestępstwa w różnych miejscach, bazowali na innych obszarach według podobnego wzorca.

Profilowanie geograficzne można wykonać za pomocą dostępnych programów, jednak wnioski powinny opierać się o wiedzę profesjonalnego profilerów, na co zresztą wskazują autorzy wiążącości aplikacji.

PROFILOWANIE I WIEDZA PSYCHOLOGICZNA

Oczywiście nie jest konieczne, aby profilerem był psycholog. Jednak praktyka pokazuje, że tak dzieje się najczęściej. Psycholog może pomóc w zrozumieniu motywacji przestępcy, co może wpływać na jego wybory w przestrzeni. Analiza psychologiczna może dostarczyć wglądu w to, dlaczego sprawca dokonuje przestępstw w określonych obszarach. Może włączyć profil geograficzny do stworzonego profilu psychologicznego sprawcy, dzięki czemu będzie można zidentyfikować charakterystyki sprawcy, preferencje i wzorce zachowań, które mogą wpływać na wybór lokalizacji przestępstw. Psychologiczna analiza motywacji kryminalnej może pomóc w zrozumieniu, czy sprawca działa na impuls, czy też działa według pewnych wzorców, co może wpływać z geograficznego profilu przestępcy.

Dzięki wsparciu psychologa można zidentyfikować wzorce zachowań przestępcy, takie jak: preferowane miejsca, godziny działania czy typy ofiar. Te informacje są kluczowe dla skutecznego profilowania geograficznego. Psycholog może dostarczyć wiedzy psychologicznej, która będzie użyteczna dla osób odpowiedzialnych za postępowanie przygotowawcze, umożliwiając skoncentrowanie się na obszarach, które są bardziej prawdopodobne do analizy w kontekście psychologii przestępcy. Ostatecznie psycholog może przyczynić się do zrozumienia kontekstu społecznego, który może wpływać na przestępczość w określonych obszarach. To zrozumienie może dostarczyć dodatkowych informacji dla procesu geograficznego profilowania.

W skrócie psycholog może wnieść do geograficznego profilowania bogactwo wiedzy dotyczącej psychologii przestępcy, co może znacząco ułatwić proces analizy i skutecznego profilowania.

Profilowanie geograficzne sprawców przestępstw jest procesem długotrwałym i dość skomplikowanym. Wnioski, aby profil był skuteczny, muszą opierać się nie tylko o analizę oprogramowania, ale też o analizę specjalisty, który dysponuje specjalną wiedzą. O ile samo oprogramowanie stworzy nam profil w kilka minut, o tyle w przypadku czynnika ludzkiego potrzebujemy czasu na dokładne zapoznanie się z aktami sprawy i wyciągnięcie wniosków.

Wtedy możemy powiedzieć, że szansa na to, że profil jest skuteczny – wzrasta.

SERYJNOŚĆ PRZESTĘPSTW

Ostatnim i ważnym elementem jest seryjność. Przy tworzeniu profilu geograficznego należy pamiętać o tym, że profilowanie geograficzne ma sens tylko w przypadku serii przestępstw. Wyjątkiem będzie poszukiwanie zwłok, ale w takich przypadkach nie używamy terminu geograficzne profilowanie, a raczej profil z wykorzystaniem analizy geograficznej. Choć można upierać się, że to tylko semantyka. Warto jednak podkreślić, że im większa seria/liczba popełnionych przestępstw, tym większa szansa na stworzenie skutecznego profilu. Jeśli mamy pojedyncze przestępstwo, to praktycznie nie mamy się na czym oprzeć, dwa to ciągle za mało. Przy trzech mówimy, że tzw. koszt poszukiwań spada, a co się z tym wiąże – szanse na skuteczny profil rosną!

WSPARCIE PROCESU WYKRYWCZEGO

Podsumowując – metoda geograficznego profilowania przestępców oparta jest na zaawansowanej analizie przestrzennej i psychologii przestępcy, a do tego stanowi potężne narzędzie wspomagające prowadzenie śledztwa i dochodzenia. Dzięki profilowaniu geograficznemu organy ścigania mogą efektywniej alokować zasoby, skrócić listę potencjalnych podejrzanych i zidentyfikować wzorce przestępczości.

Warto również podkreślić, że współpraca z psychologami jest kluczowa dla pełnego zrozumienia kontekstu psychologicznego przestępstw. Wkład specjalistów w analizę motywacji i psychologia sprawców może znacząco wzbogacić proces profilowania geograficznego.

Mimo że profilowanie geograficzne jest potężnym narzędziem, należy podkreślić jego ograniczenia, takie jak konieczność posiadania dokładnych danych czy wyzwania związane z analizą dużych ilości informacji. Jednak rozwijające się technologie i współpraca między różnymi dziedzinami nauki pozostawiają otwarte drzwi dla dalszych udoskonaleń tej fascynującej dziedziny śledczej.

W świetle tych kwestii – profilowanie geograficzne, choć nie pozbawione wyzwań, stanowi ważne narzędzie w rękach organów ścigania, przyczyniając się do bardziej precyzyjnego i efektywnego wykrywania.

Ostatecznie, rozwijanie tej metody, współpraca między specjalistami oraz nieustanne doskonalenie technologii to klucz do skuteczniejszego przeciwdziałania przestępczości i ochrony społeczności.

Przy przeglądzie oprogramowania wykorzystano: A Methodology for Evaluating Geographic Profiling Software – Tom Rich i Michael Shively.

mgr Adam Straszewicz

Od dziesięciu lat zajmuje się problematyką uporczywego nękania i prześladowania. Jako jedyny psycholog w Polsce sporządza analizy psycho-geograficzne, których celem jest wytypowanie obszaru, na którym z dużym prawdopodobieństwem bazuje nieznan sprawca przestępstwa. Na potrzeby prokuratur, sądów i Policji sporządza opinie w zakresie psychologii śledczej. Prowadzi szkolenia m.in. dla Policji, prokuratur oraz instytucji zwalczających przemoc. Wydaje opinie dla jednostek znajdujących na terenie całej Polski.



KOMPANIA REPREZENTACYJNA POLICJI TRADYCJA I CODZIENNOŚĆ

★ Tekst Tomasz Oleszczuk, zdjęcia Krzysztof Chwała i Marek Szałajski

Dziś w garnizonie stołecznym trudno wyobrazić sobie uroczystość, która dotyczyłaby Polskiej Policji bez udziału Kompanii Reprezentacyjnej. Widok policjantów w zmodyfikowanym umundurowaniu wyjściowym o charakterystycznym granatowym kolorze, wyposażonych w specjalną wersję karabinka systemu MSBS oznaczonego literą R oraz szablę oficerską, wpisuje się w obraz tych uroczystości wszędzie tam, gdzie odbywają się ceremonie państwowe, resortowe lub religijne.

Jak wygląda praca w tym wyjątkowym pododdziale reprezentacyjnym powołanym spośród innych kompanii honorowych Policji, funkcjonujących na terenie całego kraju, w celu zabezpieczenia najważniejszych uroczystości. Jaką rolę odgrywa pododdział w polskiej Policji i garnizonie stołecznym, a także jakie zadania są przed nim stawiane, opowie Dowódca Kompanii Reprezentacyjnej – nadkom. Przemysław Idec.



Jakie były początki Kompanii Reprezentacyjnej Policji?

Kompania Reprezentacyjna Policji powstała w latach 90. i wykonywała zadania związane z zabezpieczeniem różnego rodzaju uroczystości, państwowych, resortowych i religijnych o charakterze ceremonialnym. Mimo że zadania stawiane przed Kompanią nie uległy zasadniczym zmianom, to od początku swojego powstania przeszła ona znaczną ewolucję. Zmieniło się umundurowanie, wyposażenie, ale także podejście nas wszystkich, zmierzające w kierunku coraz większej profesjonalizacji w wykonywaniu postawionych przed nami zadań. Osiągnęliśmy poziom, którego się nie wstydzę, stawiając naszych policjantów w jednej linii z żołnierzami Kompanii Reprezentacyjnej Wojska Polskiego, która od zawsze była wyznacznikiem poziomu przygotowania, ale również wsparciem w procesie naszego szkolenia.

Kompania Reprezentacyjna Policji nie jest etatowa, dlatego oprócz funkcji ceremonialnej pełniemy również służbę patrolową, bierzemy udział w zabezpieczeniach imprez masowych oraz zgromadzeń na terenie miasta stołecznego Warszawy, jak każda inna kompania Oddziału Prewencji Policji w Warszawie. Charakter pracy w strukturze Kompanii Reprezentacyjnej Policji to nie tylko bezpośrednio uroczystości związane z ceremoniałem policyjnym, ale także różnego rodzaju pokazy, zdjęcia, filmy oraz szeroko po-

jęte czynności mające na celu promocję polskiej Policji. Myślę, że w czasie całej swojej działalności Kompania Reprezentacyjna brała udział w kilku lub nawet kilkunastu tysiącach różnych uroczystości.

Jakie zadania wykonuje i do czego jest wykorzystywana Kompania Reprezentacyjna Policji? Jak wygląda proces szkolenia?

Kompania Reprezentacyjna Policji wywodzi się ze struktury Oddziału Prewencji Policji w Warszawie i naszym głównym zadaniem jest zapewnienie bezpieczeństwa publicznego na terenie garnizonu stołecznego. Czynności podejmowane w ramach kompanii reprezentacyjnej są drugoplanowe, co nie znaczy, że są dla nas mniej ważne.

Jak już wspominałem, jesteśmy normalną jednostką liniową wykorzystywaną do realizacji różnego rodzaju zabezpieczeń zgromadzeń, meczów piłkarskich oraz służby patrolowej. Jak każda inna kompania prewencji trenujemy musztrę i szyki policyjne, a oprócz tego również ceremoniał policyjny, który jest niezbędny do wykonywania roli pododdziału reprezentacyjnego.

Ważnym zadaniem, które realizujemy, jest funkcja reprezentacyjna, której podstawą jest obsługa uroczystości ceremonialnych. Wiąże się to z tym, że policjanci trafiający do Kompanii Reprezentacyjnej są selekcyjnie, ponieważ nie każdy nadaje się do tego rodzaju służby.

Kiedy młody policjant trafi do nas, to pod okiem naszych instruktorów jest intensywnie przygotowywany przez co najmniej 3 miesiące.

Poziom wyszkolenia jest tak wysoki, że każdy z policjantów może pojechać na zabezpieczenie, jak również znaleźć się

w składzie podstawowym kompanii podczas uroczystości.

Na osi wydarzeń, które są dla nas najważniejsze, są lipcowe obchody Święta Policji, w których trakcie bierzemy udział w kilkunastu różnych uroczystościach odbywających się na terenie całego kraju. Oczywiście te imprezy są różnej rangi i wagi, ale myślę, że rocznie odbywa się ich nawet kilkaset. Nie są to jedyne uroczystości, w których bierzemy udział, gdyż uczestniczymy w asystach ślubnych i uroczystościach pogrzebowych oraz różnego rodzaju apelach, zbiórkach i czasami też w pokazach musztry paradnej.

Należy tu zaznaczyć, że konieczne jest rozróżnienie uroczystości, w których bierze udział pełny skład kompanii i do nich należą te najważniejsze, takie jak ostatnie celebry z okazji Narodowego Święta Niepodległości, które odbywały się w Warszawie. W takiej uroczystości bierze udział 32 policjantów stanowiących pełny szczyk oraz poczet sztandarowy i dowódca uroczystości. Jednakże większość imprez, w których bierzemy udział, wymaga od nas wystawienia skromniejszego składu. Wtedy najczęściej dowódcą uroczystości jestem osobiście, a ze mną najczęściej jest poczet sztandarowy i kilku policjantów.

Chciałbym dodać, że czasem zmniejszonej aktywności był okres pandemii koronawirusa, ale wtedy też realizowaliśmy więcej za-

dań związanych przestrzeganiem przez społeczeństwo zasad izolacji społecznej i kwarantanny. Dopiero w tym roku wróciliśmy do pełnej aktywności w zakresie realizacji zadań związanych z obsługą imprez i uroczystości ceremonialnych.

Jak rekrutowani są policjanci do służby w Kompanii Reprezentacyjnej Policji i czy służą w niej sami mężczyźni?

Jako kompania reprezentacyjna mamy pierwszeństwo w doborze policjantów trafiających do Oddziału Prewencji Policji w Warszawie. Każdy młody funkcjonariusz w naszym garnizonie trafia pod skrzydła instruktorów z naszej kompanii i w tym czasie jest przygotowywany do ślubowania. Już w tym momencie obserwujemy kto i jakie ma możliwości. Wówczas właśnie typujemy policjantów i policjantki, którzy nam odpowiadają swoimi predyspozycjami. Po czym, gdy już kończą kurs podstawowy, proponujemy im pozostanie w naszej jednostce. Niektórzy chętnie podejmują to wyzwanie, jakim jest służba w Kompanii Reprezentacyjnej, ponieważ wiedzą, że z jednej strony jest to ciężka praca, z drugiej, że jest to zajęcie prestiżowe i bardzo satysfakcjonujące. Są też tacy, których musimy przekonać, że cała otoczka celebry jest również dla nich. Jednak po spędzonym tutaj czasie – w większości przypadków – policjanci przekonują się o zaletach pełnienia służby w naszym pododdziale.

Obecnie większość stanu osobowego to mężczyźni. Mamy tylko 4 kobiety, które doskonale realizują swoje zadania, więc jesteśmy otwarci na to, aby kolejne trafiały do naszej kompanii.

Jakie czynności wykonujecie w czasie asyst honorowych, w jakim składzie oraz podziałem ról?

Zasadniczo, to policjanci biorący udział w zabezpieczeniu uroczystości są w szyku kompanijnym, a także w poczcie sztandarowym i flagowym. Zawsze też jestem ja lub mój zastępca. Zdarza się w przypadku mniejszych ceremonii, że osobiście pełnię funkcję dowódcy uroczystości.

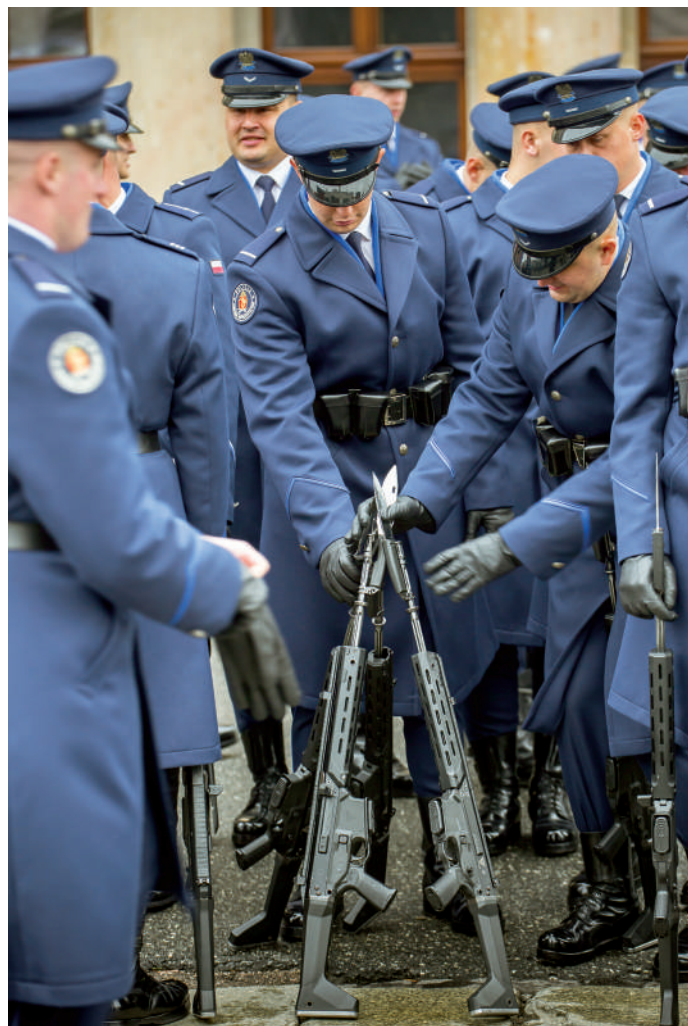
Podział ról jest różnorodny i zależy od charakteru imprezy. Każda uroczystość jest szczegółowo opisana w ceremoniale policyjnym, który można powiedzieć, jest naszym „katechizmem”. W przypadku pogrzebu wystawiamy posterunek honorowy, przy trumnie lub urnie, są też wyznaczeni policjanci do niesienia wieńców, odnaczeń itp. Są też funkcjonariusze, którzy idą w szyku w kondukcje żałobnym. W tym przypadku może być asysta pełna z salwą honorową, ale także asysta mniejsza bez szyku policyjnego.

Jakie największe uroczystości odbywały się z udziałem policjantów naszej kompanii reprezentacyjnej?

Jak już wcześniej wspominałem, najważniejszą uroczystością roku są Centralne Obchody Święta Policji organizowane przez Komendę Główną Policji. To zawsze jest dla nas gorący okres, który wymaga ogromnego zaangażowania i dużego nakładu pracy.

Koleją ważną imprezą, na której nasza obecność jest obowiązkowa, jest uroczysta zmiany warty z okazji Narodowego Święta Niepodległości 11 listopada, organizowanego przez Dowództwo Garnizonu Warszawa. W tym roku również zostaliśmy zaproszeni do udziału w tej uroczystości. Przez cały tydzień intensywnie ćwiczyliśmy z innymi jednostkami biorącymi udział w obchodach i przygotowywaliśmy się do udziału w tym uroczystym dniu.

Oprócz tego w naszym kalendarzu są też Jasnogórskie Spotkania



Środowiska Policyjnego, promocje oficerskie w Akademii Policji w Szczytnie.

Co jest najtrudniejsze w Waszej codziennej służbie?

Najtrudniejsze jest chyba to, że musimy łączyć naszą służbę prewencyjną i wszystkie zadania, które realizujemy z tą częścią służby związanej z obsługą uroczystości w ramach działalności kompanii reprezentacyjnej. To sprawia, że właściwie każdy z nas był zmuszony do tego, aby niekiedy poświęcać swój wolny czas, żeby móc w pełni zrealizować powierzone nam zadania. Czasem zdarzała się nawet taka sytuacja, że tego samego dnia jechaliśmy na uroczystość, a następnie czekało nas szybkie przebranie i wyjazd na zabezpieczenie.

Osobną kwestią jest przygotowanie do uroczystości, gdyż wielokrotnie zdarzało się, że szykując się do udziału w imprezie – nasi policjanci robili to w ramach czasu wolnego od służby. Nieraz zdarzało się też, że w dniach wolnych trafiła się uroczystość np. pogrzeb, który wymagał udziału większej ilości policjantów. Pomimo że często był to czas poza służbą, to zawsze znalazło się kilku chętnych, aby we właściwy sposób uhonorować naszego kolegę.

Czy Wasze wyposażenie różni się od tego, jakim dysponują inni policjanci?

Jest sporo różnic w wyposażeniu naszych policjantów. Poczynając od tego, że wszyscy w jednostce mają mundury galowe, nowe karabiny reprezentacyjne MSBS, a dowódcy uroczystości czy też pocztów sztandarowych mają także na wyposażeniu szable.

Nasi policjanci mają też podkute obuwie, tzw. opinacze, które właśnie wydaje charakterystyczny stukot podczas przemarszu całej kompanii. Mamy też oficerki, które wymagają specjalnego traktowania. Proces ich konserwacji jest zabiegiem prawie alchemicznym. Aby połysk był odpowiedni, należy się na tym znać i poświęcić kilka godzin na jedną parę takich butów, ale efekt jest widoczny na każdej uroczystości, w której uczestniczymy. Jednym słowem u nas wszystko musi być perfekcyjne i dopięte na ostatni guzik.

Jakie macie plany i jak rysuje się przyszłość Kompanii Reprezentacyjnej Policji?

Naszym największym marzeniem, jest to, aby kompania stała się etatową, tak abyśmy mogli skupić się na przygotowaniach do uroczystości w pełnym wymiarze. Pododdziały tego typu – wzorem innych formacji – powinny być jednostkami etatowymi, co ułatwia funkcjonowanie i proces przygotowywania się do uroczystości oraz podnosi jakość reprezentowania polskiej Policji. Największą zaletą takiego rozwiązania byłaby znacznie większa ilość szkoleń i stała możliwość podnoszenia kwalifikacji. Odciałyłoby to także policjantów kompanii, łączących te dwa światy. Tak jak wcześniej wspomniałem, mimo dodatkowych obowiązków – uważam, że nie odstajemy jako kompania reprezentacyjna od innych formacji, nawet tych mających znaczenie większe możliwości, biorąc pod uwagę proces szkolenia.

Mamy jednak świadomość tego, że obecnie nie ma szans na wdrożenie tego typu rozwiązania, więc robimy swoje, przygotowując się do kolejnego zadania, z którym przyjdzie nam się zmierzyć.

Dziękuję za rozmowę.





BRAWA DLA KRWIODAWCÓW

W 2023 roku stołeczny klub honorowych krwiodawców zorganizował 5 akcji oddawania krwi. Nie zamierzamy na tym poprzestawać i już mamy plany na kolejny rok. Nasze akcje są „otwarte”, każda osoba może wziąć w nich udział. Klub liczy obecnie 333 członków. Działamy w strukturach PCK, jednego z najstarszych Stowarzyszeń w RP, w związku z czym nasza pełna nazwa brzmi Klub Honorowych Dawców Krwi Polskiego Czerwonego Krzyża przy KSP.

Dlaczego warto być członkiem Klubu? Masz dostęp do bieżących informacji PCK i możesz uczestniczyć w jego działaniach. Organizujemy akcję „NA RATUNEK” – dla policjantów, pracowników cywilnych, członków ich rodzin, ale również dla osób, które zwrócą się do nas z taką prośbą. Współpracujemy z innymi klubami. Każdy rok kończymy miłym akcentem w postaci upominku z logiem klubu.

Zachęcamy wszystkich policjantów, pracowników cywilnych oraz członków ich rodzin do zapisania się do klubu i tworzenia wspólnej, pięknej inicjatywy jaką jest pomaganie drugiemu człowiekowi.

Warto nadmienić, że członkowie Klubu w tym roku oddali już około 500 litrów tej życiodajnej substancji, a podczas tegorocznych 5 akcji HDK w KSP udało się zbierać ponad 70 l krwi. Dziękujemy!

Foto: Tomasz Oleszczuk, WKS KSP

ŚWIADCZENIE ZA DŁUGOLETNIĄ SŁUŻBĘ

Świadczenie za długoletnią służbę dolicza się do podstawy wymiaru emerytury i/lub renty inwalidzkiej funkcjonariuszowi Policji, który na dzień zwolnienia ze służby posiada, co najmniej 32 lata wysługi emerytalnej. Do okresu 32-letniej wysługi emerytalnej, w przypadku funkcjonariuszy:

- pozostających w służbie przed dniem 2 stycznia 1999 roku, których emerytura ustalana jest na podstawie art. 15 lub art. 15e ustawy zaopatrzeniowej – zalicza się okresy służby oraz okresy równorzędne ze służbą, a także okresy składkowe i nieskładkowe przed służbą,
- przyjętych do służby po raz pierwszy po dniu 1 stycznia 1999 roku i przed dniem 1 stycznia 2013 roku, których emerytura ustalana jest na podstawie art. 15a lub art. 15d ustawy zaopatrzeniowej – zalicza się okresy służby oraz okresy równorzędne ze służbą,
- przyjętych do służby po raz pierwszy po dniu 1 stycznia 1999 roku i przed dniem 1 października 2003 roku i posiadających, co najmniej 25 lat służby liczonej wraz z okresami równorzędnymi ze służbą, których emerytura ustalana jest na podstawie art. 15aa ustawy zaopatrzeniowej – zalicza się okresy służby, okresy równorzędne ze służbą, a także okresy składkowe oraz okresy opłacania składek na ubezpieczenia emerytalne i rentowe po dniu 31 grudnia 1998 roku lub okresy nieopłacania składek z powodu przekroczenia w trakcie roku kalendarzowego kwoty rocznej podstawy wymiaru składek na te ubezpieczenia,
- przyjętych do służby po raz pierwszy po dniu 31 grudnia 2012 roku, których emerytura ustalana jest na podstawie art. 18e ustawy zaopatrzeniowej – zalicza się okresy służby oraz okresy równorzędne ze służbą,
- posiadających w wysłudze emerytalnej okresy służby w Straży Granicznej liczone w wymiarze półtorakrotnym – zalicza się te okresy w tym samym wymiarze.

Do wysługi emerytalnej nie zalicza się okresów zawieszenia w czynnościach służbowych.

Źródło: www.gov.pl/web/zermswia/



Zdjęcie: Marek Szalański, WKS KSP



★ Tekst Dominika Fidura

REFUNDACJA CZĘŚCI KOSZTÓW ZA OKULARY/SOCZEWKI KONTAKTOWE KORYGUJĄCE WZROK

Policjantom i pracownikom, którzy obsługują monitor ekranowy przez co najmniej połowę dobowego wymiaru czasu służby lub pracy, Komendant Stołeczny Policji zapewnia pokrycie części kosztów zakupu okularów/soczewek kontaktowych korygujących wzrok, po spełnieniu łącznie poniższych warunków:

- Praca przy obsłudze monitora ekranowego przez co najmniej połowę dobowego wymiaru czasu służby/pracy, potwierdzone na zapisem w skierowaniu na badania profilaktyczne oraz podpisem przełożonego na wniosku o refundację,
- Uzyskanie orzeczenia z lekarskich badań profilaktycznych (wstępnych, okresowych lub kontrolnych) zawierającego zalecenie konieczności pracy przy obsłudze monitora ekranowego w okularach lub soczewkach kontaktowych korygujących wzrok.

PODSTAWOWE INFORMACJE

1. Refundacja części kosztów za okulary/soczewki kontaktowe korygujące wzrok do pracy przy obsłudze monitora ekranowego następuje na wniosek policjanta lub pracownika.
2. Refundacja obejmuje koszty związane z zakupem okularów/soczewek kontaktowych korygujących wzrok oraz koszty robocizny/montażu. Natomiast nie pokrywa kosztów poniesionych na m.in. badania okulistyczne, ubezpieczenie.
3. Wysokość refundacji, nie może przekroczyć kwoty odpowiadającej 20% minimalnego wynagrodzenia za pracę, ogłoszonego przez Prezesa Rady Ministrów, obowiązującego na dzień 1 stycznia każdego roku. Jeżeli koszt zakupu okularów/soczewek kontaktowych korygujących wzrok będzie niższy od tej kwoty, wówczas refundacja następuje w wysokości wskazanej na fakturze.
4. Kolejna refundacja przysługuje po upływie dwóch lat od daty przyznania ostatniej refundacji, w wysokości obowiązującej w dniu złożenia wniosku.
5. W przypadku pogorszenia stanu wzroku i konieczności wymiany okularów/soczewek kontaktowych korygujących wzrok, w czasie krótszym niż po upływie 2 lat od ostatniej refundacji, refundacja nie przysługuje we wcześniejszym terminie.

PROCEDURA WNIOSKOWANIA

Do Sekcji Ochrony Pracy KSP (ul. Nowolipie 2, pokój 304) należy dostarczyć:

1. Wypełniony wniosek

- a. dla policjantów i pracowników Wydziałów, Zespołów, Sekcji KSP oraz OPP, SPKP i Komisariatów Specjalistycznych według wzoru stanowiącego załącznik do Decyzji Nr 245/22 Komendanta Stołecznego Policji z dn. 08.06.2022 r.,
- b. dla policjantów i pracowników Komend Powiatowych i Rejonowych Policji według wzorów załączonych do wewnętrznych decyzji,
- c. wniosek wymaga sygnowania przez przełożonego / kierownika jednostki lub komórki organizacyjnej KSP – zgodnie ze wzorem wniosku.

2. Kserokopia faktury (rachunku) wystawionej na osobę wnioskującą o refundację

- a. dane nabywcy/odbiorcy faktury (rachunku) to imię i nazwisko policjanta lub pracownika,

b. faktura (rachunek) ma potwierdzać zakup okularów/soczewek kontaktowych korygujących wzrok służących do obsługi monitora ekranowego,

c. faktura (rachunek) ma potwierdzać zapłatę należności.

3. Kserokopia aktualnego orzeczenia lekarskiego (z badań wstępnych, okresowych lub kontrolnych)

a. wystawionego przez lekarza uprawnionego do przeprowadzania badań profilaktycznych (tzw. lekarza medycyny pracy),

b. z adnotacją o konieczności pracy przy obsłudze monitora ekranowego w okularach lub soczewkach kontaktowych korygujących wzrok.

SOCZEWKI KONTAKTOWE (PODSTAWA PRAWNA: 3)

Na mocy aktualnych przepisów policjantowi i pracownikowi przysługuje refundacja części kosztów zakupu soczewek kontaktowych korygujących wzrok do pracy przy obsłudze monitora ekranowego, jeżeli w wyniku przeprowadzonych badań profilaktycznych lekarz wskaże konieczność pracy w soczewkach kontaktowych, z uwagi na niemożność wykorzystywania okularów korekcyjnych. Konieczny jest wówczas zapis o takim zaleceniu na orzeczeniu lekarskim z badań profilaktycznych.

WYSOKOŚĆ REFUNDACJI (PODSTAWA PRAWNA: 4,5)

- Do 31 grudnia 2023 r. – **w wysokości do 720,00 zł**
- Od 1 stycznia 2024 r. do 30 czerwca 2024 r. – **w wysokości do 848,40 zł**
- Od 1 lipca 2024 r. – **w wysokości do 860,00 zł**

W przypadku wątpliwości zapraszamy do kontaktu pod nr telefonu: 72 361-03.

Podstawy prawne:

1. Decyzja Nr 245/22 Komendanta Stołecznego Policji z dnia 8 czerwca 2022 r. w sprawie refundacji części kosztów za okulary korygujące wzrok do pracy przy obsłudze monitora ekranowego dla policjantów i pracowników Komendy Stołecznej Policji,
2. Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 1 grudnia 1998 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy na stanowiskach wyposażonych w monitory ekranowe (Dz. U. z 1998 r. nr 148 poz. 973),
3. Dyrektywa Rady z dnia 29 maja 1990 r. w sprawie minimalnych wymagań w dziedzinie bezpieczeństwa i ochrony zdrowia przy pracy z urządzeniami wyposażonymi w monitory ekranowe (piąta dyrektywa szczegółowa w rozumieniu art. 16 ust. 1 dyrektywy 87/391/EWG), (90/270/EWG), (Dz.U. UE.L.1990.156.14),
4. Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 13 września 2022 r. w sprawie wysokości minimalnego wynagrodzenia za pracę oraz wysokości minimalnej stawki godzinowej w 2023 r. (Dz. U. z 2022 r. poz. 1952),
5. Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 14 września 2023 r. w sprawie wysokości minimalnego wynagrodzenia za pracę oraz wysokości minimalnej stawki godzinowej w 2024 r. (Dz. U. z 2023 r. poz. 1893).



BEZBARWNY, BEZWONNY, BEZWZGLĘDNY... TLENEK WĘGLA, CZYLI CZAD

★ Tekst Karina Pohoska

Tlenek węgla to cichy, ale jednocześnie bezwzględny zabójca. Interwencje związane z jego działaniem mają miejsce głównie w okresie zimowym, warto więc przypomnieć, czym charakteryzuje się to zagrożenie i jak postępować, udzielając pomocy osobom zatrutym czadem. Przede wszystkim należy pamiętać o tym, że nigdy nie jest za późno na sprawdzenie stanu technicznego przewodów kominowych oraz instalacji gazowej. Należy to do obowiązków właściciela mieszkania czy budynku. Warto zadbać o to, aby sezon grzewczy okazał się bezpieczny.

Zaczadzenie jest jedną z najczęstszych przyczyn śmiertelnych zatruc i cały czas stanowi ogromne zagrożenie. Zwłaszcza dla osób, które korzystają z kominków, gazowych podgrzewaczy wody, pieców węglowych, gazowych lub olejowych i kuchni gazowych. Działania informacyjne prowadzone przez strażaków czy policjantów, nie zawsze przynoszą skutki, a ludzie dalej robią swoje, co niestety przekłada się na statystyki o ofiarach śmiertelnych niewidzialnego zabójcy, jakim jest czad. Takie zatrucie jest zazwyczaj przypadkowe, niefortunny skutek zaniedbań ludzkich. Niestety jest ono również przyczyną wielu samobójstw na całym świecie.

SKĄD BIERZE SIĘ CZAD?

Tlenek węgla znany jako czad jest bezbarwnym i bezwonym, silnie trującym gazem. Ponieważ jest lżejszy od powietrza, z ła-

twością się z nim miesza i w nim rozprzestrzenia. Powstaje w wyniku niepełnego spalania wielu paliw, m.in. drewna, oleju, gazu, benzyny, nafty, propanu, węgla, ropy, spowodowanego brakiem odpowiedniej ilości tlenu, niezbędnej do zupełnego spalania. Może to wynikać z braku dopływu świeżego (zewnątrznego) powietrza do urządzenia, w którym następuje spalanie albo z powodu zanieczyszczenia, zużycia lub złej regulacji palnika gazowego, a także przedwczesnego zamknięcia paleniska pieca lub kuchni, czy też zapchanego i nieszczelnego przewodu kominowego lub uszkodzonego połączenia między kominami i piecami. Czad może powstać także podczas pożaru.

Warto pamiętać, że mieszkanie, które z naszego punktu widzenia jest idealnie szczelne, w rzeczywistości nie oddycha i jest wymarzone podłożem dla tragedii. Pozamykane okna (czasami



KTO NAJBARDZIEJ NARAŻONY JEST NA DZIAŁANIE TLENKU WĘGLA?

Tak naprawdę każda osoba przebywająca w środowisku skażonym tlenkiem węgla jest narażona na jego działanie. Nie ma na to żadnej reguły. Jedyne efekty działania czadu, przy takim samym stężeniu, mogą się czasem różnić.

Do grupy największego ryzyka należą: dzieci, w tym szczególnie noworodki i niemowlęta (obok normalnej hemoglobiny występuje u nich hemoglobina płodowa, która wiąże dwukrotnie więcej tlenku węgla, niż zwykła hemoglobina), kobiety ciężarne, osoby w podeszłym wieku, osoby z wadami serca oraz chorobami oskrzelowo-płucnymi, osoby z wadami serca oraz niewydolnością układu oddechowego.

Cięższym zatruciom ulegają także osoby wykonujące prace związane z dużym wysiłkiem fizycznym, które znacznie szybciej, niż podczas odpoczynku, ze względu na zwiększoną częstość i głębokość oddechu, pochłaniają dawki trujące, a nawet śmiertelne.

OBJAWY ZATRUCIA TLENKIEM WĘGLA

Niejednokrotnie nie udaje się dotrzeć na czas do osoby zaczadzonej. Zaburzony zmysł orientacji i zdolność oceny zagrożenia, do tego osłabienie i znużenie – sprawiają, że poszkodowany jest całkowicie bierny w swych działaniach i nie ucieka z miejsca wypełnionego czadem. Traci wtedy przytomność i umiera. Jeśli jednak zdarzy się cud i ktoś przyjdzie z pomocą, warto wiedzieć, jak wyglądają objawy zatrucia tlenkiem węgla, których nigdy nie należy bagatelizować, zwłaszcza gdy jesteśmy sami w pomieszczeniu.

Wyróżniamy następujące rodzaje zatruc:

- lekkie zatrucie: niewielki ból, mdłości, wymioty, ogólne zmęczenie i osłabienie,
- średnie zatrucie: nasilający się ból głowy, senność, zaburzenia świadomości i równowagi, trudności z oddychaniem, oddech przyspieszony, zaburzenia rytmu serca,
- ciężkie zatrucie: drgawki, utrata przytomności, charakterystyczne dla ostrego zatrucia czadem może być też różowe, karminowe zabarwienie skóry,
- przewlekłe zatrucie: osłabienie pamięci, upośledzenie psychiczne, utrata łaknienia, utrata czucia w palcach, senność w dzień i bezsenność w nocy, zaburzenia krążenia, zmiany w morfologii krwi, objawy parkinsonizmu tj. drżenia mięśni, maskowaty wyraz twarzy, „chód pingwini” (ostrożne poruszanie się z szeroko rozstawionymi nogami), szaroziemiste zabarwienie skóry.

POMOC PRZY ZATRUCIU TLENKIEM WĘGLA

W pierwszej kolejności należy natychmiast zapewnić dopływ świeżego powietrza. W miarę możliwości najlepiej będzie wynieść poszkodowanego na zewnątrz. Następnie poluzować jego ubiór, rozpiąć pasek, guziki, ale nie rozbierać, gdyż można doprowadzić do przemarznięcia. Kolejną ważną czynnością jest wezwanie służb ratowniczych i jeśli jest taka potrzeba, wykonywanie sztucznego oddychania i masażu serca do momentu ich przyjazdu. Panika nigdy nie jest wskazana, dlatego zachowaj trzeźwość umysłu.

ZALECANE LECZENIE

Nie ma jednego, konkretnego schematu leczenia w przypad-

dotatkowo uszczelnione na zimę), pozaklejane i pozostawiane kratki wentylacyjne, zaniedbania wynikające z braku regularnych kontroli drożności przewodów wentylacyjnych i kominowych – to wszystko sprawia, że możemy nie być bezpieczni. Niewietrzone pomieszczenia to pułapka sama w sobie.

Istotnym czynnikiem, który w pierwszej kolejności przyczynia się do zatrucia czadem, to brak jakichkolwiek sygnałów, które mogłyby nas alarmować o obecności tlenku węgla. Nie na darmo czad nazywany jest cichym zabójcą, a skutki spotkania z jego niewyczuwalną działalnością, można nazwać zbrodnią doskonałą. Dostaje się do organizmu przez układ oddechowy, a następnie jest wchłaniany do krwiobiegu. W układzie oddechowym tlenek węgla wiąże się z hemoglobiną 210 razy szybciej niż tlen, blokując jego dopływ. Stwarza to poważne zagrożenie dla zdrowia i życia człowieka. Uniemożliwia prawidłowe rozprowadzanie tlenu we krwi i powoduje uszkodzenia mózgu oraz innych narządów wewnętrznych. Następstwem ostrego zatrucia może być nieodwracalne uszkodzenie ośrodkowego układu nerwowego, niewydolność wieńcowa i zawał, a nawet śmierć.

ku zatrucia tlenkiem węgla, jednak zaleca się tych kilka działań: przerwanie kontaktu osoby zatrutej z tlenkiem węgla, tlenoterapia konwencjonalna i w komorze hiperbarycznej, transfuzja krwi, zapobieganie obrzękowi mózgu, leczenie kwasicy metabolicznej, leczenie hipertermii, ogólne leczenie objawowe (np. zapobieganie zapaleniu płuc, odleżynom itp.).

U osób zatrutych, lecz uratowanych przed śmiercią, często występują odległe powikłania ze strony ośrodkowego i obwodowego układu nerwowego. Obserwuje się wówczas np. obniżenie ilorazu inteligencji, zaburzenia pamięci, zanik mowy, uszkodzenie wzroku i węchu.

INWESTYCJA W CZUJNIK CZADU

Aby zapobiec tragedii, jaką jest zatrucie się czadem, powinniśmy już zawnoczu zaopatrzyć się w czujnik dwutlenku węgla. Są one tak skonstruowane, że bez problemu wykryją śmiertelny gaz. Dzięki nim będziemy w stanie szybko zareagować, uratować życie swoje i innych. Na rynku jest spory wybór tych urządzeń, jednak czujnik czujnikowi nie jest równy. Warto zwrócić uwagę na parametry techniczne, a w szczególności na certyfikat bezpieczeństwa. Atestowane czujniki są nie tylko wiarygodniejsze i trwalsze, ale również posiadają zwielenokrotnioną wydajność baterii zasilających i co jest również ważne, dłuższą gwarancję.

Działanie czujnika nie jest skomplikowane. Wbudowany wewnętrznie detektor szybko rozpoznaje przekroczenie dopuszczalnej normy stężenia CO w powietrzu. Wówczas uruchamia się alarm. W zależności od typu czujnika może być on dźwiękowy bądź świetlny, choć coraz popularniejszym rozwiązaniem jest taki „2 w 1”. Detektory zazwyczaj są zasilane bateriami, których czasem nie trzeba wymieniać nawet po kilka, kilkanaście lat.

Czujnik tlenku węgla powinien być zamontowany w każdym pomieszczeniu, w którym znajdują się urządzenia emitujące spaliny np. kucharki palnikowe, kominki, piece itd. Dodatkowo powinny być również zainstalowane w pomieszczeniach, w których spędzamy dużo czasu np. w salonie i we wszystkich sypialniach (zwłaszcza w dużych domostwach). Powinno się to zrobić z uwagi na fakt, że niektórzy domownicy mogą nie usłyszeć sygnalizacji alarmowej czujnika uruchomianego w innej części budynku. Montaż czujnika powinien być adekwatny do pomieszczenia, w którym dane urządzenie ma spełniać swoją funkcję. Można je spokojnie zamontować na ścianie czy suficie, ale należy pamiętać, aby nie był niczym zasłaniany czy zakrywany. Chodzi tu przede wszystkim o czułość sensora elektrochemicznego który, aby mógł szybko zareagować na rozprzestrzeniający się czad, musi mieć do tego odpowiednie warunki. Zadbajmy o profilaktykę w tym zakresie, bo może nam to uratować życie.

Kilka wskazówek odnośnie do montażu:

- na ścianie: czujnik umieszczamy w odległości od 1 do 3 m (mierzonej w poziomie) od urządzeń, które mogą być potencjalnym źródłem emisji tlenku węgla, zawsze powyżej górnej krawędzi drzwi oraz okien i możliwie blisko sufitu, jednak nie bliżej niż 150 mm, aby uniknąć tzw. martwej strefy, w której cyrkulacja powietrza jest ograniczona.
- na suficie: czujnik powinien znajdować się co najmniej 300 mm od ściany, żeby uniknąć montażu w tzw. martwej strefie, w pomieszczeniach z ukośnym sufitem, w których jest urządzenie emitujące spaliny, czujnik powinien być zamontowany w wysokiej części pomieszczenia.

- pomieszczenia bez urządzenia spalającego paliwo: czujnik powinien znajdować się względnie blisko „strefy oddychania” tj. na wysokości dróg oddechowych. W pomieszczeniu, w którym śpimy, czujnik z powodzeniem można postawić na szafce obok łóżka lub po prostu zamontować na ścianie na wysokości ok. 1 metra od podłogi, a na korytarzach na wysokości ok. 1.5 metra od podłogi.
- pomieszczenia z urządzeniem spalającym paliwo: zaleca się montaż czujnika na ścianie lub suficie ze względu na fakt, że tlenek węgla, będący częścią cieplej mieszaniny gazów, ma tendencję do unoszenia się do momentu, aż ulegnie ochłodzeniu.
- kawalerki: w przypadku pomieszczeń takich, jak kawalerki, czujnik tlenku węgla powinien być zamontowany jak najdalej od urządzeń do gotowania i jak najbliżej miejsca, w którym znajduje się miejsce do spania. Czujnik musi być zawieszony na wysokości tzw. strefy oddychania, czyli na wysokości dróg oddechowych.
- kotłownia: jeżeli mówimy o pomieszczeniach rzadko użytkowanych np. o kotłowniach itp., czujnik należy zamontować w takim miejscu, aby sygnał można było usłyszeć również w innych pomieszczeniach.

WAŻNE: Można zainwestować w czujnik z opcją bezprzewodowego połączenia z innymi urządzeniami tego typu lub takim, które da się podłączyć do sygnalizatora zewnętrznego.

GDZIE NIE NALEŻY MONTOWAĆ CZUJNIKA TLENKU WĘGLA?

- przestrzeniach zamkniętych (np. szafach, pawlaczach), zasłoniętych (np. meblami lub zasłonami),
- nad zlewem lub kuchenką,
- w pobliżu okien lub drzwi,
- w pobliżu kratki wentylacyjnej lub innych otworów wentylacyjnych, również wentylatora wyciągowego – tam, gdzie temperatura może spaść poniżej -10°C lub przekraczać 45°C (wyjątkiem są czujniki przystosowane do takich parametrów),
- w miejscach brudnych, zakurzonych, mokrych, wilgotnych, nad grzejnikami, nawiewnikami gorącego powietrza, blisko środków chemicznych oraz pojemników na odpady.

Sezon grzewczy 2022/2023 rozpoczął się 1 października 2022 i trwa do 31 marca 2023 roku. W okresie tym na terenie województwa mazowieckiego odnotowano 143 interwencje związane z tlenkiem węgla. Niestety śmierć w tych zdarzeniach poniosły 2 osoby, a 87 zostało poszkodowanych, w tym 17 dzieci.

Dla porównania w sezonie grzewczym 2021/2022 odnotowano 113 zdarzeń, 3 przypadki śmiertelne i 50 poszkodowanych osób.

Nie bagatelizuj objawów takich jak: bóle i zawroty głowy, duszność, senność, osłabienie, przyspieszona czynność serca, mogą one być sygnałem, że ulegamy zatruciu tlenkiem węgla. W takiej sytuacji natychmiast przewietrz pomieszczenie, w którym się znajdujesz i zasięgnij porady lekarskiej.

Źródło: <https://www.gov.pl/web/kwpsp-warszawa/tlenek-węgla-w-sezonie-grzewczym-20222023---podsumowanie>

ODŚNIEŻANIE SAMOCHODU ZIMĄ

To jedna z podstawowych, jak nie pierwszych czynności obsługowych każdego kierowcy, który zanim rozpocznie podróż, to musi mieć pewność, że auto jest przygotowane do drogi w warunkach zimowych, kiedy śnieżne opady pokrywają samochód puchową pierzyną, a przy nagłej odwilży, a później po ataku mrozu – lodową skorupą. W takim zimowym kamuflażu nie warto rozpoczynać jazdy i żeby nikomu na myśl nie przyszło pospieszenie podróżować na tzw. czołgiste, oczyszczając ze śniegu i lodu tylko małą część powierzchni szyb, tworząc tzw. okienka. Przepisy prawa są dość restrykcyjne i za nieodśnieżone auto przewidują wysoką karę finansową, sięgającą nawet 3 tysięcy złotych.

ZIMA DLA SAMOCHODU

Niskie temperatury, często notujące wiele kreszek poniżej zera, do tego intensywne opady śniegu czy też marznącego deszczu, w połączeniu z piaskiem i solą, to czynniki, które zimą mogą mieć ujemny wpływ nie tylko na wygląd auta, które dość szybko pokrywa się warstwą śniegowego błota, ale przede wszystkim na stan karoserii oraz elementów zewnętrznego wyposażenia, uszczelki, plastiki. Zima to okres trudny, jednak jej czas jest ograniczony i po kilku miesiącach niepogody w końcu wróci więcej słońca, a warunki zewnętrzne nie będą już miały tak negatywnego wpływu na nasz samochód. Dlatego w tym czasie warto o niego dbać jeszcze bardziej niż każdej innej pory roku.

Warto pozbywać się wilgoci zarówno z karoserii, jak i ze środka auta. Czy to będzie pojazd prywatny, czy służbowy wykorzystywany na co dzień do pracy, to w jednym i drugim przypadku dbałość o te pojazdy powinna być taka sama.

Przed zimowymi warunkami warto się zabezpieczyć i zawsze mieć w pogotowiu skrobaczkę, odmrażacz i szczotkę służącą do uprzątnięcia śniegu, najlepiej z miękkim włosiem, żeby nie porysować karoserii oraz taką, dzięki której usunięcie śniegu z dachu nie będzie stanowić problemu, najlepiej z długą rączką (teleskopową), która pozwoli dokładnie oczyścić także dach auta. Tak przygotowanym samochodem, bez warstwy lodu i śniegu zalegającego na karoserii i szybach, z czystymi światłami, a także widoczną tablicą rejestracyjną – można bezpiecznie wyruszyć w drogę.

Jeżeli jednak zapomniecie się i odjedziecie z miejsca parkowania niepomiernych wskazówek, to możecie narazić się na odpowiedzialność karną związaną z niedopełnieniem obowiązku odśnieżenia samochodu, nie tylko dachu, maski, tylnej klapy, ale też reflektorów, tylnych światła i wspomnianej tablicy rejestracyjnej oraz szyb.

NIEODŚNIEŻONY SAMOCHÓD – PRAWNE REGULACJE I SANKCJE

Jak już podkreśliliśmy, nieodśnieżony samochód to zagrożenie w wielu aspektach, przede wszystkim dla bezpieczeństwa. Kierowca podróżujący na tzw. czołgiste, z małym okienkiem w śnieżnej pokrywie na przedniej bądź bocznej szybie – ma ograniczone pole

widzenia, a co za tym idzie – nie dostrzeże w porę innych uczestników ruchu, pojazdów, pieszych – czym może doprowadzić do zdarzeń drogowych, nawet tych tragicznych w skutkach. Nie mówiąc już o tym, jak poważnym zagrożeniem dla innych pojazdów są zalegające na dachu samochodu lub plandece przyczepy śnieg oraz lód, które spadając – mogą nawet uszkodzić inne auto, co może skutkować poważnym zdarzeniem drogowym.

W 2022 roku ustawodawcy zaostrzyli kary za nieodśnieżony pojazd, zwiększając limit grzywny, jaką można w formie mandatu karnego nałożyć na kierowcę.

Tak przepisy Ustawy Prawo o ruchu drogowym mówią o utrzymaniu we właściwym stanie pojazdu, nawiązując do obowiązku jego odśnieżania:

- obowiązek właściwego utrzymania pojazdu, aby nie stwarzał on zagrożenia dla bezpieczeństwa w ruchu drogowym – reguluje art. 66 ust. 1 pkt 1 Ustawy Prawo o ruchu drogowym: „Pojazd uczestniczący w ruchu ma być tak zbudowany, wyposażony i utrzymany, aby korzystanie z niego nie zagrażało bezpieczeństwu osób nim jadących lub innych uczestników ruchu, nie naruszało porządku ruchu na drodze i nie narażało kogokolwiek na szkodę”.
- obowiązek odśnieżania samochodu jest też uregulowany w art. 66 ust. 1 pkt 5 Ustawy Prawo o ruchu drogowym, który mówi: „Pojazd uczestniczący w ruchu ma być tak zbudowany, wyposażony i utrzymany, aby korzystanie z niego zapewniało dostateczne pole widzenia kierowcy oraz łatwe, wygodne i pewne posługiwanie się urządzeniami do kierowania, hamowania, sygnalizacji i oświetlenia drogi przy równoczesnym jej obserwowaniu”.
- zabrania się używania pojazdu w sposób zagrażający bezpieczeństwu osoby znajdującej się w pojeździe lub poza nim – tak mówi art. 60 ust. 1 pkt 1 Ustawy Prawo o ruchu drogowym.
- zabrania się zakrywania światła oraz urządzeń sygnalizacyjnych, tablic rejestracyjnych lub innych wymaganych tablic albo znaków, które powinny być widoczne – tak mówi art. 60 ust. 1 pkt 2 Ustawy Prawo o ruchu drogowym.
- utrzymywanie tablic (tablicy) rejestracyjnych i innych wymaganych oznaczeń pojazdu w należytym stanie oraz zapewnienie ich czytelności jest obowiązkiem kierującego pojazdem – tak mówi art. 60 ust. 1a Ustawy Prawo o ruchu drogowym.

Na jednym z zimowych spotów Wydziału Ruchu Drogowego Komendy Stołecznej, kierowcy mogą obejrzeć i usłyszeć ważny komunikat mówiący o respektowaniu obowiązującego prawa i karnych sankcjach za jazdę nieodśnieżonym pojazdem:

„Policjant może nałożyć mandat za nieprawidłowe utrzymanie pojazdu, czyli takie, które może zagrazić bezpieczeństwu w ruchu drogowym. Mandat może wynieść od 20 do 3000 złotych (bez punktów). Kierowca musi zapewnić sobie dostateczną widoczność, utrzymać w należytym stanie tablice rejestracyjne i światła, aby nie doprowadzić do niebezpiecznych sytuacji na drodze”.

„JUICE JACKING” CYBERATAK PO KABLU USB

★ Tekst Karina Pohoska

Zdjęcie: pvproductions on Freepik

Gniazdko USB w miejscach publicznych, czy to na lotniskach, w pociągach, czy w kawiarniach, w dzisiejszych czasach są niewątpliwie przydatnym rozwiązaniem technicznym. Z pewnością nieraz ułatwiły życie, zwłaszcza w czasie dalekich podróży lub intensywnego dnia pracy z telefonem, laptopem czy tabletem. Niestety okazało się, że porty USB w miejscach publicznych są kolejnym celem cyberprzestępców i coraz częściej może dochodzić do oszustw związanych z wykorzystaniem kabla USB.

W CZYM TKWI PROBLEM?

Celem ataku typu juice jacking (tłum. wyciskanie soku) jest zainstalowanie złośliwego oprogramowania na urządzeniu lub potajemne skopiowanie naszych danych poufnych, co w konsekwencji może być przyczyną utraty środków finansowych itp. Według niektórych ekspertów wystarczy zaledwie 80 sekund, aby wgrać nam do urządzenia wirusa tą metodą. To rodzaj cyberataku dokonywanego przez kabel USB.

Juice jacking nie jest tematem, który pojawił się wczoraj, aczkolwiek w ostatnich miesiącach zyskał na większej popularności. Czy zatem potrzeba było komunikatu od FBI, aby oczy świata zostały zwrócone na ten problem? Z informacji opublikowanej na ich oficjalnym profilu na portalu X, mogliśmy wyczytać, aby unikać korzystania z bezpłatnych stacji ładowania na lotniskach, w hotelach czy centrach handlowych, bo cyberprzestępcy wymyślili nowe sposoby ich wykorzystania do wprowadzania na urządzenia złośliwego oprogramowania poprzez port USB. Trzeba przyznać, że po takiej wiadomości od służb, noszenie ze sobą własnej ładowarki oraz korzystanie z pocziwych gniazdek elektrycznych, nagle nie wydaje się wcale takie uciążliwe, nieprawdą? Rozwiązaniem może być również zaopatrzenie się w dobry powerbank, który w wielu sytuacjach jest wręcz niezastąpionym źródłem energii, zwłaszcza gdy do domu lub hotelu daleko.

REAKCJA SPOŁECZNA

Kwestia czy juice jacking jest groźny, czy nie, podzieliła społeczeństwo, a co za tym idzie, specjalistów. Jedni stanowczo wyrażają opinię, aby unikać korzystania z publicznych portów USB, a drudzy twierdzą, że „nie taki diabeł straszny” – mówiąc, że najnowsze technologie informują użytkownika o próbach transmisji danych. Wszystko pięknie, ładnie, ale nie każdy zdaje sobie sprawę, że niektóre, nawet te nowoczesne urządzenia wymagają manualnego włączenia specjalnych ustawień, gdyż korzystanie z nich ograniczają tylko do podstawowych funkcji i w żadne techniczne „czeluści” (mówiąc o składowych oprogramowania) się „nie zapuszczają”.

PRZEZORNY ZAWSZE UBEZPIECZONY

Juice jacking staje się potencjalnie najbardziej niebezpieczny w okresach wakacji, ferii, świąt, wtedy, gdy częściej się przemieszczamy. Łatwiej jest nam wówczas korzystać z publicznych portów USB, niż grzebać w walizkach czy plecakach w poszukiwaniu własnej ładowarki. Dla cyberprzestępcy nie ma znaczenia, z jakiego kraju jesteście. Przechwycone dane, tak jak wszystko inne, można po prostu wykorzystać bądź sprzedać hakerowi i tak właśnie ten biznes cyberprzestępców się kręci.

Zarówno urządzenia z systemem iOS, jak i Android otrzymały aktualizacje mające na celu złagodzenie zagrożenia – już kilka lat wstecz. Podjęto wiele środków bezpieczeństwa, aby zmniejszyć

ryzyko ataku z wykorzystaniem USB. Wielu ekspertów wciąż zaleca, by mimo wszystko nosić ze sobą własny powerbank oraz ładowarkę (a nie tylko sam kabel USB). Pamiętajmy, że zwykłe gniazdko elektryczne służy jedynie do przesyłania prądu, a nie tak jak porty USB – danych. Korzystając zatem z tych opcji, nie można stać się ofiarą złośliwego oprogramowania.

Warto również zastosować inne zabezpieczenia, choćby podwójne uwierzytelnianie i regularne aktualizacje. Ponadto można też sprawdzać – czy jakieś niezbędne funkcje w ustawieniach, przypadkiem się nie wyłączyły, bo czasami tak się zdarza. Czujność i rozsądek będą na pewno pomocne. Pamiętajcie, że w kwestii transferu różnych danych pośpiech nie jest wskazany, bo nieopatrnie można włączyć coś, co może nam bardzo zaszkodzić. Poza tym zawsze, jeśli gdzieś się podpinacie, a urządzenie zapyta o jakąś dziwną zgodę – to dla spokoju ducha anulujcie połączenie. Co więcej, aby chronić swoje dane w internecie, wręcz koniecznym będzie wpojenie sobie do głowy kilku ważnych zasad i trzymanie się ich:

- pamiętajcie, aby nie otwierać podejrzanych wiadomości tekstowych, e-maili czy linków,
- używajcie różnych haseł dostępu, zmieniajcie je dość regularnie i przenigdy nie podawajcie ich osobom trzecim, niezależnie od stopnia pokrewieństwa, a tym bardziej obcym,
- używajcie programów antywirusowych i oprogramowań tylko ze sprawdzonych źródeł,
- dokładnie sprawdzajcie adresy internetowe stron, na które wchodzicie,
- pamiętajcie, aby zawsze wylogować się z bankowości internetowej/aplikacji bankowej po zakończonych transakcjach, jeżeli nie będziecie dalej korzystać z serwisu,
- nigdy nie kopiujcie numeru konta bankowego, jeżeli nie macie pewności, gdzie trafi,
- nie podawajcie danych karty kredytowej w żadnych aplikacjach, jeżeli nie jesteście pewni – do czego posłużą,
- w miarę możliwości nie pozwalajcie przeglądarce na zapamiętywanie haseł.

PODSUMOWANIE

Nie bójmy się korzystać z dóbr techniki, ale też bądźmy rozsądni i miejmy oczy szeroko otwarte. Komunikaty służb niech będą dla nas przestrogą, aby nie poruszać się beztropko po internecie i że potencjalne ryzyko zawsze istnieje.

Juice jacking nie jest możliwy, jeżeli nasze urządzenie jest ładowane za pomocą zaufanego zasilacza sieciowego albo kiedy używany jest kabel USB z samymi przewodami zasilającymi. W przypadku kabli USB z przewodami do transmisji danych między urządzeniem a portem ładowania można podłączyć tzw. blocker danych USB (czasami potocznie też nazywany prezerwatywą USB), aby uniemożliwić przepływ danych. Może on zapewnić dodatkową warstwę bezpieczeństwa, bo blokuje wszystkie transfery między urządzeniem a nieznanym źródłem, zapewniając bezpieczeństwo poufnych informacji. Ważne jest również, aby jego oprogramowanie było zawsze aktualne.

Nie zapominajcie, że adres IP, dane lokalizacyjne, pliki cookies itp. to otwarta księga dla wszelkiej maści hakerów i że mogą oni na ich podstawie wydobyć od nas każdą informację – począwszy od miejsc, w których bywamy po nasze zainteresowania i dane poufne, jak na przykład PESEL. Swoją drogą, patrząc na postępy w świecie cyberprzestępczości, warto byłoby go zastrzec. Najprostszym sposobem ustanowienia zastrzeżenia jest skorzystanie z opcji online – przez usługę mObywatel.



ĆWICZENIA WIELOSTAWOWE W TRENINGU SIŁOWYM

★ Tekst Gabriela Putyra, zdjęcia Rafał Markiewicz

Ćwiczenia wielostawowe to fundament treningu siłowego. Angażują jednocześnie wiele partii mięśniowych, co przyczynia się do poprawy naszej sylwetki w stosunkowo krótkim czasie. Ćwiczenia wykonywane są na wolnych ciężarach, dzięki czemu zapewniają pełen zakres ruchu. Poprawiamy tym samym siłę oraz sprawność naszego organizmu. Ćwiczenia wielostawowe są bardziej wymagające niż ćwiczenia izolowane, ponieważ te drugie angażują konkretną partię mięśniową.

Jak w każdym treningu, tak i w tym przypadku fundamentem są: prawidłowe odżywianie, technika wykonywanych ćwiczeń oraz plan treningowy. Zaczynaj od małego ciężaru, aby wypracować prawidłową technikę i opanować wzorzec ruchu. Dopiero wtedy, kiedy twoje ciało będzie prawidłowo pracowało, stopniowo zwiększaj ciężar. Warto podkreślić, że nie powinniśmy rezygnować z treningu siłowego niezależnie od tego, czy nasz plan treningowy skupiony jest na budowaniu masy mięśniowej, czy też skierowany na redukcję tkanki tłuszczowej. Osoby na redukcji powinny wykonywać więcej powtórzeń z mniejszym obciążeniem, natomiast osoby na masie mniej powtórzeń, za to wykorzystując większy ciężar. Prawidłowe wykonywanie ćwiczeń wielostawowych poprawi ogólną sprawność naszego organizmu, pomoże w kompleksowym rozwoju sylwetki oraz siły i wytrzymałości. Można wykonywać je na siłowni, jak i w zaciszu domowym przy wykorzystaniu podstawowego sprzętu, przykładowo: sztangi, kettlebell czy drążka do podciągania, które zakupicie w praktycznie każdym sklepie sportowym.

Ćwiczenia wielostawowe pozwalają nam zaoszczędzić czas. Kiedy ograniczamy trening do ćwiczeń izolacyjnych, skupiamy się na konkretnej partii mięśniowej i rozwoju konkretnego obszaru ciała. Taki system treningowy wymaga większej ilości czasu. Natomiast trening wielostawowy angażuje w jednym czasie wiele partii mięśniowych, co pozwala na oszczędność czasu. Jego niewielka ilość przestaje więc stanowić usprawiedliwienie dla zwykłego lenistwa.

Pamiętaj! Kluczem do sukcesu jest dyscyplina, zaangażowanie i systematyczność. Nigdy nie zapominaj o odpoczynku i regeneracji, aby nie obciążyć organizmu i osiągnąć zamierzony efekt.

PODSTAWOWE ĆWICZENIA WIELOSTAWOWE

- 1. Martwy ciąg** – ćwiczenie angażuje prostowniki grzbietu, mięśnie dwugłowe i czworogłowe ud, mięsień najszerszy grzbietu, mięśnie brzucha oraz pośladkowe.
- 2. Przysiad ze sztangą z tyłu** – ćwiczenie angażuje mięśnie dwugłowe i czworogłowe ud, pośladkowe, mięsień najszerszy grzbietu oraz mięśnie brzucha.
- 3. Podciąganie na drążku** – ćwiczenie angażuje mięsień najszerszy grzbietu, mięśnie ramienne, przedramiona, bicepsy, mięsień obły oraz mięśnie równoległoboczne.
- 4. Wiosłowanie sztangą** – ćwiczenie angażuje mięsień najszerszy grzbietu, mięsień obły, mięsień czworoboczny i mięśnie naramienne.
- 5. Wyciskanie sztangi na ławce** – ćwiczenie angażuje mięśnie klatki piersiowej, tricepsy oraz mięśnie naramienne.
- 6. Wyciskanie żołnierskie** – ćwiczenie angażuje mięśnie naramienne, barki, tricepsy.
- 7. Deska** – ćwiczenie angażuje praktycznie wszystkie mięśnie naszego ciała, ale w największym stopniu te, które odpowiadają za stabilizację pleców, kręgosłupa, pośladków, bioder oraz miednicy.



MARTWY CIĄG

Zaczynamy od uchwytu sztangi. Dwie ręce na chwycie, stopy ustawiamy na szerokość bioder. Rozstaw dłoni na sztandze powinien odpowiadać szerokości ramion. Sztanga powinna przylegać do nóg tj. znajdować się blisko kości goleniowej.

Wykonanie ćwiczenia:

Przyjmując pozycję wyjściową, ruch zaczynamy przy jednoczesnym wyproście stawu kolanowego oraz biodrowego, sunąc sztangą blisko nóg do góry aż do wysokości bioder. 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. 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.



PRZYSIAD

Stopy ustawiamy na szerokość bioder, mocno dociskamy je do podłoża. Sztangę łąpiemy możliwie jak najwięcej, jak najbliżej barków. Sztangę opieramy na środkowej części kaptura, z wydechem podnosimy sztangę do góry. Napinamy pośladki, wciągamy i napinamy brzuch. Istotnym jest, aby w tym momencie wykonać ruch łokciami do przodu tak, aby ręce jak najbardziej prostopadłe tworzyły linie 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:

Przyjmując pozycję wyjściową, wykonujemy wdech i z wydechem rozpoczynamy powolny przysiad w dół. Najlepiej, gdy biodro i kolano rusza w tym samym momencie. Zatrzymujemy się na chwilę w dolnej pozycji, co sprawi, że jeszcze mocniej napniemy nasze mięśnie. Pilnujemy, aby nie załamywać pleców. Powoli wracamy do góry.





WYCISKANIE ŻOŁNIERSKIE

Zacznijmy od ważnej przy tym ćwiczeniu kwestii, czyli ustawienia łopatek. Powinny one pracować naturalnie, dostosowując się do grawitacji. Aby dobrze wykonać to ćwiczenie, musimy przyjąć prawidłową pozycję stojącą. Stopy ustawiamy na szerokość bioder. 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, wypinamy klatkę piersiową do przodu, łopatki ściągamy do tyłu. Sztangę łapiemy nieco szerzej niż szerokość barków. 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, w dolnej fazie ruchu sztanga powinna być trzymana na klatce piersiowej. Przez cały czas wykonywania ćwiczenia, korpus powinien znajdować się w jednym miejscu. Pamiętajmy, aby plecy były wyprostowane. Wracamy do pozycji wyjściowej.



WIOSŁOWANIE SZTANGĄ

Chwytemy sztangę dłońmi od góry (nachwytem) lub od dołu (podchwytem) na szerokości barków. Ręce wyprostowane w łokciach. Utrzymujemy proste plecy i nachylamy się do przodu. Wzrok kierujemy w podłogę, nie zadzieramy głowy do góry.

Wykonanie ćwiczenia:

Ruchem wiosłowania przyciągamy sztangę jak najbliżej bioder. Próbuujemy przeciągnąć ją pod linię pępka. Staramy się skupić na dłoniach, jakbyśmy chcieli nimi dotknąć swoich bioder. Spinamy mocno brzuch i utrzymujemy plecy w jednej prostej linii. Łopatki ściągnięte do tyłu. Wracamy do pozycji wyjściowej.



*Zdrowych, spokojnych,
pełnych nadziei, pogody ducha
i rodzinnego ciepła
Świąt
Bożego Narodzenia
oraz
pomyślności, spełnionych marzeń
i wielu zawodowych sukcesów
w nadchodzącym
2024 roku*

*życzy
Redakcja miesięcznika
Stołeczny Magazyn Policyjny*

