



STOLECZNY POLICYJNY MAGAZYN

ISSN 1731-4550 magazyn-ksp.policja.gov.pl 02/2024

W SŁUŻBIE I POZA NIĄ



HORMON

NOWY SPECJALS SPKP W WARSZAWIE s. 30

SENSEI s. 5

NOWOCZESNE OGLEDZINY s. 26

NORDIC WALKING s. 33



MUNDURÓWKA DLA HORMONA

★ MARIUSZ MROZEK

Hormon to funkcjonariusz, który nigdy nie narzeka, zawsze daje z siebie 100% i gdyby zaszła taka potrzeba będzie do kresu sił walczył w obronie „swoich ludzi”, czyli policjantów SPKP. Poza tym jest towarzyski, nie przeklina i potrafi cieszyć się z małych rzeczy. Po prostu świetny gość.

Hormon to owczarek malinois od niedawna pełniący służbę w strukturze Samodzielnego Pododdziału Kontrterrorystycznego Policji w Warszawie. Jako redakcja SMP nie mogliśmy przepuścić okazji, aby dowiedzieć się o nim czegoś więcej, a efektem jest artykuł Gabrieli Putyry, który znajdziecie na 30 stronie tego wydania.

Przy okazji pogłębiliśmy wiedzę o policyjnych psach bojowych i znaleźliśmy kwestię, którą dobrze byłoby formalnie uregulować.

Jest nią wyposażenie psów bojowych m.in. w: gogle balistyczne, obuwie ochronne, aktywne ochronniki słuchu – niezbędne na strzelnicach, podczas ćwiczeń, szkoleń i realizacji bojowych, gdzie psy narażone są na wystrzały i wybuchy. Bez specjalistycznego hełmu chroniącego zarówno wzrok, jak i słuch – nie ma możliwości w pełni wykorzystywać potencjału, jaki drzemie w psach bojowych.

Takich rzeczy nie ma jednak w policyjnych magazynach i opiekunowie albo muszą ich zakup wyprosić, albo – to częstsze przypadki – zabezpieczają psy sami w takim stopniu, na jaki mogą sobie pozwolić i na jaki ich stać.

Biorąc pod uwagę koszty zakupu psa, jego wyszkolenia i utrzymania, brak odgórnych procedur zapewniających odpowiednie wyposażenie dodatkowe jest pewnym niedopatrzeniem wymagającym korekty. Na szali spoczywa nie tylko komfort, ale przede wszystkim bezpieczeństwo psów pełniących służbę w szeregach naszych kontrterrorystów. A ponieważ bezpieczeństwo poszczególnych członków tych oddziałów stanowi system naczyń połączonych – to mamy rzecz istotną dla ich efektywnego funkcjonowania.

Psów bojowych mamy obecnie w skali całego kraju bodajże 10. Może warto również im zapewnić „mundurówkę”? W końcu to także funkcjonariusze.



LUTY 2024

W NUMERZE

★ AKTUALNOŚCI

- 2 MUNDURÓWKA DLA HORMONA
- 3 ŻYCZENIA KOMENDANTA STOŁĘCZNEGO POLICJI
- 4 ŻYCZENIA PRZEWODNICZĄCEJ WZZ NSZZPP W WARSZAWIE
- 5 SENSEI
- 12 BEZPIECZNY FINAŁ WOŚP ZE STOŁĘCZNYMI POLICJANTAMI
- 13 TACY FUNKCJONARIUSZE SĄ NAJLEPSZĄ WIZYTÓWKĄ POLICJI
- 17 ŚLUBOWANIE I ODZNACZENIA W KSP
- 17 KSIĄŻKI DLA PACJENTÓW SZPITALA
- 18 WAG, CZYLI DBAŁOŚĆ O OBIEKTY
- 22 PODARUJ 1,5% SWOJEGO PODATKU
- 24 DOBRY WYBÓR – POLICJA

★ TECHNOLOGIE

- 26 NOWOCZESNE OGLĘDZINY

★ JEDNOSTKI SPECJALNE

- 30 HORMON – NOWY „SPECJALS” SPKP W WARSZAWIE

★ TRENING I ZDROWIE

- 33 NORDIC WALKING
- 36 TRENING MOBILITY – RAMIONA



magazyn-ksp.policja.gov.pl

REDAKCJA

Redaktor naczelny: Mariusz Mrozek
Karina Pohoska
Daniel Niezdropa
Tomasz Oleszczuk

Okładka: Gabriela Putyra 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!





KOMENDANT STOLECZNY POLICJI

*Szanowni Państwo!
Panie i Panowie!*

**Członkowie Korpusu Służby Cywilnej,
Szanowne Pracownice, Szanowni Pracownicy Policji,**

Już po raz 16 obchodzimy Dzień Służby Cywilnej w Komendzie Stołecznej Policji, który do tej pory zwyczajowo honorowaliśmy 11 listopada. W wyniku ubiegłorocznej nowelizacji ustawy o służbie cywilnej po raz pierwszy obchodzimy to święto w nowym terminie, ustanowionym na dzień 17 lutego w 102. rocznicę uchwalenia ustawy o państwowej służbie cywilnej.

Pomimo upływu lat, idea stworzenia tych struktur, pozostaje niezmienna - profesjonalna i jednolita administracja publiczna jest solidnym filarem silnego i demokratycznego państwa, a służba cywilna działa w celu zapewnienia zawodowego, rzetelnego i bezstronnego wykonywania zadań.

Ustanowienie oficjalnego terminu Dnia Służby Cywilnej, to jedna z szeregu decyzji, które podjęto w celu przywrócenia rangi pracownikom cywilnym i poprawy warunków ich pracy. W uznaniu szczególnych osiągnięć ustanowiono Odznakę Honorową za Zasługi dla Służby Cywilnej oraz wprowadzono rekompensaty za pracę w godzinach nadliczbowych, a także poszerzono katalog systemów i rozkładu czasu pracy.

Szanowni Państwo,

Piękną tradycją w Komendzie Stołecznej Policji stało się honorowanie i nagradzanie wszystkich pracowników cywilnych, bez względu na formę zatrudnienia. Dlatego też składam podziękowania wszystkim Pracownikom Policji za oddaną pracę, zaangażowanie i wysokie kompetencje, które budują profesjonalizm naszej formacji w stopniu równie istotnym, co policjanci.

Dzięki tej współpracy Komenda Stołeczna Policji gwarantuje jakość i wysoką skuteczność w zapewnianiu bezpieczeństwa mieszkańcom Warszawy i okolicznych miejscowości.

Pragnę złożyć na Państwa ręce wyrazy najwyższego uznania oraz serdeczne podziękowania za rzetelność i wysiłek wkładany w sprawne wykonywanie swoich obowiązków na rzecz naszej jednostki.

W imieniu wszystkich policjantów przyjmijcie słowa podziękowania za nieocenione wsparcie merytoryczne, a także okazywane nam zrozumienie i pomoc, często w codziennych ludzkich sprawach.

W tym wyjątkowym dniu do wszystkich Państwa kieruję życzenia dobrego zdrowia, satysfakcji z realizowanych na co dzień zadań, wielu sukcesów oraz wszelkiej pomyślności w życiu zawodowym, jak i osobistym.

Z wyrazami szacunku
nadinsp. Paweł Dzierżak

Warszawa, luty 2024 roku

Szanowne Panie, Szanowni Panowie
Pracownicy Policji

Mam wielki zaszczyt złożyć wszystkim Państwu serdeczne życzenia z okazji Dnia Służby Cywilnej, przypadający od tego roku na dzień 17 lutego, a nie jak do tej pory 11 listopada. Nowa ustanowiona data nawiązuje do ustawy o państwowej służbie cywilnej z dnia 17 lutego 1922 roku. Mijają właśnie 102 lata od jej uchwalenia, a służba cywilna dumnie rozpoczyna swoją misję w nowym stuleciu.

Komenda Stołeczna Policji może pochwalić się długą tradycją obchodzenia tego święta, ponieważ w tym roku mija już 16 lat, od kiedy cywilne związki zawodowe przy aprobachie Komendanta Stołecznego Policji jako pierwsze w kraju rozpoczęły organizowanie uroczystości honorujących wszystkich cywilnych pracowników Policji, zarówno służby cywilnej, jak i spoza korpusu.

W tym wyjątkowym dniu pragnę podziękować Państwu za podjęcie życiowej decyzji, aby służyć Ojczyźnie i wiązać swoją zawodową przyszłość z Policją. I choć nie nosimy munduru, towarzyszymy policjantom w realizacji najważniejszych zadań, gwarantując rzetelność i bezstronność, co stanowi podstawę funkcjonowania administracji państwowej.

Dziękuję za oddaną pracę oraz zaangażowanie, które często wykracza poza zakres powierzonych obowiązków. Nasze wysokie kompetencje, umiejętności i doświadczenie są niezbędne, aby zapewnić profesjonalne działanie Policji w wielu kluczowych obszarach. Dlatego też wierzę, że będziemy celebrować nasze święto razem z policjantami w poczuciu jedności, zaufania i współpracy.

Wszystkim Pracownikom Policji życzę zawodowej satysfakcji, uznania oraz przekonania, że możemy na siebie liczyć i sobie pomagać. W życiu osobistym życzę przede wszystkim zdrowia i realizacji wszystkich zamierzeń.


Małgorzata Pilarz
Przewodnicząca

Wojewódzkiego Zarządu Zakładowego
NSZZ Pracowników Policji w Warszawie

SENSEI

„Należy być silnym jak lew, a zarazem szlachetnym jak kwiat.
Poprzez trening można dotrzeć do bram niebios”

- Sosai Masutatsu Oyama



Pochodzący z języka japońskiego termin nieprzypadkowo został przez nas użyty jako tytuł tego artykułu. Określa on nauczyciela, mistrza, a w sztukach walki instruktora, który swoimi umiejętnościami przewyższa tych, których naucza. Nie chodzi tu jednak o to, aby pokazać jego nadrzędność nad innymi oraz to, że bycie Sensei to obowiązkowe oddawanie mu hołdu, szacunku. Takim terminem, zwrotem, przyjacielskim gestem oddaje się przede wszystkim uznanie komuś, kto jest autorytetem, przedstawia dobre wartości, jest swego rodzaju profesjonalistą w konkretnej dziedzinie. I wyobraźcie sobie, że w naszych policyjnych szeregach, a nawet na zasłużonej emeryturze takich wartościowych ludzi nie brakuje. Dlatego chcielibyśmy przybliżyć wszystkim sylwetkę Mariusza Kondraciuka, dzisiaj nauczyciela edukacji policyjnej, instruktora karate i społecznika, któremu zawsze, w służbie i poza nią, na sercu leżało nie tylko bezpieczeństwo, ale przede wszystkim dobre relacje społeczne. To przykład policjanta i człowieka, który umiejętnie łączył konsekwencję w działaniu z pomaganiem ludziom, a jednocześnie był zawsze dobrym kolegą. Dzięki temu jeszcze w służbie zapracował sobie na miano prawdziwego Sensei. Został nawet dzielnicowym roku...

PASJE, POŚWIĘCENIE...

Dobrzy ludzie zasługują na dobre słowo, dobrzy funkcjonariusze zasługują na to, aby o ich służbie mówić zawsze dobrze. Stąd też na łamach SMP od wielu lat przybliżamy sylwetki prawdziwych gliniarzy, którzy swoją trudną robotę traktują z szacunkiem i nie zapominają o idei, bo bez niej i choć odrobiny policyjnego etosu wykonywanie codziennych zadań nie byłoby tak skuteczne i efektywne. Wielu z nich ma też swoje pozasłużbowe zainteresowania i pasje, które są doskonałym sposobem na rozładowanie zawodowego stresu i pozwalają zasilić życiowe akumulatory.

Jako redakcja doskonale rozumiemy, że policyjny zawód nie jest łatwy, jeżeli jednak ma się silną wolę pracy, spełniania się i realizowania, to można pokonać najbardziej ostry życiowy zakręt, czasami chwilową słabość czy też niepowodzenie. Dlatego tak często podkreślamy w naszych artykułach, że dzięki uporowi osiągniemy zamierzony cel. Dzięki doskonaleniu się i pogłębianiu wiedzy, treningom, można być nie tylko spełnionym, ale i dobrze przygotowanym do pełnienia służby, być fachowcem w swojej dziedzinie, czy też solidnym oparciem dla zadaniowego zespołu bądź koleżanki lub kolegi z patrolu.

Przybliżanie przez nas ciekawych pasji, przez pryzmat ich realizacji, czy to funkcjonariuszy, czy też pracowników Policji, ma służyć pokazaniu, że Policja to wartościowa formacja, a policyjna rota i przewodnie hasło, dewiza zarazem „Pomagamy i Chronimy” to nie są puste słowa. Jednak to postawą w służbie, skutecznością i konsekwencją, ale też empatią dla ludzkiej krzywdy, każdy funkcjonariusz dokłada cegiełkę do zbudowania pozytywnego wizerunku naszej formacji. W artykułach SMP takie wartości pokazujemy poprzez ludzi, których opisujemy i którym takich cech nie brakuje.

W tym artykule przedstawiamy sylwetkę bardzo sympatycznego nauczyciela z Liceum Mundurowego w Dębem Wielkim – Mariusza Kondraciuka, prawdziwego życiowego Sensei, który na ten zaszczytny przydomek swoją służbą i uporem zdecydowanie zasłużył.

ROZMOWA Z SENSEI

Mariuszu jest nam bardzo miło, że zgodziłeś się na rozmowę, a na rozgrzewkę i na początek opowiedz o swojej służbie w Policji? Jak przebiegała, czym się zajmowałeś i czy ważna była dla Ciebie idea bycia funkcjonariuszem? Byłeś też dzielnicowym i wygrałeś nawet pewien plebiscyt... Opowiedz nam o tym konkursie, ale też o tym, jak budowałeś dobre relacje z mieszkańcami.

Witam serdecznie wszystkich czytelników i bardzo dziękuję Da-

nielu za zaproszenie. Moja służba w Policji rozpoczęła się od odbycia 12-miesięcznej zastępczej służby wojskowej (służba kandydacka) w Oddziale Prewencji Policji w Warszawie w latach 2004 – 2005. Następnie po ponownym przyjęciu do służby, już jako policjant zawodowy, dostałem przydział w tej samej jednostce, czyli OPP. Po ukończeniu kursu podstawowego w CSP w Legionowie pełniłem służbę jako policjant liniowy, czyli służba patrolowa, zabezpieczenia imprez masowych w postaci meczów piłkarskich, manifestacji i innych zgromadzeń publicznych na terenie miasta stołecznego Warszawy i sąsiednich powiatów.

W trakcie służby w OPP dosłużyłem się stanowiska dowódcy drużyny AWGŁ (Automatyczna Wyrzutnia Granatów Łzawiących). Następnie po 3 latach służby w OPP trafiłem do KPP w Mińsku Mazowieckim, gdzie służyłem w Ogniwie Patrolowo-Interwencyjnym Wydziału Prewencji.



Pierwsza służba dzielnicowego w Mińsku Mazowieckim, sierpień 2017 roku.

W trakcie mojej służby w Mińsku Mazowieckim spotkałem wielu fajnych i wspaniałych ludzi, których bardzo ciepło wspominam i do dzisiaj utrzymuję z nimi kontakt. Miałem również krótki okres służby w Wydziale Wywiadowczo-Patrolowym Komendy Stołecznej Policji w Warszawie, gdzie służyłem w jednej z sekcji tegoż wydziału z moim rodzonym bratem i kilkoma osobami, z którymi wcześniej pracowałem w Mińsku Mazowieckim. Z przyczyn osobistych na niecałe 5 lat opuściłem garnizon stołeczny, przenosząc się do KPP w Węgrowie (KWP z/s w Radomiu). Następnie ponownie wróciłem do służby w stołecznym garnizonie.

Praktycznie przez cały mój czas w formacji służyłem na tzw. pierwszej linii, czyli w pionie prewencji, począwszy od policjanta patrolowo-interwencyjnego, poprzez wywiadowcę, a skończywszy na dzielnicowym. Dodatkowo w związku z ukończeniem jeszcze przed Policją państwowych kursów instruktorskich, a następnie już resortowych w czasie służby, prowadziłem dla policjantów zajęcia z wyszkolenia strzeleckiego, taktyki i techniki interwencji oraz przedmiotów przeznaczonych do obezwładniania osób za pomocą energii elektrycznej. Oprócz wspomnianych zajęć reali-

zowałem również w klasach policyjnych szkół średnich zajęcia z samoobrony. Ktoś by pomyślał, że doba ma przecież 24 godziny, ale dla chcącego nic trudnego (śmiejch).

Na zadane przez ciebie pytanie – czy ważna była dla mnie idea bycia funkcjonariuszem? – odpowiem twierdząco, że tak. Myślę, że bez idei nie można byłoby pełnić dobrze służby, mieć satysfakcji z udzielenia komuś pomocy, mieć poczucia dobrze spełnionego obowiązku.

O plebiscycie, który wygrałem, a o którym wspominałeś, nie powiem – to było dla mnie wyjątkowe wyróżnienie i dało mi wiele radości, a przede wszystkim satysfakcji z wykonywanej policyjnej roboty. Byłem wtedy dzielnicowym w gminie Korytnica i służyłem w KPP w Węgrowie. Wspomniany konkurs był corocznie organizowany przez KWP z/s w Radomiu pod nazwą „Najpopularniejszy Dzielnicowy Powiatu”, a w moim przypadku „(...) Powiatu

którzy są na tej początkowej drodze dzielnicowych bądź też za chwilę nimi zostaną – dialog. To jedno ważne i kluczowe słowo. Bez tego nie da się zbudować dobrych relacji na linii Policja – Społeczeństwo. Ja wiem, że nie jest to łatwe zadanie, ponieważ dzisiaj dzielnicowi są obłożeni dużą ilością zadań, również tych spoza listy ich codziennych obowiązków. Wynika to z liczby wakatów w Policji i dlatego bardzo często kierowani są oni na interwencje i patrole, co w pewien sposób osłabia ich społeczną rolę, jaką powinni pełnić na co dzień. Mam jednak nadzieję, że za jakiś czas to się znormalizuje i wróci do starego porządku.

Najważniejsze zadanie dzielnicowego w kontaktach z mieszkańcami – to nie zbywać ludzi, jeżeli ktoś potrzebuje pomocy nawet w postaci zwykłej rozmowy, to w miarę możliwości nie należy odkładać jej na później. Problem nie zniknie, a będzie się dalej nawarstwiał. Moi koledzy z Mińska Mazowieckiego czasami żartowali, że jak poszedłem na rozmowę do mieszkańców w moim

rejonie – to myśleli, że coś mi się stało, jak długo nie wracałem do radiowozu. Prawda była taka, że nigdy nie potrafiłem odmówić tej właśnie rozmowy i zawsze do końca wysłuchałem – w czym tkwi problem.

Pamiętajmy, że każda rozmowa z mieszkańcami to zawsze problem każdego z osobna, gdzie potrzebujący wsparcia liczy na to, że ten dzielnicowy w miarę możliwości znajdzie „złoty środek” i pomoże w potrzebie, choć czasami jest to trudne. Niekiedy trzeba wytłumaczyć, że pomocy w danej sprawie nie udziela Policja, a inna instytucja, która ma dane zagadnienie w swojej kompetencji.

Każdy ma jakieś swoje życiowe plany, praca czy służba, to też pewien etap w życiu. Jak dziś pamiętam Twoje słowa sprzed wielu lat, że chciałbyś prowa-

dzić kiedyś szkołę karate? Czy udało się spełnić to marzenie? Wiem, że ze sztukami walki nie zerwałeś, a swoją wiedzę przekazujesz dzisiaj najmłodszym. Jak to teraz wygląda, szkoła sztuk walki, zajęcia, treningi. Opowiedz też o swojej przygodzie z karate, kiedy to się zaczęło, czy miałeś jakieś osiągnięcia w tej dziedzinie, ale też o sportowym i instruktorskim rozwoju, wyjazdach na seminaria, kolejnych pasach, danach, karate kiedyś a dzisiaj... I nie zapomnij wspomnieć o rozbijanych tykach bambusowych, płytach, myślę, że to zaciekawi naszych czytelników (śmiejch). Powiedz, jak trzeba się do tego przygotować i czy łatwo tu o kontuzję.

Moja przygoda ze wschodnimi sztukami walki zaczęła się chyba, tak jak u większości adeptów trenujących sztuki walki, od obejrzenia znanego filmu z tego gatunku, który na początku lat 80. ubiegłego wieku podbił polskie kina, a był to kultowy film pod tytułem „Wejście Smoka” z 1973 roku z niezapomnianym Bruce’em Lee, który oprócz zagrania głównej roli stworzył sam choreografię wszystkich walk, jakie znalazły się w filmie. Duże wrażenie wywarł na mnie też wcześniejszy film z 1972 roku, również z Bruce’em



Na zawodach klas wojskowych z kadetami Liceum Mundurowego z Dębego Wielkiego. Przasnysz, kwiecień 2023 roku.

Węgrowskiego 2016 r.”. Jego założenia były takie, że mieszkańcy powiatu na stronie internetowej danej jednostki wypełniali elektroniczną ankietę dotyczącą wybieranego przez siebie dzielnicowego, opisując jego cechy charakteru, a także to, jak wywiązuje się ze swoich obowiązków. Oprócz tego wypełniający ankietę mieli napisać o tym, co dobrego i pamiętnego zrobił dla nich dzielnicowy. Takie same ankiety można było wypełnić w formie papierowej w urzędach miast i gmin i wrzucić do znajdujących się tam skrzynek. Po zakończeniu konkursu wyznaczona przez właściwego komendanta komisja zliczała wszystkie ankietę. Wygrał ten dzielnicowy, który w konkursie uzyskał jak największą liczbę oddanych na niego głosów. Tak się złożyło, że mieszkańcy mojego byłego rejonu, jakim jest gmina Korytnica, (jest to największa gmina w powiecie węgrowskim z największą liczbą mieszkańców) oddali na mnie bardzo dużą ilość głosów i myślę, że to zadecydowało o tym, że miałem szczęście wygrać ten konkurs.

Odpowiadając na ostatnią część Twojego pytania, dotyczącego budowania dobrych relacji z mieszkańcami, moja recepta jest taka i to będzie dobra rada dla młodszych koleżanek i kolegów,

Lee, pt. „Droga Smoka”, gdzie Bruce zaprosił wtedy znanego ze środowiska sztuk walki, a nieznanego wówczas w świecie filmu, 7-krotnego Mistrza Świata w Karate w wadze średniej – Chucka Norrisa, gdzie w finałowej scenie w rzymskim Koloseum stoczyli pamiętny pojedynek. Chuck Norris zagrał tam „czarny charakter” i w finale przegrał z Bruce'em Lee. To był mój taki pierwszy załazek i można powiedzieć wstęp do świata sztuk walki.

Pamiętam, jak mój tata zrobił mi mój pierwszy worek treningowy i zacząłem ćwiczyć na nim uderzenia i kopnięcia. Przełomem było dla mnie zapisanie się na zajęcia karate kyokushin w profesjonalnym klubie. Mój pierwszy trening w Klubie Karate Kyokushin w Sokołowie Podlaskim odbyłem pamiętnego dnia tj. w czwartek 14 września 1995 roku o godz. 17.30. Ówczesny Senpai, a teraz Sensei Michał Godlewski (3 Dan), którego serdecznie wspominam i pozdrawiam – tak dał nam wtedy w kość na treningu, że zapomniałem – jak się nazywam. Pamiętam, że dzień, w którym odbyłem swój pierwszy trening, był piękny i słoneczny, do tego było wtedy bardzo gorąco. Na drugi dzień miałem takie zakwasy, że ledwo wsiadłem do autobusu, jak jechałem do szkoły. Z grupy, w której początkowo było około 30 osób, została później 15-osobowa grupa i jeszcze się trochę wyludniła.

Jakieś 3 lata później przeniósłem się do innego klubu w Siemiatyczach w województwie podlaskim. Była to Akademia Sztuk Walki i Fitnessu „ANDY”, obecnie Polska Akademia Sztuk Walki „ANDY”, którego prezesem i głównym instruktorem był i w dalszym ciągu jest Shihan Andrzej Nowaczuk (5 Dan), również i jego serdecznie pozdrawiam. W tym klubie była możliwość trenowania różnych sztuk walki tj. karate, kick-boxing, ju-jitsu, kobudo, combat-samoobrona. Niestety ze względu na znaczną odległość i ograniczone możliwości finansowe na treningi do Siemiatycz jeździłem sporadycznie. Bywało, że biegłem na ostatni autobus do Sokołowa Podlaskiego, aby mieć czym wrócić do domu, gdyż nie posiadałem jeszcze wtedy prawa jazdy i własnego samochodu, abym mógł swobodnie pojechać na trening. Dlatego dużo pracy musiałem włożyć w treningi w domu, powtarzając to, co Sensei pokazywał i instruował na treningach w Dojo (klubie).

Obecnie mam jeszcze tytuł Senpai, nie Sensei, jak podany na samym początku tego wywiadu i stopień uczniowski 1 Kyu (pas brązowy z czarnym pagonem) w karate kyokushin, 5 Kyu w ju-jitsu. Mam uprawnienia cywilne (państwowe) instruktora rekreacji ruchowej o specjalności samoobrona, trenera II klasy sportu karate. Od lutego 2021 roku prowadzę sekcję karate kyokushin należącą do klubu UKS Kałuszyn, działającego przy Szkole Podstawowej im. Bolesława Prusa w Kałuszynie w powiecie mińskim, dzięki pomocy i zaangażowaniu dyrektora tej szkoły Marka Pachnika, który zawsze bardzo wspierał tego rodzaju inicjatywy. W sekcji ćwiczy w tej chwili 25 osób w wieku od 6 do 12 lat. Od jesieni 2023 roku jest prowadzona druga grupa przy Zespole Szkół w Latowiczu, również w powiecie mińskim, gdzie również dzięki pomocy i zaangażowaniu dyrektora Mariusza Prekurata ćwiczy 21 osób w wieku od 5 do 13 lat.

Mamy już na koncie znaczące sportowe sukcesy. 7-osobowa reprezentacja najstarszej grupy z Kałuszyna z ostatnich Mistrzostw Polski w Karate Kyokushin w Lublinie, które odbyły się 2 grudnia 2023 roku, w swoich kategoriach wiekowych i wagowych w kumite (walki) – przywiozła 7 medali tj. jeden złoty, 3 srebrne i 3 brązowe. Chciałbym podkreślić, że był to również pierwszy start moich podopiecznych na zawodach takiej rangi jak Mistrzostwa Polski. Nie spoczywamy jednak na laurach i przygotowujemy się intensywnie do kolejnych startów.

Wracając do mnie, to jeszcze przed służbą w Policji miałem możliwość brania udziału w różnych seminariach szkoleniowych i zgrupowaniach, podnosząc swoje umiejętności i kwalifikacje zarówno z mistrzami krajowymi, jak i międzynarodowymi, w tym z kolebki japońskich sztuk walki – Japonii. Uczestniczyłem również w obozach szkoleniowych letnich i zimowych.

Swego czasu, jako młody zawodnik siemiatyckiego Dojo (klubu), miałem na koncie kilka sukcesów sportowych, zdobywając m.in. I miejsce w kategorii kumite (walki) Mistrzostwa Polski Karate Siemiatyckie (1998 r.), II miejsce w kumite V Mistrzostwa Polski w Sportowym Ju-Jitsu Kobyłka (2001 r.), II miejsce w kumite Mistrzostwa Polski Karate Siemiatyckie (2003 r.), I miejsce (drużynowo) w kumite i I miejsce (indywidualnie) w układach walk na Otwartym Turnieju Sztuk Walki Polski Południowej Nowy Sącz (2003 r.).

Wiadomo, że służba w Policji podlega pewnemu podporządkowaniu i szczególnej dyscyplinie, i dlatego, choć niekiedy bardzo chciałem, to nie zawsze mogłem wziąć udział w każdej tego typu imprezie. Jednak dzisiaj będąc na emeryturze, staram się nadrobić te zaległości.

W 2023 roku na początku września brałem udział w trzydniowym I Europejskim Seminarium Karate Kyokushin w Berlinie organizacji IKO World Zen-Kyokushin, gdzie prowadzącym był dyrektor tej japońskiej organizacji na Europę Saiko Shihan Roel Wildeboer (8 Dan) z Holandii. W 2024 roku (pod koniec sierpnia) gospodarzem drugiej edycji tego seminarium będzie Polska, gdzie również zajęcia będzie prowadził tak, jak poprzednio Saiko Shihan Wildeboer. Dla mnie będzie to wielka życiowa szansa i prawdziwy sprawdzian moich umiejętności, ponieważ będę miał przyjemność i wielki zaszczyt zdawać przed Shihan egzamin na 1 Dan (czarny pas) i wtedy już będę mógł używać pełnoprawnie tytułu Sensei. Bardzo dziękuję Ci za ten przydomek w artykule, ale dopiero z czarnym pasem będę go mógł już legalnie używać (śmiech). Szanuję jednak i doceniam to, że moi przyjaciele mnie tak nazywają. Czuję się naprawdę zaszczycony.

Jeśli chodzi o porównanie dzisiejszych treningów z tymi, które odbywałem w latach 90., jest między nimi kolosalna różnica. Dzisiaj, gdybym przeprowadził taki trening, w takim tempie, jak ja zaczynałem ćwiczyć, to jestem pewien, że na drugi dzień na sali nie byłoby większości ćwiczących, no może poza kilkoma wyjątkami. Wynika to z tego, że obecne pokolenie dzieci i młodzieży wydaje się słabsze od naszego. Niestety, ale muszę to powiedzieć (nie chciałbym nikogo też urazić), że dzisiejsze młode pokolenie, to ludzie wychowani na smartfonach, tabletach, laptopach i innych nowinkach technicznych współczesnego świata. Cieszy mnie jednak to, że wśród tych dzieciaków są tacy, którzy chcą coś ze sobą robić i zmęczyć się fizycznie na treningach.

Dzisiaj ćwiczenia są bardziej funkcjonalne i bezpieczniejsze, mniej kontuzyjne niż te, które były wdrażane na treningach w latach 80. i 90. ubiegłego wieku. I tu przywołam pytanie – dlaczego wybrałem akurat tak twardy i ciężki styl, jakim jest karate kyokushin?

Przytoczę może trochę historii. Bardzo zaimponował mi jego twórca Sosai Masutatsu Oyama (10 Dan), który jeszcze za życia był nazwany „Ostatnim Samurajem”. Wspomniany przeze mnie Mistrz odwiedził nasz kraj, przybywając z dalekiej Japonii w listopadzie 1993 roku. Była to jedyna wyprawa do naszego kraju. Był gościem honorowym na bardzo prestiżowej imprezie, która odbyła się wtedy w katowickim spodku, tj. Puchar Europy „OY-

AMA CUP” i zasiadł w jednej honorowej łoży z wybitnym lekarzem, specjalistą od kardiologii śp. prof. Zbigniewem Religą.

Sosai Oyama był wielkim człowiekiem, o równie wielkim sercu i skromności, a do tego autorytetem w sztukach walki. Jego upór, determinacja, systematyczność, konsekwencja w działaniu, bardzo surowa i żelazna dyscyplina w treningu i w ogóle w życiu sprawiły, że w walce pełnokontaktowej, którą stworzył i stosował – nie miał sobie równych. Będąc w życiowej formie i u szczytu sławy, stoczył w ciągu 3 dni 300 pojedynków, czyli po 100 walk dziennie w full kontakcie ze zmieniającymi się co 2 minuty przeciwnikami, pokonując wszystkich, a kiedy nie miał możliwości walczyć z ludźmi, to na przełomie lat 40. i 50. ubiegłego wieku wybrał się do USA i Meksyku na „Tournèe” promując swój nowy styl karate. Walczył z bykami, pokonując ich w sumie 53, stosując technikę Shuto Oroshi-Uchi (uderzenie ręką mieczem z góry w dół) i Tettsui Oroshi-Uchi (uderzenie pięścią młotem z góry w dół), gdzie jednym takim uderzeniem potrafił nie tyle przetrącić rogi zwierzęciu, ale również je zabić. Jak mówi jego historia, tych wszystkich czynów dokonał w rzeźni. Styl Karate, który powstał w 1964 roku, nazwał Kyokushin. Nazwa ta oznacza „Ekstremum Prawdy”, czyli poddając się tak ciężkiemu i rygorystycznemu treningowi, poznajemy prawdę o sobie, odkrywamy – gdzie znajduje się granica naszych możliwości fizycznych i psychicznych, czyli to nasze „Ekstremum Prawdy”.

Jeśli chodzi o twoje pytanie dotyczące rozbijania twardych przedmiotów, to fachowo nazywa się to Tameshiwari. Test ten został stworzony właśnie przez wspomnianego Sosai Oyamę. Służył on i w dalszym ciągu służy do sprawdzenia perfekcji w opanowaniu technik karate. Ilość złamanych desek świadczy o umiejętnościach karateki na bardzo wysokim poziomie wyszkolenia. Rekord 29 złamanych desek należy do japońskiego mistrza karate kyokushin Akira Masuda. Test ten jest zwykle przeprowadzany przed walkami (kumite) półfinałowymi i finałowymi na zawodach rangi Mistrzostw Europy lub Mistrzostw Świata. Służy do rozstrzygnięcia wyniku walki, jeżeli walka jest wyrównana i nie pomagają rundy dogrywkowe, a także waga zawodników nie zdecyduje o wygranej na rzecz jednego z nich, to wtedy decydować może ilość złamanych desek przez zawodników właśnie w tym teście.

W Tameshiwari stosowane są 4 techniki rozbicia desek: seiken (pięść), shuto (zewewnętrzny kant dłoni), hiji (łokiec) i kakato (pięta). Deski, które są rozbijane na zawodach, to deski sosnowe o wymiarach 30 cm x 20 cm i grubości 2,5 cm. Test Tameshiwari jest niezwykle efektywny i często służy też do promocji karate i wschodnich sztuk walki. Mistrzowie na różnych pokazach rozbijają za przykładem Sosai Oyamy pustaki o różnych grubościach, cegły, dachówki, bryły lodowe, kamienie, listwy, szyki butelek i kije bejsbolowe, czy tak, jak ja – opierając z przodu na szyi kij bambusowy, przełamuję go jak zapalkę itp.

Jak przygotować się do takiej próby? Na pewno nie może zrobić tego osoba początkująca, której ciało dopiero się kształtuje, chyba że jest to szczególnie i odosobniony przypadek, ale jak dotąd nie słyszałem, aby ktoś z nowicjuszy miał tak wzmocnione ciało. Przede wszystkim do takiego testu trzeba być odpowiednio przygotowanym. Są to niezliczone ćwiczenia kształtujące siłę fizyczną, wytrzymałość, szybkość, a także specjalistyczne ćwiczenia wzmacniające i kształtujące odporność na ból np. trening uderzania i kopania na specjalnym przedmiocie o nazwie Makiwara (uniwersalny przyrząd w postaci elastycznej, wkopanej pionowo w ziemię deski z poduszką amortyzującą służący do ćwiczenia wszystkich rodzajów ciosów. Dawniej wykonywany był ze zawinię-

tej w płótno słomy ryżowej – źródło Wikipedia). Do tego dochodzi również czynnik wewnętrzny, czyli nasza psychika, skupienie. Trzeba sobie to wyobrazić i zwizualizować, jak ta ręka czy noga wchodzi w ten przedmiot i go rozbija. Jest to naprawdę przy opanowaniu technik walki bardzo niszczycielska siła. W tym teście nie może nastąpić chwila zawahania się, czy też chwila zwątpienia, bo możemy doznać bardzo poważnej w skutkach kontuzji naszego ciała, a trzeba wiedzieć, że karateka o swoje ciało musi dbać i chronić w sposób bardzo szczególny, gdyż stanowi to dla niego wytrenowaną broń również do samoobrony. Tyle mogę powiedzieć, jednak proszę, aby nie próbowali tego robić laicy i osoby nieprzygotowane. Do tego dochodzi fizyka, technika... Reszta niech pozostanie tajemnicą karateków.

Czy w Twojej służbie sztuki walki się przydawały? Może miałeś jakąś sytuację, w której unik czy blok ochronił Cię przed urazem. Może skutecznie osłoniłeś kolegę bądź koleżankę z patrolu. Czy warto trenować? Czym zasłużyłeś sobie na służbowy przydomek Sensei?

Niewątpliwie trening wschodnich sztuk walki, czy też ogólnie walki wręcz z podnoszeniem ogólnej sprawności fizycznej, szczególnie w służbach takich, jak Policja – jest bardzo przydatny, a także ogromnie ważny i pomocny. Wynika to również z faktu, że pierwszym najłagodniejszym środkiem przymusu bezpośrednio stosowanym przez policjanta w trakcie przeprowadzania interwencji, jak również według gradacji znajdującej się w ustawie o śp b i broni palnej, jest siła fizyczna w postaci technik obezwładniania. Jak wiemy techniki te i przejścia kontroli nad osobą, to nic innego jak wybrane i wyselekcjonowane techniki ze wschodnich sztuk i sportów walki tj. karate, judo, ju-jitsu, kick-boxing, czy też sam boks.

Mnie osobiście podczas policyjnych czynności przydawały się umiejętności nabyte przez lata ćwiczeń. Jedną z takich interwencji, gdzie trzeba było wykonać unik przed nabyciem urazu, była sytuacja sprzed około 3 może 4 lat wstecz. Jako dzielnicowi pojechaliśmy wtedy na interwencję do mieszkania babci i jej wnuczki, gdzie wraz z GOPS-em prowadziliśmy procedurę niebieskiej karty. Otrzymaliśmy zgłoszenie od staruszki, że jej wnuczka cierpiąca na zaburzenia psychiczne znęca się nad nią i bije ją po głowie. Wraz z kolegą i pracownicą socjalną pojechaliśmy na miejsce. Wnuczka wpadła w szał, w pewnej chwili złapała gumowy młotek i nóż, po czym rzuciła tymi przedmiotami w naszym kierunku. Wtedy właśnie dzięki zastosowaniu uników, obydwaj z kolegą uchroniliśmy się od poważnych obrażeń ciała, jak również nie dopuściliśmy do tego, aby stała się krzywdą pracownicy opieki społecznej i samej dziewczynie. Agresorka została przez nas obezwładniona i zabrana przez wezwaną na miejsce karetkę pogotowia do szpitala na obserwację psychiatryczną.

Uważam, że należy uprawiać każdą aktywność sportową, fizyczną, w tym sztuki walki, gdyż w takim zawodzie, jakim jest służba w Policji – ta umiejętność to jedno z podstawowych narzędzi pracy, a co najważniejsze wpływa to bardzo korzystnie na mentalność i ogólnie na psychikę człowieka.

Odnosnie do pytania – Czym sobie zasłużyłem na przydomek Sensei? Pamiętam, że dał mi go jeden z kolegów, w trakcie naszej wspólnej służby w OPI w Mińsku Mazowieckim. Było to lata temu, a dzisiaj jeden z jego synów trenuje u mnie w sekcji w Kałuszynie. W trakcie służby otrzymaliśmy zgłoszenie od dyżurnego KPP Mińsk Mazowiecki, że na osiedlu Błonie, które to swego czasu nie cieszyło się sławą i nie miało dobrej opinii w Mińsku

Mazowieckim, grupa miejscowych chuliganów wszczęła bójkę i zakłócała porządek publiczny. Pamiętam, że po przybyciu na miejsce żadne słowne prośby i wydawane polecenia do zachowania zgodnego z prawem nie zrobiły na tych osobnikach wielkiego wrażenia. Dopiero po zastosowaniu pewnej techniki (zgodnej z prawem i przepisami, podczas obrony przed atakiem), że tak się wyrażę „filmowej” na jednym z chuliganów, który naruszył moją strefę bezpieczeństwa – sprawiło to, że jego koledzy stali jak wryci w bezruchu, chyba zdumieni też tym, co przed chwilą zobaczyli. Taka sama reakcja była również po stronie mojego kolegi z patrolu, który poprosił mnie, abym po służbie nauczył go tej techniki.

Myślę, że to właśnie po tej służbie i tej interwencji, jak mój partner z patrolu opowiedział to wszystkim kolegom i koleżankom na komendzie, tak stałem się Sensei nie tylko w Dojo (klubie) na treningach, ale również w Policji. Nawet podczas służby w Wydziale Wywiadowczo-Patrolowym KSP na stacji miałem kryptonim Sensei, gdyż w tej jednostce była zasada, że nie wywoływało się patrolu po kryptonimie numerycznym, tylko swoim własnym pseudonimie.

Jak już wcześniej wspomnieliśmy, jesteś nauczycielem edukacji policyjnej. Może przybliżysz nam szkołę, w której uczysz. Powiedz nam też, jakie prowadzisz zajęcia (strzelania, samoobrona, etc.)? Co starasz się przekazać uczniom, młodzieży, jakie cechy w nich zaszczyć? Jakie wartości bądź umiejętności powinien mieć dobry nauczyciel edukacji policyjnej, aby być autorytetem dla uczniów, aby pokazać jak najwięcej i jak najciekawiej zaprezentować policyjną służbę?

Od ponad roku jestem na policyjnej emeryturze i realizuję się m.in. jako nauczyciel przedmiotu Edukacja Policyjna w I Liceum Ogólnokształcącym PUL tj. Liceum Mundurowym w Dębem Wielkim w powiecie mińskim. Szkoła ta jest jednym z kilku oddziałów PUL (Płockiego Uniwersytetu Ludowego im. Wincentego Witosa z siedzibą w Płocku) na terenie województwa mazowieckiego i ma swoje siedziby w takich miejscowościach jak: Płock, Gostynin, Kutno, Sierpc, Ciechanów, Ossów, Wołomin, Dębe Wielkie. Szkoła jest certyfikowana przez Ministra Obrony Narodowej i jest tzw. Oddziałem Przygotowania Wojskowego. W szkole nasi uczniowie (kadeci) zdobywają przez 4 lata nauki wiedzę z edukacji wojskowej, policyjnej, ochrony przeciwpożarowej i ratownictwa medycznego.

Poza prowadzeniem zajęć z przedmiotu Edukacja Policyjna czasami zdarza się, że w zastępstwie prowadzę zajęcia z kadetami z wykształcenia strzeleckiego, taktyki i technik interwencji oraz samoobrony z racji posiadanych przeze mnie uprawnień państwowych zdobytych również w cywilu. Dodatkowo przygotowuję również kadetów do różnego rodzaju imprez sportowo-obronnych pod patronatem MON, Kuratorium Oświaty i jednostek Wojska Polskiego.

Staram się przede wszystkim w tych młodych ludziach zaszczyć

pić swoisty szacunek do munduru, odpowiedzialność, dyscyplinę i przekazać im konkretną wiedzę potrzebną do ewentualnego podjęcia przez nich po skończeniu naszej szkoły – decyzji o wstąpieniu do służby, chociażby w Policji.

Żeby być dobrym nauczycielem (np. edukacji policyjnej) to tak, jak to ująłem na początku naszej rozmowy, trzeba wysłuchać człowieka (ucznia) i znaleźć z nim wspólny dialog. Bez tego będzie trudno cokolwiek wypracować. Trzeba też mieć cierpliwość i samodyscyplinę. Na pewno dobry nauczyciel to taki, który powinien być również dobrym praktykiem, mentorem, który potrafi ukierunkować i wskazać odpowiednią drogę młodemu człowiekowi, a nie być tylko czysto teoretycznym pedagogiem.



Pokazy karate w Parku Miejskim w Kałuszynie podczas Pikniku Rodzinnego, łamanie deski drewnianej. Czerwiec 2023 roku.

Dzisiejsza młodzież bardziej lubi się uczyć na skróty, pewnie rzeczy też zapamiętują wybiórczo, oni potrzebują wiedzy popartej praktyką terenową ze służby, a nie samej czystej teorii. Mnie osobiście, z racji pełnionej dotychczas służby w Policji, łatwiej jest teraz prowadzić przedmiot Edukacja Policyjna i przekazać nabytą wiedzę tym młodym ludziom.

Ostatnio dużo mówi się w przestrzeni publicznej o ewolucji, zmianach na dobre w Policji. Powiedz nam, jakie według Ciebie powinny być przede wszystkim dwie najważniejsze strony, aby

atmosfera w służbie była jak najlepsza, przełożeni i podwładni. Jesteśmy zhierarchizowani, ale czy w tym wszystkim ważny jest czynnik ludzki, umiejętność budowania dobrych relacji, dbania o nie? I w jakim kierunku powinna iść Policja, profesjonalizacji, wyszkolenia, fachowości, dobrych społecznych relacji, czy te wszystkie kierunki są na równi ważne? Ty jako Sensei wiesz o tym najlepiej, bo też budujesz taką atmosferę wśród uczniów, których uczysz.

Mam nadzieję, że faktycznie te zmiany w Policji, które nadchodzą, pójdą dobrym torem z korzyścią dla kolegów i koleżanek, którzy w dalszym ciągu służą w tej formacji, a także dla całej „firmy”.

Uważam, że Policja, aby mogła dobrze funkcjonować, to powin-



Zdjęcie: archiwum prywatne Mariusza Kondraciuka

ny być spełnione wszystkie czynniki, które wymieniłeś w swoim ostatnim pytaniu.

Przede wszystkim ważny jest budżet, aby się znalazł dla Policji taki, jaki jest przeznaczony np. na wojsko z PKB, ponieważ budżet Policji od czasu jej powstania w 1990 roku do dzisiaj jest ciągle niedoszacowany. Moim skromnym zdaniem Policja jako największa formacja mundurowa w kraju do zapewnienia bezpieczeństwa i porządku publicznego – powinna być jak najlepiej doposażona logistycznie w sprzęt najwyższej jakości, natomiast

policjanci powinni godnie zarabiać, ponieważ służba jest ciężka i odpowiedzialna. Dobrze zarabiający policjant to taki, który mógłby utrzymać siebie i swoją rodzinę, bez potrzeby poszukiwania dodatkowego zajęcia.

Powinny znaleźć się również pieniądze na szkolenie, gdyż od dobrze wyszkolonego policjanta zależy później profesjonalne wykonywanie zadań służbowych. Pamiętajmy, że patrzy na nas całe społeczeństwo.

Polska Policja niejednokrotnie pokazała swój duży profesjonalizm w działaniach, a najbardziej według mnie pokazały to Oddziały Prewencji Policji, kiedy to w 2021 roku, na polsko-białoruskiej granicy dzielnie odpierały ataki nielegalnych imigrantów, próbujących przedrzeć się przez granicę naszego kraju i tym samym przekroczyć zewnętrzną granicę Unii Europejskiej. Polscy policjanci dali prawdziwy dowód profesjonalizmu, pokazali swoją skuteczność, pomimo tego również, że obrona granic Rzeczypospolitej Polskiej nie należy do ustawowych zadań Policji, tylko do innej służby, która jest do tego powołana.

Równie duże słowa uznania należą się policjantom ruchu drogowego i pionu kryminalnego. Ci pierwsi po wybuchu wojny na Ukrainie byli delegowani do służby na granicy, gdzie pomagali w udrożnieniu ruchu na drogach i skupiali się na zapewnieniu bezpieczeństwa w ruchu drogowym, natomiast drudzy pomagali służbom ukraińskim zbierać materiały dowodowe zbrodni ludobójstwa popełnianego przez rosyjskiego najeźdźcę.

Dziś w polskiej Policji potrzebna i ważna jest dobra stabilizacja i atmosfera, a także relacje międzyludzkie wewnątrz służby. Pomimo tego, że jest to formacja zhierarchizowana podlegająca poleceniom służbowym, rozkazom i szczególnej dyscyplinie, to jeśli nie będzie dobrych relacji na linii przełożony-podwładny, będzie to w dużej mierze negatywnie rzutować na funkcjonowanie całego zespołu, czynnik ludzki ma w tym przypadku kolosalne znaczenie.

Jeśli chodzi o przełożonych, to życzyłbym wszystkim policjantom takich, jak ja miałem w ostatnim czasie mojej służby. Tymi dobrymi policyjnymi przełożonymi byli i myślę, że cały czas są: Pani Zastępca Komendanta Komisariatu, a także Kierownik Rewiru Dzielnicowych KPP. Kto przeczyta ten artykuł i pracował ze mną, to będzie wiedział, o kim mówię i sądzę,

że również przyzna mi tutaj rację. Dla mnie te dwie osoby są wzorem i przykładem tego, jak powinny wyglądać w pracy relacje na linii przełożony-podwładny.

Serdecznie pozdrawiam Panią Komendant, Kierownika Rewiru Dzielnicowych KPP, czytelników SMP, a także wszystkich policjantów i policjantki. Ten zawód zasługuje na szacunek, bo służba nie jest łatwa i lekka.

Dziękuję za rozmowę.

BEZPIECZNY FINAŁ WOŚP ZE STOŁĘCZNYMI POLICJANTAMI



Zdjęcia: Rafał Rutkowski i Marek Szalajski, WKS KSP

Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy był dużym wyzwaniem organizacyjnym pod względem zapewnienia bezpieczeństwa uczestnikom imprez organizowanych na terenie całego garnizonu. Z uwagi na dużą liczbę inicjatyw do zabezpieczenia WOŚP zaangażowano funkcjonariuszy prewencji, ruchu drogowego i pionu kryminalnego.

Policjanci towarzyszyli uczestnikom biegu „Policz się z cukrzyczą” na całej 5-kilometrowej trasie i patrolowali najważniejsze trakty komunikacyjne. Funkcjonariusze „drogówki” zabezpieczali drogi dojazdu prowadzące do miejsc, w których odbywały się liczne atrakcje. Nad bezpieczeństwem wolontariuszy biorących udział w zbiórkach czuwali także nieumundurowani policjanci, którzy działali między innymi w okolicach galerii handlowych, a także w środkach transportu publicznego.

Stołeczna Policja aktywnie uczestniczyła w części wydarzenia odbywającej się na błoniach PGE Narodowego. Tegoroczny finał WOŚP stał się okazją do wzięcia udziału w pikniku z wieloma atrakcjami. Stoiska promocyjne Policji odwiedzili licznie dorośli, młodzież i dzieci. Stołeczni policjanci pokazali pojazdy służbowe, wypadkowe ambulanse, a także opancerzonego „TUR-a”, z którego korzysta Samodzielny Pododdział Kontrterrorystyczny Policji w Warszawie. Wiele osób zaciekawionych służbą w Policji miało do naszych funkcjonariuszy liczne pytania, na które uzyskali wyczerpujące odpowiedzi.

Policjanci brali udział w biegach charytatywnych m.in. w Legionowie, Zakroczymiu, czy Kobyłce. Funkcjonariusze z Komendy Rejonowej Warszawa III oraz Komisariatu Policji Portu Lotniczego Warszawa-Okęcie uczestniczyli w turnieju piłki nożnej „Gramy razem dla WOŚP”. Poza imprezami sportowymi na licytację wystawiono voucher, dzięki któremu wygrany będzie mógł z rodziną lub przyjaciółmi poznać pracę policjantów z mokotowskiej komendy. Nowodworski dyżurny przekazał voucher, który obejmuje przejażdżkę należącym do niego motocyklem. Dużym zainteresowaniem cieszyła się licytacja, na której do wygrania był patrol łodzi z policjantami Komisariatu Rzecznego po Wiśle lub Jeziorze Zegrzyńskim.

W związku z zabezpieczeniem 32 Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy policjanci nie odnotowali poważniejszych incydentów. Z punktu widzenia bezpieczeństwa wszystkich uczestników tego wydarzenia przebiegło ono spokojnie.

Źródło: ksp.policja.gov.pl

„ULICA SZKOLNA” Z UDZIAŁEM MUNDUROWYCH

W Szkole Podstawowej nr 7 w Legionowie odbyły się zajęcia edukacyjne pod hasłem „Ulica Szkolna”, których inicjatorem było Polskie Radio Kierowców. Do udziału zaproszono specjalistkę od spraw profilaktyki z Wydziału Prewencji KPP w Legionowie podkom. Agatę Halicką, która wspólnie z redaktorem Polskiego Radia Kierowców omawiała dla dzieci tematy bezpieczeństwa na drodze. Uczniowie uzyskali wiedzę na temat właściwego korzystania z jezdni – zarówno przez pieszych, pasażerów, jak i rowerzystów.

W kolejnym etapie spotkania, przedstawiciele Fundacji Ratownictwo Motocyklowe Polska, przedstawili młodym słuchaczom zasady udzielania pierwszej pomocy.

Źródło: legionowo.policja.gov.pl



„TACY FUNKCJONARIUSZE SĄ NAJLEPSZĄ WIZYTÓWKĄ POLICJI (...)”

★ Tekst i zdjęcia Joanna Węgrzyniak



POLICJA
Komisariat Policji
Warszawa Wesola



„Zachowanie Panów Policjantów oceniam jako ponadprzeciętne, dlatego zdecydowałam się o tym napisać. Wszystkie ich decyzje były słuszne i trafione, a sami panowie byli uczynni, bardzo uprzejmi i opiekuńczy. Poza doświadczeniem i sprawnością w działaniu wykazali się bardzo wysoką kulturą osobistą i empatią. Dla syna byli wzorem i przykładem (...). Tacy funkcjonariusze są najlepszą wizytówką Polskiej Policji, bo dzięki nim można się czuć naprawdę bezpiecznie. Dziękujemy!”

Tak brzmi fragment podziękowań dla policjantów z Wesolej, którzy odnaleźli nastolatka zagubionego w lesie.

Tym razem nietypowo chciałam zacytować pełną treść podziękowań, jakie wpłynęły do komisariatu w Wesolej od mamy zagubionego w lesie nastolatka. Przesłany przez wdzięczną kobietę mail najlepiej oddaje powagę zaistniałego zdarzenia oraz profesjonalizm policjantów, którzy pracowali przy sprawie.

„Szanowni Państwo,

Chciałabym na Państwa ręce złożyć wyrazy uznania dla Panów Policjantów z Komisariatu w Wesolej – sierżanta sztabowego Łukasza Zawadowicza, młodszego aspiranta Tomasza Piekarza oraz aspiranta sztabowego Michała Krzyśpiaka. Tym samym pragnę podziękować za sprawną, w pełni profesjonalną i szczęśliwą w skutkach interwencję.

(...) przybiegłam na komisariat w Wesolej po tym, jak dowiedziałam się, że mój 13-letni syn nie wrócił z wycieczki rowerowej, bo zgubił się w lesie. Miałam z nim kontakt telefoniczny, ale utracił połączenie z internetem – nie działała więc nawigacja. Zupełnie nie wiedział, gdzie jest, podawał orientacyjnie kierunki, które były sprzeczne. W dodatku zapadał zmrok i robiło się coraz chłodniej.

Zgłoszenie przyjął ode mnie Pan asp. szt. Michał Krzyśpiak. Miły, uczynny, spokojny – wykazał się dużym zrozumieniem, doświadczeniem i rozważą w podejmowaniu decyzji, co było odczuwalne zarówno w rozmowie ze mną, jak i z synem. Po jakimś czasie synowi udało się uruchomić nawigację i okazało się, że znajduje się w okolicy Rezerwatu Mosty Kalińskie, w środku rozległego lasu, ok. 15 km od domu. To teren pełen bagien, stawów, przepływa tam też rzeka, zamieszkują go dzikie zwierzęta.

Policjanci szybko podjęli decyzję, by wraz ze mną pojechać i odnaleźć mojego syna. Trafnym pomysłem był wybór samochodu z napędem na 4 koła. Na interwencję pojechali Pan sierż. szt. Łukasz Zawadowicz oraz Pan mł. asp. Tomasz Piekarz. Teren leśny okazał się bardzo trudny – błoto, mokradła, gęsta mgła i dużo leśnych ścieżek. Nawigacja szwankowała przez częściowy brak zasięgu. Udało się w końcu syna odnaleźć. Całkowicie przemoczony, przestraszony i zziębnięty trafił do ciepłego samochodu. Rower się już nie zmieścił, więc Pan Zawadowicz prowadził samochód, a Pan Piekarz przez ok. 3 km jechał przez las rowerem syna, oświetlając sobie dodatkowo drogę latarką. Było to o tyle trudne, że na drodze było gęste błoto i rower trzeba było miejscami prowadzić brodząc w tym błocie. Tak dobrnęliśmy do głównej drogi, z której ok. godz. 20.00 odebrał mnie wraz z synem mój mąż.

Zachowanie Panów Policjantów oceniam jako ponadprzeciętne, dlatego zdecydowałam się o tym napisać. Wszystkie ich decyzje były słuszne i trafione, a sami panowie byli uczynni, bardzo uprzejmi i opiekuńczy. Poza doświadczeniem i sprawnością w działaniu wykazali się bardzo wysoką kulturą osobistą i empatią. Dla syna byli wzorem i przykładem (bał się reprimendy, tymczasem usłyszał od Panów pozytywne rady,

jak się przygotować do takich wycieczek rowerowych, jak wyposażać w sprzęt i jak się zachować w tego typu sytuacji).

Tacy funkcjonariusze są najlepszą wizytówką polskiej Policji, bo dzięki nim można się czuć naprawdę bezpiecznie. Dziękujemy!

Pozdrawiam serdecznie”

W mojej ocenie jedyne, co można do tego dodać to wyrazy uznania i dumy, że służymy wspólnie z takimi policjantami. Michale, Łukaszu, Tomaszu, to zaszczyt, gratulujemy postawy, profesjonalizmu, empatii, odpowiedzialności i tego wszystkiego, co stanowi o byciu najlepszymi policjantami. Dziękujemy!

Jakiś czas temu opublikowałam taki komunikat na stronie KRP Warszawa VII. Dziś chciałam jednak coś dodać, bo zawsze uważałam, że o ludziach wartościowych, o policjantach, którzy przede wszystkim chcą, którym zależy, którzy potrafią, działają, należy mówić i dużo i głośno.

Kiedy ukaże się ten artykuł, Michaś będzie już emerytem. Dla mnie i jestem przekonana także dla Policji to naprawdę duża strata. Pozostali dwaj koledzy mają jeszcze sporo do zrobienia, mają i czas i możliwości oraz chęci, by pomagać, chronić i służyć.

Najpierw im poświęcę kilka słów, bo to w dużej mierze za ich sprawą mama 13-latka napisała tak obszernie i miłe podziękowania.

Mł. asp. Tomasz Piekarz do Policji wstąpił w 2011 roku, jego partner z patrolu sierż. szt. Łukasz Zawadowicz 4 lata później.

Kiedy z nimi rozmawiałam – widziałam i słuchałam szczerze zaangażowanych ludzi, którzy zgodnie powtarzali, że wstąpili w szeregi Policji, bo to daje możliwość pomagania ludziom, takiego prawdziwego, bezpośredniego pomagania, co podkreślali. Zobaczyłam facetów, którzy nie narzekają, nie utyskują, że są „tylko patrolowcami, w tylko niewielkim komisariacie”. Wręcz przeciwnie, cieszą się z tego, co robią i w jakim miejscu życia i zawodowego i prywatnego się znajdują, którzy są ambitni, mają plany, marzenia, którzy zauważają i doceniają swoje sukcesy.

Tomek i Łukasz wskazują, że praca patrolowa to duży stres, odpowiedzialność, ale też satysfakcja i ciągłe zaskoczenie. Nie ma dwóch takich samych interwencji, te domowe – jak twierdzą – są najtrudniejsze, bo niosą ze sobą nie tylko niepewność, ale i sporo zagrożeń dla różnych ludzi, w tym często dzieci. Służba w 12-godzinnych patrolach wymaga od nich dobrej organizacji, dyscypliny, również w życiu prywatnym. To wszystko podobno da się całkiem niezłe pogodzić, jeśli jest wsparcie ze strony kolegów i przełożonych, a także rodziny i przyjaciół. A to wszystko, jak zapewnniają, oni akurat mają szczęście posiadać.

O wspomnianych na wstępie poszukiwaniach nastolatka w lesie mówią, że to jedna z ważniejszych ich interwencji w ostatnim czasie. Podkreślają, jak wielkie znaczenie ma współdziałanie zarówno między nimi w patrolu, jak i współpraca z dyżurnym, a także w tym przypadku rodzicami, którzy zaginięcie zgłosili. Samo zaangażowanie patrolowców mogłoby nie przynieść tak szybkiego szczęśliwego finału. Skromni, bo dzielą swój sukces między pozostałych. Jednocześnie zadowoleni, szczęśliwi, bo pomogli, bo zobaczyli, że uratowali chłopca, sprawili, że rodzice odzyskali całe

i zdrowe dziecko oraz spokój.

Sytuacja naprawdę wymagała skutecznego i szybkiego działania. Chłopak od kilku godzin był sam w lesie, robiło się coraz zimniej i zapadała noc.

Policjanci nie zapomnieli też o tym, że mundur zobowiązuje również do edukacji. Po radości i wzruszeniach znalazł się też czas na dobre, praktyczne rady i wskazówki. Tomek z Łukaszem życzliwie porozmawiali z nastolatkiem, pochwalili za dobre zachowania, za to, że dał radę i był dzielny, ale też wskazali, o czym należy następnym razem pamiętać i co zrobić, by nie znaleźć się w podobnej, niebezpiecznej sytuacji. Z podziękowań i słów mamy chłopca wynika, że stali się dla nastolatka wzorem, autorytetem. I to w tak krótkim czasie. Po prostu wiedzieli, jak się zachować,

czuję się spełniony i wiem, że nasza praca oraz trud w nią włożony jest potrzebna i zauważalna dla obywateli.

Rozmawiając z chłopakami u progu 2024 roku pytałam, czego by sobie oraz innym życzyli.

Z ust Tomka słyszałam: „*żeby ludzie potrafili ze sobą rozmawiać i rozwiązywać swoje problemy poprzez dialog, a przede wszystkim byli dla siebie życzliwsi*”, Łukasz z kolei życzyłby sobie i nam wszystkim: „*aby wojna u naszych sąsiadów zakończyła się, sytuacja w rejonie uspokoiła i była bardziej przewidywalna.*”

Łukasz chciałby kiedyś pracować w Biurze Międzynarodowej Współpracy Policji, gdzie będzie miał możliwość wykorzystać znajomość języka angielskiego, Tomkowi marzy się Laboratorium w KGP, a przed emeryturą objęcie stanowiska dyżurnego. Wierzę i tego wam Panowie życzę, że te i wszystkie inne plany i marzenia się wam spełnią. Zastęgujcie na to. Za terażniejszą służbę, za zaangażowanie – dziękujemy.

Michasiu, a teraz będzie o Tobie i dla Ciebie.

To takie moje podziękowanie w imieniu własnym przede wszystkim, ale jestem pewna, że mnóstwo podpisów bym pod tym tekstem zdobyła. Nie myślałam nigdy, że w ten sposób będę Ci dziękować za służbę. Tylko pamiętaj, żeby była jasność – jestem zła, że odchodzisz.

Asp. szt. Michał Krzyśpiak, dyżurny w Komisarzacie Policji Warszawa Wesola. Tak naprawdę to on dowodził wspomnianą akcją poszukiwań chłopca w lesie, koordynował działania i czuwał nad tym, co dzieje się w terenie. Jego udział był tu znaczący, zresztą gdyby było inaczej, to mama dziecka nie doceniłaby jego roli w swoim mailu.

„Michaś”, „Misiek”, „Krzyśpiaczek”, „Majkel”, „Majki”... zawsze chciał być mundurowym, padło na Policję. Od zawsze, nieprzerwanie do końca, bardzo się z tą formacją identyfikuje, zawsze powtarzał, że cieszy się, że tu służy i jest dumny, że jest policjantem.

23 lata w Policji, od samego początku związany z KRP Warszawa VII. Najpierw krótki epizod w Wydziale Kryminalnym, potem przez kilka ładnych lat w Referacie Wykroczeń, kolejny etap to dzielnicowy, później znów Wydział Kryminalny, a w nim poszukiwanie osób zaginionych i ściganych. Na koniec Komisarjat w Wesolej – najpierw jako

policjant operacyjny, a od 2020 roku dyżurny jednostki.

Super policjant, ponad wszystko super człowiek i to przez wielkie „C”. To tak w największym skrócie.

Znamy się 23 lata. To z Michasiem przy Grochowskiej 169 w jednym pokoju razem rozpoczynaliśmy przygodę z Policją. Razem uczyliśmy się wszystkiego od zera, często na własnych błędach.



co powiedzieć, mieli poczucie odpowiedzialności, tego kim są i co to znaczy, do czego zobowiązuje. Panowie, szacunek.

Bardzo miłym zaskoczeniem był mail z podziękowaniami od matki chłopca, nie spodziewaliśmy się tego. *Tego typu akcenty sprawiają, że mimo trudów ta praca przynosi dużo satysfakcji.* – powiedział Łukasz. Tomek w zasadzie zawtórował koledze: – *Otrzymując każdego rodzaju podziękowania bądź pochwały, jako policjant*

Zawsze jednak zgodnie przyznajemy, że mieliśmy dużo szczęścia i sporo życzliwych ludzi wokół.

Zdążyliśmy jeszcze pracować w tych „starych, dobrych czasach”, kiedy możliwe było prawie wszystko, a na pewno był czas na wszystko. Bywało, że roboty było okrutnie dużo i to całkiem solidnej, albo męczącej. Nikt wtedy jednak nie patrzył na zegarek i nie narzekał, że trzeba zostać dłużej, że ma już dość. Wiedzieliśmy, że niebawem przyjdzie i taki czas, kiedy można będzie zwolnić. A wtedy było trochę lenistwa, były długie rozmowy o życiu, ale i o największych głupotach, były koleżeńskie spotkania, załatwianie „spraw”. I wszystko się dało, i można było... Nasz kierownik nauczył nas wzajemnej życzliwości, wspierania się, pomagania sobie, prawidłowego wartościowania. Tyle że Michał miał już to wszystko w sobie, on po prostu był i jest dobry i polegać można było na nim zawsze!

Kiedy spotkałam się z Michałem przed napisaniem tego tekstu przy naszych ulubionych ciastkach z naszej dawnej ulubionej, grochowskiej cukierni i poprosiłam, żeby wspominał, poopowiadał mi trochę o tych 23 latach służby, usłyszałam: „*Ale Asia, nie wiem co Ci powiedzieć, bo co ja mogę powiedzieć, przecież ja jestem zwykłym policjantem, nic takiego nie zrobiłem*”. „*Zwykłym???*” – pytam. Może, w sumie tacy powinni być zwykli policjanci. Zawsze szczerzy, pomocni, uczciwi, grzeczni i kulturalni, a jeśli nawet źli, że znów wpadło w kolejny w tym miesiącu weekend zabezpieczenie imprezy, umiejący wytłumaczyć to sobie: „Trudno, przecież tak trzeba, taka jest ta robota”.

Michał zawsze bardzo uczciwie podchodził do służby, był zaangażowany i zależało mu. Kiedyś, kiedy jeszcze pracował w Wydziale Prewencji, w drodze do pracy podjął pościg za złodziejem, który na jego oczach w tramwaju zerwał kobiecie z szyi łańcuszek. Michał doznał wtedy sporych obrażeń, ale nie odpuścił!

Mówi, że takim prawdziwym gliną udało mu się być, kiedy zajmował się poszukiwaniami w Wydziale Kryminalnym. Wspomina, że „zdarzyło się” poganiać i dogonić kilku młodzików. Bywało, że wyjmował ukrywających się z tapczanu, czy z szafy. Nie odpuszczał. Kiedy na przykład prowadził czynności w związku z zaginięciem młodej dziewczyny, a była zima, tak długo jeździł, tak długo szukał i próbował, aż w końcu znalazł ją i to na Dworcu Centralnym wśród tłumu ludzi.

Przez te 23 lata naprawdę zdążył się sporo napracować, nigdy nie

bał się pracy, chętnie podejmował nowe wyzwania, szybko się uczył i szybko stawał się bardzo dobry w tym, co robił.

W wykroczeniach jako bardzo młody wówczas facet, poza licznymi doprowadzeniami i zatrzymaniami, świetnie dawał sobie radę ze stosem wysypujących się z szafy postępowań. Będąc dzielnicowym, realizował się jako dobra dusza dla swoich podopiecznych. Mieszkańcy go uwielbiali, a miłe, starsze panie, o których zdrowie zawsze się troszczył, nie wypuściły go bez obiadu, czy ciastka i herbatki. Były i takie, z którymi dzielnicowy Krzyśpiak obojętnie musiał obejrzeć kolejny odcinek ich ulubionego serialu. Dzięki dobrym relacjom z mieszkańcami pozyskiwał sporo ważnych informacji, które przekładały się potem na realizacje i zatrzymanie.

Michał zawsze był dla ludzi. Ma w sobie mnóstwo empatii, zrozumienia i niesłabnącą chęć pomagania. Szacunek do ludzi, wiarę, w to, że ludzie są dobrzy, wyniósł z domu, jest bardzo dobrze wychowany i te wyniesione z domu wartości nieustannie towarzyszyły mu też w służbie.

W 2001 roku, kiedy zaczynaliśmy, Michał jeździł czerwonym peugeotem 405 (swoją drogą bardzo uroczym). Wciąż oglądał i czytał magazyny motoryzacyjne, wzdychał, marzył, planował. Kocha samochody i motocykle. Zawsze był bardzo poukładany, mądrze podejmujący decyzje, wyważony, miał określone cele, do których krok po kroku konsekwentnie dążył. Od dłuższego czasu realizuje swoje marzenia motoryzacyjne, jeździ wymarzonym autem i szusuje motocyklem. Na te podróże jednoślądem ma jeszcze sporo planów i pewnie kilka skrytych marzeń. Zbudował dom, ma syna, posadził mnóstwo drzew, (poza fantastycznym synem ma też wspaniałą córkę i kochaną żonę), mówi, że jest szczęśliwym człowiekiem. I powiem tak, to widać, to się czuje.

Michał to dla mnie wzór, nie tylko policjanta. Kiedy o nim pomyślę, zawsze się uśmiecham. Zawsze był ostoją, a czas kiedy pracowaliśmy razem to najlepsze lata mojej służby. Wiedziałam,

że mogę na niego liczyć, czułam się pewnie. To taki ktoś, kto zostaje jakoś, gdzieś, już na zawsze...

I śmiem przypuszczać, że takich osób, które myślą jak ja, w naszej komendzie było i nadal jest dużo więcej. Pozwolę sobie więc od siebie i od nas wszystkich powiedzieć – dziękujemy Michałowi.

Dziękujemy za te wspólne lata, za czas, doświadczenia, po prostu za Ciebie takiego, jakim jesteś.



Zdjęcie: archiwum prywatne Michała Krzyśpiaka

ŚLUBOWANIE I ODZNACZENIA W KSP



Uroczysta zbiórka z okazji ślubowania odbyła się w Białej Sali Komendy Stołecznej Policji. Po złożeniu meldunku wprowadzono poczet sztandarowy, po czym 11 policjantek i 35 policjantów, którzy pomyślnie przeszli wszystkie etapy postępowania rekrutacyjnego, wypowiedziały słowa roty za Komendantem Stołecznym Policji nadinsp. Pawłem Dzierżakiem: „... ślubuję służyć wiernie Narodowi, chronić ustanowioną Konstytucją Rzeczypospolitej Polskiej porządek prawny, strzec bezpieczeństwa Państwa i jego obywateli, nawet z narażeniem życia (...).”

Po złożeniu ślubowania głos zabrał nadinsp. Paweł Dzierżak: „Dzisiaj niezwykle ważny dzień. Myślę, że w Waszej pamięci utkwi on na bardzo długo, podobnie jak w pamięci każdego policjanta składającego ślubowanie, będące początkiem kariery i trudnych obowiązków. Odbywa się ono w obecności najdroższych symboli dla każdego Polaka: Konstytucji Rzeczypospolitej Polskiej i flagi państwowej, a także sztandaru Komendy Stołecznej Policji”.



Zwracając się do nowych policjantów i policjantek, Komendant podziękował za wybranie takiej drogi tj. służby i poświęcenia się dla innych ludzi.

Uroczystość była też okazją do wyróżnienia pracowników i funkcjonariuszy Komendy Stołecznej Policji, którzy mają szczególne zasługi w kultywowaniu pamięci o walce o niepodległość Ojczyzny, medalami „Pro Patria”. Medale przyznano na wniosek Zarządu Ogólnopolskiego Stowarzyszenia „Rodzina Policyjna 1939 roku”.

Źródło: ksp.policja.gov.pl

KSIĄŻKI DLA PACJENTÓW SZPITALA

Niezależnie od tego, jak dużo posiadamy, ważne jest przede wszystkim to, ile dajemy drugiej osobie. Mundurowi i pracownicy Policji bielańskiej komendy po raz kolejny pokazali, że mają ogromne serca. Tym razem zorganizowali akcję, mającą na celu wsparcie pacjentów Szpitala Bielańskiego. Funkcjonariusze zorganizowali zbiórkę książek, które zostały następnie przekazane do szpitala. Mamy nadzieję, że zacytowanie się w lekturze, chociaż na chwilę pozwoli oderwać się od rzeczywistości i umili pacjentom ich leczenie.

Akcja, która powstała spontanicznie i została zaplanowana na jedną zbiórkę, trwała blisko dwa tygodnie. Odzew policjantów był ogromny. Praktycznie każdego dnia mundurowi przynosili książki, które miały trafić do najmniejszych pacjentów Szpitala Bielańskiego. Bardzo szybko okazało się, że na książki czekają również dorośli, którzy w szpitalnych murach często spędzają długi czas. I tu policjanci nie zawiedli. Do akcji włączyła się również Biblioteka Publiczna w dzielnicy Rembertów m. st. Warszawy, która przekazała znaczną ilość woluminów.

Zebrane książki trafiły już do placówki leczniczej. Mamy nadzieję, że będą długo służyć pacjentom dużym i małym, przebywającym na różnych oddziałach.

Brawa dla wszystkich, którzy zaangażowali się w akcję i zdecydowali rozstać ze swoimi, często ulubionymi książkami po to, aby dawać radość innym.

P.S. W Komendzie Rejonowej Policji Warszawa V już słychać głosy, że akcja będzie kontynuowana.

Źródło: zoliborz.policja.gov.pl



WAG, CZYLI DBAŁOŚĆ O OBIEKTY

★ Tekst Tomasz Oleszczuk, zdjęcia Tomasz Oleszczuk i Marek Szałajski



W Komendzie Stołecznej Policji oprócz wydziałów „bojowych” mamy wiele komórek logistycznych obsługujących tę dużą jednostkę. Mają one różne specjalizacje, począwszy od obsługi finansowej, poprzez kadry, szkolenia, remonty, inwestycje oraz przetargi i zaopatrzenie. Wydział Administracyjno-Gospodarczy zajmuje się kompleksową działalnością w zakresie obsługi nieruchomości będących w użytkowaniu Komendy Stołecznej Policji. Jakie jeszcze zadania wykonuje ta komórka organizacyjna, opowie nam jej naczelnik Pan Dariusz Komornicki.

Wasz wydział odwiedza każdy funkcjonariusz Komendy Stołecznej Policji. Jakie sprawy można załatwić w WAG-u?

Praktycznie każdy funkcjonariusz zatrudniony w Komendzie Stołecznej Policji musi stawić się w naszym wydziale. W momencie przejścia na służbę stałą, czyli po trzech latach pracy, zaczyna mu przysługiwać prawo do lokalu mieszkalnego. Wiadomo, że sytuacja mieszkaniowa nie jest łatwa, a każdemu zależy na własnym kącie (KSP i tak wypada pod tym względem lepiej niż reszta kraju). U nas funkcjonuje taki termin – jak zamienne zaspokojenie potrzeb mieszkaniowych w postaci równoważników za brak mieszkania. Policjant za to, że nie dostaje lokalu służbowego, otrzymuje w zamian równoważnik pieniężny.

Fundusze te nie zaspokoją jednak całkowicie jego potrzeb mieszkaniowych, gdyż są to kwoty kilkusetzłotowe, które nie wystarczają na wynajęcie lokalu w Warszawie, a nawet poza nią. W związku, z czym jest to forma wsparcia policjanta w tym wynajmie i taką też rolę faktyczną pełni to świadczenie.

Policjant może również w przypadku nieotrzymania mieszkania uzyskać pomoc finansową na zakup własnego lokalu mieszkalnego lub domu w kwocie około 6 tysięcy złotych na jedną normę załodnienia. Nawet w przypadku rodziny kilkuosobowej nie będzie to jednak suma pozwalająca na opłacenie pełnej wartości lokalu i stanowi ona jedynie pewien dodatkowy wkład w procesie zakupu mieszkania. W przypadku skorzystania z tej formy pomocy policjant traci prawo do lokalu z resortu.

Dodatkowymi świadczeniami są pieniądze oferowane za remont posiadanego lokalu, ale jest to świadczenie jednorazowe w danym roku.

Tak więc jako WAG zajmujemy się tzw. mieszkaniówką, jeśli chodzi o funkcjonariuszy KSP. Każdy komendant rejonowy czy też powiatowy obsługuje w tym zakresie swoje jednostki, natomiast Wydział Administracyjno-Gospodarczy odpowiada tylko za osoby bezpośrednio podległe Komendantowi Stołecznemu Policji, czyli wydziały KSP plus komisariaty specjalistyczne i Oddział Prewencji Policji.

Komenda Stołeczna Policji to nie tylko Pałac Mostowskich. Wiele budynków zlokalizowanych jest w samej Warszawie oraz okolicznych powiatach. Jakimi nieruchomościami zarządzacie i na czym to polega?

W zakresie administrowania obiektami należącymi do KSP – to my obsługujemy tzw. Pałac, czyli budynki podlegające pod Komendanta Stołecznego, siedziby komisariatów specjalistycznych i OPP oraz obiekty gdzie znajdują się biura poszczególnych wydziałów KSP. Dotyczy to bezpośredniego administrowania, czyli sprzątnięcia, konserwacji oraz drobnych napraw.

Każdy komendant rejonowy/powiatowy jest administratorem swoich budynków i odpowiada za te wszystkie zadania oraz zatrudnianie osób do wykonywania tych prac.

Do naszych zadań należą także przeglądy oraz naprawy urządzeń i systemów powiązanych z budynkami, takich jak: kotłownie, węzły cieplne, hydrofornie, systemy wentylacyjne, systemy alarmowe poż., jak również przeglądy budowlane, kominiarskie, gazowe czy elektryczne.

Jest to również opłacanie wszelkich rachunków za użytkowane obiekty, począwszy od podatków, poprzez rachunki za media, po opłaty eksploatacyjne i wszelkie inne, takie jak: odrolnienie, odlesienie, zajęcie pasa drogowego oraz wszelkie inne opłaty wynikłe z użytkowania nieruchomości.

W naszym przypadku jeden obiekt może składać się z wielu nieruchomości. Na przykład Oddział Prewencji jest jednym obiektem, a na jego terenie znajduje się kilkadziesiąt budynków. Możemy powiedzieć, że łącznie mamy w zarządzie kilkaset budynków w skali całej Komendy Stołecznej Policji.

Zawieranie umów na dostarczanie energii, rozliczania kosztów eksploatacyjnych, podatku od nieruchomości i innych opłat związanych z utrzymaniem nieruchomości – to tylko część spraw, które załatwiacie. Co jeszcze należy do Waszych kompetencji?

Jednym z głównych zadań jest regulowanie stanu prawnego zajmowanych nieruchomości. To bardzo rozległa i skomplikowana dziedzina naszej działalności. Warszawa jest szczególnym miejscem, gdyż obowiązuje tu względem nieruchomości tzw. Dekret Bieruta, którym znacjonalizowano znaczną część prywatnych budynków i ziemi. Obecnie skutkuje to tym, że byli właściciele oraz ich spadkobiercy kierują roszczenia do nieruchomości zajętych kiedyś, w wyniku tego właśnie dokumentu, jak i innych przepisów skutkujących wywłaszczeniem, a ich prawa do dochodzenia własności tych nieruchomości są cały czas czynne.

Użytkowane przez nas nieruchomości, co do których występują roszczenia prawne, to obecnie kilka naszych obiektów w Warszawie posadowionych na wywłaszczonych gruntach. Dobrym przykładem jest tutaj obiekt na Szczęśliwicach, który zajmuje powierzchnię 30 działek przejętych od prywatnych właścicieli. Sytuacja z roszczeniami dotyczącymi gruntów jest dynamiczna, brak aktualnie roszczeń nie oznacza, że nie pojawią się one w przyszłości.

Oszczędzanie zasobów to priorytet każdej firmy. Co w ramach racjonalnego gospodarowania środkami robicie w tym celu?

Wiadomo, że teraz oszczędzają wszyscy. Każdy stara się obniżyć rachunki za bieżące użytkowanie i oczywiście my jako Policja nie odstawiamy tutaj od reszty. Tu najważniejsza jest edukacja i przekonywanie użytkowników, że oszczędzanie w znaczeniu krótkoterminowym skutkuje realnym obniżeniem rachunków, a co za tym idzie kosztów utrzymania, natomiast w ujęciu długookresowym – oszczędzamy zasoby dla przyszłych pokoleń.

My ze swojej strony optymalizujemy zużycie mediów poprzez funkcjonujący w komendzie system rozliczania, polegający na tym, że dwa razy w tygodniu spisywane są dane z liczników gazu, prądu i wody, który umożliwia bieżącą kontrolę zapotrzebowania na energię i wykrywa potencjalne nieprawidłowości czy awarie.

Aplikację do takiego działania stworzyli informatycy z Wydziału Teleinformatyki KSP i muszą stwierdzić, że to wszystko doskonale się sprawdza. Czasem po danych zebranych z liczników wiemy wcześniej o awarii np. cieknącej wodzie z kranu w pomieszczeniach mało używanych, zanim zostanie ona zauważona przez bezpośredniego użytkownika budynku.

Muszę też dodać, że na niektórych budynkach mamy już zamontowane panele fotowoltaiczne, nie jest ich dużo, ale to obiecująca technologia – więc myślę, że z czasem będzie ich więcej.

Należy nadmienić, że zgodnie z nowymi regulacjami prawnymi każda jednostka budżetowa musi zaoszczędzić 10 procent energii elektrycznej rocznie. Oczywiście jest możliwa pewna oszczędność energii, ale zużycie stałe generowane jest przez urządzenia np. teleinformatyczne, których jest coraz więcej, a ich ciągłość pracy w przypadku jednostek Policji nie może zostać ograniczona, czy też przerwana. Dlatego też mamy bardzo niewielkie pole manewru, aby wygenerować oszczędności w tym zakresie.

Chciałbym też tu wspomnieć jeszcze o jednym aspekcie naszego funkcjonowania. Chodzi o weryfikację umów o dostarczanie energii. Na podstawie naszych wyliczeń staramy się zmniejszać ilości zamówionej mocy, dostosowując ją do aktualnych potrzeb, aby jeszcze bardziej optymalizować zużycie, płacąc stawki najkorzystniejsze dla naszej organizacji.

W przypadku nowych obiektów projektowane są kompensatory mocy biernej, które również pomagają zmniejszać nasze rachunki za energię elektryczną.

Jednym z ważniejszych problemów dzisiejszych społeczeństw jest zanieczyszczone środowisko. Co robicie, aby działać oszczędnie i ekologicznie?

Ekologia jest istotnym elementem na każdym etapie planowania logistyki. Dzieje się tak z uwagi na pewne trendy ogólnoswiatowe oraz przepisy, które nas zobowiązują do działania proekologicznego. Jako jedyny wydział w Komendzie Stołecznej Policji jesteśmy zobowiązani do wpisywania informacji w systemach ukierunkowanych na rejestrację zużycia gazów zwiększających dziurę ozonową.

Przepisy te wymuszają stosowanie nowych rozwiązań proekologicznych w różnych dziedzinach naszego funk-

cjonowania, jak choćby w chłodnictwie, gdzie zobowiązani jesteśmy do niekorzystania z określonych czynników chłodniczych.

Oczywiście segregujemy również śmieci, ale jest to bardziej skomplikowany temat. Gospodarka śmieciowa kreowana jest przez poszczególne gminy. O ile w Warszawie miasto załatwia to kompleksowo, to w podwarszawskich gminach wygląda to zupełnie inaczej i w różnych jednostkach samorządowych stosowane są różne rozwiązania.

Bywa tak, że niektóre gminy odbierają śmieci, a w innych przypadkach my musimy sami je wywozić. Tak samo wygląda sprawa koszy czy pojemników na śmieci. W niektórych przypadkach mamy własne, gdzie indziej wynajmujemy je, a jeszcze w innych przypadkach kosze dostarcza gmina.

Na szczęście nie posiadamy już kotłowni węglowych, ostatnia czynna była w Komisariacie Policji w Mrozach, ale po wybudowaniu nowego obiektu została zlikwidowana. Większość naszych budynków w Warszawie zasilana jest z sieci miejskiej, a jeżeli nie było takiej możliwości, to takie obiekty posiadają swoje kotłownie gazowe bądź olejowe, które spełniają wszelkie normy emisji substancji szkodliwych.

Wydział prowadzi także sprawy związane z gospodarką mieszkaniową i prawem do lokalu mieszkalnego wynikającym z ustawy o Policji. W jaki sposób zaspokajane są obecnie potrzeby mieszkaniowe stołecznych funkcjonariuszy?

Nasza sytuacja pod tym względem jest znacznie lepsza niż gdzie indziej w kraju. Aktualnie mamy do dyspozycji ponad 3000 lokali służbowych będących własnością miasta, które niegdyś zostały przekazane do dyspozycji Komendy Stołecznej Policji. Mimo to większość potrzeb jest – jak już wcześniej wspominałem – zaspokajana finansowo w formie równoważnika za brak mieszkania.

Po zmianie ustawy o Policji – zgodnie z którą pozostawiono nam do zadysponowania w drodze decyzji administracyjnej tylko lokale należące do MSWiA, dzięki dobrym relacjom z ratuszem udało nam się wynegocjować możliwość korzystania z lokali stanowiących własność m. st. Warszawy, a które pozostawały w naszej dyspozycji przed 2009 rokiem.

Aktualnie miasto wynajmuje je wska-





zonym przez nas policjantom na okres trzech lat (z możliwością przedłużenia o kolejne 3 lata), pod warunkiem pełnienia czynnej służby w KSP. Inne służby takiej możliwości nie mają, więc pod tym względem stawia to nas w uprzywilejowanej pozycji. To też powoduje większe przywiązanie policjantów do służby w naszej jednostce. Ponadto mamy jeszcze osiedle przy ulicy Jagiellońskiej, które pełni rolę budynków hotelowych dla policjantów z KSP.

Słyszałem kiedyś taką opinię, że im mniej się głośno mówi o pracy Waszego wydziału – to znaczy, że wszystko doskonale działa i jest w porządku. Skąd to powiedzenie i czy jest to prawda?

To jest jak najbardziej prawda i można ją rozszerzyć na całą logistykę. Jak wiadomo, tu spektakularnych zdarzeń nie mamy i prawda jest taka, że jeżeli się o nas nie mówi, to wszystko działa jak najlepszy szwajcarski mechanizm.

Nikt nie zauważa, że jest woda, że jest ciepło, że jest prąd. Sprawy się komplikują, gdy czegoś zaczyna brakować, wtedy zauważają wszyscy, których to dotyczy. Od razu przypominają sobie, kto się tym zajmuje i jak najszybciej trzeba sprawić, aby cały mechanizm znów funkcjonował sprawnie.

Nowoczesne technologie zmieniają nasze życie. Czy są one również obecne i mają wpływ na realizację zadań przez Wydział Administracyjno-Gospodarczy?

Nowoczesne technologie zmieniają życie każdego. Dotyczy to również nas w takim samym stopniu, co innych. W naszym przypadku dostęp do nowoczesnych technologii wiąże się z nowymi narzędziami diagnostyczno-analitycznymi, które nie dość, że pozwalają nam na zauważenie awarii – to jeszcze pomagają nam ją zlokalizować i wyeliminować.

To, co kiedyś trzeba by ustalać „na piechotę” – teraz mamy w komputerze, wystarczy tylko sięgnąć po odpowiednie dane. Takich przykładów jest dużo więcej, a w przyszłości będą kolejne. Ważna w tym przypadku jest zdolność do adaptacji nowoczesnych rozwiązań i wprowadzania ich do codziennego użytku. Tego się cały czas uczymy, jak wpleść nowoczesność do naszych realiów i jak ją spżytkować dla naszego wspólnego dobra.

Jaka przyszłość czeka WAG, w jakim kierunku będzie zmierzało zarządzanie

majątkiem KSP? Optymalizacja kosztów to przecież nic innego jak poszukiwanie oszczędności, a to do łatwych zadań nie należy. Macie pomysł na oszczędniejszą gospodarkę?

Myślę, że w coraz szerszym zakresie będą do nas trafiały nowoczesne rozwiązania dotyczące oszczędzania energii, takie jak zastosowanie pomp ciepła, czy powszechniejsze użycie paneli fotowoltaicznych.

Nowoczesne technologie, które w większości opierają się na zasilaniu prądem elektrycznym, powodują coraz większe zużycie energii. I nie wynika to z tego, że urządzenia te są energochłonne, ale z ich ilości. Dlatego wydaje mi się, że kierunkiem przyszłościowym, będzie właśnie samodzielne wytwarzanie energii poprzez rozproszone źródła wytwórcze.

Myślę też, że w związku z rozwojem elektromobilności będziemy się usamodzielniali, montując w jednostkach terenowych ładowarki elektryczne do samodzielnego zasilania coraz większej ilości pojazdów elektrycznych, które pewnie z czasem zaczną wypierać tradycyjne pojazdy spalinowe.

Muszę też dodać, że wieloletnie procesy odszkodowawcze toczony w związku z zajmowanymi przez KSP nieruchomościami będą w dalszym ciągu generowały nasze znaczne zaangażowanie w ten temat, powodując udział w kolejnych bataliach prawnych, ale na razie żadna ze spraw roszczeniowych nie została przez nas przegrana i mam nadzieję, że tak pozostanie w przyszłości.

Uważam też, że w związku z brakiem budowy resortowych lokali mieszkalnych, a tym samym niemożliwością realnego zaspokojenia podstawowych potrzeb mieszkaniowych, o których mowa w ustawie o Policji, w przyszłości przepisy dotyczące gospodarki mieszkaniowej powinny zostać urealnione, ujednolicone i dostosowane do zmieniających się warunków rynkowych lub zmienione na wzór np. przepisów wojskowych.

To przedsięwzięcie będzie niewątpliwie procesem długotrwałym, wymagającym wprowadzenia zasadniczych zmian w przepisach resortowych oraz generującym konieczność poniesienia przez państwo znacznych nakładów finansowych.

Dziękuję za rozmowę.

**PODARUJ
SWOJEGO PODATKU**

1,5%

„(...) nic nad zdrowie, Ani lepszego, Ani droższego”

Kolejny raz przytaczamy fragment fraszki Jana Kochanowskiego, o jakże ponadczasowym znaczeniu, właśnie o zdrowiu, bo doceniamy je dopiero wtedy, kiedy je tracimy. Mawia się, że „zdrowie nie jest cenione, dopóki nie przyjdzie choroba” – (cyt. Thomas Fuller). Czy aby na pewno? Czasami nie mamy wpływu na to, co nam przyniesie los, jaka choroba dotknie człowieka, na jakim etapie jego życia. Na pewne wiele mogliby powiedzieć o tym Ci ludzie, którzy oddają się największemu rodzicielskiemu oddaniu, walcząc o zdrowie i życie kochanych dzieci, poświęcając im każdą minutę, godzinę, a bywa, że i dobę, aby wspierać, pomagać i czuwać przy nich w potrzebie. Mówimy o dzieciach, bo to właśnie w imieniu ich wspaniałych rodziców apelujemy o wsparcie, jakim jest możliwość przekazania im 1,5% z należnego podatku. Każda złotówka, która trafi z przeznaczeniem na pomoc wybranemu dziecku stanie się ważnym orężem i potrzebnym wsparciem w walce o jego życie i zdrowie. W imieniu tych małych i tych większych zdobywców i prawdziwych bohaterów, którzy cały czas walczą o utrzymanie i odzyskanie swojego zdrowia, serdecznie dziękujemy. Hanna Chołój, Aleksander Gałązka i Filip Stelmaszczyk czekają teraz na pomoc ludzi o wielkich sercach.

HANNA CHOŁÓJ

Tego małego trzyletniego elfa, który swoim uśmiechem potrafiłby stopić najtwardszą bryłę lodu, poznaliśmy już rok temu, kiedy publikowaliśmy pierwszy apel o przeznaczenie 1,5% należnego podatku. Hania cały czas walczy i nie poddaje się, a w tej batalii o zdrowie są przy niej mama i tata, kochani rodzice, policjantka i policjant z komendy powiatowej w Piasecznie.

Hania od ponad dwóch lat zмага się z niedowładem lewostronnym oraz padaczką, które są powikłaniem wylewu po operacji serca – Zespołu Fallota. Potrzebuje systematycznej rehabilitacji. Cztery razy w tygodniu jest rehabilitowana metodą Bobath i MAES. Ponadto uczęszcza na terapię ręki, neurologopedyczną, SI, psychologiczną, pedagogiczną oraz zajęcia w ramach WWR.

Oprócz terapii Hania wymaga również zaopatrzenia w sprzęt rehabilitacyjno-ortopedyczny oraz kontrolnych wizyt kardiologicznych, które w większości opłacane są z prywatnych funduszy. Hania cały czas doskonale swoje chodzenie, ale nadal nie mówi. Z każdym dniem, dzięki swojej wytrwałości, robi kolejne kroki do większej sprawności i samodzielności.

Hania ma bardzo waleczne serduszko. Dlatego każda złotóweczka jest na wagę złota i pozwoli rodzicom na kontynuowanie jej leczenia oraz rehabilitację.

Jeżeli chcesz przekazać 1,5% swojego podatku, to w zeznaniu podatkowym wpisz nr **KRS 0000037904** i cel szczegółowy **HANNA CHOŁÓJ 38286**.

**ALEKSANDER GAŁĄZKA**

Oleka (dzisiaj ma już 4,5 roku) też już raczej przedstawiać nie trzeba. Dzięki dotychczasowemu wsparciu, w tym środowiska policyjnego, Aleksander cierpiący na niezwykle rzadkie schorzenie zwane „Klątwą Ondyny” (CCHS to genetyczna choroba, która sprawia, że kiedy człowiek śpi, to nie oddycha), od ponad roku ma urządzenie, które pozwala mu bezpiecznie zasypiać, a jest nim stymulator nerwu przepony. Jego rodzice, mam była policjantka z CBŚP i tata służący w KSP, cały czas walczą o zdrowie i życie dla swojego ukochanego synka.

Stymulator daje mu szansę na lepsze życie, ale nie leczy! Aleksander musi być cały czas pod opieką wielu specjalistów m.in. onkologa, kardiologa, neurologa, ponieważ wymaga ciągłego monitorowania jego stanu zdrowia z uwagi na licznie występujące przy CCHS choroby współistniejące.

Oleka potrzebuje stałej, systematycznej rehabilitacji, a także intensywnej pracy z neurologopedą, gdyż w dalszym ciągu ma problemy z wystawianiem się, co w dużym stopniu utrudnia mu kontakt z otoczeniem. Aleksander bardzo lubi spacerować. Uwielbia jazdę samochodem. Pomimo problemów z mową lubi książki, a jego ulubioną zabawą jest układanie puzzli.

Oleka pomimo istniejących ograniczeń, które dzięki miłości i opiece rodziców małymi krokami pokonuje, cały czas potrzebuje wsparcia i pomocy w walce z chorobą. Ten mały wojownik jest bardzo dzielny, a w swojej batalii o zdrowie nie jest sam, mogąc do tej pory liczyć na pomoc najbliższych, a także wszystkich darczyńców i tych, których pomoc sprawiła, że może cieszyć z zabawy i poznawania świata jak jego rówieśnicy. Jego walka wciąż trwa.

Jeżeli chcesz przekazać 1,5% swojego podatku, to w zeznaniu podatkowym wpisz nr **KRS 0000186434** i cel szczegółowy **ALEKSANDER GAŁĄZKA 685/G**.

FILIP STELMASZCZYK

Ma 12 lat i jest synkiem policjanta z KRP Warszawa III. Jest też ukochanym dzieckiem swoich rodziców, których wysiłki nie słabną, aby wywalczyć dla niego jak największą zdrowia i specjalistycznej opieki medycznej oraz zapewnić odpowiednią i stałą rehabilitację. Jak wszyscy wiemy – to są duże koszty, a jedną z możliwości jest wsparcie i pomoc dobrych ludzkich serc. Każda przekazana złotówka to dodatkowa szansa na lepsze życie i skuteczną walkę z chorobą.

Filip urodził się jako skrajny wcześniak w 28 tygodniu ciąży. Niestety wcześniactwo to nie jedyny problem, z którym się zмага. Jest w pełni niewidomy (Retinopatia wcześniacza V stopnia) i na tę chwilę nie ma medycznych szans, aby odzyskał wzrok. Zмага się też z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu znacznym oraz z niepełnosprawnością ruchową, a żeby tego było mało, to prawie wcale nie mówi i komunikuje się z rodzicami i światem zewnętrznym za pomocą komunikatorów. W dążeniu do jak najlepszej sprawności potrzebuje, jak już wspomnieliśmy – stałej opieki medycznej i rehabilitacyjnej.

Pomóżmy zatem kolejnemu wielkiemu wojownikowi pokonać przeciwności losu, chorobę i otrzymać od życia jak największą porcję zdrowia.

Jeżeli chcesz przekazać 1,5% swojego podatku, to w zeznaniu podatkowym wpisz nr **KRS 0000037904** i cel szczegółowy **FILIP STELMASZCZYK 19536**.





★ Tekst i zdjęcie Tomasz Oleszczuk

DOBRY WYBÓR – POLICJA

Sekcja Doboru Kadr podlega Wydziałowi Kadr KSP jest jedną z najważniejszych komórek organizacyjnych naszej jednostki. To właśnie od osób tam pracujących zależy jakość kadr przyjmowanych jako nowe pokolenia warszawskich policjantów. Jak proces doboru wygląda od „kuchni”, opowie nam kierownik tej komórki organizacyjnej asp. Irmina Retmaniak.

W jaki sposób zachęcamy młodych ludzi do służby w Policji i co możemy im zaoferować jako solidny pracodawca?

Myślę, że możemy zacząć od tego, że oferujemy konkretną wypłatę, ponieważ pieniądze są ważne, kiedy rozpoczyna się karierę zawodową. Dlatego osobom, które nie ukończyły 26 roku życia, możemy zaproponować wypłatę na rękę w kwocie około 5000 złotych. Taka wypłata może wpłynąć na konto zaraz po ukończeniu szkolenia podstawowego.

Sam kurs podstawowy również oferuje znaczne ułatwienia ekonomiczne, ponieważ ma się wtedy zapewnione zakwaterowanie i wyżywienie, które są bezpłatne. Oprócz tego oczywiście dostaje się wypłatę w kwocie ponad 4000 złotych, więc jest to naprawdę solidna oferta pracy/służby.

W obszarze rozwoju zawodowego proponujemy szereg możliwości doskonalenia swoich zainteresowań i pasji. W naszej organizacji możemy doskonalić wszelkie umiejętności sportowe, w tym pływanie lub nurkowanie, prowadzenia samochodów lub motocykli, strzeleckie, a nawet trenerskie w przypadku psów czy też koni. Jak widać – możliwości są ogromne, tylko trzeba po nie sięgnąć.

Jak przygotowywany jest dobór do Policji i na czym polega? W jaki sposób przebiega proces rekrutacji?

Zaczynamy oczywiście od złożenia dokumentów. Wszystkie nie-

zbędne informacje można znaleźć na naszej stronie internetowej, gdzie w zakładce „praca” możemy uzyskać wszelkie niezbędne informacje i pobrać dokumenty. Podstawowym z nich jest podanie do Komendanta Stołecznego Policji i kwestionariusz osobowy, które to uruchamiają od strony formalnej cały proces rekrutacyjny.

Z kolei naszym pierwszym krokiem jest sprawdzenie takiej osoby w dostępnych systemach informatycznych. Jeżeli nawet znajdujemy jakieś informacje o działaniach niezgodnych z prawem, zawsze dokładnie sprawdzamy, jakiego typu było to naruszenie. Czasem na tym etapie proces rekrutacji jest kończony odmownie, w pozostałych przypadkach idziemy dalej. Następnym elementem jest spotkanie informacyjne, na którym sporządzana jest ankieta bezpieczeństwa osobowego.

Później ma miejsce test wiedzy, który składa się z 40 pytań. Jest to etap nieselekcyjny. Jeżeli kandydat nie dostanie żadnych punktów, to i tak przechodzi do kolejnego etapu. Pytania do tej części procesu rekrutacyjnego są udostępnione na stronie Akademii Policji w Szczytnie. Test odbywa się w Oddziale Prewencji Policji w Piasecznie, gdzie po napisaniu części teoretycznej, kandydaci udają się na test sprawności fizycznej. Ta część prowadzona jest przez policjantów z Wydziału Doskonalenia Zawodowego KSP. Tu również są określone kryteria, które należy spełnić, ale tym razem jest to egzamin selekcyjny, którego zaliczenie determinuje przejście do kolejnego etapu rekrutacji. Mamy tu do pokonania

tor przeszkód w czasie 1 minuty i 41 sekund.

Po zaliczeniu tego testu jesteśmy już po etapie sprawnościowym. Jeśli mamy wątpliwości – co do stanu naszego przygotowania fizycznego lub z innych powodów nie możemy przystąpić do testu, istnieje możliwość przełożenia go na inny termin. W tym celu trzeba napisać podanie z prośbą o przesunięcie terminu testu. Kolejny egzamin odbędzie się po mniej więcej dwóch tygodniach od pierwotnego terminu. Jeśli komuś się nie powiedzie, może przystąpić kolejny raz do tego etapu selekcji po upływie dwóch miesięcy.

Po kilku dniach od przejścia testu fizycznego jest wyznaczany termin badania psychologicznego, który jest wykonywany w Wydziale Psychologów mającym swoją siedzibę po sąsiedzku z naszą Sekcją – przy al. Solidarności 126 w Warszawie. Do tego etapu rekrutacji należy się dobrze przygotować. Jadąc na to badanie, trzeba być wypoczętym, gdyż ten test trwa kilka godzin. W związku z tym należy się wcześniej zaopatrzyć w wodę i coś do jedzenia.

Ta część rekrutacji jest dwuetapowa. Po części testowej na komputerze kolejnym etapem jest rozmowa z psychologiem.

Jeszcze tego samego dnia mamy informację o wyniku tej części rekrutacji. Jeśli wszystko przebiegło pomyślnie, to wskazywany jest termin rozmowy kwalifikacyjnej, która odbywa się w naszej sekcji w obecności policjanta z wybranej jednostki (Wydziału Ruchu Drogowego, OPP lub z Wydziału Prewencji KSP) oraz naszego pracownika. Tutaj też pytamy kandydata, w jakim rodzaju służby widziałby się w naszej formacji, a także co go skłoniło do dokonania takiego wyboru życiowego. Pod koniec tej rozmowy uzyskujemy informację o jej wyniku. Maksymalną oceną jest 60 punktów, najniższą ilością punktów dopuszczających nas do kolejnego etapu rekrutacji jest 36. Na tym też etapie otrzymujemy skierowanie na komisję lekarską, która właściwie jest ostatnim punktem rekrutacji.

Po uzyskaniu poświadczenia bezpieczeństwa, osoba taka jest wpisywana na listę osób przyjętych do służby. Po tym jest już tylko spotkanie informacyjne przed przyjęciem do służby, po czym otrzymujemy przydział do konkretnej jednostki.

Jakie są możliwości rozwoju kariery w Policji i w jaki sposób możemy zaplanować swoją ścieżkę zawodową?

Myślę, że tutaj dużo zależy od oczekiwań, zainteresowań oraz umiejętności kandydata. Mamy wiele możliwości dla osób, które chciałyby połączyć pasję ze swoim życiem zawodowym. Dla osób kochających zwierzęta są jednostki pracujące z psami służbowymi, dla osób zainteresowanych jeździectwem – pododdział konny, dla fanów motoryzacji – jednostki motocyklowe lub te z ogromną gamą pojazdów służbowych różnych marek i specjalności.

Dla osób zainteresowanych zagadkami istnieje możliwość pracy w służbach śledczych, dla osób interesujących się pierwszą pomocą proponujemy kursy doskonalące, dla fanów broni – zajęcia strzeleckie lub zdobycie uprawnień trenerskich.

W wielu zawodach zmiana profilu wykonywanego zajęcia czasem wiąże się z koniecznością zmiany pracy, a u nas jest taka różnorodność oferowanych zajęć, że każdy tutaj znajdzie coś dla siebie.

Czy są jakieś umiejętności lub zakres wykształcenia, które w specjalny sposób premiuje kandydata do służby?

Oczywiście jest całe mnóstwo takich pożądaných uprawnień i umiejętności, które są niezbędne do wykonywania wielu zadań w Policji. Jednym z podstawowych jest posiadanie prawa jazdy na samochody osobowe, ciężarowe i motocykle. Każdy z wymienionych kierowców znajdzie w naszym taborze pojazd, który będzie odpowiadał jego kategorii uprawnień.

Już na etapie rekrutacji premiowane są różne zasoby np. wykształcenie wyższe obydwu stopni (licencjat i magisterium), uprawnienia tj. licencje nurkowe, strzeleckie, sportowe, prawo jazdy na różnego rodzaju pojazdy. Te dodatkowe punkty zdecydowanie poprawiają możliwości kandydata co do wyboru miejsca pracy w naszej jednostce.

Wszyscy wiedzą, że Sekcja Doboru zajmuje się przyjmowaniem nowych kandydatów do służby w szeregach Policji. Czy są jeszcze jakieś inne zadania, które wykonują pracownicy tej komórki organizacyjnej? Jeśli tak, to jakie?

Z pewnością, oprócz samej rekrutacji, zajmujemy się również szeroko rozumianą promocją zawodu policjanta. W ramach tych działań prowadzimy swoje social media w popularnych sieciach społecznościowych oraz wspólnie z innymi komórkami organizacyjnymi różnego rodzaju kampanie informacyjne. Najczęściej współpracujemy z Wydziałem Komunikacji Społecznej KSP, w ramach tych działań współtworzymy filmy promujące zawód policjanta i pracę w naszej jednostce. W jednej z serii takich filmów przedstawiona jest cała procedura kwalifikacyjna, gdzie opisane są szczegółowo jej poszczególne etapy.

Stworzyliśmy też możliwość próbnego pokonania toru przeszkód, na którym kandydaci badają swoje możliwości fizyczne i sprawdzają, czy już mogą przystąpić do testu fizycznego, czy też potrzebują do tego dodatkowego przygotowania.

Nasi pracownicy jeżdżą na spotkania do szkół średnich i wyższych, na targi pracy i w inne miejsca, gdzie możemy zaprezentować naszą ofertę pracy osobom zainteresowanym służbą w Policji. Bezpośredni kontakt z potencjalnymi zainteresowanymi pracą w naszej jednostce jest bezcenny.

Jakie są plany na przyszłość, czy są jakieś narzędzia rekrutacyjne, po które zamierzamy sięgnąć w przyszłości?

W przygotowaniu mamy kilka fajnych projektów, które mają na celu dotarcie do najmłodszego pokolenia wchodzącego na rynek pracy. Tworzymy obecnie taką aplikację, dzięki której będzie można złożyć dokumenty on-line. Dzięki temu wszystkie formalności związane z przyjęciem do służby będzie można robić za pomocą telefonu lub przeglądarki internetowej, łącznie ze skanowaniem niezbędnych dokumentów.

Mamy też w planach stworzenie aplikacji, dzięki której kandydat będzie wiedział, na jakim etapie rekrutacji obecnie jest jego sprawa. Dzięki temu zdecydowanie usprawni się komunikacja z chętnymi do pracy i poprawi się ich świadomość całego procesu rekrutacji.

Chcemy także pozyskać oklejone policyjnymi reklamami auto, którym będziemy jeździli na różne imprezy i spotkania, gdzie udostępniemy możliwość przyjęcia dokumentów aplikacyjnych do służby w naszej jednostce.

Dziękuję za rozmowę.

NOWOCZESNE OGŁĘDZINY NARZĘDZIEM PRACY KRYMIŃALISTYKI

★ Tekst Paweł Sokalski, zdjęcia z archiwum autora



Dokładna analiza i badanie miejsca zdarzenia z udziałem technika kryminalistyki – to można powiedzieć, że najważniejsza i najistotniejsza czynność procesowa, dzięki której możliwe jest odkrycie wszelkich zmian, zjawisk oraz zabezpieczenie ważnych dla postępowania śladów, a także przedmiotów, które można następnie poddać dalszym specjalistycznym, laboratoryjnym badaniom. Rozwój nowoczesnych technologii ma dzisiaj olbrzymi wpływ na efektywność prowadzenia oględzin i badań kryminalistycznych. Są urządzenia, coraz nowsze, ale są też ludzie, biegli, eksperci, specjaliści, bez których zaangażowania – obsługa maszyn i dostępnych dzisiaj udogodnień w prowadzeniu oględzin oraz samo prowadzenie badań nie zawsze byłoby możliwe. To stały i niezmienny czynnik w kryminalistyce, ale jakże ważny i potrzebny.

BADANIE MIEJSCA ZDARZENIA

Miejsce zdarzenia jest zbiorem informacji niezbędnych do rekonstrukcji czynności, które są sumą zmian w obiektywnej rzeczywistości. Zmiany te niewątpliwie mają związek z sytuacją wymagającą utrwalenia. Uwzględniając specyfikę procesowych oględzin – należy pamiętać, że czynności te polegają na zabezpieczeniu śladów kryminalistycznych w taki sposób, aby świadczyły o faktach, jakie zaistniały. Myślę, że to jest dominantą istnienia oględzin w procesie wykryczym, ich rola jest stała i niezmienna. W procesie karnym kluczowym jest wykazanie faktów, tak więc w naszym przypadku nie ma mowy o innych wnioskach niż te, które opieramy na tym, co ujawnimy. Inną sprawą jest rozwój badania miejsca – tu kilkanaście lat to przeskok, o jakim nawet nie marzyłem, ale o tym później.

EWOLUCJA

Rozwój współczesnego świata – w każdym aspekcie życia tego fizycznego i cyfrowego – wymusił na nas nowe podejście. Stare metody nadal są i będą wykorzystywane dla pewnej grupy przestępstw, takich jak np. te przeciwko zdrowiu i życiu. Niczym nowym jest fakt, że ludzi jest więcej i potencjał przestępczy też się zwiększył, przekraczając nie tylko granice terytorialne krajów, ale i świata cyfrowego. Zdarzenia mają charakter masowy, wcześniej nie słyszeliśmy o atakach nożowników w szkołach, nie mieliśmy doświadczeń ze składowaniem dużych ilości szkodliwych odpadów lub nie traktowaliśmy statków lotniczych jako powszechnie używanych środków transportu dla coraz liczniejszej grupy osób.

Duża ilość zdarzeń sprawiła, że nieuniknionym stała się praca w nowym środowisku urządzeń wykorzystywanych przez kryminalistykę. Nowe urządzenia pozwalają być proporcjonalnie efektywnym do oczekiwań społeczeństwa w zakresie czasu, ale także ilości obsługi zdarzeń.

W naszym Laboratorium Kryminalistycznym (LK KSP) nie odstawiamy w tym zakresie od innych formacji w kraju, ale i na świecie. Współpracujemy nie tylko z prokuratorami i sądami, ale też uczelniami i przedstawicielami sektora prywatnego, mającymi na celu podnoszenie jakości czynności w przypadku zdarzeń o charakterze masowym.

OZNACZANIE I GROMADZENIE ŚLADÓW KRYMINALISTYCZNYCH

Kwestia śladów zaczyna mieć coraz bardziej zautomatyzowany charakter. Obecnie używamy kodów QR i kodów kreskowych, które pozwalają sprawnie ewidencjonować same ślady, co pozwala generować wykazy dla prowadzących postępowania i na bieżąco informować, gdzie dany ślad się znajduje.

Założenie jest takie, aby „droga śladu” od miejsca zdarzenia, przez badania w LK do momentu trafienia do magazynu dowodów rzeczowych i śladów była przejrzysta i gwarantowała zachowanie procedur wykluczających niewykorzystanie materiału w sprawie.

Ważne jest, aby prowadzący sprawę po wprowadzeniu czynności przez technika kryminalistyki „powiązał” je z prowadzonym postępowaniem, co pozwoli na klarowne sprawdzenie – co przyniosły czynności oględzin i w jakim kierunku możemy pisać postano-

wienia o powołaniu biegłego w LK.

NOWE TECHNOLOGIE A OGLĘDZINY MIEJSCA ZDARZENIA

Jeżeli chodzi o mnie, to na miejscu zdarzenia korzystam ze skanera 3D, który skraca czas oględzin o pomiary otaczającej rzeczywistości i samego miejsca zdarzenia. Utrwalenie wirtualnej rzeczywistości pozwala na odtworzenie faktów nawet po zakończeniu czynności. Prędkość skanowania do 1 100 000 pkt/sek., zasięg skanowania od 0,3 m do 365 m, pole widzenia skanera 320° w pionie/360° w poziomie. Skaner po dołączeniu kamery ma też możliwość wykonania skanów termalnych, co przy wybuchach lub substancjach chemicznych ma znaczenie nie tylko dla bezpieczeństwa pracujących techników kryminalistyki, ale i dokumentowania procesu produkcji środków zabronionych prawem. Praca w ramach pomocy Ukraińcom w dokumentowaniu zbrodni wojennych z wiadomych przyczyn wymusiła na nas skrócenie czasu czynności, na co ten sprzęt świetnie pozwala.

Na miejscu oględzin zabezpieczamy ślady i przedmioty. Pomimo



togo, że obowiązująca obecnie definicja śladu określa to, co zabezpieczamy przy użyciu metod i technik kryminalistycznych na miejscu zdarzenia, to dzięki posiadaniu nowoczesnego sprzętu możemy uniknąć niejednokrotnie późniejszego badania śladów. Z pomocą przy szybkich oględzinach przedmiotów przychodzi nam właśnie nowy sprzęt posiadany przez stołeczne laboratorium.

Posiadamy między innymi TrasoScan, który jest wielofunkcyjnym urządzeniem mającym zastosowanie w badaniach odcisków butów, palców i innych płaskich. Urządzenie to w bardzo krótkim czasie wykonuje szczegółowy skan materiału badawczego (w tym podeszew) dużych rozmiarów, bez konieczności poprawy graficznej, a badane obiekty (wielkości 66 x 49 mm) można na żywo wyświetlać na ekranie. Panele LED i zastosowanie próżni gwarantują: idealne doświetlenie badanego materiału, wizualizację ukrytych śladów poprzez luminescencję oraz pełne skanowanie odwzorowań bez odbicia światła i zniekształceń powierzchni. Zintegrowany program LUCIA Forensic umożliwia szybkie ustalenie skanowania i zapisania ustawień, aby były powtarzalne. Urządzenie jest tak skonstruowane, aby zadania były proste do



wykonania, z możliwością raportowania, pomiarów, adnotacji i porównań.

Dzięki rozwojowi nowych technologii w genetyce sądowej w badaniach kryminalistycznych – możemy zauważyć szerokie wykorzystanie nowoczesnych metod identyfikacji genetycznej człowieka. Proces ten rozpoczął się z chwilą odkrycia markerów STR. Ten typ markera idealnie wpisuje się w zapotrzebowanie kryminalistyki. Markery te nie kodują żadnych cech fenotypowych widocznych na zewnątrz, natomiast dzięki wysokiej polimorficzności różnicują osoby w populacji ludzkiej.

Po zabezpieczeniu na miejscu wyłamanych wkładek – badamy je w najnowocześniejszym mikroskopie porównawczym do badań mechanoskopijnych o bardzo wysokiej jakości i rozdzielczości. Do tej pory nielicznie spotykany w policyjnych laboratoriach.

Korzystamy również z chromatografów gazowych do badania wszelkich substancji chemicznych oraz 24 kapilarnego analizatora genetycznego, który pozwala nam w ciągu około 45 minut przeanalizować 24 próbki dowodowe i porównawcze. Jesteśmy jedynym policyjnym laboratorium posiadającym tego typu urządzenie, które pozwala nam analizować jednocześnie taką ilość próbek, która tygodniowo jest analizowana w innych laboratoriach.

Tak jak wcześniej wspomniałem – miejsce oględzin przeniosło się też do świata „cyber”, bo to tam nasi najlepsi specjaliści zabezpieczają teraz ślady działalności przestępców przy użyciu zupełnie innych technik zabezpieczenia dowodów niż te, które najbardziej kojarzymy z kryminalistyką. Pracownia Badań Informatycznych to bez wątpienia kryminalistyka w nowym wydaniu, która pozwala przeprowadzić badania sprzętu komputerowego i urządzeń peryferyjnych. Pozwala też ustalić przeznaczenie urządzeń informatycznych, ich sprawności oraz zawartości ich pamięci, analizować zawartości cyfrowych nośników danych.

JAKA BĘDZIE PRZYSZŁOŚĆ? POTRZEBNE SĄ ROZWIĄZANIA

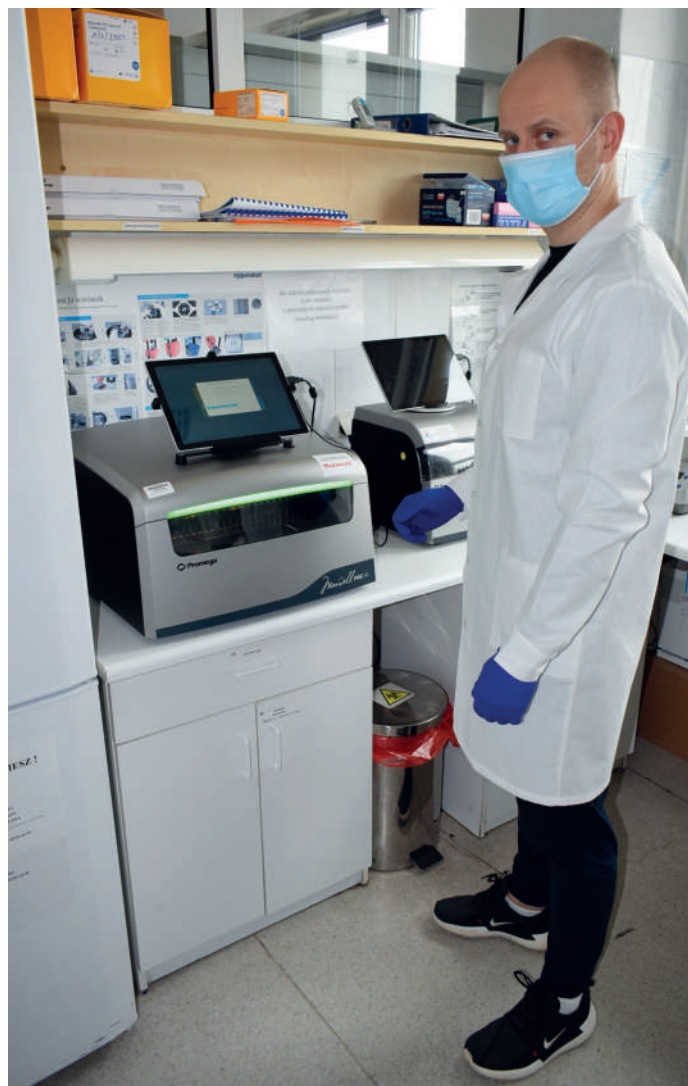
Jeśli chodzi o obsługę miejsca zdarzenia, to na rynku pojawia się wiele możliwości ukierunkowanych na obrazowanie miejsca zdarzenia. Skanowanie i drukowanie śladów, przysyłając plik z miejsca zdarzenia – jest nowym i ciekawym kierunkiem przy zachowaniu odpowiednich procedur i raportów sum plików. Samo skanowanie miejsc zdarzeń sprzętem, który posiadamy w KSP, nie

jest już tak bardzo wyjątkowe. Takie rozwiązania mają już inne komendy wojewódzkie, które inwestując w techników kryminalistyki – dokonują zakupów nowszych skanerów, dronów i pojazdów. W KSP posiadamy jeden, ponad dziesięcioletni, wysłużony ambulans kryminalistyczny. I nie ukrywam, że chcielibyśmy doczekać się nowego pojazdu. To na pewno poprawiłoby nie tylko naszą mobilność, ale też pozwoliłoby jeszcze bardziej unowocześnić prowadzenie czynności podczas obsługi zdarzeń.

Wybiegając w przyszłość, jestem pełen optymizmu, traktując kryminalistykę w ujęciu multidyscyplinarnej dziedziny nauki. Technika kryminalistyczna rozwija się, nowe metody obrazowania i utrwalania miejsca zdarzenia powstają w coraz to nowych teoriach. Laboratoria dostają nowy sprzęt, powstają nowe metody badawcze, które są bardziej czułe i pozwalające skrócić czas oczekiwania na opinię.

Nie ukrywam, że w tym technologicznym pędzie i wspieraniu oględzin oraz badań kryminalistycznych – potrzebne są też zmiany w funkcjonowaniu i postrzeganiu jakże ważnej pracy techników kryminalistyki. Uważam, że brak istotnych zmian w komórkach techniki kryminalistycznej (nieopracowanie statusu komórek i ich podległości) i brak modernizacji systematycznie likwiduje zainteresowanie pracą w samym miejscu zdarzenia, gdzie potrzebni są ludzie posiadający wiedzę z zakresu śladów każdej kategorii (chemii, biologii, mechanoskopii, daktyloskopii, balistyki, pirotechniki, dokumentów, technik audiowizualnych i innych specjalizacji, za które odpowiadają poszczególni eksperci laboratoriów).

Pamiętajmy i weźmy to pod uwagę, że osoby na miejscu zdarze-





nia muszą radzić sobie ze stresem i odpowiedzialnością za szeroką działkę, jaką są ślady i dokumentacja (protokół, foto/video, skan 3D), presja czasu i otoczenia oraz to, co najważniejsze – muszą odpowiadać za bezpieczeństwo na miejscu zdarzenia, nie mówiąc o warunkach atmosferycznych, pracując przecież całą dobę w każdych warunkach pogodowych.

Pracę technika kryminalistyki trzeba chronić i zadbać o jej zaplecze, aby była atrakcyjna dla potencjalnych kandydatów i nie powodowała odpływu fachowców w tej dziedzinie. Właściwe rozwiązania prawne w zakresie podwyższenia emerytury, dostęp-



ność urlopów szkodliwych dla techników kryminalistyki za pracę w nieprzewidywalnych warunkach, szczególnie uciążliwych fizycznie i psychicznie to ważne zmiany, których rozwijanie i wprowadzanie spowoduje, że technicy kryminalistyki nie będą odchodzić do innych komórek w Policji.

Śledząc średnią staż służby osób pracujących w komórkach techniki kryminalistycznej – prawdopodobne jest, że w niedalekiej przyszłości to właśnie laboratoria kryminalistyczne będą zapewniały zespoły ekspertów do prawidłowego zabezpieczenia miejsca zdarzenia i zebrania śladów.

Dlatego potrzeba wprowadzania zmian jest według mnie racjonalna i warta zainteresowania.

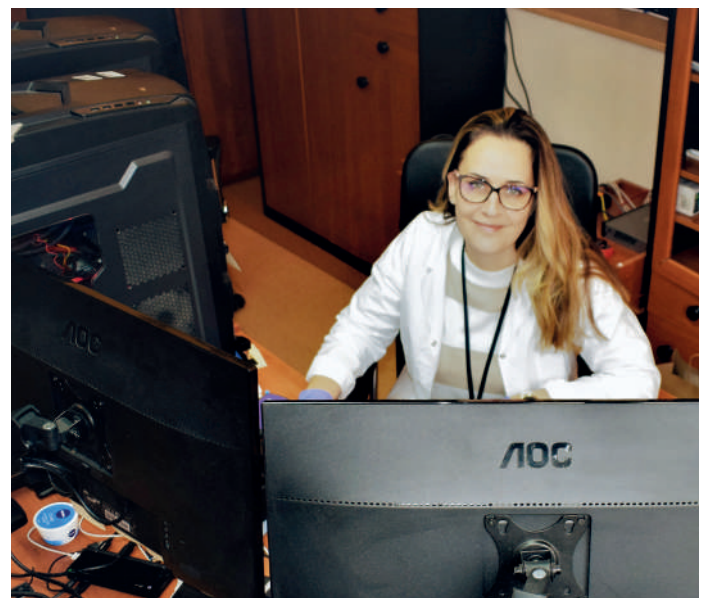
WAŻNI SĄ LUDZIE

Bez dwóch zdań. Nie bez powodu w artykule zamieściłem zdjęcia przedstawiające nie tylko sprzęt, ale też ludzi. Przy TrasoScanie nadkom. dr Sylwia Kluska-Kaczmarek. Urządzenie do izolacji magnetycznej DNA prezentuje mł. asp. Krzysztof Ochnik, mikroskop – najbardziej doświadczony mechanoskop LK KSP podinsp. Marek Woźniak, przy chromatografii gazowej mamy st. post. Sylwię Nowak, a przy stanowisku do badań informatycznych Anetę Kuleszę-Chojnącką.

Tak, tym czynnikiem są ludzie, tu w laboratorium i wszyscy technicy kryminalistyki pracujący w naszym garnizonie. Ich praca jest nieoceniona, ich doświadczenie i umiejętności pozwalają jeszcze bardziej korzystać z najnowszych osiągnięć technologicznych.

Poza LK KSP nie mamy niestety komórki na wzór większych miast w Polsce lub nawet niewielkich komend miejskich, gdzie od lat z powodzeniem funkcjonują wydziały techniki kryminalistycznej. Jako „stolica” mamy do czynienia z najbardziej niespotykanymi i często złożonymi w czynnościach zdarzeniami i to dzięki technikom kryminalistyki oraz ekspertom z Laboratorium Kryminalistycznego udaje nam się efektywnie łączyć miejsce z nowoczesnym sprzętem w LK.

Proces oględzin zaczyna się na miejscu zdarzenia i kończy w laboratorium. Tylko ludzie pełni pasji są w stanie zapewnić najbardziej optymalny poziom obsługi na miejscu zdarzenia.



HORMON

★ Tekst Gabriela Putyra



Zdjęcie: Ateciak z Aparatem

NOWY SPECJALS SPKP W WARSZAWIE

Szeregi Samodzielnego Pododdziału Kontrterrorystycznego Policji w Warszawie zasilili nowi funkcjonariusze. Jest to pies bojowy, który będzie wspomagał policyjnych komandosów w realizacjach i działaniach, a jego szybkość będzie dodatkowym atutem w skutecznym zatrzymaniu niebezpiecznego przestępcy, pościgu czy też w innej sytuacji, w której trzeba będzie zareagować w obronie funkcjonariusza. Hormon, bo tak nazywa się owczarek malinois, swoim usposobieniem w pełni oddaje charakter rasy, którą reprezentuje. To wręcz idealny pies do służby w Policji. Potrafi być bardzo sprytny, pracowity oraz wytrzymały i nie poddaje się tak łatwo. Skutecznie też broni i chroni, w końcu jego protoplasta był psem pasterskim, dbającym o życie i zdrowie nie tylko zwierząt, ale też ludzi.

Jak poznaliście się z Hormonem?

Z Hormonem poznaliśmy się w marcu 2023 roku, kiedy trafił na testy do Centralnego Pododdziału Kontrterrorystycznego Policji BOA, po tym, jak został zauważony w jednej z hodowli przez koordynatora psów bojowych, zresztą funkcjonariusza CPKP BOA. W tym samym czasie, jako kandydat na opiekuna psa bojowego zostałem delegowany do CPKP BOA, w związku z opieką nad testowanymi psami, które później miały trafić na kurs psów bojowych. Mój pobyt tam miał zweryfikować, czy sam nadaję się na przewodnika i opiekuna takiego psa, a także czy między mną a psem będzie jakaś interakcja, chęć współpracy i „chemia”,

zarówno z mojej strony, jak i z jego.

Jakie testy przeszedł Hormon, aby zakwalifikować się do służby w Samodzielnym Pododdziale Kontrterrorystycznym Policji w Warszawie, a także na późniejsze szkolenie?

Hormon przeszedł masę testów i sprawdzeń, takich jak: wyszukiwanie ukrytych przedmiotów i osób, reakcje na strzał, wybuch, intensywny hałas. Wielokrotnie sprawdzana była jego samodzielność oraz czujność, a także chęć obrony przewodnika i do ścigania uciekającej osoby. Wszystko po to, aby zweryfikować to, czy pies ma chęć do pracy, a także czy nie ma ukrytych lęków.

Jak wyglądały Wasze pierwsze wspólne chwile?

Pierwsze tygodnie naszej współpracy nie należały do łatwych, ponieważ psy „użytkowe” w tym m.in. bojowe są dosyć charakternymi psami i żeby nastąpiła jakakolwiek współpraca, to najpierw musiała wywiązać się więź między mną a psem. W związku z tym nasze pierwsze dni to były tylko i wyłącznie wspólne spacerunki, zabawy i karmienie psa.

W międzyczasie Hormon przechodził kolejne testy, podczas których sprawdzaliśmy jego wartość użytkową. Zdecydowaliśmy w końcu, że nadaje się on do pełnienia służby w pododdziale kontrterrorystycznym. W związku z tym zostaliśmy skierowani na półroczne szkolenie do Zakładu Kynologii Policijnej w Sułkowicach, gdzie tak naprawdę zaczęliśmy naszą wspólną drogę i prawdziwą współpracę. Do dzisiaj w dalszym ciągu docieramy się z Hormonem.

Jak wyglądało szkolenie w Sułkowicach?

Szkolenie psów bojowych w Sułkowicach podzielone jest na kilka etapów i bloków tematycznych. Prowadzą je doświadczeni instruktorzy Zakładu Kynologii Policijnej, jak i funkcjonariusze Centralnego Pododdziału Kontrterrorystycznego Policji BOA. Poszczególne etapy takiego szkolenia to przede wszystkim: posłuszeństwo ogólne, pokonywanie przeszkód terenowych, przeszukiwanie pomieszczeń, udział w pościgach, współpraca z zespołem bojowym, a także elementy wysokościowe, wodne oraz strzelanie z psem. Oczywiście bardzo ważnymi elementami takiego szkolenia są również: pierwsza pomoc przedweterynaryjna, aspekty prawne użycia psa służbowego, ogólnopojęta opieka nad psem służbowym. Każdy z etapów kończy się kolokwium ocenianym przez instruktorów, którzy sprawdzali postępy psa.

Podczas szkolenia pies uczył się różnego rodzaju gryzień zarówno pod kątem technicznym, jak i bardziej dynamicznych m.in. podczas sytuacji stresowych (zarówno dla psa, jak i przewodnika), czyli np. gryzienie w pełnym zadymieniu, w pełnym zaciemnieniu albo np. w wodzie lub po desancie ze śmigłowca. Podczas szkolenia pies uczony był również współpracy z innymi ludźmi, w tym przypadku z operatorami pododdziału kontrterrorystycznego. Nauka polegała przede wszystkim na pokazaniu psu, że jest częścią zespołu bojowego (naszego stada) i żeby pokazać psu, że w zespole wszyscy za siebie odpowiadamy i tak samo, jak my będziemy bronić tego psa, tak samo ten pies będzie bronił każdego z nas. Na samym początku koledzy po prostu karmili go, aby pokazać mu, że jesteśmy w jednym teamie.

Następnie przeszliśmy do aspektów stricte taktycznych, czyli wkomponowaniu psa w zespół bojowy, a skończyliśmy na ćwiczeniach, w których pies wykorzystywany był jako ŚPB, czyli gryź pozoranta.

W czasie pobytu w Sułkowicach mieliśmy również kilka wyjazdów, podczas których mogliśmy zobaczyć, jak wyszkolone są psy z innych formacji mundurowych w Europie. I tutaj wielkie słowa uznania i podziękowania dla koordynatora psów bojowych z CPKP BOA, który w dalszym ciągu organizuje takie szkolenia m.in. z członkami grupy ATLAS (czyli pododdziałów kontrterrorystycznych z całej Europy).

Jak zakończył się Wasz pobyt w Sułkowicach?

Kończąc temat Sułkowic, chciałbym zauważyć, że szkolenie to nie

„tylko” zajęcia od 8 do 14, ale również opieka nad psem przed i po zajęciach oraz zajęcia indywidualne, które kończyły się każdego dnia o godzinie 20 wraz z zamknięciem terenu kojców.

Szkolenie w Sułkowicach zwieńczone było egzaminem końcowym. Kadra instruktorska sprawdziła i oceniła wszystko, czego zdążyliśmy nauczyć się w ciągu tych sześciu miesięcy. Z perspektywy czasu mogę śmiało stwierdzić, że był to bardzo intensywnie i świetnie spędzony czas, a szkolenie, pomimo opuszczenia murów Zakładu Kynologii Policijnej – trwa nadal, niemalże każdego dnia.

Jestem ogromnie wdzięczny wykładowcom, a zwłaszcza asp. Tomaszowi Golubskiemu, który dał nam „narzędzia” do dalszej nauki i pracy.

Jakie rodzaje szkoleń dotychczas przeszedł Hormon?

Pies do działań bojowych bez kagańca przeszedł szkolenia w różnych miejscach i w różnych sytuacjach. Zaliczył między innymi szkolenie wysokościowe z użyciem śmigłowca Black Hawk. Byliśmy również na szkoleniu w Gdańsku, gdzie dzięki współpracy z tamtejszymi jednostkami mogliśmy sprawdzić, jak pies radzi sobie na łodziach. Na tego typu szkoleniach pojawia się wiele różnych zagadnień, które mogą nas spotkać podczas służby.

Do czego są wykorzystywane psy bojowe w służbie kontrterrorystycznej?

Psy w służbie kontrterrorystycznej są przede wszystkim po to, żeby zwiększyć bezpieczeństwo zespołu podczas realizacji działań bojowych. Pomagają również w przeszukiwaniu i sprawdzaniu pomieszczeń poprzez wpuszczenie psa z kamerą do danego obiektu. Wtedy pies może nam sprawdzić – czy w miejscu, do którego musimy wejść – jest bezpiecznie.

Psy bojowe wykorzystywane są również do zatrzymywania niebezpiecznych przestępców bądź osób posiadających broń palną lub inne niebezpieczne narzędzia, gdzie zdrowie lub życie operatorów może być zagrożone. Wtedy do akcji wkracza właśnie pies bojowy. I tu warto dodać, że psy bojowe mogą brać udział praktycznie w każdych działaniach bojowych.

Nasze psy przygotowujemy pod kątem każdej sytuacji, która może nas spotkać podczas pełnienia służby w strukturach KT. Mogą pracować w każdych warunkach atmosferycznych, terenowych, o każdej porze dnia i nocy. Bez względu na czynniki zewnętrzne, który nie powinny zakłócać ich działania. Jak już wcześniej wspominałem, wyszkolone są do desantu zarówno z łodzi, jak i ze śmigłowca.

Jak opisałbyś Hormona?

Moim zdaniem Hormon ma doskonałe predyspozycje do pełnienia służby w pododdziale kontrterrorystycznym Policji. Ma przede wszystkim bardzo duże serce do pracy i jak przystało na „Belga” – jest bardzo energicznym psem. Jego największym atutem jest fakt, że umie „przełączyć się” między trybem życia codziennego tzn. typowo domowym a życiem służbowym, gdzie staje się psem bojowym. W domu jest psem „przytulakiem”, który poza długimi drzemkami lubi bawić się i zaczepia, prowokując do zabawy.

Dzięki swoim wrodzonym predyspozycjom oraz wyszkoleniu w życiu codziennym w żadnym stopniu nie wykazuje agresji.

Dopiero na moją wyraźną komendę podczas służby, kiedy jest taka potrzeba. Hormon to bardzo inteligentny pies, w związku z tym cały czas stara też się mnie testować, sprawdza moją cierpliwość i to, jak dalece może sobie pozwolić (zarówno podczas zabawy, jak i tresury). Myślę, że nasza współpraca idzie w dobrym kierunku, ale jeszcze bardzo długa droga przed nami.

W służbie traktuję go jako kolegę z zespołu, natomiast po służbie traktuję go jak syna i opiekuję się nim cały czas. Współpraca z nim to nie tylko czas spędzony wspólnie na służbie, ale również „po godzinach”. Spędzamy ze sobą praktycznie 24 godziny na dobę, na co dzień mieszka ze mną w domu i nie odstępuję mnie na krok.

Jak wygląda typowy dzień z Hormonem?

Każdego dnia staramy się podnosić nasze kwalifikacje, umiejętności oraz sprawność fizyczną poprzez elementy tresury, pokonywanie przeszkód, współpracę z zespołem oraz tzw. noseworking. Nasze treningi odbywają się nie tylko na terenie jednostki, ale również w centrach handlowych, środkach komunikacji albo na dworcu czy lotnisku.

Oczywiście pies nie jest maszyną i żeby się nie „wypalić” – potrzebuje również luźniejszych dni, kiedy jest po prostu „zwykłym” psem. W dni wolne od służby chodzimy na spacer socjalizacyjne z innymi czworonogami, jeździmy do lasu albo nad wodę.

Jak zespół przyjął Hormona?

Myślę, że każdy z funkcjonariuszy z Samodzielnego Pododdziału Kontrterrorystycznego Policji w Warszawie zaakceptował Hormona. Zresztą widać to każdego dnia w służbie. Nie ma chwili, żeby ktoś go nie pogłaskał albo nie chciał się z nim bawić w wolnej chwili między zajęciami służbowymi. Oczywiście „dobre ciocie i wujkowie” w pracy cały czas by go tylko dokarmiali (śmiech).

Jakie dokładnie specjalizacje posiada Hormon?

Jest psem o specjalizacji bojowej, czyli jest psem do działań bez kagańca. W przyszłości chciałbym również wypracować z Hormonem wyszukiwanie materiałów wybuchowych i amunicji, a także narkotyków.

Czym różni się pies bojowy od innych psów policyjnych w służbie?

Psy bojowe od innych psów służbowych wyróżniają się tym, że przede wszystkim są bardzo ciche. Nie szczekają, nie piszczą. Nie wykazują zbędnych emocji, ponieważ uczone są je kontrolować i stopować. Jest to bardzo duży plus podczas realizacji działań bojowych, podczas których zatrzymujemy najniebezpieczniejszych przestępców w godzinach nocnych, kiedy zespół bojowy musi podejść niezauważony pod wskazany obiekt i zachowany musi być reżim ciszy.

Pies bojowy jest integralną częścią zespołu. Współpracuje ze wszystkimi, a nie tylko ze swoim opiekunem. Tam, gdzie nie możemy postać człowieka, to pošlemy psa, więc należy mu się bardzo duży szacunek za to, że bez względu na panujące warunki i okoliczności, pójdzie wszędzie tam, gdzie mu wskażemy.

Czy mógłbyś opisać specjalny ubiór Hormona?

Psy bojowe ze względu na specyfikę swojej służby potrzebują dodatkowego wyposażenia, takiego jak: gogle balistyczne chroniące wzrok np. przed pyłem oraz odłamkami (podczas pokonywania zamknięć budowlanych i innych przeszkód), obuwie chroniące zarówno przed niekorzystnymi warunkami atmosferycznymi, jak i np. szkłem albo niebezpiecznymi substancjami, kamizelka i uprząż wysokościowa, dzięki której pies bojowy może być desantowany zarówno ze śmigłowca, jak i łodzi, kaganiec bojowy chroniący pysk psa, obroża z nadajnikiem GPS, dzięki której można ustalić daną pozycję psa, np. podczas pościgu.

Czy macie już za sobą wspólne realizacje z zespołem bojowym?

Hormon do tej pory brał udział w kilku realizacjach oraz zabezpieczeniach. Całe szczęście do tej pory nie musieliśmy korzystać z jego usług – to znaczy ani razu nie został użyty jako ŚPB.

I tego życzę zarówno jemu, jak i sobie.

Dziękuję za rozmowę.



NORDIC WALKING

MÓJ SPOSÓB NA ZDROWIE

★Tekst Tomasz Oleszczuk

Wiele osób z naszych szeregów ma pasję, którą rekompensuje sobie stresującą codzienność pracy. Niektórzy kolekcjonują militaria, inni monety, jeszcze inni uprawiają różne dyscypliny sportu. Większość postronnych osób uważa, że policjanci powinni specjalizować się w sportach siłowych lub sztukach walki, a prawda jest taka, że pasje i hobby nie mają swoich ulubionych zawodów. Najlepszym dowodem na to jest aktywność uprawiana przez naszą koleżankę z Wydziału Ochrony Informacji Niejawnych i Archiwum Komendy Stołecznej Policji. O tym, czym jest Nordic Walking i jakie są korzyści z uprawiania tej dyscypliny sportu, a także o tym, jak zostać instruktorem Nordic Walking, porozmawiamy z kom. Edytą Jaworską.

Czym właściwie jest Nordic Walking?

Nordic Walking wywodzi się z Finlandii. Ta forma ruchu została opracowana w latach 20-30 XX wieku, a jej celem było umożliwienie całorocznych treningów dla narciarzy biegowych, aby kształtować ich wytrzymałość i doskonalić technikę kroku narciarskiego poza sezonem zimowym. Skodyfikowania zasad tej dyscypliny dokonał w swojej pracy magisterskiej Fin Marco Kantaneva i to przyczyniło się do jej rozpowszechnienia w latach 80.

Mówiąc krótko – Nordic Walking to chodzenie, ale należy pamiętać o tym, że nie każde chodzenie to Nordic Walking. Jest to technika marszu stosowana na zewnątrz, w terenie, opierająca się na naturalnej formie ruchu, jaką jest chód. To prosta i wyjątkowo skuteczna aktywność polegająca na umiejętnym odpychaniu się kijami od podłoża w trakcie marszu. Technika chodu z kijami opiera się na zastosowaniu 5 podstawowych elementów technicznych oraz profesjonalnego sprzętu, jakim są specjalnie zaprojektowane lekkie kije.

Pierwszym elementem technicznym marszu Nordic Walking jest krok – płaski, stosunkowo długi z zaakcentowaniem ruchu „pięta-palce”, następny to miejsce i punkt wbicia kija – powinien on mieć miejsce w połowie długości naszego kroku pod kątem ostrym do podłoża. Trzecim elementem techniki marszu Nordic Walking jest na przemienność, czyli koordynacja – lewa ręka, prawa noga i odwrotnie. Czwarty element to ruch kończyny, który odbywa się ze stawu ramiennego, powinna to być obszerna praca ramion do wysokości pępka z przodu i z tyłu. Piątym elementem techniki jest wypuszczenie kija za linię biodra i jego ponowny chwyt w drodze powrotnej.

Co do profesjonalnego sprzętu, o którym wspominałam – są to specjalnie zaprojektowane kije. Każdy z nich powinien być dopasowany do prawej i lewej dłoni i jest to zazwyczaj zaznaczone na rękawiczkach literą R i L. Rękawiczka do kijów „NW” powinna być wykonana z dobrego przepuszczającego powietrze „oddychającego” materiału. Powinna także posiadać wejście na przegub dłoni i kciuka, zapinać się na rzep i nie powinna uciskać ani uwierać dłoni. Kij powinien być lekki, a materiał, z jakiego jest wykonany to najczęściej włókno węglowe i włókno szklane. Kij ten powinien być zakończony grotem, najlepiej trójkątnym z trwałego materiału, jakim jest hartowana stal, co poprawi jego żywotność i umożliwi pracę w najtrudniejszych warunkach.

Musimy także pamiętać o tym, że przy marszu Nordic Walking oprócz dobrych kijów ważna jest także odpowiednia ich długość. Jest ona indywidualna dla każdego człowieka i zależy od długości kończyn górnych, dolnych oraz tułowia, a także od proporcji naszego ciała. Długość mierzymy w pozycji stojącej, trzymając kij pionowo, a ramię i przedramię powinno tworzyć kąt 90 stopni lub delikatnie rozwarty. Ewentualnie możemy jeszcze zastosować formułę $0,66 \times$ wysokość osoby w centymetrach, jednak ten współczynnik jest ogólnikowy i nie uwzględnia proporcji naszego ciała.

Kiedy rozpoczęłaś swoją karierę w Policji i skąd w Twoim życiu wziął się Nordic Walking?

Moją karierę zawodową zaczynałam 26 lat temu, na początku była to praca w sektorze prywatnym. Lubię wyzwania i pewnego dnia podjęłam decyzję, aby przyjąć się do służby w Policji, nie ukry-

wam głównie ze względu na stabilność zatrudnienia i możliwości rozwoju zawodowego. Nie była to łatwa decyzja, tym bardziej że moje dzieci miały wówczas 2 lata (córka) i 7 lat (syn). To był 2008 rok, kiedy złożyłam podanie o przyjęcie do służby w KWP z siedzibą w Radomiu. Jest to moje miasto rodzinne i tam mieszkałam z rodziną. Niestety nie było wówczas możliwości przyjęć do tej jednostki Policji ani do jednostek jej podległych więc w trakcie rekrutacji zdecydowałam o przeniesieniu podania do Komendy Stołecznej Policji.

Do Policji zostałam przyjęta w maju 2009 roku i przez około 3,5 roku dojeżdżałam ponad 100 km do służby, a następnie od 2012 roku przeniosłam się z rodziną do Warszawy. Początkowo zaczy-



nałam od pracy w pionie prewencji. Były to patrole piesze, potem nabywałam doświadczenia zawodowego w wykroczeniach, poprzez kadry i zespół kontroli na jednej z komend rejonowych. Od 2018 roku pełnię służbę w pionie wspomagającym, a od 2022 roku w Wydziale Ochrony Informacji Niejawnych i Archiwum KSP. Do dziś uważam, że każdy młody funkcjonariusz powinien zacząć od służby w pionie prewencji. To cenne doświadczenie i solidna podstawa dalszej policyjnej pracy.

A jeśli chodzi o Nordic Walking w moim życiu, to cała przygoda z kijami zaczęła się w okresie pandemii Covid-19. To był bardzo trudny czas dla nas wszystkich. Po obowiązkami zawodowymi pełniliśmy też służby, sprawdzając miejsca pobytu osób przebywających na kwarantannie. Po służbie czekały na mnie codzienne obowiązki domowe i rodzina. Nagle zdałam sobie sprawę z tego, że mój niski poziom aktywności fizycznej i stres zaczął bardzo ne-

gatywnie wpływać na moje zdrowie. Szukałam jakiegoś dobrego sposobu, aby to zmienić i wtedy moja przyjaciółka Ula (również pracująca w KSP) zaproponowała, abyśmy spróbowały uprawiać Nordic Walking. Z zaciekawieniem zaczęłam oglądać filmiki instruktażowe i kupiłam kiję. Na początku w ogóle nie byłam do tego przekonana. Niestety – jak większość społeczeństwa – odnosiłam wrażenie, że jest to aktywność dla seniorów. Pomimo tego świadomość, że muszę poprawić swoją kondycję a przede wszystkim odzyskać zdrowie (także po przebytej chorobie Covid) sprawiła, że przełamalam się i zaczęłam chodzić z kijami. Ze swojego doświadczenia dodam, że warto na początku przygody z Nordic Walking skorzystać z zajęć z instruktorem, bo wbrew pozorom, nie jest to takie łatwe, jak nam się wydaje.

podium, ale najcenniejszą nagrodą dla każdego Nordic Walkera jest wyróżnienie za najlepszą technikę marszu. Mnie udało się to osiągnąć w 2021 w Markach, gdzie zajęłam I miejsce w kategorii za najlepszą technikę marszu, potem w 2022 roku także w Markach – zajęłam II miejsce w klasyfikacji w kategorii „Najlepsza Technika Marszu Nordic Walking” i w 2023 roku podczas zawodów w Lesznie organizowanych w ramach Ligii Centrum Nordic Walking „Zielona Kartka”, za najlepszą technikę marszu Nordic Walking. Chciałabym jeszcze dodać, że udział w takich zawodach jest także doskonałą okazją do poznawania innych pasjonatów tego sportu z całego kraju i nie tylko, gdyż są także organizowane turnieje w Nordic Walking na arenie międzynarodowej.

W jaki sposób zostaje się instruktorem Nordic Walking?

Kursy na instruktorów są prowadzone przez różne organizacje, szkoły i stowarzyszenia. Wystarczy złożyć stosowne dokumenty, ukończyć kurs oraz zdać egzamin z części teoretycznej i praktycznej.

Jak łączysz życie zawodowe ze swoją pasją?

Nie ukrywam, że nie jest lekko, ale sprawność fizyczna w naszym zawodzie jest ważna, dlatego też staram się wyznaczać sobie stałe dni na treningi Nordic Walking. Pracując aktualnie w pionie wspomagającym, jest mi trochę łatwiej, z uwagi na stałe godziny pełnienia służby. Niemniej jednak uważam, że nawet przy pracy zmianowej można, a nawet trzeba zarezerwować sobie w tygodniu choćby jeden czy dwa dni na realizację swoich pasji bądź zainteresowań.

Czym różni się Nordic Walking od trekkingu z kijami i w jaki sposób należy trenować, aby spowodować właściwy efekt zdrowotny?

Nordic Walking od trekkingu z kijami różni się przede wszystkim techniką marszu i sprzętem, czyli kijami. Często widzimy osoby chodzące z kijami trekkingowymi, które nie mają rękawiczki, lecz pasek. Rękojeść tych kijów ma wyźłobienia na palce, czyli poruszanie się za ich pomocą odbywa się na stałe na zaciśniętych dłoniach i najczęściej są one używane podczas wspinaczek po górach, kiedy asekurują przy zejściu. Z kolei marsz Nordic Walking jest chodem dynamicznym, a przy zastosowaniu jego prawidłowej techniki angażujemy do pracy aż 90% mięśni, szczególnie w okolicy pasa barkowego i mięśnie kończyn górnych, odciążamy stawy kolanowe i biodrowe oraz odcinek lędźwiowy kręgosłupa. Ponadto spalamy więcej kalorii niż przy normalnym spacerze tym samym tempem, dlatego właśnie Nordic Walking jest o 30 – 40% bardziej efektywny od spaceru bez kijów.

A jak trenować, aby osiągnąć efekt zdrowotny? – to wszystko zależy od celu, jaki chcemy osiągnąć. Możemy wyróżnić tutaj dwa poziomy tj. relaksacyjno-zdrowotny i poziom fitness. Jeżeli naszym celem jest poprawa zdrowia, to polecam poziom relaksacyjno-zdrowotny, w którym marsz Nordic Walking powinien trwać od 60 do 90 minut od 1 do 3 razy w tygodniu, natomiast jeżeli naszym celem jest podniesienie sprawności fizycznej, utrata wagi czy zwiększenie siły, szybkości i wytrzymałości – to polecam poziom fitness, w którym marsz powinien trwać od 90 do 120 minut 1-3 razy w tygodniu. Każdy trening należy zacząć od rozgrzewki trwającej około 8 – 10 minut, a zakończyć rozciąganiem



Zdjęcia: Tomasz Oleszczuk WKS KSP

Na portalach społecznościowych tworzą się różne grupy miłośników Nordic Walking, do których dołączyłam. W jednej z nich poznałam swoich sąsiadów i przyjaciół, z którymi trenuję do dziś. Podczas wspólnych zajęć w grupie dowiedziałam się, że w tej dyscyplinie sportowej odbywają się różnego rodzaju rajdy, także charytatywne oraz zawody sportowe organizowane przez różnych organizatorów, w tym między innymi przez Polskie Zrzeszenie Nordic Walking, Polską Ligę Nordic Walking czy lokalnie przez Klub Sportowy Markowi Biegacze, Unia Nordic Walking i inne. Wtedy postanowiłam sprawdzić siebie i wziąć udział w takich zawodach. Zaczęłam startować w czasie wolnym od służby i za każdym razem, kiedy udawało mi się poprawić czas, a sędziowie na trasie nie mieli uwag co do mojej techniki marszu, czułam ogromną radość i satysfakcję z pokonania samej siebie i swoich słabości.

Dzięki systematyczności i treningom wielokrotnie stawałam na

połączonym z ćwiczeniami oddechowymi także około 10 minut.

Musimy jednak pamiętać o tym, że właściwy efekt zdrowotny uzyskamy tylko wtedy, gdy będziemy chodzić prawidłowo, stosując te wszystkie elementy techniczne marszu Nordic Walking, o których wspomniałam wcześniej, a także dobierzemy odpowiednie kije.

Jak uprawianie Nordic Walking wpłynęło na Twoje życie i jak na tę pasję reaguje najbliższa rodzina i znajomi?

Nordic Walking sprawił, że w znacznym stopniu poprawiło się moje zdrowie, kondycja fizyczna a przede wszystkim dobre samopoczucie. Uświadomiłam sobie, że po raz pierwszy w życiu robię coś tylko „dla siebie”, a dodatkową motywacją jest świadomość, że zdrowa i radosna mama jest dobrym wzorem i przykładem dla swoich dzieci. Jak już wspomniałam wcześniej, każdy z nas powinien znaleźć co najmniej jeden bądź dwa dni w tygodniu na to, aby zrobić coś ważnego dla siebie, dla swojego zdrowia. Może to być zwykły spacer, choćby po ciężkiej służbie, czy kawa z przyjaciółmi bądź wieczór spędzony z rodziną przy grach planszowych, czy kinie domowym... Naprawdę można, nawet pracując w systemie zmianowym, wystarczy tylko chcieć albo powiedzieć sobie „teraz moja kolej”.

Moje dzieci Weronika i Dawid okazują mi wiele wsparcia przy realizacji pasji. Kibicują mi zawsze, kiedy startuję w zawodach i cierpliwie znoszą moją nieobecność, za co bardzo, bardzo im dziękuję. Z kolei moi rodzice i rodzeństwo powoli przyzwyczajają się, że niestety mam dla nich już trochę mniej czasu, niemniej jednak kibicują mi i cieszą się z moich osiągnięć oraz wspierają w dalszym rozwoju zawodowym, ale także jako instruktor Nordic Walking.

Czy zarażasz swoją pasją innych ludzi?

Myślę, że tak. Jak tylko mam okazję to dzielę się swoimi doświadczeniami, opowiadam o prawidłowej technice i korzyściach, jakie przynosi Nordic Walking. Wśród kolegów i koleżanek w pracy słyszałam wielokrotnie, że „chodzenie z kijami jest dla seniorów”, ale to nieprawda. Nordic Walking jest dla wszystkich nawet dla młodzieży.

Bardzo chciałabym, poprzez udział w tym wywiadzie, przekazać jeszcze niezdecydowanym, że Nordic Walking jest aktywnością dla wszystkich. Jedynymi realnymi przeciwwskazaniami do uprawiania tej aktywności są problemy z ruchomością kończyn dolnych, jak i górnych. Ponadto można go uprawiać wszędzie, o każdej porze roku i dnia, w każdym terenie. Szczególnie polecam teren o miękkiej nawierzchni, takiej jak las czy polna droga. Jest to stosunkowo niedroga dyscyplina sportu.

Nordic Walking jest aktywnością, która nie wymaga drogiego sprzętu, a przynosi wiele korzyści zdrowotnych:

- pozytywnie wpływa na poprawę wydolności fizycznej,
- wzmacnia mięśnie nóg, ramion, pleców,
- redukuje tkankę tłuszczową,
- obniża ryzyko chorób sercowo-naczyniowych,
- wpływa na poprawę równowagi i koordynacji oraz redukcję stresu.

Co ważne, Nordic Walking można uprawiać indywidualnie, ale też i grupowo. Ta aktywność integruje społeczeństwo, podczas takiego marszu możemy prowadzić rozmowy, wspierać się i jednocześnie spędzać razem czas na świeżym powietrzu.

Jakie masz plany związane z uprawianiem tej dyscypliny sportu?

W moich planach jest prowadzenie zajęć Nordic Walking, podczas których będę mogła dzielić się wiedzą w zakresie pra-

widłowej techniki chodu w tej dyscyplinie sportu. Chciałabym także przełamać stereotyp mówiący o tym, że jest to aktywność dla seniorów — jest to aktywność dla każdego, niezależnie od wieku, płci czy poziomu sprawności fizycznej. W moich planach na przyszłość jest także udział w jednym z ultramaratonów Nordic Walking, dlatego już teraz rozpoczynam przygotowania, aby podjąć takie wyzwanie.

Dziękuję za rozmowę.



Zdjęcie: archiwum prywatne Edyty Jaworskiej

TRENING MOBILITY RAMIONA

★ Tekst Gabriela Putyra, zdjęcia Rafał Markiewicz



Zdrowe i silne stawy ramienne są niezbędne, aby móc trenować górne partie ciała oraz uprawiać różnego rodzaju aktywność fizyczną. Żeby staw ramienny był w dobrej formie, musimy pamiętać o treningu mobilności. W tym materiale skupimy się na ćwiczeniach, które poprawią naszą mobilność stawu ramennego oraz wzmocnią mięśnie stożka rotatorów.

Bardzo ważne jest wzmacnianie mięśni stożka rotatora. To mięśnie stabilizujące, które powinny być odpowiednio silne. Wtedy działają ochronnie na staw ramienny.

Najważniejsza, jak przy każdym ćwiczeniu, jest prawidłowość ich wykonania. Osoby aktywne, zwłaszcza te, które trenują siłowo z obciążeniem, często odczuwają ból w ramionach. Przyczyn może być wiele, ale możemy temu zapobiec — wykonując właśnie trening mobility górnych partii.

Nasze ciało pracuje cały czas. Mobilna górna obręcz jest przydatna nie tylko podczas ćwiczenia górnych partii, ale przede wszystkim w życiu codziennym. Nawet przy wykonywaniu rutynowych czynności zauważamy, jak istotna jest prawidłowość

pracy górnej obręczy i dlatego należy skupiać się na jej rozwoju. Aby funkcjonowała ona prawidłowo, powinniśmy wprowadzić trening mobility do naszego planu dnia. Wykonanie kilku ćwiczeń nawet przez 5 minut dziennie będzie miało istotny wpływ na pracę górnych partii, wzmocni je i pomoże uniknąć kontuzji i urazów.

Poniżej znajdziecie cztery ćwiczenia, które pomogą poprawić mobilność barków i ramion. Wykonujcie je powoli i starannie. Kluczowa jest prawidłowość ich wykonania, a później systematyczność powtarzania. W tym treningu nie potrzebujesz specjalistycznego sprzętu i możesz wykonać go zarówno na siłowni, jak i w domu.

ĆWICZENIE 1

POZYCJA WYJŚCIOWA: opieramy ugiętą w łokciu rękę na ławeczce lub np. na krześle. Bark ma znajdować się na wysokości ławeczki lub krzesła. Głowa skierowana do dołu. Jeśli nie mamy dostępnego lekkiego ciężaru, możemy do tego ćwiczenia wykorzystać np. butelkę z wodą.



WYKONANIE: wykonując powolny ruch, podnosimy rękę maksymalnie do góry, nie odrywając łokcia od podłoża. Wracamy do pozycji wyjściowej.

Wykonaj 10 powtórzeń na jedną rękę.



ĆWICZENIE 2

POZYCJA WYJŚCIOWA: kładziemy się na podłożu, ręce wysuwamy przed siebie. Do wykonania tego ćwiczenia potrzebujemy gumy oporowej. Możesz zastąpić ją np. ręcznikiem.



WYKONANIE: przenosimy ręce najpierw nad, a później za siebie. Przez cały zakres ruchu ręce powinny być wyprostowane w łokciach. Wróć do pozycji wyjściowej. Im więcej złapiesz gumę, tym ćwiczenie będzie trudniejsze w wykonaniu.

Wykonaj 10 powtórzeń.



ĆWICZENIE 3

POZYCJA WYJŚCIOWA: ustawiamy dłonie na wysokości barków, na szerokość ramion, a ciało opieramy na palcach stóp. Ściągamy barki do tyłu. Nogi wyprostowane w kolanach. Utrzymujemy ciało w jednej, prostej linii.



WYKONANIE: podnosimy najpierw jedną rękę przed siebie i opieramy ją o ławeczkę lub np. o krzesło, a następnie drugą. Wracamy do pozycji wyjściowej. Ważne jest, aby przy wykonaniu tego ćwiczenia utrzymać stabilnie ciało i zminimalizować ruch bioder na boki. Ćwiczenie wykonujemy rękami naprzemiennie.

Wykonaj 10 powtórzeń.



ĆWICZENIE 4

POZYCJA WYJŚCIOWA: ustawiamy dłonie na wysokości barków na szerokość ramion, ciało opieramy na palcach stóp. Ściągamy barki do tyłu. Nogi ugięte w kolanach.



WYKONANIE: podnosimy jedną rękę do góry i utrzymujemy całe ciało i stabilność na wyprostowanej do podłoża ręce. Powoli wykonujemy ruch do boku, utrzymując stabilnie całe ciało, jak na zdjęciu. Wykonuj ćwiczenie tak, jakbyś chciała wyprostowaną rękę wbić mocno do podłoża. Stopy pozostają w tym samym miejscu. Wracamy do pozycji wyjściowej.

Wykonaj 6 powtórzeń na jedną rękę.

W kolejnym materiale popracujemy nad mobilnością pleców!



