



Stołeczny Magazyn POLICYJNY

ISSN 1731-4550

marzec 2018

www.magazyn.policja.waw.pl

KOBIETY W MUNDURACH U PIERWSZEJ DAMY



Policjantki, Policjanci i Pracownicy Policji

Z okazji Świąt Wielkanocnych w imieniu własnym i kierownictwa Komendy Stołecznej Policji życzę wszystkim dużo zdrowia, wiosennego optymizmu i wszelkiej pomyślności. Niech nadchodzące Święta Wielkiej Nocy przyniosą Wam wiele radości, która pozwala z ufnością spoglądać w przyszłość, obudzą uśpione marzenia i będą doskonałą okazją do spędzenia wspaniałych chwil w gronie najbliższych.

Szczególne życzenia kieruję do funkcjonariuszy, którzy w tym czasie pełnić będą służbę. Dziękuję Wam za ten wysiłek i zaangażowanie oraz poświęcenie i odwagę, z jakimi troszczycie się o bezpieczeństwo mieszkańców. Przyjmijcie proszę życzenia spokojnych Świąt Wielkanocnych. Niech nadzieja i wiara w lepsze jutro towarzyszy Wam każdego dnia i pozwala realizować osobiste i zawodowe zamierzenia, a wzajemna współpraca i życzliwość zaowocuje pomyślną przyszłością.

Świąteczne życzenia składam także Waszym rodzinom i bliskim, na których wsparcie możecie liczyć każdego dnia. Dziękuję za zrozumienie specyfiki policyjnej służby i życzę, by ten radosny czas dał Wam energię do działania, dodał otuchy i pozwolił przezwyciężyć wszystkie trudności.



Komendant Stołeczny Policji

nałinspektor Paweł Dobrodziej

Funkcjonariuszki, Funkcjonariusze
i Pracownicy Cywilni
Komendy Stołecznej Policji



Święta Wielkanocne są wyjątkowe dla nas wszystkich. Pielęgnując wielowiekową tradycję, spotykamy się w gronie naszych najbliższych, aby razem przeżywać Zmartwychwstanie Chrystusa. Wspomnienia i tradycje związane z Wielkanocą są jedyne w swoim rodzaju. Dzięki nim umacniamy więzi, które nas łączą oraz przekazujemy wzorce kolejnym pokoleniom w naszych rodzinach.

Wielkanoc jest źródłem radości i nadziei, które wypełniają nasze serca i domy. Ten szczególny czas daje nam także inspirację oraz siłę do realizacji nowych wyzwań, jakie stawia przed nami codzienne życie.

Wszystkim Funkcjonariuszkom, Funkcjonariuszom oraz Pracownikom Cywilnym Komendy Stołecznej Policji życzę zdrowych, radosnych i rodzinnych Świąt Wielkiej Nocy. Niech ten niezwykły czas będzie dla Was okazją do odpoczynku oraz wytchnienia od codziennych trosk i zadań, a także źródłem siły w wykonywaniu obowiązków służbowych.

Jednocześnie dziękuję tym z Was, którzy w czasie Wielkanocy będą pełnić służbę. Świadomość, że czuwacie nad naszym bezpieczeństwem sprawia, że możemy wraz z naszymi rodzinami w spokoju przeżywać Święta. Mam nadzieję, że w czasie wolnym od służby znajdziecie możliwość do świętowania w gronie swoich najbliższych.

Drogie Czytelniczki, Drodzy Czytelnicy

Jednym z najstarszych symboli w różnych kulturach i religiach świata jest od setek lat jajko. Już na przykład w wyobrażeniu ludów pierwotnych wszechświat utożsamiany był z ogromnym jajem. Egipcjanie i Rzymianie z kolei umieszczali jajka w grobowcach, jako znak nadziei na powrót do życia. Na przestrzeni dziejów różne kultury wiązały jajko z rytmem życia, ciągłym odnawianiem się przyrody, słońcem czy płodnością. Dopiero chrześcijaństwo nadało mu zupełnie nową symbolikę, która stała się nieodłącznym elementem Wielkanocy. W religii chrześcijańskiej jest ono znakiem pokonania śmierci i odrodzenia się do nowego życia.

Tradycyjnie więc z okazji Świąt Wielkanocnych wszystkim Czytelnikom Stołecznego Magazynu Policyjnego składamy najserdeczniejsze życzenia świąteczne. Niech ten czas będzie dla Was chwilą refleksji, zadumy i wyciszenia. Niech będzie czasem wypoczynku, prawdziwej radości i wielu dobrych spotkań w gronie najbliższych. Niech będzie też okazją do zatrzymania się w codziennych obowiązkach, nabrania sił i energii do działania. Z okazji świąt życzymy Wam, Drogie Czytelniczki i Drodzy Czytelnicy, miłości w sercu, pogody ducha, wiary i nadziei w życiu oraz czasu na lekturę naszego miesięcznika.

**Redaktor Naczelna
podinsp. Anna Kędzierzawska**



SPIS TREŚCI

AKTUALNOŚCI

- 2 Życzenia wielkanocne od Komendanta Stołecznego Policji
- 3 Życzenia wielkanocne od Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji
- 4 Słowo od Kapelana
- 4 Konferencja w Rydze
- 5 Wywiad z Ministrem Spraw Wewnętrznych i Administracji
- 6 Kobiety w mundurach u Pierwszej Damy
- 6 Dzień Kobiet w KSP
- 7 Medale dla stołecznych policjantów
- 7 Warsztaty historyczne w KSP
- 9 Wystawa „Jeden z nas”
- 9 „Daj się zobaczyć”

W NASZYM GARNIZONIE

- 10 O sprawność fizyczną trzeba dbać
- 11 Dwa kółka w stylu retro
- 13 Policjant w lśniącej zbroi
- 14 Bieganie - sposób na siebie
- 16 Tworzymy kulturę szacunku w sieci

WARTO WIEDZIEĆ

- 17 Stres - nowa edycja warsztatów
- 17 Psychoterapia jako droga do odkrywania samego siebie
- 18 Kiedy policjant może zatrzymać prawo jazdy?
- 19 Czy wiesz, że...
- 19 Zmiany w kadrze
- 20 Plakat „SpoKREWnieni służbą”



Słowo od kapelana



Chrystus Zmartwychwstał! Alleluja!

Radujmy się. Śmierć nie mogła opanować Tego, który jest samym Życiem i twórcą wszelkiego życia. Borykający się z różnymi problemami współczesny świat, potrzebuje tej radosnej nowiny. Potrzebuje mnie i Ciebie. Słyszałem kiedyś ciekawy dialog:
„Mój Bóg umarł” – powiedział jeden rozmówca.
„Bardzo Ci współczuję – odparł drugi – ale mój Bóg żyje.”
Nasz Bóg żyje. On prawdziwie zmartwychwstał!
Alleluja! Radujmy się!

Konferencja w Rydze

W ubiegłym tygodniu w Rydze na Łotwie odbyła się Konferencja Szefów Policji Stolic Państw Nadbałtyckich. Jest to wydarzenie cykliczne, organizowane corocznie, a biorą w nim udział szefowie Policji z następujących stolic: Helsinek, Rygi, Tallina, Warszawy i Wilna. Gospodarzem tegorocznej konferencji był Komendant Policji w Rydze Pan Juris Šulte.

Komendę Stołeczną Policji w tym roku reprezentowali nadinsp. Paweł Dobrodziej - Komendant Stołeczny Policji oraz nadkom. Mikołaj Linda - Zastępca Naczelnika Gabinetu Komendanta Stołecznego Policji.

Podczas tegorocznego spotkania omawiano: zapewnienie porządku publicznego i bezpieczeństwa imprez masowych na szeroką skalę oraz oszustwa internetowe. Delegacja z Warszawy przedstawiła w języku angielskim prezentację poświęconą przestępstwom w Internecie.

Konferencja była okazją do omówienia bieżących problemów we wskazanych obszarach tematycznych oraz wymiany doświadczeń, z których mogliby skorzystać wszyscy partnerzy. Tego typu spotkania dają możliwość zacieśnienia kontaktów pomiędzy uczestnikami z różnych krajów oraz pozwalają promować Komendę Stołeczną Policji na arenie międzynarodowej. ■

inf. gabinet KSP



Minister Joachim Brudziński: Chcemy, aby młodzi ludzie wstępowali do służby

PODINSP. ANNA KĘDZIERAWSKA

Na ten rok zaplanowano podniesienie wysokości dodatku stołecznego dla funkcjonariuszy zatrudnionych w KSP. Ile będzie wynosił dodatek po zmianach i kiedy policjanci ze stołecznego garnizonu mogą się spodziewać podwyżki?

Na wstępie warto wyjaśnić pewną kwestię. To w Warszawie swoje siedziby mają najważniejsze organy państwowe, czy przedstawicielstwa dyplomatyczne innych państw. To stolica stanowi centrum życia politycznego całego kraju. Wreszcie to tutaj organizowanych jest najwięcej imprez masowych i zgromadzeń. To wszystko nakłada na funkcjonariuszy stołecznego garnizonu nie tylko dodatkowe obowiązki, ale także presję związaną z zapewnieniem bezpieczeństwa tak dużej liczbie obywateli. Służba w garnizonie stołecznym należy do najbardziej wymagających pod względem dyspozycyjności i odpowiedzialności. Dlatego właśnie podjęta została decyzja o podniesieniu, od 1 maja, dodatku stołecznego dla ponad 9200 funkcjonariuszy, bo właśnie tylu pełni służbę w tym garnizonie. Pragnę przypomnieć, że kwota dodatku nie była zmieniana od 2009 roku i teraz wynosi 304,70 zł - po jego podwyższeniu o 175,20 zł, dodatek będzie wynosił 479,90 zł. Trzeba też przypomnieć, że w styczniu 2017 roku nastąpił wzrost zarobków dla wszystkich funkcjonariuszy i pracowników cywilnych Policji. Wówczas funkcjonariusze otrzymali średnio 253 zł podwyżki, a pracownicy cywilni przeciętnie 250 zł. Pod koniec ubiegłego roku rząd przeznaczył 150 mln złotych na podwyżki dla najmniej zarabiających i nowo przyjętych funkcjonariuszy, którzy otrzymają je także od 1 maja 2018 roku. Chcę zaznaczyć, że kolejna podwyżka, która obejmie wszystkich funkcjonariuszy i pracowników, zostanie wprowadzona 1 stycznia 2019 roku. Dzięki nim funkcjonariusze będą zarabiać średnio o 609 zł więcej niż w 2016 r., a wynagrodzenia pracowników cywilnych wzrosną średnio o 597 zł.

Jak wynika z analiz i całorocznych podsumowań, stołeczni policjanci odnotowali w poprzednim roku dalszy spadek przestępczości w stołecznym garnizonie i wzrost skuteczności ścigania sprawców. Kolejny raz zabezpieczali też najwięcej imprez masowych i zgromadzeń w kraju. Jak Pan ocenia efekty pracy policjantów stołecznego garnizonu w 2017 r.?

Tak jak wcześniej zaznaczyłem, służba w garnizonie stołecznym ma szczególny charakter, ponieważ wiąże się z wieloma wyrzeczeniami i odpowiedzialnością. Ale jest ogromnie ważna i potrzebna. Bardzo cieszy mnie fakt, że systematyczna i konsekwentna praca funkcjonariuszy, w tym także stołecznych, przekłada się na spadek liczby przestępstw kryminalnych i wykrywalność takich czynów w całym kraju. Mniej jest kradzieży samochodów, włamań, wypadków drogowych, czyli tych przestępstw i zdarzeń, które są najbardziej uciążliwe dla mieszkańców. Często zwykli obywatele nie zdają sobie z tego sprawy, ale za każdą z tych statystyk stoi żmudna i odpowiedzialna praca wielu funkcjonariuszy. To właśnie ich codzienna służba, nie zawsze dostrzegana i doceniana przez społeczeństwo, przekłada się na ogólny wzrost poziomu bezpieczeństwa w naszym kraju. Policjanci z garnizonu stołecznego udowodnili, że są w stanie poradzić sobie z każdym wyzwaniem - nawet tak dużym, jak zabezpieczenie wizyty Prezydenta USA Donalda Trumpa i szczytu państw Trójmorza. Za pracę w 2017 roku funkcjonariuszom należą się wyrazy uznania, ale z drugiej strony za tym podziękowaniem idzie prośba o to, by każdego dnia podejmowali się trudu jeszcze lepszej



i skuteczniejszej pracy. Zawsze można i trzeba swoje zadania wykonywać lepiej - i o to właśnie proszę wszystkich policjantów, nie tylko tych pełniących służbę w KSP, ale w całej Polsce. Tak jak już kiedyś powiedziałem: Polska jest jedna. Prawo do bezpieczeństwa ma każdy obywatel, niezależnie od tego czy mieszka w Warszawie, w Szczecinie, we Wrocławiu, czy w mniejszej miejscowości.

W związku z różnymi doniesieniami medialnymi wśród policjantów wciąż pojawiają się obawy dotyczące ewentualnych zmian w ustawie o zaopatrzeniu emerytalnym funkcjonariuszy Policji. Czy słusznie? Czy ministerstwo pracuje obecnie nad ustawą, a jeśli tak to na czym będą polegać zmiany?

Jestem zdania, że o wszelkich zmianach funkcjonariusze powinni dowiadywać się od swoich przełożonych. Niestety co jakiś czas pojawiają się informacje wprowadzające w błąd. Doskonale rozumiem niepokój, który pojawia się wówczas u policjantów, dlatego chcę jasno powiedzieć - w Ministerstwie Spraw Wewnętrznych i Administracji nie prowadzimy prac nad zmianami w systemie emerytalnym służb mundurowych. Tym samym chcę rozwiać wszelkie obawy funkcjonariuszy dotyczące ich emerytur. Chcę, żeby policjanci wiedzieli, czego mogą oczekiwać za swoją służbę i jaka przyszłość ich czeka. Normalną i oczywistą rzeczą jest, że każdy za swoją pracę czy służbę chce otrzymywać godne wynagrodzenie, a po przepracowaniu określonego czasu, emeryturę. Ludzie, którzy każdego dnia narażają swoje życie i zdrowie dla dobra innych obywateli, powinni mieć oparcie w swoich przełożonych. Chcemy, żeby policjanci „wiedzieli na czym stoją”. Aby każdego dnia mogli skupić się na swojej służbie, bez obaw o przyszłość. Dlatego inwestujemy w każdą ze służb poprzez Program Modernizacji - wprowadzamy podwyżki, budujemy nowe komendy i posterunki, remontujemy stare, wyposażamy funkcjonariuszy w nowoczesny sprzęt. Chcemy, żeby do służby w polskiej Policji wstępowali młodzi ludzie, którzy będą czuli odpowiedzialność za dobro Ojczyzny i bezpieczeństwo mieszkańców. Zamierzamy zmniejszać liczbę wakatów i przyciągać kandydatów do wstąpienia w szeregi Policji - w tym roku chcemy przyjąć ponad 4 tys. osób, w tym do garnizonu stołecznego prawie 700.

Dziękuję za rozmowę.

Kobiety w mundurach u Pierwszej Damy

PODINSP. ANNA KĘDZIERAWSKA

W czwartek 8 marca 2018 r. w Pałacu Prezydenckim Pierwsza Dama Agata Kornhauser-Duda spotkała się z kobietami ze służb i formacji mundurowych. Wśród nich były także policjantki z KSP: podinsp. Agata Malinowska, Pełnomocnik Komendanta Stołecznego Policji ds. Ochrony Praw Człowieka, kom. Dorora Ciszowska z Gabinetu Komendanta Stołecznego Policji, podkom. Justyna Świercz z Wydziału Kadr oraz podkom. Edyta Wisowska, oficer prasowy Komendy Rejonowej Policji Warszawa III.

– Kobiety do stereotypowo męskich zawodów wnoszą profesjonalizm, umiejętność podejmowania trafnych decyzji, gotowość do poświęceń, cierpliwość, dokładność, a także typową kobiecą empatię wobec drugiego człowieka – podkreśliła Pierwsza Dama.

Dodała również, że dziś już nikogo nie dziwi kobieta w mundurze. Dzięki takiej silnej motywacji kobiet do podejmowania tego rodzaju wyzwań, sprawy bezpieczeństwa przestały być domeną tylko i wyłącznie mężczyzn. Dla wielu z Pań jest to także spełnienie młodościowych marzeń czy pasji. Kobiety zaczęły zajmować kluczowe stanowiska w służbach. Na pewno takim przełomowym momentem była pierwsza w Policji nominacja generalska w 2015 r. dla pani Ireny Doroszkiewicz. Także w 2016 r. po raz pierwszy w historii kobieta - nadinsp. Helena Michalak - została Zastępcą Komendanta Głównego Policji.

Pierwsza Dama życzyła wszystkim Paniom w mundurach policyjnych, wojskowych, strażackich, Straży Granicznej, Służby Ochrony Państwa, Centralnego Biura Antykorupcyjnego czy Straży Ochrony Kolei, aby zawsze miały odwagę realizować swoje marzenia zawodowe i te dotyczące życia osobistego, a także, żeby zawsze spotykały się z szacunkiem, na który naprawdę zasługują.



Na zakończenie spotkania pojawił się Prezydent Andrzej Duda, który życzył Paniom wszystkiego, wszystkiego najlepszego. ■

wykorzystano mat. ze strony prezydent.pl

foto Marek KRUPA

Dzień Kobiet w KSP

ELŻBIETA SANDECKA-PULTOWICZ

Święto Kobiet było okazją do wspólnego spotkania, podczas którego w imieniu Komendanta Stołecznego Policji nadinsp. Pawła Dobrodzieja wszystkim Paniom życzenia i kwiaty złożyli Zastępca Komendanta Stołecznego Policji mł. insp. Krzysztof Smela wraz z Zastępcą Komendanta Stołecznego Policji Włodzimierzem Pietroniem. Uroczystość uświetnił koncert muzyki francuskiej.

Z okazji Międzynarodowego Dnia Kobiet w Białej Sali Pałacu Mostowskich odbyło się uroczyste spotkanie, na które zostały zaproszone wszystkie Panie z Komendy Stołecznego Policji.

Życzenia w imieniu Komendanta Stołecznego Policji nadinsp. Pawła Dobrodzieja wszystkim policjantkom oraz paniom zatrudnionym na stanowiskach cywilnych złożył Zastępca Komendanta Stołecznego Policji mł. insp. Krzysztof Smela. Podziękował Paniom pracującym w garnizonie stołecznym za ich codzienną służbę i pracę, życząc przy tym wielu sukcesów w życiu osobistym. Do podziękowań i życzeń dołączył się także Zastępca Komendanta Stołecznego Policji Włodzimierz Pietroni oraz Kapelan Komendy Stołecznej Policji ks. Józef Jachimczak.

Wszystkim przybyłym Paniom komendanci wręczyli kwiaty. Spotkanie uświetnił koncert muzyki francuskiej duetu Dawida Rydza na akordeonie oraz Radosława Jarockiego na altówce. ■



foto Krzysztof CHWAŁA

Medale dla stołecznych policjantów

ELŻBIETA SANDECKA-PULTOWICZ

Komendant Stołeczny Policji nadinsp. Paweł Dobrodziej został uhonorowany specjalną odznaką stowarzyszenia, które skupia najstarsze pokolenie policjantów i pracowników Policji, represjonowanych za swoją działalność w PRL. Wyróżnieni policjanci stołecznego garnizonu otrzymali natomiast medale Gloria Intrepidis et Animi Promptis i medale Błogosławionego Księdza Jerzego Popiełuszki przyznane przez Biskupa Polowego Wojska Polskiego Józefa Guzdkę. Wręczono również medale z okazji 25-lecia NSZZ Policjantów.

Uroczystość z udziałem m.in. I Zastępcy Komendanta Głównego Policji nadinsp. Andrzeja Szymczyka oraz zaproszonych gości odbyła się w gmachu Ordynariatu Polowego Wojska Polskiego w Warszawie.

Wśród uhonorowanych przez Biskupa Polowego Wojska Polskiego Józefa Guzdkę byli stołeczni policjanci, którzy z jego rąk otrzymali medale „Milito pro Christo”, „Gloria Intrepidis et Animi Promptis” (łac. Chwała Ofiarnym i Nieustraszonym) i medale Błogosławionego Księdza Jerzego Popiełuszki. Wśród wyróżnionych było m.in. trzech braci, z których dwaj asp. sztab. Robert Bojarski i asp. Paweł Bojarski służą w Komendzie Stołecznej Policji, a trzeci w Komendzie Miejskiej Policji w Ostrołęce. Medalem przyznawanym przedstawicielom służb mundurowych dających



foto Marek KRUPA

odważne świadectwo wartościom takim jak prawda, bohaterstwo i sprawiedliwość uhonorowano również dowódcę Kompanii Reprezentacyjnej Policji nadkom. Romana Maciejewskiego.

Podczas uroczystości wręczono także odznaczenia z okazji 25-lecia NSZZ Policjantów funkcjonariuszom i osobom, które wspierają działalność związku. Wśród uhonorowanych byli policjanci Kompanii Reprezentacyjnej Komendy Stołecznej Policji.

Wśród wyróżnionych był Komendant Stołeczny Policji nadinsp. Paweł Dobrodziej. Szef stołecznej Policji został uhonorowany przez stowarzyszenie skupiające najstarszych policjantów i pracowników Policji, których za swoją działalność, m.in. związkową, w PRL spotykały represje. ■

Warsztaty historyczne w KSP

ELŻBIETA SANDECKA-PULTOWICZ

W Komendzie Stołecznej Policji odbyły się ogólnopolskie warsztaty patriotyczno-historyczne pn.: „OKM 1940 Ostaszków-Kalinin-Miednoje” dla licealistów z klas policyjnych. Kształtowanie wiedzy o historii Policji i etosie służby jest istotnym elementem edukacji przyszłych kandydatów do Policji.

Spotkanie z udziałem 60 licealistów oraz wychowawców z dwóch warszawskich szkół odbyło się w Białej Sali, stanowiącej reprezentacyjną część Komendy Stołecznej Policji. Wszystkich uczestników warsztatów patriotyczno-historycznych w imieniu Komendanta Stołecznej Policji nadinsp. Pawła Dobrodzieja powitał Naczelnik Wydziału Doskonalenia Zawodowego KSP insp. Sławomir Cisowski, który jest pasjonatem i popularyzatorem historii Policji oraz członkiem stowarzyszenia

Rodzina Policyjna 1939 r. Wśród zaproszonych gości był m.in. Dyrektor Biura Historii i Tradycji KGP nadkom. Krzysztof Musielak.

Następnie młodzież wysłuchała wykładu Prezesa Stowarzyszenia „Rodzina Policyjna 1939 r.” w Łodzi Jarosława Olbrychowskiego na temat etosu służby przyświecającego dawnym i obecnym policjantom oraz zagadnienia związane ze Zbrodnią Katyńską. Prezes przybliżył historię tragicznych losów funkcjonariuszy Policji Państwowej II RP, którzy na przełomie ▶



września 1939 roku i maja 1940 roku, byli przetrzymywani w nieludzkich warunkach w największym obozie NKWD w Ostaszkowie. Wspominał o Kalininie, gdzie w piwnicach obwodowego zarządu NKWD wykonywano egzekucje strzałem w tył głowy oraz Miednoje, gdzie w dołach śmierci grzebano m.in. zamordowanych funkcjonariuszy Policji Państwowej II RP.

Podczas spotkania zaprezentowano replikę munduru funkcjonariusza Policji Państwowej II RP, a historię umundurowania formacji policyjnej przedstawił sierż. sztab. Karol Woldan z Biura Historii i Tradycji Komendy Głównej Policji.

Spotkanie było też dobrą okazją do zachęcenia młodzieży, aby związała swoją przyszłość zawodową z Policją. Przedstawicielka Sekcji Doboru Wydziału Kadr KSP omówiła zasady przyjęcia do służby i procedurę rekrutacji.

Wszyscy uczestnicy tej wyjątkowej lekcji historii otrzymali pamiątkowe odznaczenia OKM 1940 (skrót od nazw Ostaszków, Kalinin, Miednoje).

Spotkanie zakończyło się wystąpieniem archeologa z Biura Poszukiwań i Identyfikacji IPN Michała Nowaka, który zaprezentował przebieg prac poszukiwawczych w bezimiennym grobie w kwaterze „Łączki” na Wojskowych Powązkach, gdzie wykopano szczątki słynnych konspiracyjnych dowódców podziemia niepodległościowego. Wśród nich odnaleziono żołnierza wyklętego majora Bolesława Kontryma ps. Żmudzin, któremu poświęcona została otwarta w siedzibie stołecznej Policji okolicznościowa prezentacja biograficzna.

Ogólnopolski program edukacyjno-historyczny OKM 1940 realizowany jest pod patronatem Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji oraz Komendy Głównej Policji. Jest też elementem misji rodzin policjantów II RP związanej z przywracaniem prawdy oraz kultywowaniem tradycji zawartej w sentencji „Bóg, Honor, Ojczyzna”. ■



Wystawa „Jeden z nas”

EDYTA ADAMUS

W Białej Sali Komendy Stołecznej Policji została otwarta wystawa poświęcona majorowi Bolesławowi Kontrymowi ps. „Żmudzin”. Prezentację z okazji obchodzonego 1 marca Dnia Żołnierzy Wyklętych przygotował asp. sztab. Robert Górski - policjant stołecznego wydziału wywiadowczo-patrołowego.

Uroczystego otwarcia wernisażu dokonał Komendant Stołeczny Policji, nadinspektor Paweł Dobrodziej - „wspominamy dziś wielkiego człowieka, to wielki bohater, człowiek, który dla tego kraju poświęcił całe życie i człowiek, który w tym kraju został zamordowany przez osoby, które w ówczesnym czasie sprawowały rządy”.

Pan Komendant serdecznie podziękował autorowi prezentacji - „na uwagę zasługuje fakt, że pojedynczy policjanci, jak asp. sztab. Robert Górski - policjant Komendy Stołecznej Policji, wychodzą z taką inicjatywą. To dzięki Panu Robertowi i jego współpracy z IPN-em, pasji i zaangażowaniu mamy możliwość uczestniczyć w tej wystawie”.

Autor wystawy nie ukrywa, że od lat jest zainteresowany historią, szczególnie żołnierzy wyklętych i przy okazji obchodów Dnia Żołnierzy Wyklętych postanowił zainteresować policjantów sylwetką byłego żołnierza II Korpusu Polskiego na Wschodzie, oficera Straży Granicznej, policjanta, Cichociemnego, powstańca warszawskiego oraz ofiary komunizmu. - Chodziło mi o to, aby postać majora Bolesława Kontrymy była znana współczesnym



policjantom, aby o nim pamiętali, wykonując swoje służbowe obowiązki - powiedział asp. sztab. Robert Górski. ■

foto Antoni RZECZKOWSKI

„Daj się zobaczyć”

PODKOM. KAROLINA KAŃKA

Pieszy poruszający się po zmroku bez jakiegokolwiek odblasku, szczególnie na drogach bez chodnika, stanowi poważne zagrożenie. Kierowca nie zawsze w takiej sytuacji ma szansę na szybką reakcję. Aby zwiększyć bezpieczeństwo niechronionych uczestników ruchu drogowego policjanci Wydziału Prewencji Komendy Powiatowej Policji w Pruszkowie od dwóch lat prowadzą akcje profilaktyczne pod hasłem „Daj się zobaczyć”, które zachęcają pieszych do noszenia odblasków, a tym samym ratują ich życie.

Na polskich drogach co roku dochodzi do wypadków z udziałem pieszych, które często mają tragiczne skutki w postaci ciężkich obrażeń ciała, kalectwa czy śmierci. Ofiarami są osoby poruszające się po zmierzchu wzdłuż nieoświetlonych dróg. Jak mówią policyjni eksperci, pieszy nie posiada „karoserii”, która mogłaby go uchronić przed wypadkiem, dlatego zawsze w zderzeniu z pojazdem znajduje się na przegranej pozycji. Kiedy jednak użyje elementów odblaskowych, zwiększa swoje bezpieczeństwo. W świetle reflektorów jest widoczny już z odległości 150 metrów, natomiast kiedy porusza się drogą, poboczem nie mając odblasków, wtedy widoczność dla kierujących pojazdami zmniejsza się do 30 metrów, a zagrożenie wypadkiem wzrasta. - Choć rolę odblasków znają już dziś nawet dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym, to jednak ich używanie przez dorosłych pozostawia wiele do życzenia. Dlate-

- DAJ SIĘ ZOBACZYĆ - mówią głośno i do wszystkich policjanci z pruszkowskiej komendy. Chcą w ten sposób zwiększyć bezpieczeństwo na drogach i pomóc pieszym bezpiecznie dotrzeć do celu. Noszenie odblasków to niezwykle ważny element, który może uratować komuś życie.



go też specjalista do spraw profilaktyki społecznej pruszkowskiej komendy młodszy aspirant Marta Słomińska rozpoczęła dwa lata temu cykl spotkań profilaktycznych pod nazwą „Daj się zobaczyć”, których celem jest uświadomienie, szczególnie starszym ▶

W NASZYM GARNIZONIE

użytkownikom dróg, jak ważne są odbłaski – mówi mł. insp. Krzysztof Radzik, komendant powiatowy Policji w Pruszkowie.

Prowadzone na terenie poszczególnych gmin pruszkowskiego powiatu działania skierowane są przede wszystkim do mieszkańców małych miejscowości, gdzie drogi nie posiadają chodników, a pobocza bywają nieoświetlone i widoczność po zmroku jest ograniczona.

Dwa lata temu w październiku np. z okazji Dnia Seniora w ośrodkach kultury w Pruszkowie, Piastowie, Raszynie i Michałowicach mieszkańcy mieli możliwość obejrzenia monodramu pt. „Donna Kamelia” w reżyserii Waldemara Matuszewskiego, który był kolejną okazją do zachęcania społeczności lokalnej do noszenia elementów odblaskowych. Przed każdym ze spektakli przypomniano mieszkańcom, jak ważne dla naszego bezpieczeństwa jest noszenie elementów odblaskowych, szczególnie w okresie jesienno-zimowym, a ich stosowanie ogranicza liczbę odnotowanych zdarzeń drogowych z udziałem pieszych i rowerzystów.

Innym przedsięwzięciem w ramach „odblaskowej profilaktyki” była akcja wręczania takich elementów mieszkańcom małych miejscowości gminy Nadarzyn tj. Młochów, Rozalin, Urzut, Rusiec, Wola Krakowińska. Przy tej okazji policjanci informowali też pieszych o obowiązku noszenia odblasków poza terenem zabudowanym i zwracali uwagę na ich prawidłowe umieszczanie na ubraniach.

Podobne działania przeprowadzono również w ubiegłym roku na początku października w ramach spotkań z seniorami Piastow-

skiego Uniwersytetu III Wieku i na początku lutego br. w gminie Brwinów. Policjanci podczas spotkań z mieszkańcami miejscowości: Biskupice, Koszajec, Krosna, Moszna, Miłecin, Fałęcin i Żółwin edukowali w zakresie noszenia odblasków i podkreślali, jak ważną rolę pełnią one w poprawie ich własnego bezpieczeństwa na drodze, nie tylko poza terenem zabudowanym, ale również w mieście. W akcję włączyły się władze gminne i powiatowe, które wspierają komendę przez zakup elementów odblaskowych. ■



O sprawność fizyczną trzeba dbać

ST. ASP. MAŁGORZATA WERSOCKA

Sport to nie tylko sposób na zgrabną sylwetkę, ale też doskonała recepta na dłuższe życie. Dla większości to przyjemność i pasja, dla policjantów, także nowe możliwości. Funkcjonariusze oraz pracownicy stołecznej Policji mają perspektywy na to, aby rozwijać swoją sprawność fizyczną w miejscu pracy. Jakie mają do tego warunki?

Od stycznia 2018 roku w jednostkach i komórkach organizacyjnych Komendy Stołecznej Policji przy współpracy Wydziału Doskonalenia Zawodowego ruszył nowy program dotyczący kształtowania sprawności fizycznej. Zgodnie z decyzją nr 565/17 Komendanta Stołecznego Policji program ten umożliwia policjantom i pracownikom cywilnym rozwijanie swojej sprawności fizycznej, która jest niezbędna do wykonywania zadań w trakcie służby i pracy. W każdej jednostce i komórce została wytypowana osoba, która posiada odpowiednie kompetencje, umiejętności i wiedzę do prowadzenia zajęć w tym zakresie.

Policjanci i pracownicy cywilni mają możliwość uczestniczenia w takich zajęciach w trakcie godzin pracy. Doskonalenie zawodowe realizowane będzie całorocznie. Zajęcia trwają od 45 do 90 minut w zależności od potrzeb. Miejsce ustalane jest przez prowadzącego ćwiczenia w porozumieniu z uczestnikami. Zajęcia odbywają się w formie lekcji wychowania fizycznego, treningu sportowego, jak również zajęć o charakterze specjalistycznym, takich jak: wspinaczka skałkowa, nurkowanie itd. Zajęcia mają na celu przede wszystkim: utrzymanie policjantów w dobrej kondycji i przygotowanie ich do pomyślnego zaliczenia testu sprawności fizycznej.

Od sierpnia 2017 roku w budynku Komendy Stołecznej Policji zostało zaaranżowane pomieszczenie wyposażone w sprzęt, do podnoszenia ogólnej sprawności fizycznej. Sala dostępna jest dla wszystkich pracowników Policji. Policjanci mogą korzystać rów-



niez z innych obiektów sportowych np. z sali rekreacji ruchowej, która mieści się na terenie Oddziału Prewencji Policji w Piasecznie i jest ogólnodostępna, a także z pomieszczenia do ćwiczeń znajdujących się w policyjnych obiektach na Szczęśliwicach.

Natomiast policjanci z komend powiatowych, którzy nie mają w swoich jednostkach pomieszczeń dostosowanych do ćwiczeń, mają możliwość podnoszenia sprawności fizycznej na terenie obiektów państwowych korzystając ze współpracy z organami samorządowymi. ■

Dwa kółka w stylu retro

ELŻBIETA SANDECKA-PULTOWICZ

Studia prawnicze pozwalają mu ze swobodą poruszać się w gąszczu paragrafów, ale zamiast toga wybrał niebieski mundur. Na co dzień dba o bezpieczeństwo pasażerów metra, a ciężar odpowiedzialności rozładowuje wyjątkową pasją. Aspirant Artur Chwiłka jest zapalonym kolekcjonerem wszystkiego, co wiąże się z historią kolarstwa.

Jako dowódca grupy rozpoznania minersko-pirotechnicznego w Komisariacie Policji Metra Warszawskiego odpowiada za bezpieczeństwo pasażerów. Każda pozostawiona walizka czy torba może stanowić potencjalne niebezpieczeństwo, dlatego każdy taki przypadek jest traktowany z należytą ostrożnością. Wymusza to zastosowanie wszystkich procedur obowiązujących w takich sytuacjach. Dla pasażerów oznacza to problemy komunikacyjne, bo na czas sprawdzenia zamyka się stację metra. Dla policjantów z kolei to szereg czynności mający za zadanie identyfikację pozostawionego bagażu przy pomocy specjalistycznego sprzętu, specjalnie wyszkolonego psa oraz ewentualną neutralizację.

W ubiegłym roku decyzją administratora warszawskiego metra przeprowadzono ponad 60 ewakuacji pasażerów. Okazuje się, że liczba takich zdarzeń z roku na rok rośnie. – Trudno znaleźć sensowne wyjaśnienie przyczyn takiego stanu, ale biorąc pod uwagę ewentualne zagrożenie terrorystyczne, każdy pozostawiony bagaż uruchamia lawinę czynności. Musimy nasze działania wykonywać z niezwykłą precyzją, a to wymaga uwagi oraz czasu. Na lotniskach wprowadzono przepisy karania pasażerów, którzy pozostawili bagaż bez opieki. Za taką lekkomyślność Straż Graniczna może wystawić mandat w wysokości 500 zł. Jak na razie takie sankcje nie obejmują pasażerów metra, ale to przecież w ich interesie leży pilnowanie swoich bagaży i nienarażanie innych na utrudnienia komunikacyjne. Warto w takich sytuacjach skorzystać ze specjalnego, żółtego telefonu znajdującego się na każdej stacji i zgłosić pozostawienie bagażu. Ułatwi to wszystkim służbom podjęcie stosownych działań – mówi asp. Artur Chwiłka, który od 13 lat służy w Policji.

OD KAPSLA DO WYŚCIGÓW

Stres i napięcie związane z odpowiedzialnością w pracy, stołeczny policjant niweluje niezwykłą pasją. Od kilku lat gromadzi wszystko, co wiąże się z historią kolarstwa. – Zaczęło się bardzo niewinnie od bardzo popularnej w latach 80. gry w kapsle. Wypełnione plasteliną i oznaczone flagami różnych państw symbolizowały zawodników. Ku rozpaczy ojca namiętnie wycinałem miniaturki flag państwowych z bezcennej w owych czasach encyklopedii. Urządzaliśmy wyścigi na asfalcie i w piaskownicy. Wygrywał ten, kto za pomocą najmniejszej liczby pstryknięć przekroczył linię mety. To były również czasy wielkiej popularności kolarstwa. Cała Polska śledziła przebieg poszczególnych edycji Wyścigu Pokoju czy Tour de Pologne. Sportowymi bohaterami byli wtedy: Ryszard Szurkowski, Stanisław Szozda, Lech Piasecki, Czesław Lang i Joachim Halupczok. Ich zmagania, poświęcenie i wielkie zwycięstwa zafascynowały uczuciami tysięcy kibiców. U mnie ten zachwyt trwa nieprzerwanie do dziś – mówi Artur Chwiłka.

ZŁOTY JAGUAR OD KRÓLAKA

Kolejnym krokiem do rozwijania kolarskiej pasji stał się złoty Jaguar, który kupił ojciec naszego policjanta. Dwukołowe cacko zostało nabyte od Stanisława Królaka, pierwszego polskiego zwycięzcy Wyścigu Pokoju w 1956 r. Warto dodać, że polski rower Romet Jaguar Special zadebiutował podczas tego wyścigu. – Mój ojciec



używał tego roweru przede wszystkim do jazdy do szkoły, a nie po dziwiania. Dla mnie natomiast jest dziś jednym z najcenniejszych eksponatów. Nie tylko z powodów historycznych, ale także sentymentalnych. To był początek mojej zbierackiej pasji. Zacząłem gromadzić wszystko, co wiąże się z tą wspaniałą dyscypliną sportu.

Obecnie asp. Artur Chwiłka ma w swoich zbiorach wspaniałą kolekcję około 200 proporczyków klubów sportowych i wyścigów kolarskich, zwycięskie puchary oraz modne w owych czasach kryształki, medale zawodników, ich stroje, czapki, kaski typu banan, rękawiczki, szarfy kolarskie, a także okolicznościowe wpinki do kłapy marynarki. Zbiory uzupełniają książki, fotografie, filmy, znaczki pocztowe i drukowane plakaty z wyścigów kolarskich. Najważniejszymi składowymi kolekcji są natomiast rowery, których jest ponad 40. Najstarszy to unikatowy Bałtyk R15 z 1949 r., a także wspomniany Jaguar oraz Huragany w różnych wersjach z lat 60. i 70, Romety Speciale i Supry. Są rowery w wersjach szosowych, torowych i przełajowych.

WYSZUKAĆ, KUPIĆ I ODBUDOWAĆ

Dzięki swojej pasji asp. Artur Chwiłka zdobył nowe umiejętności. Stał się po trochu konstruktorem i mechanikiem. Rowery, które do niego trafiają, są w różnym stanie. Wymagają konserwacji, a często uzupełnienia w niezbędne elementy. I tu właśnie ►

W NASZYM GARNIZONIE

rozpoczyna się prawdziwa łamigłówka. Do rowerów trzeba odnaleźć oryginalne części, co jest niezwykle czasochłonne. Odtworzenie oryginalnego modelu zajmuje często kilka miesięcy, a nawet lat. Brakujące elementy policjant zdobywa od rodziny, znajomych, na giełdach, targach, a także aukcjach internetowych. Na przykład jednośląd Bałtyk kompletował przez trzy lata. Wiele bezcennych rzeczy policjant uratował przed zniszczeniem i wyrzuceniem do śmietnika, a rowery przed wysłaniem do huty. — Po prostu dałem się wkręcić — żartuje Artur Chwiłka. Swoim zainteresowaniem udało mi się zarazić kilka osób, w tym mojego komendanta. Znajomi dopingują mi w gromadzeniu kolejnych składowych kolekcji. Zdobyłem wielu nowych przyjaciół, również zapalonych pasjonatów. Przeżywamy razem nasze hobbystyczne sukcesy. Nikogo już też nie dziwi, że zawsze noszę przy sobie koroplex, czyli najbardziej skuteczny odrdzewiacz.

Majsterkowanie przy rowerach jest dla Artura Chwiłka najlepszą odskocznią od codzienności i stresów. Leczy wszystkie bolączki i uspakaja myśli. Jak sam przyznaje, potrafi całkowicie się zatracić, a wtedy czas przestaje mieć znaczenie.

WYŚCIGI RETRO

Pasja nie kończy się jedynie na gromadzeniu eksponatów do kolekcji. Artur Chwiłka chętnie jeździ na rowerze, ale oczywiście w stylu retro. Trasy wyścigów przemierza na zabytkowym rowerze w oryginalnym stroju kolarskim. Wzbudza oczywiste zainteresowanie widzów, ale nie ukrywa, że jazda na dawnym sprzęcie wymaga o wiele większych umiejętności i kondycji.

Udało mu się zgromadzić elitarną grupę pasjonatów dawnego kolarstwa i wystartować wspólnie podczas kolarskiego kryterium ulicznego w Warszawie pod nazwą Memoriał Stanisława Króla. W tym roku będzie to już trzeci wyścig na kolekcjonerskich jednoślądach. W planach jest również zorganizowanie pierwszego wyścigu retro Polonica w Opolskiem, trasą prowadzącą przez wieś Niwki, gdzie urodził się Joachim Halupczok. — Najwięcej przeżyć dostarczył mi wyścig retro L'Eroica we włoskiej Toskanii, który skupia pasjonatów dawnego kolarstwa z całego świata. To jeden z najtrudniejszych i najbardziej kolorowych retro wyścigów, który odbywa się na białych kamiennie-szutrowych drogach. Zasadą jest, że uczestnicy mogą startować na rowerach wyprodukowanych przed 1989 r. Różnorodność i oryginalność pojazdów oraz strojów zawodników sprawia, że jest to fascynujące widowisko. Pośród tysięcy kolarzy przejechałem w jeden dzień, z prędkością na zjazdach sięgającą 60 km/h, ponad 140 km po bardzo zróżnicowanym górzystym terenie.

KURS NA MUZEUM

Zbieractwo ma to do siebie, że nie tylko wymaga dużo wolnej przestrzeni, ale także akceptacji najbliższych. Artur Chwiłka ma



to szczęście, że rodzina podziela jego zainteresowania. Wprawdzie był moment, kiedy kilkanaście zalegających w salonie rowerów utrudniało codzienne funkcjonowanie, z czasem znalazło się inne rozwiązanie. — Przyznam, że żona przeganiała mnie trochę z moją kolekcją, tym bardziej, że ciągle wzbogacam swoje zbiory. Przenosiłem się do garażu, pokoju na parterze, aż w końcu wybudowałem odpowiednie lokum i trzymałem tam swoje rowery. Tylko jeden pozostał w salonie i honorowo zawisł na ścianie, bo jest moim ulubionym specjalnym biało-czerwonym kadrowym Specialem. U córki zaszczepiłem jazdę na rowerze, natomiast mój syn większe zainteresowanie okazuje kolekcjonerstwu. Mam nadzieję, że będzie kontynuował rodzinne tradycje, tym bardziej, że podjąłem już kroki do utworzenia muzeum historii kolarstwa.

Wszystko zaczęło się od Złotu Byłych Kolarzy, organizowanego na torze kolarskim w Pruszkowie. Tam przygotowano wystawę-retro. Kolarskie pamiątki przyciągnęły duże grono zainteresowanych, a największe wrażenie wywarły na dawnych zawodnikach. Pojawiły się nawet łzy wzruszenia, bo wielkim przeżyciem jest odnaleźć dawne pamiątki i spotkać pasjonata, który pieczołowicie je gromadzi i przechowuje. — Zaprzyjaźniłem się z wieloma kolarzami, którym kiedyś tak mocno dopingowałem. Każde takie spotkanie i rozmowę rejestruję. Dźwięki i nagrania filmowe stanowią potem część wystawy, która dzięki temu ożywa. Dawni zawodnicy chętnie dokładają coś do mojej kolekcji, albo godzą się mi sprzedać ciekawe eksponaty.

Pomysł utworzenia muzeum spodobał się władzom Polskiego Związku Kolarskiego. Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem, nowe muzeum zostanie otwarte już w przyszłym roku. Obecnie trwa proces archiwizacji całej kolekcji. Zaangażowali się w nią dwaj pasjonaci kolarstwa, z którymi Artur Chwiłka nawiązał kontakt w trakcie kolekcjonerskiej wymiany. Z niecierpliwością czekamy na wielkie otwarcie i już dziś zapraszamy do nowego muzeum na mapie Mazowsza. ■

Policjant w lśniącej zbroi

KARINA POHOSKA

Kiedy dowiedziałam się, że mam zrobić materiał z członkiem grupy rekonstrukcyjnej nie spodziewałam się, że poznam... rycerza! O swojej nietypowej pasji opowiedział mi starszy dzielnicowy z Komisariatu Warszawa Wilanów mł. asp. Rajmund Strzałka, który po pracy zamienia mundur na zbroję.

W MUNDURZE

Myśl o wstąpieniu do Policji nie zawsze towarzyszyła mł. asp. Rajmundowi Strzałce. Dopiero po maturze zaczął tę opcję rozważać na poważnie. Czuł, że do wojska nie za bardzo pasuje, a chciał być fair i odrobić służbę wojskową. – Uważam, że każdy mężczyzna powinien przejść w swoim życiu pewną dyscyplinę, która pomogłaby w ukształtowaniu go jako dojrzałego i odpowiedzialnego człowieka – mówi policjant.

Wstąpienie do Policji okazało się być dobrym rozwiązaniem. Tym bardziej, że współczynnik pomocy potrzebującym już od dzieciństwa miał zawsze bardzo wysoki i chętnie wyciągał pomocną dłoń. Pracując w Policji, już od 10 lat, może się tym wykazywać na co dzień.

Lubi swoją pracę, w której większość czasu przeznaczają na spotkania ze społeczeństwem. Bardzo często porusza z nim tematy, takie jak: oszustwa na wnuczka lub na policjanta, które mimo wielokrotnych apeli ze strony Policji, nadal są ogromnym problemem, zwłaszcza wśród osób starszych.

Rajmund Strzałka, pracując w rejonie, ma bardzo szeroki zakres zadań i obowiązków, a aby być dobrym dzielnicowym musi dobrze znać jego specyfikę, z czym nie ma większego problemu. Z Komisariatem Warszawa Wilanów związany jest od samego początku swojej służby. Pomaga to przy ustalaniu świadków, sprawców przestępstwa czy np. ich miejsca pobytu. Jako funkcjonariusz pełniący służbę w swoim rejonie musi znać teren, prawie, jak własną kieszeń, aby w razie potrzeby udzielić pomocy osobom poszkodowanym. A pomoc ma tu szerokie znaczenie, policjant służy zarówno pomocą prawną, psychologiczną, jak i doraźną, zanim np. zjawi się karetka pogotowia.

Zatem, jak w natłoku codziennego życia służbowego i prywatnego znaleźć jeszcze czas na nietypowe hobby? Otóż da się i mł. asp. Rajmund Strzałka jest tego bardzo dobrym przykładem. – Osobiście uważam, że rycerstwo wiąże się z Policją. W tej instytucji mundurowej nieraz trzeba nieść pomoc, wykazać się odwagą, odpowiedzialnością, szlachetnością i cierpliwością. Zupełnie, jak w rycerstwie. I takimi właśnie wartościami kieruję się również w życiu prywatnym – mówi.

W ZBROI

Już od czasów gimnazjum fascynowała go epoka średniowiecza. Był nią zaintrygowany przede wszystkim ze względu na różnice w dziejach. Można rzec, że wszystko, co dotyczyło tamtej epoki pociągało go. Od obyczajowości, poprzez stroje, aż do wydarzeń historycznych. – Mam czasem takie chwile, że chciałbym się przenieść do rycerskich czasów i po prostu żyć w nich – mówi Rajmund Strzałka.

Już jako mały chłopiec marzył, aby wstąpić do bractwa rycerskiego, ale przez jakiś czas pozostawało to poza jego zasięgiem, przede wszystkim ze względów finansowych. Taka „zabawa” jest dość kosztowna, a mówimy tu o kwotach dochodzących nawet do 7 tysięcy złotych i więcej. I to tylko za samą zbroję (opancerzenie na korpus, głowę, nogi i ręce oraz kolczuga), na której się nie oszczędza, jeśli ktoś chce wrócić do domu z turnieju rycerskiego w jednym kawałku.



Równie ważne jest też to, co rycerz ma pod zbroją. Stalowe części, które przyjmują pierwszy cios, chronią ciało przed zranieniem, ale to przeszywanica wykonana z warstwy grubego i mocnego materiału bawełnianego stanowi uzupełnienie uzbrojenia ochronnego, zapewniając amortyzację ciosów i ochronę przed otarciami od zbroi.

Do całego uzbrojenia dochodzi jeszcze tarcza i co najmniej dwa miecze, na wypadek, gdyby jeden z nich podczas walki uległ uszkodzeniu. Wszystko to, co ma na sobie rycerz to ciężar między 30 a 50 kg. I pomyśleć, że z takim nadbagażem staje się w szranki z innym rycerzem, który również ma ze sobą tyle nadprogramowych kilogramów. Właśnie dlatego ktoś aspirujący na rycerza musi być przede wszystkim wytrzymały.

BRACTWO I TURNIEJE

Policjant od kilku lat jest członkiem bractwa rycerskiego o nazwie Chorągiew Zaciężna Trzy Miecze, które liczy sobie ok. 25 osób. Aby wstąpić do takiego bractwa, nie trzeba być pełnoletnim. Jeśli jednak chodzi o najmłodszych, musi być zgoda rodziców. Inaczej sprawa wygląda z turniejami rycerskimi. Aby w nich uczestniczyć, trzeba mieć ukończone 18 lat. Do bractwa może wstąpić każdy, bo dla wszystkich znajdzie się miejsce i rola. Rycerze będą się uczyć fechtunku, strzelania z łuku, damy dworu mogą się zajmować kobiecymi zajęciami, choć też nie jest powiedziane, że nie mogą szkolić się na rycerzy czy łuczników.

Chcąc zaciągnąć się do bractwa rycerskiego, trzeba odbyć rozmowę kwalifikacyjną. Wtedy dowódca określa, czy dana osoba nadaje się czy też nie. Rajmund Strzałka pomyślnie przeszedł taką rozmowę, a gdy został przyjęty i skompletował swoją zbroję, mógł rozpocząć szkolenie z fechtunku. Po jakimś czasie zaczął brać udział w turniejach rycerskich. – Popularność turniejów w Polsce rośnie. W ciągu roku odbywa się ich ok. 15. Polacy bardzo chętnie pielęgnują pamięć historyczną. Na dodatek jest wsparcie finansowe tych inicjatyw ze strony instytucji publicznych, w tym władz danego miasta, w którym odbywa się turniej – mówi mł. asp. Rajmund Strzałka.

Turnieje rycerskie, to nic innego, jak odwzorowanie ▶

W NASZYM GARNIZONIE

tamtych czasów, odtwarzanie obyczajów i realiów epoki średniowiecza. Rozłożone kramy i ludzie poprzebierani zgodnie z panującą wtedy modą, dają nam ciekawy obraz tego, jak było przed laty. Tu garncarze, tam kaletnicy, a dalej kowale i rzemieślnicy, wystawiający swoje wyroby na sprzedaż. Rozpalone paleniska, śpiewy, ucztowanie przy stołach i dopingowanie rycerzy podczas bohurt, gdy w szranki stają dwie drużyny, pokazując bardziej agresywną walkę. Albo, jak ktoś woli, spokojniejsze dyscypliny np. strzelanie z łuku, walka na kopie na koniach czy zwyczajnie jeden na jeden. Dookoła zawsze jest gwarno i wesoło. – Chyba nic nie może się równać z klimatem oddanym przez tych wszystkich odtwórców średniowiecznego życia. To trzeba poczuć na własnej skórze, zagłębić się i wsiąknąć w ten, tak bardzo inny, niż dzisiejszy, świat – opowiada z fascynacją policjant.

Mój rozmówca najlepiej wspomina turniej w Byczynie, w mieście, w którym ze środków pieniężnych z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego powstał drewniany, wczesno-średniowieczny rycerski gród, stając się ewenementem na skalę światową. Magii tego miejsca nie przekreślił nawet fakt, że policjant doznał tam poważnej kontuzji, która mogła przynieść tragiczne skutki. Na szczęście, jak na rycerza przystało, wyszedł ze wszystkiego obronną ręką, przewyciężając przeciwności losu. I choć wspomniana kontuzja sprawiła, że Rajmund Strzałka musiał pożegnać się na pewien czas z obowiązkami służbowymi, to i tak przeżożeni pozytywnie podchodzą do jego nietypowej pasji. Zwłaszcza, że nigdy w żaden sposób nie ucierpiało na tym jego praca, gdyż zajmuje się rycerstwem po godzinach lub w czasie urlopu.

Ostatnio policjant sprzedał swoją starą zbroję, zostawiając jedynie strój cywilny z czasów średniowiecznych i sprzęt łuczniczy, ale już niebawem ma zamiar skompletować nowe opancerzenie, aby móc dalej kontynuować swoją pasję. – Nie mogę się doczekać kolejnych turniejów i atmosfery tam panującej – przyznaje z uśmiechem.



Życzymy zatem Rajmundowi Strzałce, aby wszystkie jego plany powiodły się i żeby zawsze można było na nim polegać, jak na Zawiszy. ■

Bieganie - sposób na siebie

ST. ASP. MAŁGORZATA WERSOCKA

W ostatnim czasie bieganie stało się bardzo popularne w społeczeństwie. Dzisiaj w każdym parku, na osiedlu czy poza miastem widzimy osoby, które biegają „po zdrowie”, mierząc się jednocześnie z własnymi słabościami. Oprócz tego, że bieganie utrzymuje nas w dobrym zdrowiu i dobrej kondycji, daje nam również tzw. radość życia, która pozwala patrzeć pozytywnie na otaczający nas świat. A teraz kilka faktów o tym, jak przebyte kilometry wpływają pozytywnie na życie i zdrowie policyjnych biegaczy.

Jogging jest najprostszą i najbardziej naturalną formą ruchu, która niewiele kosztuje i w krótkim czasie daje nam widoczne efekty. Jak zapewniają wszyscy miłośnicy tej dyscypliny, bieganie nawet na krótkich dystansach może poprawić nam humor, złagodzić stres i dostarczyć niesamowitej zastrzyk energii. Bieganie można uprawiać w każdym wieku. Takie treningi korzystnie wpływają przede wszystkim na nasze samopoczucie. Wnioski? Biegaj, by żyć dłużej, biegaj, by uwalniać endorfiny, biegaj, żeby nie stać, w kolejkach do lekarzy.

BIEGNIJ PO RADOŚĆ

– Moja historia z bieganiem rozpoczęła się w 2013 r. dzięki mojej koleżance Asi, która namówiła mnie, żebym razem z nią wzięła udział w „Biegu Niepodległości” – opowiada o początkach swojej przygody z bieganiem aspirant sztabowy Piotr Świstak

z Wydziału Komunikacji Społecznej KSP. – Od tamtego momentu bieganie sprawia mi niesamowitą frajdę. Jeśli tylko mam czas, biorę udział we wszystkich możliwych biegach. Najbardziej lubię biegi na krótkich dystansach tj. 5 i 10 km. Od 7 miesięcy biorę udział w bardziej ekstremalnych biegach takich jak „Runmageddon” i „Hunt Run” na dystansie 6, 12 km które polegają na tym, że na trasie napotykamy na różne przeszkody, których nie da się ominąć. Musimy często wspinać się po linie, czołgać po błocie, przedzierać się przez gęsty dym. To są niesamowite wrażenia i trudne do opisanie w kilku słowach, kiedy po takiej ciężkiej przeprawie znajduję się na mecie wyczerpany, ale szczęśliwy. Nie przygotowuję się specjalnie do takich biegów, dlatego, że na co dzień jestem aktywny, gram w piłkę nożną kilka razy w tygodniu. Ponadto od 2017 r. aktywnie uczestniczę w biegach Fundacji „Pomagam Na Medal”, która jest organizatorem charytatywnych



wirtualnych biegów „Virtual Run Polska”.

Fundacja ta wspiera osoby chore, potrzebujące wsparcia finansowego, a także organizuje akcje charytatywne dla schronisk z czworonogami. To sprawia, że udział w tych biegach daje mi podwójną satysfakcję, dlatego że łączę swoją pasję z możliwością zrobienia czegoś pożytecznego dla innych.

To co mnie bardzo cieszy i z czego jestem szczerze dumny, to fakt, że pasję do biegania zaszczepiłem również w swoim 7-letnim synku Szymonie, który pod moją opieką bierze udział w zawodach dla dzieci w wieku od 4 do 6 lat i ma już na swoim koncie pierwsze sukcesy. W 2017 roku wziął udział w biegu „Wybiegaj Sprawność”, gdzie znalazł się na pierwszym miejscu i wygrał puchar „Ministra Sportu”, z kolei w sierpniu 2017 roku pobiegł w „Biegu Ciółka”, który był organizowany w Rykach i tam również zdobył pierwsze miejsce. Ponadto w czerwcu 2017 roku wystartował w biegu „Nocnym Marek”, gdzie zajął trzecie miejsce. To sprawia, że jestem dumny z mojego syna i bardzo się cieszę, że udało mi się w nim wskrzesić, a następnie rozwinąć zamiłowanie do biegania. Mam też głęboką nadzieję, że będzie dalej ją w sobie rozwijał, a przed nim jeszcze wiele spektakularnych sukcesów.

Wracając do mnie, w najbliższym czasie będę brał udział w biegu na kilku dystansach tj. w kwietniu czeka mnie bieg „SGH” na dystansie 5 km, „Oshhe Orlen Warsaw Maraton” na 10 km, z kolei w maju „VI Bieg Flagi”, „Bieg konstytucji 3-go Maja” oraz bieg „Wings For Life” organizowany w Poznaniu.

Największą jednak satysfakcję miałem po ukończeniu biegu „Rzeźniczka”, który odbył się w Bieszczadach na dystansie 27 km. Bardzo miło wspominam ten bieg, gdyż towarzyszyła nam niesamowita atmosfera, ładna pogoda oraz przepiękne widoki. Trasa była dość trudna ze względu na górzysty teren, ale radość po dotarciu na metę była ogromna. Dla mnie największą satysfakcją jest to, że robię to, co kocham, że mogę brać udział w biegach charytatywnych i pomagać innym. Jeśli chodzi o moje plany na przyszłość, to chciałbym wziąć udział w biegach zagranicznych między innymi w półmaratonie w Berlinie lub w Pradze i mam nadzieję, że uda mi się te plany zrealizować.

BIEGAĆ KAŻDY MOŻE

– Na początek wystarczy dres, wygodne obuwie i odrobina chęci – mówi aspirant sztabowy Jarosław Szczepaniuk - dzielnicowy z Komendy Rejonowej Policji Warszawa I. Jarek jest zawodnikiem nie do pokonania. Ma 46 lat i od 22 lat nie rozstaje się ze swoją pasją, jaką jest bieganie. Swoje zamiłowanie do tej dyscypliny odkrył w 1996 roku. Tak wspomina początki swojej przygody z bieganiem: – byłem na kursie podstawowym w Szkole Policyjnej w Słupsku i tam poznałem kolegę Artura Piotrowskiego, który już w tamtym czasie był biegaczem długodystansowym

i brał udział w licznych maratonach. Wtedy Artur udzielił mi kilka cennych wskazówek, które bardzo się przydały. Pamiętam, jak dużą uwagę zwracał na wygodne buty. Radził mi, abym zaczął od krótkich dystansów, tak aby nie zniechęcić się na starcie. Gdy zakończyłem kurs podstawowy, zacząłem uprawiać bieganie ale bardziej rekreacyjnie, niż wyczynowo. Dopiero w 2004 roku wziąłem udział w pierwszym organizowanym oficjalnie biegu i tak biegam aż do dziś.

Dotychczas wziąłem udział w 22 maratonach, 43 półmaratonach, w tym 13 biegach na 15 kilometrów, 127 na 10 km, i ponad 90 na 5 km. Jeśli mam tylko możliwości, staram się brać udział w zawodach co weekend. Nie mam imprezy biegowej, która jest dla mnie bardziej czy mniej ważna. Do wszystkich zawodów czy imprez staram się podchodzić profesjonalnie i dawać z siebie wszystko. Jednak najbardziej satysfakcjonujące są dla mnie te zawody, w których poprawiłem kolejne rekordy życiowe na danych dystansach. Również wielką satysfakcję sprawiają mi biegi maratońskie, szczególnie w momencie, kiedy minę linię mety, dlatego, że są to biegi długodystansowe na 42 km 195 m, które bardzo wyczerpują, wymagają dużego wysiłku, silnej woli i samozaparcia. Najcięższy bieg, jaki wspominam to półmaraton w Bukowie w 2005 roku. Wtedy miałem niewielkie doświadczenie w biegach na długie dystanse. Pogoda nas nie rozpieszczała, było około 33 stopni na plusie, a więc okropny skwar. Po około 6 kilometrach zaczęły mi się przyklejać buty do asfaltu i trzeba było biec poboczem. Po 15 kilometrach opadłem z sił i szedłem pieszo, ale dotarłem do mety. Potraktowałem to wtedy jako kolejne doświadczenie w swoim życiu.

W najbliższym czasie planuję wziąć udział w Półmaratonie Warszawskim, który jest organizowany 25 marca w Warszawie, do pokonania jest 21 km. Bardzo się cieszę, że będę mógł po raz kolejny wziąć w nim udział, gdyż czerpię z tego ogromną energię i mam zamiar biegać dopóki pozwoli mi na to zdrowie. Dzięki regularnemu bieganiu kształtuję swój charakter, jest to walka z własnymi słabościami. Każdy udział w zawodach traktuję jako lekcję samodyscypliny, pokory i rozsądku. Jeśli ktoś mnie pyta, co takiego daje mi bieganie zawsze odpowiadam, że przede wszystkim zdrowie, którego nie da się kupić, świetną kondycję oraz dużą odporność w codziennym życiu. Dumny jestem z faktu, że ukończyłem wszystkie biegi, w których wystartowałem.

Chciałbym zachęcić wszystkie koleżanki i kolegów, którzy pełnią razem ze mną przecież wcale nietatną służbę, żeby przynajmniej spróbowali tej dyscypliny sportu. Osobiście uważam, że bieganie jest dobre „na wszystko”, szczególnie jednak pozwala w sposób zdrowy i skuteczny „zrzucić” z siebie stres, który towarzyszy nam w naszej codziennej pracy. A więc buty na nogi i powodzenia. ■



Tworzymy kulturę szacunku w sieci

PODINSP. ANNA KĘDZIERZAWSKA / ST. ASP. MAŁGORZATA WERSOCKA

Pod takim hasłem obchodzono tegoroczny „Dzień Bezpiecznego Internetu”. Z tej okazji odbyła się konferencja z udziałem Policji oraz kilkuset profesjonalistów zaangażowanych w budowanie bezpiecznego Internetu. Głównym celem tego przedsięwzięcia było zwrócenie szczególnej uwagi na kwestie bezpieczeństwa młodych internautów oraz na szereg zagrożeń we współczesnej cyberprzestrzeni.

Od 2004 roku w 45 krajach na świecie, także w Polsce obchodzimy „Dzień Bezpiecznego Internetu”. Początkowo wydarzenie to świętowały jedynie państwa europejskie. Obecnie „Dzień Bezpiecznego Internetu” przekracza granice Europy angażując państwa z całego świata. Organizatorem tegorocznego przedsięwzięcia była Fundacja „Dajemy Dzieciom Siłę” oraz NASK. Święto zostało ustanowione przez Komisję Europejską w ramach programu „Safer Internet”.

W dzisiejszej cyberprzestrzeni użytkownicy zamieszczają wiele informacji prywatnych. Dzielą się danymi o sobie, o rodzinie, udostępniają zdjęcia, informują niemal o każdym zdarzeniu w swoim życiu. To dla nich niemal drugi równoległy świat. Warto jednak pamiętać, że może on nieść nie tylko korzyści, ale i poważne zagrożenia, wyczerpujące znamiona przestępstw.

O NIEBEZPIECZNYCH ZJAWISKACH W SIECI

W tegorocznej konferencji zorganizowanej podczas DBI uczestniczyło około 300 profesjonalistów pracujących z dziećmi i młodzieżą. Po raz 14. w działania włączyła się także Policja. Na spotkaniu ekspertów omówiono m.in. zagadnienia dotyczące języka i komunikacji w Internecie oraz kwestie dotyczące tworzenia kultury szacunku w sieci. Stąd też hasło tegorocznej konferencji, które ma zwrócić uwagę użytkowników Internetu, że brak szacunku w sieci może powodować bardzo niepokojące zjawiska tj.: cyberprzemoc, hejt, stalking czy ksenofobia.

ZASADA OGRANICZONEGO ZAUFANIA

Inicjowanie przez organizacje i instytucje działań na rzecz bezpiecznego dostępu dzieci i młodzieży do sieci oraz edukacja rodziców i wychowawców w tym zakresie jest jednym z ważnych elementów systemu, który pozwala zarówno młodszemu, jak starszemu użytkownikowi, mądrze i zgodnie z netykietą korzystać z zasobów Internetu. – Musimy kontrolować, sprawdzać, na jakie strony wchodzi nasze dzieci, jakie informacje zamieszczają, kto z nimi rozmawia – mówił podczas konferencji rzecznik prasowy Komendanta Głównego Policji. – Pamiętajmy, że to my tworzymy Internet i oczekujemy, że będzie tam wzajemny szacunek. Internet to coś dobrego – daje nam okno na świat, uzyskujemy wiele informacji, ale niestety niebezpieczeństwa czyhają – dodał mł. insp. dr Mariusz Ciarka.

BEZ SZACUNKU NIE MA ZROZUMIENIA

Zagrożenia związane z bezpieczeństwem w sieci są więc w stałym zainteresowaniu policjantów w całym kraju, w tym funkcjonariuszy KSP. Od ponad trzech lat w stołecznej jednostce działa specjalny wydział do walki z cyberprzestępczością, który na bieżąco monitoruje sieć i reaguje na zidentyfikowane zagrożenia. Dodatkowo wspólnie z policjantami Wydziału Prewencji KSP organizuje szkolenia w placówkach szkolnych i instytucjach, podczas których policjanci omawiają

niebezpieczne zjawiska w sieci oraz zasady bezpiecznego korzystania z Internetu. – W dzisiejszej cyberprzestrzeni użytkownicy zamieszczają wiele informacji prywatnych. Dzielą się danymi o sobie, o rodzinie, udostępniają zdjęcia, informują niemal o każdym zdarzeniu w swoim życiu. To dla nich niemal drugi równoległy świat. Warto jednak pamiętać, że może on nieść nie tylko korzyści, ale i poważne zagrożenia, wyczerpujące znamiona przestępstw, tj. nękanie, znieważenie, zniewaga, groźby czy włamanie – mówi podinsp. Rafał Ząbka, naczelnik Wydziału do walki z Cyberprzestępczością KSP. – W takiej wirtualnej rzeczywistości potrzebny jest więc szacunek, bez którego trudno o zrozumienie, zaufanie i tolerancję.

CYBERPRZEMOC WEDŁUG BRYTYJSKICH NASTOLATKÓW

W przeciwnym razie brak poszanowania innych internautów, ich prywatności czy odmiennych poglądów prowadzi do bardzo niebezpiecznych zjawisk w Internecie i to nie tylko w naszym kraju, ale na całym świecie. The Guardian np. opublikował ostatnio wyniki ankiety online przeprowadzonej przez organizację The Children Society i YoungMinds, dotyczącej cyberprzemocy w Wielkiej Brytanii. Z danych wynika, że zjawisko to dotkliwie wpływa na zdrowie psychiczne nastolatków. Prawie połowa badanych młodych ludzi doświadczyła groźb, upokorzenia czy obraźliwych wiadomości w mediach społecznościowych. W ekstremalnych przypadkach doprowadziło to do samobójstwa. Badani nastolatki mówili, że są zawiedzeni mediami społecznościowymi i chcą, by serwisy podjęły stanowcze działania przeciwko cyberprzemocy, włącznie z blokowaniem agresywnych użytkowników.



BEZPIECZEŃSTWO W SIECI TO PRIORYTET

Wspólne działania instytucji, organizacji i administratorów serwisów społecznościowych mogą skutecznie przeciwdziałać niebezpiecznym zjawiskom w Internecie. Budowanie kultury szacunku w sieci to ważny krok, który może sprawić, że nowoczesne technologie nie będą negatywnie wpływać na rozwój dzieci i młodzieży i nie będą zmieniać naszego życia tak, jak to się dzieje w przypadku bohaterów serialu Black Mirror. ■

Stres - nowa edycja warsztatów

Od trzech lat Wydział Psychologów KSP prowadzi zajęcia warsztatowe dotyczące podnoszenia umiejętności policjantów i pracowników Policji w zakresie radzenia sobie ze stresem. W związku z dużym zainteresowaniem uczestników zajęć i przełożonych warsztaty będą kontynuowane także w tym roku.

W zajęciach może wziąć każdy chętny policjant i pracownik Policji. Warsztaty będą odbywać się w siedzibie wydziału, przy. Al. Solidarności 126. O terminach rozpoczęcia zajęć jednostki zostaną powiadomione specjalnym pismem.

Jednocześnie przypominamy, że zgodnie z §4.1 pkt 1b oraz §9 Zarządzenia 53 KGP z 6 października 2014 r. w sprawie metod i form wykonywania niektórych zadań służbowych przez psychologów pełniących służbę lub zatrudnionych w jednostkach organizacyjnych Policji, bezpośredni przełożony policjanta lub

pracownika wnioskuje o udzielenie m.in. pomocy psychologicznej do psychologa policyjnego lub kierownika komórki właściwej do spraw psychologii. Przełożony, jak to wynika z przepisów, ma za zadanie dbać o właściwe funkcjonowanie (w tym psychiczne) podległych policjantów i pracowników. Umożliwienie nabywania kompetencji w zakresie radzenia sobie ze stresem jest sprawowaniem opieki nad podległymi policjantami/pracownikami Policji i wiąże się z udzieleniem pomocy w ich funkcjonowaniu. ■

Opracowano w Wydziale Psychologów KSP

Psychoterapia jako droga do odkrywania samego siebie

MAGDALENA JAGODZIŃSKA / ST. SIERŻ. MAŁGORZATA SOKOŁOWSKA

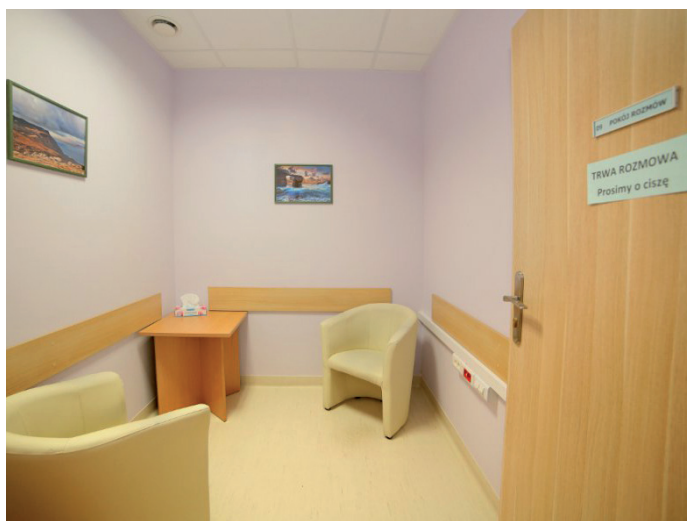
Myśląc o psychologu w Policji oraz o tym, czym się zajmuje, zwykle pierwsze skojarzenie dotyczy interwencji kryzysowej, szkoleń o tematyce psychologicznej, testów lub profilowania. Należy jednak pamiętać, że jest to jedynie część zadań, jakie wykonują psycholodzy. Wydział Psychologów tworzą trzy zespoły - Zespół ds. Opieki Psychologicznej i Psychoedukacji, Zespół Zarządzania Zasobami Ludzkimi oraz Zespół Psychologii Policyjnej Stosowanej. Każda z powyższych grup realizuje swoje zadania, odpowiednie dla danego zespołu. W artykule chcemy przybliżyć, na czym właściwie polega „opieka psychologiczna”, a konkretnie jedna z jej form, jaką jest psychoterapia.

P psychologowie pracujący w Zespole ds. Opieki Psychologicznej i Psychoedukacji zajmują się udzielaniem pomocy psychologicznej w formie porad, interwencji kryzysowych lub konsultacji, a także prowadzą działania edukacyjne w formie szkoleń lub warsztatów rozwojowych. Jest jeszcze jeden obszar pracy psychologów, który stanowi ważną część działalności, a mianowicie psychoterapia.

Dla wielu osób określenie psychoterapia jest tożsame z każdą formą korzystania z pomocy psychologicznej. Jednak nie każdą wizytę u psychologa bądź psychoterapeuty możemy nazwać psychoterapią. Należy także pamiętać, że wbrew obiegowym opiniom psychoterapia nie polega na udzielaniu porad, pocieszaniu, mówieniu komplementów czy trzymaniu za rękę.

Zatem czym właściwie jest psychoterapia? Najprościej ujmując jest to forma pomocy polegająca na rozmowie, służąca lepszemu zrozumieniu siebie, swoich przeżyć, potrzeb i obaw. Istotnym elementem psychoterapii jest regularny kontakt terapeuty z pacjentem.

Zapewne myśląc o rozmowie z psychoterapeutą pojawiają się w nas różne wątpliwości i pytania typu „Jaka właściwie jest ta rozmowa i dlaczego ma pomagać?” Otóż dzięki tej rozmowie możemy lepiej zrozumieć, z czego wynikają nasze aktualne kłopoty. Z pomocą terapeuty mamy szansę dostrzec powtarzające się schematy oraz utrudniające życie przekonania, którymi się kierujemy. Innymi słowy rozmowa terapeutyczna pomaga nam samym lepiej się zrozumieć. Ponadto dobra terapeutyczna rozmowa w dużej mierze skutkuje tym, że klient czuje się bardziej



■ Jeden z pokoiów rozmów w Wydziale Psychologów KSP

odpowiedzialny za swoje życie i lepiej rozumie istotę swojego problemu. A dzięki zrozumieniu problemów uczy się także radzenia sobie z nimi w przyszłości.

Wiele osób boi się przyznać do tego, że przechodzi kryzys emocjonalny lub że nie radzi sobie z trudnościami w życiu osobistym. Często pojawiają się obawy o reakcję otoczenia na wiadomość o tym, że mają tego rodzaju problemy. Równie często w tego typu sytuacjach pojawia się lęk przed oceną „jesteś ▶

słaby”. Należy podkreślić, że podjęcie decyzji o terapii w sytuacji, gdy występują trudności to pewnego rodzaju dojrzałość, a nie powszechnie i zarazem błędnie pojmowana słabość. Osoby, które decydują się na psychoterapię zazwyczaj mają dobry kontakt z rzeczywistością, dużą świadomość swoich trudności oraz odwagę do stawiania im czoła.

Droga jaka wiedzie klientów do podjęcia psychoterapii, jest za każdym razem inna, gdyż inne są powody, które skłaniają do podjęcia terapii. Niewątpliwie droga ta jest niełatwa i wymagająca. A do jej pokonania niezbędna jest motywacja i wytrwałość. Psychoterapia to pewien proces. Nie ma tu „czarodziejskich różdżek” czy „cudownych rozwiązań”. Wymaga on czasu i opiera się na stałej współpracy terapeuty z klientem. Należy jednak zaznaczyć, że to klient ma w tym procesie kluczową rolę, gdyż to on decyduje jakie zmiany w swoim życiu wprowadzi, a jakich nie chce na dany moment wdrażać. Już na początku spotkań terapeutycznych terapeuta podkreśla współodpowiedzialność za efekty terapii oraz konieczność aktywnego i regularnego udziału pacjenta we własnej terapii.

Rolą terapeuty z kolei jest zbudowanie relacji opartej na szacunku, empatii, autentyczności i bezwarunkowej akceptacji, która ma służyć procesowi leczenia. Nawiązanie takiej relacji daje klientowi możliwość na bycie w pełni sobą. Atmosfera zaufania w terapii jest niezwykle istotną kwestią, gdyż zapewnia klientowi przestrzeń do omawiania ważnych kwestii, często takich, które pierwszy raz wychodzą na tzw. „światło dzienne”. Zatem osiągnięcie zmian w wyniku psychoterapii jest możliwe dzięki nawiązaniu dobrej współpracy z terapeutą, opartej na wzajemnym zaufaniu i wspólnym realizowaniu ustalonych celów oraz

analizowaniu tego, co pojawia się w przestrzeni terapeutycznej. Bycie w psychoterapii to swoistego rodzaju bycie w sytuacji wyboru. To wybór pomiędzy zrobieniem kroku w nieznaną stronę a pozostaniem w znanym i w miarę bezpiecznym miejscu. To nieznane dotyczy naszego obszaru wewnętrznego, psychologicznego. To od nas zależy, w którym kierunku pójdziemy.

W naszym zespole każdy terapeuta pracuje w swoim indywidualnym stylu i nurcie (różne metody pracy) oraz nawiązuje swoją osobistą relację z klientem, jednak wszyscy wyznajemy te same wartości. Ważna jest dla nas podmiotowość osoby, z którą pracujemy. Wierzymy w to, że najlepszym ekspertem w dziedzinie swoich potrzeb i wyborów jest sam klient.

Kiedy korzystać z psychoterapii?

Z psychoterapii warto skorzystać wtedy kiedy:

- cierpisz z powodu niskiego poczucia własnej wartości;
- chcesz odnaleźć sens i wyznaczyć sobie cel w życiu;
- chcesz poprawić swoje relacje z ludźmi, zrozumieć co sprawia, że trudno jest Ci się dogadać z bliskimi;
- nie radzisz sobie z żałobą po stracie bliskiej osoby;
- doświadczasz kryzysu w życiu osobistym i/lub zawodowym;
- chcesz zrozumieć przyczyny dla których Twoje życie zdominowały lęk, bezradność, smutek lub złość;
- chcesz przyjrzeć się powodom, dla których odczuwasz liczne dolegliwości, spadek odporności bez wyraźnych przyczyn medycznych;
- odzyskać równowagę po trudnych, traumatycznych doświadczeniach życiowych. ■

Kiedy policjant może zatrzymać prawo jazdy?

ASP. SZTAB. PAWEŁ PRZESTRZELSKI



Czy kierowcy zastanawiają się nad skutkami popełnienia wykroczenia? Chyba nie do końca! Zazwyczaj obawiają się w takim przypadku patrolu policyjnego i ewentualnej grzywny w postaci mandatu karnego. Jednak interwencja może skończyć się również zatrzymaniem prawa jazdy. A to może pociągnąć za sobą nie tylko skutki finansowe, ale także moralne i społeczne. Przepisy jasno określają obligatoryjne i fakultatywne przypadki zatrzymania dokumentu uprawniającego do kierowania pojazdami.

Wart. 135 ustawy „Prawo o ruchu drogowym” zostały wymienione przypadki, kiedy policjant ma obowiązek zatrzymać prawo jazdy, m. in. kierowanie pojazdem po użyciu alkoholu bądź środków działających podobnie do alkoholu, przekroczenie prędkości o ponad 50 km/h w obszarze zabudowanym czy przewożenie nadmiernej liczby pasażerów.

Cytowany przepis dopuszcza też zatrzymanie przez policjanta prawa jazdy za pokwitowaniem w razie uzasadnionego podejrzenia, że kierowca popełnił przestępstwo lub wykroczenie, za które może być orzeczony zakaz prowadzenia pojazdów. Zatrzymanie dokumentu uzasadnione jest koniecznością wykonania przyszłego orzeczenia o zastosowaniu środka karnego w postaci zakazu prowadzenia pojazdów oraz wyeliminowania z ruchu drogowego tych kierowców, którzy swoim zachowaniem zagrażają jego bezpieczeństwu. Pokwitowanie wydane za zatrzymany dokument uprawnia do kierowania pojazdem w ciągu 7 dni.

Policja przekazuje prawo jazdy, nie później niż w ciągu 7 dni, zgodnie z właściwością do Sądu lub Prokuratury.

Najczęstsze wykroczenia, za które policjanci zatrzymują prawo jazdy to:

- nieustąpienie pierwszeństwa pieszemu na przejściu,
- omijanie pojazdu, który zatrzymał się przed przejściem w celu ustąpienia pierwszeństwa pieszemu,
- wjazd na skrzyżowanie podczas nadawania czerwonego sygnału świetlnego,
- spowodowanie kolizji drogowej.

Wymienione wykroczenia mogą stanowić poważne zagrożenie bezpieczeństwa w ruchu drogowym. Policjant odstępuje wówczas od postępowania mandatowego i po zatrzymaniu prawa jazdy, przekazuje je wraz z całością materiałów do sądu właściwego ze względu na miejsce popełnienia wykroczenia. Sąd podejmuje decyzję, czy uprawnienia do kierowania pojazdami należy zatrzymać i na jaki okres. Decyduje również o wymiarze kary za dane wykroczenie.

Wydanie orzeczenia przez sąd lub prokuratora o zatrzymaniu prawa jazdy i w konsekwencji orzeczenie sądowego zakazu kierowania pojazdami, zazwyczaj ma niebagatelny wpływ na dalsze życie kierowcy. Zatrzymanie prawa jazdy osobie, która zawodowo zajmuje się kierowaniem pojazdami, może doprowadzić do utraty przez nią pracy. ■

CZY WIESZ, ŻE...

Jak informuje portal outride.rs za bbc.com, Policja w Kanadzie wykorzystuje DNA do stworzenia podobizny matki porzuconego dziecka. W tym celu zaangażowano firmę, która robi szkic i określa wizerunek kobiety na podstawie DNA dziecka, znalezionej na miejscu zdarzenia. Metoda nie pozwala na dokładne określenie wyglądu matki, ale pomaga rozpoznać pewne cechy. Firmie udało się ustalić kolor skóry, włosów, oczu oraz prawdopodobne pochodzenie kobiety. Zdecydowanie trudniej jest natomiast wykryć elementy, takie jak: kształt twarzy, rozmiar i kształt nosa czy linię włosów. Jak mówi Benedikt Hallgrímsson, dyrektor wydziału biologii komórkowej i anatomii z Uniwersytetu w Calgary, istnieją realne ograniczenia tego, co genetyka jest w stanie przewidzieć, i ostrzega, że szkic może doprowadzić policję do wykluczenia ważnych podejrzanych lub oskarżenia osób niezwiązanych ze sprawą.

Ten sam portal podaje, że chiński rząd zaczął wyposażać policjantów w okulary do rozpoznawania twarzy. Urządzenia przypominające Google Glass są połączone z bazą podejrzanych o przestępstwa. System był już testowany przez policję kolejową na stacji Zhengzhou, w stolicy prowincji Henan - czytamy w The Wall Street Journal. Firma LLVision Technology, odpowiedzialna za stworzenie systemu, chce usprawnić go na tyle, by w ciągu 3 sekund mógł rozpoznać każdego mieszkańca. Do tej pory dzięki okularom udało się zidentyfikować 7 domniemyanych przestępców i 26 osób, które podróżowały z fałszywymi dowodami osobistymi - podaje z kolei Business Insider.

Portal gov.uk z kolei informuje, że policja w Wielkiej Brytanii, w West Yorkshire, zaczęła używać mobilnych skanerów odcisków

sków palców. Urządzenia te w ciągu minuty identyfikują ludzi w bazach osób podejrzanych o przestępstwa, ubiegających się o azyl i aresztowanych wcześniej na terenie Wielkiej Brytanii. Jeśli sprzęt okaże się skuteczny, najprawdopodobniej trafi w ręce brytyjskich funkcjonariuszy w całym kraju.

Jak informuje The Guardian, od 21 marca Scotland Yard będzie mieć nowego szefa ds. przeciwdziałania terroryzmowi. Nail Basu, dotychczasowy zastępca komisarza policji metropolitarnej Londynu zastąpi odchodzącego w tym miesiącu na emeryturę Marka Rowleya. Nowy szef był w przeszłości dowódcą Metropolitan Police, nadzorującym zwalczanie przestępczości zorganizowanej, a od trzech lat monitoruje wszelkie działania antyterrorystyczne. Burmistrz Londynu, Sadiq Khan, powiedział, że awans Basu jest w pełni zasłużony i może on liczyć na ogromne wsparcie ze strony władz miasta.

Portal autempoeuropie.pl przypomina, że wybierając się poza granice naszego kraju należy zadbać nie tylko o odpowiednie wyposażenie pojazdu, ale także zwrócić uwagę na inne regulacje prawne dotyczące ruchu drogowego w poszczególnych państwach. Popularne kamery samochodowe w niektórych europejskich krajach są zakazane, a kierowcom łamiącym ten przepis grożą wysokie mandaty. Najsurowiej za używanie kamery samochodowej możemy zostać ukarani w Austrii, która traktuje wideorejestratory jako monitoring wizyjny miejsc publicznych, na który należy mieć zgodę. Mandat może wynieść nawet 10 tys. euro czyli ponad 40 tys. zł, a w przypadku ponownego przyłapania na tym wykroczeniu kara może być nawet dwukrotnie wyższa! Dodatkowo osoba, której samochód został nagrany może domagać się odszkodowania w wysokości do 90 000 zł.

Zmiany w kadrze

- Od dnia 13 lutego mianowany został na stanowisko naczelnika wydziału prawnego KSP **mł. insp. Arkadiusz Gil**, radca prawny wydziału.
- Z dniem 15 lutego została zatrudniona na stanowisku naczelnika wydziału finansów i budżetu KSP z powierzeniem obowiązków i odpowiedzialności głównego księgowego **pani Sylwia Mikos**.
- Z dniem 20 lutego została zwolniona ze służby w Policji **mł. insp. Iwona Rajchel**, zastępca naczelnika wydziału administracyjno-gospodarczego KSP.
- Z dniem 1 marca pełnienie obowiązków na stanowisku zastępcy naczelnika wydziału dochodzeniowo-śledczego KSP powierzono czasowo **podkom. Arkadiuszowi Mikołajewskiemu**.
- Z dniem 1 marca powołany został na stanowisko I zastępcy komendanta powiatowego Policji w Piasecznie **podinsp. Robert Pach**.
- Z dniem 1 marca pełnienie obowiązków służbowych na stanowisku zastępcy naczelnika wydziału kadr KSP powierzono czasowo **nadkom. Agnieszce Skrzypczak**, delegowanej z urzędu do czasowego pełnienia służby w KSP.
- Od dnia 1 marca do 30 kwietnia pracę zastępcy naczelnika wydziału transportu KSP powierzono **Pani Elżbiecie Loranty**, starszemu specjalście w tym wydziale.
- Z dniem 6 marca do dyspozycji Komendanta Stołecznego Policji został przeniesiony zastępca naczelnika wydziału zaopatrzenia KSP **podinsp. Daniel Mieszkuniec**. Tego samego dnia obowiązki służbowe na tym stanowisku powierzono specjalście sekcji skarg i wniosków wydziału kontroli **kom. Sławomirowi Wawszczakowi**.

W związku z zaistniałą omyłką pisarską w materiale dot. badań okresowych policjantów, w lutowym wydaniu Stołecznego Magazynu Policyjnego, uprzejmie informujemy, że w tabeli w załączniku nr 3 powinien znaleźć się następujący zapis:

1. do 40. roku życia - **co 4 lata**
2. powyżej 40. roku życia - **co 3 lata**.



SPOKREWNIENI SŁUŻBA

Ogólnopolska zbiórka krwi z okazji
Narodowego Dnia Pamięci Żołnierzy Wyklętych

NAJBLIŻSZA AKCJA HONOROWEGO ODDAWANIA KRWI:

29 marca 2018 r. przed KGP (ul. Puławska 148/150)



Ministerstwo
Spraw Wewnętrznych
i Administracji



MINISTERSTWO
OBRONY NARODOWEJ

Stołeczny Magazyn Policyjny - miesięcznik, ISSN 1731-4550
Nakład: 1500 egzemplarzy
Adres redakcji: ul. Nowolipie 2, 00-150 Warszawa
e-mail: redakcja@ksp.policja.gov.pl
Telefon: (22) 603-38-40; (22) 603-38-41
Redaktor Naczelna: podinsp. Anna Kędzierzawska
Skład graficzny: Karina Pohoska
Druk: GRAWIPOŁ ul. Poznańska 42, 76-200 Słupsk



Redakcja zastrzega sobie prawo skracania, zmiany tytułów i opracowania redakcyjnego tekstów przyjętych do druku. Za treść zamieszczonych reklam, ogłoszeń i materiałów sponsorowanych redakcja nie odpowiada. Przedruki z czasopisma tylko za zgodą redaktora naczelnego. Miesięcznik rozprowadzany jest bezpłatnie w policyjnej dystrybucji wewnętrznej.