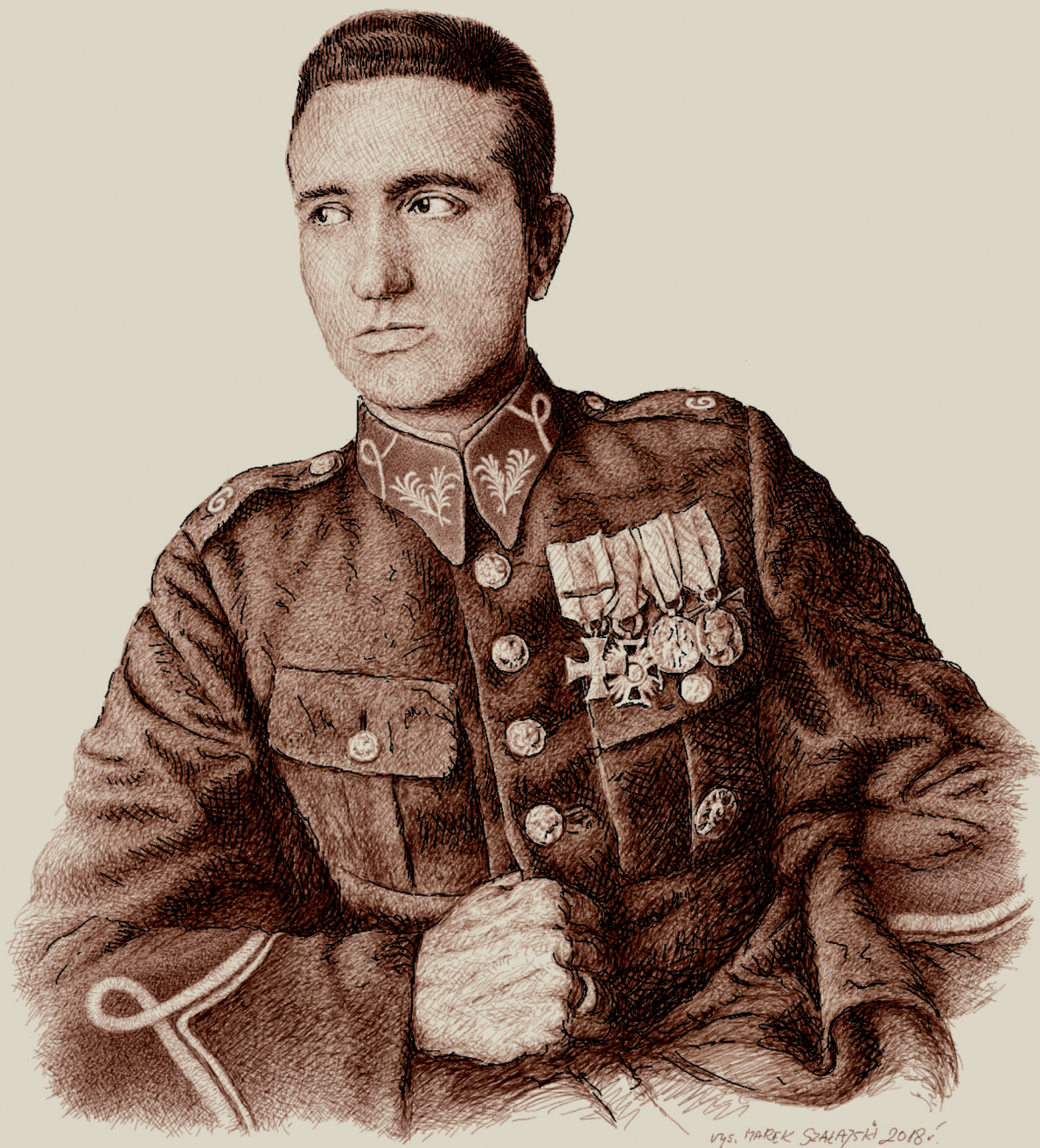


STOŁECZNY POLICYJNY MAGAZYN

ISSN 1731-4550

styczeń 2019

www.magazyn.policja.waw.pl



PATRON KOMENDY STOŁECZNEJ POLICJI
PODINSP. P.P. MARIAN STEFAN KOZIELEWSKI
1897-1964

Komendant Policji Państwowej
miasta stołecznego Warszawy
w latach 1934-1939

Drogie Czytelniczki, Drodzy Czytelnicy

Witam w nowym, niezwykle ważnym roku dla polskiej Policji. 100 lat temu, 24 lipca 1919 r. Sejm RP uchwalił ustawę o Policji Państwowej, powołał tym samym instytucję, zorganizowaną i szkoloną na wzór wojskowy, która była jedyną i jednolitą formacją odpowiedzialną za organizację bezpieczeństwa i porządku publicznego na terenie odrodzonego państwa polskiego.

Choć główne obchody zaplanowane zostały na lipiec 2019 r., uroczystości związane z 100. rocznicą powołania Policji Państwowej rozpoczęły się już w styczniu i trwać będą przez cały rok. I tak stoletnie obchody rozpoczęła uroczystość odsłonięcia tablicy pamiątkowej upamiętniającej podinsp. Policji Państwowej Mariana Stefana Kozielowskiego, Patrona Komendy Stołecznej Policji. Uroczystości przed Białą Salą Pałacu Mostowskich towarzyszyła specjalna wystawa poświęcona Komendantowi Policji Państwowej miasta stołecznego Warszawy w latach 1934-1939. Relację z tego wydarzenia znajdziecie w bieżącym numerze miesięcznika.

Drogie Czytelniczki, Drodzy Czytelnicy, z okazji tego pięknego Jubileuszu, redakcja Stołecznego Magazynu Policyjnego planuje w tym roku specjalne, dodatkowe wydanie czasopisma, w całości poświęcone przedwojennej historii stołecznej Policji. Znajdziecie tam m.in. niezwykle historie postaci związanych z tą jednostką oraz wiele oryginalnych grafik i zdjęć z tego okresu. Zachęcam wszystkich do lektury!

Zachęcam też wszystkich naszych czytelników do przesyłania na adres redakcji życzeń dla Policji na kolejne stulecie. Te najpiękniejsze, najbardziej oryginalne w naszej ocenie zostaną opublikowane w wydaniu jubileuszowym miesięcznika. W ten sposób każdy z Was ma okazję skierować swoje słowa do kolejnych pokoleń służących w tej formacji i na trwałe zapisać się w historii stołecznej Policji.



*Redaktor Naczelna
podinsp. Anna Kędzierzawska*

W NUMERZE



AKTUALNOŚCI:

- 2 Od redakcji
- 3 Podinsp. Marian Stefan Kozielowski Patronem KSP
- 5 Wyjątkowy spektakl
- 7 Pierwsze ślubowanie w roku jubileuszowym
- 8 Nowy sprzęt dla Laboratorium Kryminalistycznego KSP

Z ŻYCIA GARNIZONU:

- 9 Spotkanie Komendanta z podopiecznymi Fundacji
- 10 Najlepsi nagrodzeni
- 12 Mundurowi z Woli i Bemowa w akcji
„Szlachetna Paczaka”
- 13 Policyjny antyterrorysta, który biega na medal
- 15 Skuteczny i naturalny antydepresant
- 18 Nie ma schodów nie do pokonania

WARTO WIEDZIEĆ:

- 19 Praktyczny savoir-vivre wobec osób niepełnosprawnych
- 20 Historyczna stopklatka

Jesteśmy na Facebooku
@komendastolecznapolicji



Nasze fotki na Instagramie
@policja_ksp



Bieżące info na Twitterze
@Policja_KSP



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 zamieszczanych reklam, ogłoszeń i materiałów sponsorowanych redakcja nie odpowiada. Przekazywanie z czasopisma tylko za zgodą redaktora naczelnego. Miesięcznik rozprowadzany jest bezpłatnie w policyjnej dystrybucji wewnętrznej.

Podinsp. Marian Stefan Kozielewski Patronem KSP

Tekst:
podinsp. Anna Kędzierzawska

Foto:
Piotr Świstak

Są zwykle życiorysy i są biografie bohaterów, dzieje osób, które tworzą historię lokalnych społeczności, narodów, państw i świata, biografie ludzi, którzy przeszli do historii, a ich postawy i wybory zyskują uznanie kolejnych pokoleń. Niewątpliwie takim bohaterem jest podinsp. Policji Państwowej Marian Stefan Kozielewski, Patron stołecznych policjantów. Uroczyste odsłonięcie tablicy pamiątkowej poświęconej Marianowi Kozielewskiemu odbyło się w foyer przed Białą Salą Pałacu Mostowskich.



”

Nasz bohater - Marian Kozelewski, co potwierdza jego niezwykła biografia, w czasie służby dla Rzeczypospolitej swoją postawą dał wielokrotnie dowód, że przez całe życie ważne były dla niego wartości takie jak: patriotyzm, honor i etos policyjnej służby.

Nadanie podinspektorowi Marianowi Kozelewskiemu tytułu Patrona Komendy Stołecznej Policji jest dla policjantów naszego garnizonu ogromnym honorem i wyróżnieniem.

W uroczystości wzięli udział m.in.: I Zastępca Komendanta Głównego Policji nadinsp. dr Andrzej Szymczyk, Komendant Stołeczny Policji nadinsp. Paweł Dobrodziej wraz z zastępcami, kadra kierownicza stołecznej jednostki oraz zaproszeni goście, a wśród nich: przedstawiciele rodziny podinsp. Kozelewskiego (Wiesława Trzaska-Kozielewska, Edwarda Natkańska oraz Jerzy Kozelewski), Jego Eminencja kard. Kazimierz Nycz - arcybiskup metropolita warszawski, Jego Ekscelencja ks. bp Józef Guzdek - biskup połowy WP, ks. Zygmunt Robert Berdychowski - proboszcz Parafii Bazyliki Świętego Krzyża w Warszawie, nadinsp. Kamil Bracha - komendant CBŚP, I Wicewojewoda - Sylwester Dąbrowski, dyrektor Departamentu Porządku Publicznego MSWiA - Dariusz Minkiewicz, Andrzej Ostas - reprezentujący szefa Biura Bezpieczeństwa Narodowego, przedstawiciele służb mundurowych, z którymi stołeczna Policja współpracuje w zakresie bezpieczeństwa, dyrektorzy placówek muzealnych w Warszawie, przedstawiciele Stowarzyszenia „Rodzina Policyjna 1939 r.” oraz przedstawiciele

policyjnych związków zawodowych, fundacji i stowarzyszeń.

W samo południe 9 stycznia br. przed tablicą upamiętniającą Patrona KSP wystawiono posterunek honorowy w składzie 2 policjantów z Oddziału Prewencji Policji w Warszawie oraz 2 policjantów - rekonstruktorów w umundurowaniu historycznym funkcjonariuszy Policji Państwowej II RP.

Następnie dowódca uroczystości złożył meldunek I Zastępcy Komendanta Głównego Policji o gotowości do rozpoczęcia zbiórki. Po wprowadzaniu sztandaru KSP i odegraniu Hymnu RP Komendant Stołeczny Policji przywitał wszystkich gości przybyłych na uroczystość i podkreślił jej doniosłość, szczególnie na progu roku rozpoczynającego obchody 100-lecia powstania Policji. – Dziś w Pałacu Mostowskich, siedzibie Komendy Stołecznej Policji odsłoniemy tablicę naszego patrona. Uhonorujemy w ten sposób wielkiego człowieka i oficera Policji Państwowej, Komendanta Policji m.st. Warszawy w latach 1934-1939 i Komendanta Głównego Państwowego Korpusu Bezpieczeństwa, ale przede

wszystkim uhonorujemy wielkiego człowieka, patriotę, żołnierza i policjanta Niepodległej. Spotykamy się, by przywrócić pamięć o naszym Patronie zbiorowej pamięci. To nasz obowiązek. To fundament etosu naszej służby, źródło naszej zawodowej wspólnoty. Zwracając się do rodziny Patrona KSP komendant pokreślił: – Dziś razem ze swoim krewnym Marianem stajecie się członkami wielkiej rodziny stołecznych policjantów.

Nadinsp. Paweł Dobrodziej przybliżył też historię Patrona stołecznych policjantów. – Gdy zapoznawałem się z historią podinsp. Kozielewskiego był to obraz człowieka i całego pokolenia ludzi bohaterów, którzy po ponad 120 latach niewoli odzyskali dla naszego państwa niepodległość. Jako chłopak niespełna 17-letni wstąpił do Legionów Piłsudskiego. Marszałek stał się dla niego ojcem niepodległości i autorytetem. Po odzyskaniu niepodległości wstąpił do tworzącej się Policji Państwowej. W województwie świętokrzyskim przeszedł przez kilka jednostek i został powołany na komendanta wojewódzkiego PP we Lwowie. Stamtąd przybył do Warszawy, gdzie w 1934 r. został komendantem PP m. st. Warszawy. Zanim jednak objął tę funkcję na osobistą prośbę Marszałka Piłsudskiego został delegowany do Warszawy do grupy śledczej, która miała ustalić i wykryć zabójców ówczesnego ministra spraw wewnętrznych Bronisława Pierackiego. Sprawa zakończyła się wielkim sukcesem. Między innymi to ten sukces spowodował, że w październiku 1934 r. Marian Kozielewski został powołany na stanowisko komendanta warszawskiej Policji. Podczas swojej służby wspierał budowę struktury policyjnej, zarówno przed wojną, jak i tworząc Państwowy Korpus Bezpieczeństwa oraz działal-



ność konspiracyjną Policji. W czasie wojny wspólnie ze swoim najmłodszym bratem Janem (znanym jako Jan Karski, kurier Podziemia) razem opracowywali materiały dotyczące sytuacji w okupowanej Polsce. Za działalność konspiracyjną został aresztowany przez gestapo i spędził rok w obozie w Oświęcimiu. Podinsp. Kozielewski to także uczestnik Powstania Warszawskiego. Ten krótki rys pokazuje, że był to człowiek niezwykły, patriota, bohater, ale i człowiek bardzo autentyczny. W swoich misjach: wojskowej, policyjnej czy konspiracyjnej zawsze kierował się miłością do Ojczyzny i był profesjonalistą. Minister Pieracki powiedział kiedyś, „Żołnierz to wielkie słowo, żołnierz to symbol honoru i umiłowania do Ojczyzny, ale to Wy policjanci w czasach pokoju jesteście narażeni na największe niebezpieczeństwa. To Wy w czasach pokoju jesteście typem żołnierza frontowego. To w Waszych rękach leży bezpieczeństwo obywateli i kraju”.

Chciałbym, aby te słowa przeniesione z lat 30. ubiegłego wieku oraz postawa bohatera były inspiracją dla wszystkich policjantów. Droga rodzinno Mariana Kozielewskiego to dla nas zaszczyt i honor mieć takiego Patrona. Część Jego Pamięci!

Następnie naczelnik Wydziału Doskonalenia Zawodowego KSP insp. Sławomir Cisowski odczytał laudację o podinspektorze PP Marianie Stefanie Kozielewskim, żołnierzu Legionów, uczestniku wojny polsko-bolszewickiej w 1920 r., w latach 1919 -1926 organizatorze struktur i jednostek Policji Państwowej m.in. w Kozienicach, Włoszczowej, Opatowie i Będzinie, komendancie powiatowym P.P. w Nowogrodku i Będzinie, komendancie wojewódzkim P.P. we Lwowie, a w latach 1934 -1939 Komendancie Policji Państwowej miasta stołecznego Warszawy.

Po wygłoszonej laudacji nastąpił moment kulminacyjny uroczystości. Odsłonięcia tablicy dokonali: I Zastępca Komendanta Głównego Policji, Komendant Stołeczny Policji oraz przedstawiciel rodziny Patrona KSP - Pani Wiesława Trzaska-Kozielewska. Po oddaniu hołdu kard. Kazimierz Nycz poświęcił tablicę upamiętniającą Patrona KSP. Arcybiskup pogratulował też stołecznej Policji tej pięknej decyzji, której zwieńczeniem jest pamiątkowa tablica. – Okazuje się, że patronów mamy nie tylko, gdy ktoś jest beatyfikowany czy kanonizowany, patronów mają szkoły, instytucje i patronów powinna mieć Policja. Niech ta dzisiejsza uroczystość odsłonięcia tablicy bohatera nie kończy, a wszystkim zaczyna, co jest w pewnym sensie naśladowaniem tego bogatego życiorysu w relacji do służby Ojczyźnie – dodał kardynał.

Po złożeniu wieńców przed tablicą



pamiątkową głos zabrał I Zastępca Komendanta Głównego Policji. – Jesteśmy świadkami niezwykłego wydarzenia w historii stołecznej Policji. Dziś, po wielu latach wędrówki na teren swojego macierzystego garnizonu powraca podinsp. Marian Kozielski, człowiek, który całą swoją młodość oddał w walce o niepodległą Ojczyznę, który zmagał się z wrogiem wtedy, kiedy Ojczyzna tego najbardziej potrzebowała, człowiek odważny, dobry dowódca, człowiek niezwykle mężny. Po zakończeniu działań wojennych zamiast zaszczytów i splendoru czekała go konieczność ucieczki i spędzenia swoich dalszych lat życia na emigracji. Dzięki takim ludziom jak on, my współcześni możemy cieszyć się życiem w wolnym kraju, demokracją i przywilejami z tego wynikającymi. Natomiast my policjanci, którzy stanowimy już kolejne pokolenie, możemy być dumni, że służymy wiernie narodowi w niepodległej Ojczyźnie. (...) Mam nadzieję, że pamięć o podinsp. Kozielskim będzie trwała

nie tylko wśród policjantów i pracowników stołecznego garnizonu, ale będzie też miała zaszczytne miejsce w historii całej polskiej Policji.

Swoje słowa skierował do wszystkich uczestników uroczystości również Pan Jerzy Kozielski: – chciałbym bardzo podziękować w imieniu rodziny za to wyróżnienie oraz przypomnienie o najlepszym spośród nas. Jestem przekonany, że to niezwykle honor także dla policjantów KSP, świadczy o tym odczytana przed chwilą laudacja. To ogromne zobowiązanie dla funkcjonariuszy, bo nigdy nie można być gorszym od samego patrona. Mam nadzieję, że będzie on patronował w każdej sekundzie Waszej służby. Życzę bezpiecznej służby i wypełniania obowiązków jak dotychczas. Życzę powodzenia i szczęścia, które policjantom jest chyba najbardziej potrzebne.

Po zakończeniu części oficjalnej lektor prowadzący uroczystość zaprosił wszystkich do zwiedzania wystawy

o Patronie Komendy Stołecznej Policji. Wśród wystawionych eksponatów można było zobaczyć m.in.: przykłady kompletnego umundurowania funkcjonariuszy Policji Państwowej, dokumenty, fotografie stołecznych policjantów II RP ze zbiorów prywatnych podinsp. Jacka Walaszczyka (z Klubu Kolekcjonerów Policyjnych) oraz numery czasopism (w tym policyjnych), wydawanych w okresie międzywojennym. Organizatorzy przygotowali też specjalne materiały w postaci roll-upów, prezentujące sylwetkę Patrona. Największe jednak wrażenie wśród zwiedzających wystawę zrobił portret podinsp. Kozielskiego, wykonany w ołówku na papierze, o wymiarach 50 x 70 cm, przez naszego kolegę z Wydziału Komunikacji Społecznej KSP Marka Szalajskiego.

Wyjątkowy spektakl

Tekst:
Ewelina Kucharska

Foto:
podkom. Piotr Świstak

Głośnie brawami nagrodzono występ aktorów Amatorskiej Sceny Policyjnej w spektaklu „Służba”, który uświetnił stołeczne obchody 100-lecia Policji. W trakcie przedstawienia licznie zgromadzona publiczność odkrywała tajemnice rodzinne oraz poznawała motywy i skutki trudnych decyzji, którym zawsze przyświecała odpowiedzialność za ojczyznę. Sztuka jest swego rodzaju lekcją historii o polskiej Policji, opowiedzianą ustami głównego bohatera – dziadka, emerytowanego funkcjonariusza służby kryminalnej.

Amatorska Scena Policyjna „Na posterunku” to grupa osób ciekawych ludzi i świata: policjantów, pracowników cywilnych, ich rodzin i przyjaciół, dla których aktorstwo jest pasją oraz sposobem wyrażania siebie i formą spędzania wolnego czasu. Podczas występów edukują i bawią widzów. Przykładem jest spektakl „Służba”, z którym od stycznia ubiegłego roku występują gościnnie w komendach w całej Polsce w zakresie realizacji „Konceptji zintegrowanych działań polskiej Policji na poziomie centralnym, w ramach przygotowań i obchodów 100-lecia Policji w 2019 r.”.

W związku z uroczystym odsłonięciem tablicy pamiątkowej podinsp. P. P. Mariana Stefana Kozielskiego uznanego za patrona stołecznej Policji,





9 stycznia 2019 roku po południu w Klubie Dowództwa Garnizonu Warszawa wystawiono wspomniany spektakl historyczno-edukacyjny „Służba”, podczas którego widzowie mieli niecodzienną okazję przeżyć 100 lat historii polskiej Policji w kilkadziesiąt minut - od dnia odzyskania niepodległości, poprzez drugą wojnę światową aż po czasy współczesne.

Akcja dzieje się w rodzinie policyjnej, trzypokoleniowej. Ojciec – współczesny mundurowy przygotowuje się do uroczystości mianowania na wyższy stopień oficerski. Jego córka Klara wraz z przyjaciółmi – Olą i Miłoszem, przyglądają się mu, gdy z roztargnieniem krząta się po mieszkaniu. Kiedy funkcjonariusz wychodzi do pracy, dziewczynkę ogarnia smutek i żal. Wówczas z pomocą rusza dziadek, który tłumaczy Klarze i jej znajomym specyfikę policyjnej służby. Przytaczane przez niego losy członków rodziny obrazują genezę trudnych wyborów oraz pomagają w ich zrozumieniu, jednocześnie ściśle wiążą się z historią i tradycją Polski.

Profesjonalna gra aktorów: Marcina Mazurka (dziadek), podinsp. Marcina Szymańskiego (ojciec), Wiktorii Makary (Klara), bliźniaczek Gabrieli i Aleksandry Dudzińskich (Olą) oraz Janka Perkowskiego (Miłosz) została wzbogacona fragmentami filmów oraz muzyką na żywo w wykonaniu Chóru Komendy Stołecznej Policji. Scenarzystką i reżyserką spektaklu jest Mariola Daszkiewicz-Konopczyńska. Projekt powstał przy współpracy Biura Komunikacji Społecznej z Biurem Historii i Tradycji Policji KGP. Przedstawienie wywarło na publiczności ogromne wrażenie. Aktorów żegnano gromkimi brawami.

Wśród zaproszonych gości byli członkowie rodziny podinsp. Mariana

Stefana Kozielowskiego, przedstawiciele środowisk naukowych, urzędów państwowych i samorządowych, duchowieństwa, organizacji pozarządowych, związków zawodowych policjantów i pracowników Policji, zaprzyjaźnionych służb mundurowych oraz kadra kierownicza Komendy Stołecznej Policji i Komendy Głównej Policji, a także uczniowie szkół policyjnych i młodzi funkcjonariusze, którzy jutro złożą ślubowanie.

Komendant Stołeczny Policji nadinsp. Paweł Dobrodziej przybliżył sylwetkę uhonorowanego podinsp. Mariana Stefana Kozielowskiego, Komendanta Policji Państwowej m.st. Warszawy w latach 1934-1939. – Mam świadomość, że to mój wielki poprzednik. W tej chwili znajduję się na stanowisku, które piastował nasz bohater, to dla mnie wielkie wyzwanie i mam ogromny respekt do dokonań Mariana Kozielowskiego. To również wielkie zobowiązanie i inspiracja do tego, by dawać z siebie wszystko, co najlepsze, żeby służyć naszej ojczyźnie i naszemu garnizonowi.

Po spektaklu Dyrektor Biura Komunikacji Społecznej KGP insp. Iwona Klonowska i Dyrektor Biura Historii i Tradycji Policji KGP nadkom. Krzysztof Musielak wręczyli Komendantowi Stołecznemu Policji nadinsp. Pawłowi Dobrodziejowi statuetkę „Przyjaciela teatru”. Ponadto pamiątkowe odznaczenia „Przyjaciela teatru” otrzymali Kierownik Klubu ppłk Krzysztof Matraszek i jego Zastępca Marcin Zelman, Chór Komendy Stołecznej Policji pod batutą Sylwii Krzywdy, a także Naczelnik Gabinetu Komendanta Stołecznego Policji Małgorzata Dusiewicz oraz pracownicy gabinetu zaangażowani w przygotowania i organizację stołecznych obchodów 100-lecia powstania Policji Państwowej.

Spotkanie było również okazją do na-

grodzenia laureatów konkursu plastycznego adresowanego do uczniów klas mundurowych z terenu garnizonu stołecznego. Spośród nadesłanych do komendy 35 prac z wizerunkiem podinsp. Mariana Stefana Kozielowskiego wyłoniono dwie najlepsze. Ex aequo pierwsze miejsce zajęły: Natalia Dmowska z Zespołu Szkół Zawodowych im. Marszałka Franciszka Bielińskiego w Górze Kalwarii oraz Klaudia Korzeń z I Liceum Ogólnokształcącego PUL w Wołominie. Uczennice z rąk nadinsp. Pawła Dobrodzieja otrzymały pamiątkowe dyplomy i specjalnie przyznane przez komendanta nagrody w postaci tabletek graficznych, dzięki którym będą mogły rozwijać swoje umiejętności artystyczne. Wyróżniona została także Weronika Cwynar z I Liceum Ogólnokształcącego PUL w Wołominie, której komendant wręczył pióro i słuchawki. Ponadto szkoły, których uczennice zostały nagrodzone, będą miały niecodzienną okazję zobaczyć „od kuchni” policyjną pracę wszystkich pionów stołecznej formacji podczas „Dnia ze stołeczną Policją”.

Komendant Stołeczny Policji podziękował wszystkim, bez których realizacja tego przedsięwzięcia nie byłaby możliwa, za pełną oddania pracę i profesjonalizm. Następnie wręczył okolicznościowe medale z wizerunkiem patrona KSP oraz drobne upominki: scenarzystce i reżyserce przedstawienia, aktorom Amatorskiej Sceny Policyjnej oraz kierownictwu Biura Komunikacji Społecznej i Biura Historii i Tradycji Policji Komendy Głównej Policji.

W kolejnej części uroczystości Prezes Zarządu Stowarzyszenia „Rodzina Policyjna 1939 r.” w Łodzi Jarosław Olbrychowski oraz nadkom. Krzysztof Musielak wręczyli dyplom uznania insp. Iwonie Klonowskiej. W ten symboliczny sposób podziękowali pani dyrektor za zaangażowanie i współpracę przy realizacji ogólnopolskich warsztatów patriotyczno-historycznych pn.: „OKM 1940 Ostaszów-Kalinin-Miednoje”.

Prezes Stowarzyszenia podczas wystąpienia odniósł się do etosu służby, który od początku kształtowania się formacji przyświecał i nadal przyświeca policjantom. Wspominał również o tragicznych losach funkcjonariuszy Policji Państwowej II RP, którzy na przełomie września 1939 roku i maja 1940 roku stali się ofiarami zbrodniczego systemu w Ostaszowie, Kalininie i Miednoje.

Na zakończenie spotkania na wszystkich uczestników czekał słodki poczęstunek.

Pierwsze ślubowanie w roku jubileuszowym

Tekst:

Ewelina Kucharska

Foto:

podkom. Piotr Świstak

W tym roku mija 100. rocznica powołania Policji Państwowej. Inauguracja jubileuszu odbyła się wczoraj w komendzie stołecznej podczas odsłonięcia tablicy pamiątkowej podinsp. P.P. Mariana Stefana Kozielewskiego uznanego za patrona stołecznej Policji. Dzisiaj szczególny moment przeżyli nowo przyjęci funkcjonariusze, którzy we foyer przed Białą Salą Pałacu Mostowskich złożyli ślubowanie. Cel ich rozpoczętej służby jest taki sam, jak w 1919 roku: „służyć wiernie narodowi (...) nawet z narażeniem życia”. Niech ta rota będzie dla nich drogowskazem w dalszej służbie.



Na początku spotkania dowódca uroczystości asp. sztab. Piotr Murawski złożył meldunek Komendantowi Stołecznej Policji nadinsp. Pawłowi Dobrodziejowi o gotowości do rozpoczęcia zbiórki, następnie wprowadzono poczet sztandarowy stołecznej komendy, przy którym rotę wypowiedziało 52 nowo przyjętych funkcjonariuszy, w tym 15 kobiet. Wszyscy ślubujący otrzymali legitymacje służbowe z rąk generała, któremu asystował Zastępca Komendanta Stołecznej Policji Włodzimierz Pietroń.

Zwracając się do młodych funkcjonariuszy nadinsp. Paweł Dobrodziej nawiązał do szczególnego czasu, w którym młodzi adepci wstępują do służby – 100-lecia powstania Policji. – To rocznica, która powoduje, że możemy zatrzymać się w codziennym pędzie i zastanowić się nad naszą historią, bohaterami naszej formacji. Niewątpliwie takim bohaterem był podinspektor Policji Państwowej Marian Stefan Kozielewski. Od wczoraj jest on Waszym Patronem i wszystkich policjantów Komendy Sto-

łecznej Policji – powiedział generał.

Komendant nawiązał również do wspaniałego spektaklu pt. „Służba”, który ślubujący mieli okazję zobaczyć podczas drugiej części inauguracji obchodów jubileuszu. W sztuce pokazano na przykładzie rodziny wielopokoleniowej służbę w Policji przez 100 lat – od dnia odzyskania niepodległości, poprzez drugą wojnę światową aż po czasy współczesne.

Generał przywołał także słowa Bronisława Pierackiego, który w latach 30-tych ubiegłego wieku pełnił funkcję Ministra Spraw Wewnętrznych, a które w pełni oddają idee dzisiejszej służby. Policjant z czasów tworzenia formacji i obecny to swego rodzaju żołnierz frontowy, w rękach którego spoczywa spokój i bezpieczeństwo polskich obywateli. – Mało jest takich zawodów, które mogą dać tyle satysfakcji z pomagania ludziom w najtrudniejszych sytuacjach – dodał komendant.

Nadinsp. Paweł Dobrodziej zwrócił się również do rodzin ślubujących po-

licjantów, dziękując za przybycie i prosząc ich o okazywanie wsparcia młodym policjantom. Bo służba w Policji wiąże się z pokonywaniem różnych trudności, które można szybko przezwyciężyć, mając oparcie w najbliższych.

Do trudów policyjnej służby nawiązał także Kapelan Komendy Głównej Policji ks. Jan Kot. – Praca jest trudna, ale jednocześnie piękna. Chcę Wam żyć dużo zdrowia, wytrwałości i siły, szczególnie w tym pięknym okresie obchodów 100-lecia Policji – powiedział kapelan.

Po ceremonii był czas na wspólne pamiątkowe zdjęcie, gratulacje oraz życzenia od najbliższych. Z zainteresowaniem młodzi adepci obejrzeli wystawę poświęconą patronowi Komendy Stołecznej Policji podinsp. Marianowi Stefanowi Kozielewskiemu – Komendantowi Policji Państwowej m.st. Warszawy w latach 1934-1939. Dla większości młodych funkcjonariuszy była to niepowtarzalna okazja zgłębienia wiedzy na temat sylwetki samego patrona oraz historii stołecznej Policji.

Nowy sprzęt dla Laboratorium Kryminalistycznego KSP

Tekst:

Edyta Adamus

Foto:

podkom. Piotr Świsłak

W Komendzie Stołecznej Policji odbyła się dziś uroczystość przekazania sprzętu niezbędnego do badań laboratoryjnych. Zakup zaawansowanych technologicznie urządzeń specjalistycznych został sfinansowany ze środków Urzędu Miasta st. Warszawy. Dzięki zawartym porozumieniom w 2018 r. Komenda Stołeczna Policji pozyskała dofinansowanie z Urzędu m.st. Warszawy na kwotę blisko 8.500.000 zł.



Laboratorium Kryminalistyczne zostało wyposażone w chromatograf gazowy do analizy substancji psychoaktywnych, a także 24-kapilarny analizator genetyczny do badania DNA o wartości 1.300.000 złotych.

Jak zaznaczył Komendant Stołeczny Policji nadinsp. Paweł Dobrodziej „współpraca z urzędem przynosi konkretne efekty i dzięki temu udało się doposażyć Laboratorium Kryminalistyczne KSP w nowoczesne, zaawansowane technologicznie urządzenia specjalistyczne, które są niezbędne przy wydawaniu opinii kryminalistycznych dla wszystkich jednostek Komendy Stołecznej Policji. Laboratorium rocznie wykonuje kilkanaście tysięcy takich profesjonalnych ekspertyz badawczych, również na potrzeby organów ścigania i wymiaru sprawiedliwości. Komenda Stołeczna Policji jest jednostką, przed którą stawiane są

największe wyzwania, a dbanie o bezpieczeństwo mieszkańców jest dla nas sprawą priorytetową. Chciałbym podkreślić, że Komenda Stołeczna Policji w obszarze poprawy warunków służby jest wspierana przez partnerów samorządowych, również warszawski samorząd, ale także jest podejmowanych wiele starań, aby umiejętnie wykorzystywać możliwości, które płyną z Programu Modernizacji Policji”. – Doceniając wieloletnią współpracę z samorządem m. st. Warszawy pragnę bardzo serdecznie podziękować. Mam nadzieję, że ta wspólna troska o warunki, w jakich pełnią służbę policjanci, będzie przynosić oczekiwane efekty i będzie wpływać na poprawę bezpieczeństwa w stolicy.

Ponadto, za szczególne osiągnięcia w służbie Prezydent m. st. Warszawy Rafał Trzaskowski wyróżnił nagrodą pieniężną czterech policjantów Komendy

Stołecznej Policji : asp. sztab. Marka Kowalskiego oraz asp. sztab. Sławomira Machnowskiego z Wydziału Ruchu Drogowego Komendy Stołecznej Policji za opiniowanie i aktywne uczestniczenie we wprowadzanych organizacjach ruchu na terenie m.st. Warszawy, asp. sztab. Pawła Kucka z Komendy Rejonowej Policji Warszawa I za aktywne uczestniczenie we współpracy z Biurem Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego w zakresie zabezpieczania największych zgromadzeń oraz imprez masowych, jakie mają miejsce na terenie Warszawy oraz podinsp. Grzegorza Wypychowskiego ze Stołecznego Stanowiska Kierowania Komendy Stołecznej Policji, który na co dzień realizuje zadania w Zintegrowanym Stanowisku Koordynacji i Reagowania w Centrum Bezpieczeństwa m.st. Warszawy.

Spotkanie Komendanta z podopiecznymi Fundacji

Tekst:

Ewelina Kucharska

Foto:

kom. Ewa Szymańska

Świąteczny nastrój zapanował podczas spotkania Komendanta Stołecznego Policji z podopiecznymi Fundacji Pomocy Wdowom i Sierotom po Poległych Policjantach. Były życzenia, wspólne dzielenie się opłatkiem i śpiewanie kolęd. Na podopiecznych Fundacji czekały pod choinką prezenty, które wręczył nadinsp. Paweł Dobrodziej.

Tradycją są już spotkania Komendanta Stołecznego Policji z podopiecznymi Fundacji Pomocy Wdowom i Sierotom po Poległych Policjantach. Darczyńcami są między innymi stołeczni funkcjonariusze, którzy pamiętają i wspierają finansowo Fundację. Dzięki ofiarodawcom, rodziny znajdujące się w trudnej sytuacji materialnej otrzymują wsparcie. Z zebranych pieniędzy finansowane są np.: stypendia, kolonie, obozy dla dzieci i młodzieży oraz pokrywane są koszty leczenia (np. rehabilitacja).

Komendant Stołeczny Policji nadinsp. Paweł Dobrodziej przywitał rodziny policjantów, którzy zginęli podczas pełnienia służby oraz wspominał o potrzebie zrozumienia i okazywania pomocy zwłaszcza osobom, dla których święta są szczególnie trudnym czasem. – Życzę Wam zdrowia, spokoju, pogody ducha i przede wszystkim byście na swojej drodze spotykali ludzi dobrych, serdecznych i pełnych szacunku – dodał generał.

W spotkaniu opłatkowym uczestniczyli z ramienia Fundacji Pomocy Wdowom i Sierotom po Poległych Policjantach Prezes Fundacji Irena Zając oraz Przewodniczący Rady nadinsp. w stanie spoczynku Władysław Padło, którzy wręczyli komendantowi pamiątkowy album Fundacji zatytułowany „Misja serc” oraz statuetkę przedstawiającą logo Fundacji – czerwone serce. W ten symboliczny sposób podziękowali za zaproszenie i przygotowanie uroczystości.

Za okazane serce i zorganizowanie spotkania podziękował również Kapelan Komendy Stołecznej Policji ksiądz Józef Jachimczak, który zaznaczył, że potrzeba pielęgnowania pamięci o tych, co odeszli jest ważna i wzmacnia siłę ducha. Kapelan złożył także wszystkim świąteczne życzenia.

Nadinsp. Paweł Dobrodziej wraz z Ireną Zając, Władysławem Padło oraz Haliną Wieczur wręczyli 11 obecnym rodzinom prezenty przygotowane wspólnie z fundacją. Ponadto Komen-

dant Stołeczny Policji przyznał wszystkim podopiecznym zapomogi. Drobnymi upominkami obdarował również obecnych przedstawicieli Fundacji oraz Chór Komendy Stołecznej Policji.

Podczas uroczystości przedstawiciele Związku Harcerstwa Polskiego wręczyli nadinsp. Pawłowi Dobrodziejowi Światło Pokoju – symbol miłości, pokoju i nadziei.

Spotkanie zakończyła wspólna fotografia i poczęstunek. Dla wszystkich uczestników uroczystości zaśpiewał Chór Komendy Stołecznej Policji pod dyrekcją Sylwii Krzywdy. Repertuar był typowo świąteczny, bogaty w znane kolędy m.in.: „Lulajże Jezuniu”, „Przybieżeli do Betlejem”, „Wśród nocnej ciszy”.

Każdy, kto chce wesprzeć Fundację może przekazać 1% w swoim zeznaniu podatkowym (PIT) na rzecz Fundacji. Fundacja Pomocy Wdowom i Sierotom po Poległych Policjantach KRS 0000101309.



Najlepsi nagrodzeni

Tekst:

podinsp. Anna Kędzierzawska

Foto:

Krzysztof Chwała

W obecności kadry kierowniczej stołecznego garnizonu w Komendzie Stołecznej Policji odbyło się dziś uroczyste wręczenie odznaczeń i nagród przyznanych dla około 80 policjantek, policjantów i pracowników Policji, którzy wyróżnili się rzetelnym i wzorowym wykonywaniem obowiązków służbowych.

Medale za Długoletnią Służbę, odznaki Zasłużony Policjant oraz Medale za Zasługi dla Policji wręczył Komendant Główny Policji gen. insp. Jarosław Szymczyk w asyście Komendanta Stołecznego Policji nadinsp. Pawła Dobrodzieja. Wśród wyróżnionych brązowym Medalem za Zasługi dla Policji została pani Elżbieta Rogowska, zastępca dyrektora Departamentu Dziedzictwa Kulturowego w Ministerstwie Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

Decyzją Komendanta Głównego Policji na wniosek Komendanta Stołecznego Policji za szczególne zaangażowanie w przygotowanie działań zabezpieczających oraz proces dowodzenia w związku z operacją policyjną „Niepodległość 2018” komendant wyróżnił nagrodą motywacyjną i skierował listy gratulacyjne do kierownictwa stołecznej Policji, a za przygotowanie działań oraz zabezpieczenie obchodów 100. rocznicy odzyskania przez Polskę Niepodległości w ramach operacji policyjnej „Niepodległość 2018” wyróżnił policjantów i kadrę kierowniczą jednostek i komórek organizacyjnych KSP.

Z kolei wśród wyróżnionych nagrodami Komendanta Stołecznego Policji znaleźli się m.in. mundurowi z wydziału do walki z korupcją za wzorowe wykonywanie czynności służbowych związanych z realizacją sprawy dotyczącej przyjmowania korzyści majątkowej przez lekarza, policjanci wydziału do walki z terrorem kryminalnym i zabójstw za realizację spraw dot. usiłowania zabójstwa funkcjonariusza Policji i zabójstwa mężczyzny w Warszawie oraz policjanci wydziału do walki z przestępczością gospodarczą KSP, którzy zatrzymali trzy osoby podejrzane o wprowadzenie do obrotu oraz oznaczanie towarów zastrzeżonymi znakami towarowymi.

Listy gratulacyjne z rąk komendantów otrzymali również: policjant z KRP Warszawa II za zatrzymanie w czasie wolnym od

służby osoby poszukiwanej listem gończym oraz policjantki z KPP w Pruszkowie za pomoc w zatrzymaniu w czasie wolnym od służby agresywnego mężczyzny, który zaatakował nożem pracowników ochrony w centrum handlowym w Warszawie oraz za pomoc w ewakuacji sklepu.

Wnikliwe, analityczne i sumienne wykonywanie czynności operacyjnych przez policjantów z KRP IV znalazło również uznanie przełożonych. Działania wolskich mundurowych doprowadziły do zabezpieczenia prawie 2 kg narkotyków i przedstawienia zarzutów osobie zatrzymanej w związku z tą sprawą.

promile alkoholu we krwi. To nie pierwsze tego rodzaju zdarzenie w karierze podinsp. Marka Pantaka. W ciągu 25 lat pracy już trzykrotnie, po służbie, zatrzymywał nietrzeźwych kierowców.

Nagrody przyznano także laureatom I Konkursu dla policjantów – oskarżycieli publicznych, skierowanego do funkcjonariuszy garnizonu stołecznego prowadzących postępowania w sprawach o wykroczenia i pełniących funkcję oskarżyciela publicznego: za I miejsce - nadkom. Radosławowi Kolek (KRP II), za II miejsce Magdalenie Jackowskiej (KPP dla Powiatu Warszawskiego Zachodniego z/s w Sta-



Podczas uroczystej zbiórki w Białej Sali nagrodzeni zostali też policjanci z Komendy Rejonowej Policji Warszawa V. Dzięki ich aktywnej postawie, wzorowo wykonywanym czynnościom służbowym, właściwej pracy operacyjnej, operatywności i konsekwencji oraz pracy w ponadnormatywnym czasie przedstawiono ustalonemu mężczyźnie dwanaście zarzutów kradzieży pojazdów.

Komendanci podziękowali także za ponadprzeciętne zaangażowanie naczelnikowi wydziału prewencji z żoliborskiego komisariatu. Ten będąc po służbie zatrzymał nietrzeźwego kierowcę, który miał prawie 2

rych Babicach) oraz za III miejsce st. asp. Monice Suchockiej (KPP w Mińsku Mazowieckim) i mł. asp. Wiolecie Zarzyckiej (KP Metra Warszawskiego).

Podczas uroczystości w Białej Sali nagrodzono też policjantów, którzy w ostatnim czasie zdobyli sportowe osiągnięcia, m.in.: nadkom. Agnieszkę Szymanik, nadkom. Macieja Mikołajczuk, st. asp. Marcina Salbuta, asp. Tomasza Wróbla i mł. asp. Łukasza Wołowskiego za zajęcie miejsc na podium podczas II Mistrzostw Komendy Stołecznej Policji w strzelaniu oraz nadkom. Piotra Koncewicza, mł. asp. Łukasza Ziomko, mł. asp. Marcina Skłodowskiego, sierż.



sztab. Michała Masalskiego, sierż. Rafała Myszkowskiego, sierż. Andrzeja Lachowicza, st. sierż. Łukasza Matyskiewicza, 1st. sierż. Dariusza Niemca i st. sierż. Michała Podleśnego z KRP Warszawa II za zajęcie I miejsca w VIII Mistrzostwach Komendy Stołecznej Policji w Halowej Piłce Nożnej o Puchar Komendanta Stołecznej Policji.

Wśród wyróżnionych byli też pracownicy, którzy wykazali się inicjatywą, zaangażowaniem, fachowością oraz ogromną wiedzą zawodową. Wykonywanej pracy towarzyszył profesjonalizm, wysokie umiejętności redakcyjne oraz zdolności artystyczne, a także kreatywność. Efektem tej wyjątkowej pracy było profesjonalne przygotowanie edycji wyjątkowych kalendarzy promujących jednostkę. Niecodzienna kolekcja zawiera grafiki autorstwa, naszego redakcyjnego kolegi, Marka Szalajskiego obrazujące funkcjonowanie Policji Państwowej oraz rysunki z wizerunkiem elementów architektonicznych usytuowanych na elewacji Pałacu Mostowskich.

Zwracając się do wyróżnionych odznaczeniami państwowymi i resortowymi Komendant Stołeczny Policji nadinsp. Paweł Dobrodziej podkreślił: – każdy z nas na pewnym etapie kariery zawodowej dojrzeźwa do tego, by traktować to odznaczenie czy później baretkę na mundurze jako coś więcej niż tylko nagrodę finansową. Za tym odznaczeniem stoi jakaś historia, sukces, policyjna przygoda czy wspomnienie. Komendant złożył także gratulacje nagrodzonym przez pierwszego policjanta w kraju: – te nagrody świadczą o tym, że wykonaliście bardzo ważną pracę i zrobiliście to doskonale. Na koniec pogratulował policjantom i pracownikom wyróżnionym przez niego osobiście: – systematycznie nagradzam tych, którzy swoją merytoryką

i postawą powodują, że każdego dnia przychodzę do pracy z wielką siłą. (...) Wśród Was są osoby z różnych pionów, osoby które w sposób spektakularny potrafią zatrzymać przestępców, rozwikłać sprawy kryminalne o największym stopniu trudności, ale i ci, którzy mozolnie, może mniej dostrzegalnie, realizują swoje zadania. Przykładem są osoby z zespołu prawnego, dzięki którym Skarb Państwa oszczędził kilkaset tysięcy złotych. Ze szczególnym szacunkiem patrzę też na osoby, które potrafią reagować po służbie. Taka postawa wymaga dużo odwagi i determinacji. Gratuluję Wam wszystkim.

Swoje gratulacje złożył również wyróżnionym Komendant Główny Policji gen. insp. Jarosław Szymczyk. – To dla mnie ogromny zaszczyt uściśnąć Wam dłonie. Na co dzień, choć wiem o przytaczanych podczas wręczania nagród sprawach,

nie mam okazji, by osobiście podziękować za Waszą postawę, zaangażowanie i podejście do służby. Cieszę się, że dziś w symboliczny sposób mogę to zrobić. Wszystkie te przypadki, o których dziś usłyszeliśmy, zasługują na podziękowanie i uznanie w imieniu własnym i kierownictwa polskiej Policji.

Podczas dzisiejszej uroczystości komendant nawiązał też do tegorocznych obchodów 11 listopada: – mamy niezwykle szczęście żyć w Polsce, w 100. rocznicę odzyskania przez Polskę niepodległości. Wy byliście szczególnie blisko tych wydarzeń, biorąc udział w policyjnym zabezpieczeniu. Nikomu nie trzeba przypominać, w jak trudnej sytuacji była policyjna formacja przed tą datą. Mimo to, to co zrobiliście tego dnia, przeszło moje najszczęśliwsze oczekiwania. To był spektakularny sukces. 250 tysięcy osób przeszło ulicami Warszawy w Marszu Niepodległości. Było wyjątkowo bezpiecznie. To efekt Waszego ogromnego doświadczenia, wielkiego zaangażowania i niezwykle profesjonalizmu.

Na zakończenie Komendant Główny Policji złożył wszystkim policjantom i pracownikom Policji życzenia z okazji zbliżających się świąt Bożego Narodzenia. – Przede wszystkim życzę Wam, aby święta były spokojne, aby nic i nikt nie zakłócił tej ciszy, spokoju i atmosfery świątecznego stołu. Najlepsze życzenia kierują też do Waszych bliskich, dziękuję im za zrozumienie trudów Waszej służby i pracy, dziękuję, że każdego dnia możecie liczyć na ich wsparcie.



Mundurowi z Woli i Bemowa w akcji „Szlachetna Paczka”

Tekst:

podkom. Marta Sulowska

Foto:

podkom. Marta Sulowska

Policjanci „spieszyli” się ze Szlachetną Paczką na Mikołajki dla 3-letniej Zosi, 8-letniego Wiktora i ich dzielnej mamy. W ramach ogólnopolskiej akcji zebrano artykuły a także pieniądze, za które zakupiono produkty pierwszej potrzeby oraz sprzęt. Wszystko przekazano jednej z rodzin powiatu makowskiego.

Wolscy i Bemowscy policjanci oraz pracownicy cywilni komendy kolejny już raz włączyli się w ogólnopolską akcję „Szlachetna Paczka”. Głównym założeniem przedsięwzięcia jest pomoc rodzinom znajdującym się w trudnej sytuacji materialnej i odpowiedź na ich podstawowe potrzeby.

Policjanci postanowili pomóc jednej z rodzin powiatu makowskiego. Inicjatorami całej akcji były Marzena i Agnieszka z wydziału do walki z przestępczością gospodarczą i korupcją, policjantka i pracownik cywilny komendy, które nawiązały kontakt z opiekunką rodziny Panią Agnieszką Radziszewską. To dzięki nim została zorganizowana zbiórka. Oprócz zebrania żywności, artykułów chemicznych i innych produktów pierwszej potrzeby, została również zorganizowana zbiórka pieniędzy wśród policjantów i pracowników, za które zostały zakupione artykuły oraz sprzęt znajdujący się na liście potrzeb rodziny.

W akcję zaangażowała się kadra kierownicza Komendy Rejonowej Policji Warszawa IV i Komisariatu Policji Warszawa-Bemowo. Pracownicy komendy wraz z I Zastępcą Komendanta Rejonowego Policji Warszawa IV podinsp. Mirosławem Wasilem w obecności opiekuna rodziny przekazali szlachetną paczkę 3-letniej Zosi, 8-letniemu Wiktorowi i ich dzielnej mamie.

Jest nam niezmiernie miło, że mogliśmy włączyć się w tę szlachetną akcję. Mamy nadzieję, że nasze działania choć trochę pomogły potrzebującym i sprawiły, że święta były dla nich radośniejsze.

Serdeczne podziękowania dla osób, które włączyły się w akcję, Panu Pawłowi Grot z Druk 24h i Panu Januszowi Dworak z sieci myjni Aqua Track za przekazane środki rzeczowe dla rodziny.

Korzystając z okazji już teraz zachęcamy wszystkich do przyłączenia się do tej szczytnej akcji, która odbędzie się pod koniec 2019 r.



Policyjny antyterrorysta, który biega na medal

Tekst:

insp. Sławomir Cisowski

Foto:

archiwum prywatne Jacka Frąckiewicza

Biegając w policyjnym mundurze i reprezentując Komendę Stołeczną Policji pokonał 8 kilometrów trudnej, terenowej trasy, zmierzył się z dwudziestoma dziewięcioma wymagającymi przeszkodami oraz wykonał dwa nocne strzelania. Komisarz Jacek Frąckiewicz, zastępca dowódcy Samodzielnego Poddziału Antyterrorystycznego Policji w Warszawie został zwycięzcą IV edycji Biegu Nocy Listopadowej, zajmując pierwsze miejsce w kwalifikacji open mężczyzn (z czasem 00:45:28) oraz w klasyfikacjach najlepszy zawodnik mundurowy i najlepszy zawodnik resortu MSWiA.

Ten bieg taktyczny w umundurowaniu obejmował dodatkowe utrudnienia i stawiał wysokie wymagania uczestnikom. Trzeba było pokonać elementy Łądogo Toru Przeszkód, przeszkody Ośrodka Sprawności Fizycznej oraz zmierzyć się z obiektami pasa taktycznego. Dodatkowo zawodnik musiał celnie strzelać na 75 m z karabinka MSBS „GROT” oraz na 25 metrów z pistoletu Glock.

Bieg Nocy Listopadowej służy uczczeniu Dnia Podchorążego, upamiętniającego wybuch niepodległościowego zrywu z 1830 roku, zainicjowanego przez podchorążych Szkoły Piechoty w Warszawie. Rozegrana w trudnych warunkach terenowych i pogodowych rywalizacja militarno-sportowa została przygotowana przez Fundację SPRZYMIERZENI z GROM i Wojskową Akademię Techniczną przy wsparciu oddziału historycznego WAT.

”

Najważniejsza dla mnie w tych biegach jest świetna zabawa, atmosfera i rywalizacja z innymi zawodnikami, ale nie ukrywam, że spróbuję też poprawić dotychczasowe czasy i osiągnięcia.

Zwycięstwo w tych zawodach stanowiło zwieńczenie serii startów kom. Frąckiewicza w imprezach o charakterze militarno-patriotycznym, Triady 2018, za co został uhonorowany pamiątkowym „pierścieniem”. Poza startem w Biegu Nocy Listopadowej stołeczny antyterrorysta z powodzeniem walczył na trasie III Nocnego Biegu Terenowo-Przełajowego „Weller 2. Kołaków ‘44”, upamiętniającego 74. rocznicę zrzutu żołnierzy Armii Krajowej Cichociemnych na placówkę odbiorczą „Imbryk” pod Kołakowem



oraz III Marszobiegu Wykus'43 stanowiącego uczczenie 75 rocznicy bohaterstwa śmierci ppopr. Waldemara Szwieca „Robota” oraz pamięci o cichociemnych spadochroniarzach Armii Krajowej i żołnierzach zgrupowania partyzanckiego Ponury-Nurt, w tym mieszkańcach wspierających z narażeniem życia Polskie Państwo Podziemne.

Ale to nie jedyne starty naszego policjanta w ubiegłym roku, jest też pasjonatem Hard Dog Race, czyli biegania z psem po trasie z przeszkodami. W maju razem ze swoim owczarkiem belgijskim malinois-Invictusem, ukończył ekstremalny bieg terenowy na 6 km z 16 przeszkodami, który odbył się na Farmie Makedońskich w miejscowości Zawiesiuchy pod Warszawą. Jak mówi zawodnik: – w tych zawodach liczy się zespół, współpraca i więź przewodnika z czworonogiem. Od tego zależy końcowy rezultat. Wszystkie przeszkody pokonujemy razem. Bieg jest bardzo trudny i wymagający ze względu na teren wypełniony licznymi przeszkodami. Kilukrotnie trzeba przepławiać się przez wodę. To zabiera dość dużo energii. Na 412 uczestników nasz team zajął w klasyfikacji ogólnej 21 miejsce, a w klasyfikacji mężczyzn 17.

Kilka miesięcy później, 15 września, w Czechach, w miejscowości Opatov, na terenie toru motocrossowego kom. Jacek Frąckiewicz wziął udział w kolejnej edycji zawodów Hard Dog Race. Tym razem w biegu uczestniczyło 576 zawodników ze swoimi czworonożnymi pupilami - partnerami. Trasa była o wiele bardziej wymagająca niż w maju w Polsce. Dużo podbiegów, górki, praktycznie 70 procent trasy w terenie błotnistym. Trzeba było zmierzyć się z dużą europejską



konkurencją. Pomimo to w klasyfikacji open policjant ze swoim psem zajęli 11 pozycję, w klasyfikacji mężczyzn byli natomiast na 7 miejscu z czasem 39 min 05 sek.

Zawodnik podkreśla, że osiągnięcie wyników na takim poziomie wymaga regularnych treningów: – Przygotowując się do tego typu biegów staram się biegać minimum cztery razy w tygodniu pokonując dystanse od 6 do 15 kilometrów w terenie, który odzwierciedla trasy biegów przełajowych. Jeżeli tylko pozwala na to pogoda, jeżdżę również na rowerze. To umożliwia mi lepsze przygotowanie się

do startu i poprawę wydolności organizmu. W treningach uczestniczą również moje dwa owczarki belgijskie malinois, z którymi stratuję w zawodach Hard Dog Race. Psy te, ze względu na swój żywiołowy charakter, uwielbiają długie biegi i wysiłek fizyczny. Długie dystanse w terenie są dla nich ogromną przyjemnością i nagrodą.

Nic więc dziwnego, że i w tym roku kom. Frąckiewicz ma ambitne plany biegowe. W lutym zamierza wystartować w X Półmaratonie Komandosa o Puchar Rektora-Komendanta WAT. Chce również wrócić na trasę nocnego biegu „Weller 2, Kołaków” oraz wziąć udział w innych biegach terenowych, upamiętniających walkę „Cichociemnych” - żołnierzy AK o wolną i niepodległą Polskę. Nie zabraknie go również w biegach Hard Dog Race i jeżeli tylko czas mu pozwoli, będzie chciał wziąć udział w czterech biegach z dwoma swoimi psami. – Najważniejsza dla mnie w tych biegach jest świetna zabawa, atmosfera i rywalizacja z innymi zawodnikami, ale nie ukrywam, że spróbuję też poprawić dotychczasowe czasy i osiągnięcia. Nadal wspierać też będę przedsięwzięcia Fundacji „Pomagam na medal” - pomaganie przez bieganie, dzięki której środki finansowe, pochodzące ze startów zawodników, trafiają do osób bądź instytucji najbardziej tego potrzebujących – mówi policjant.



Skuteczny i naturalny antydepresant

Tekst:

Ewelina Kucharska

Foto:

- Marek Szałajski
- archiwum prywatne Agnieszki Torzewskiej

Nie biega dla wyniku, ale dla zdrowia, relaksu i przyjemności. Utrzymanie sylwetki, to dla niej „skutek uboczny”, najważniejsze, że może zrzucić z siebie codzienny bagaż. Z mężem nie zastanawiają się, jak będą spędzać weekend, bo mają wspólną pasję - bieganie. Gdy jest taka możliwość, do startów przyłączają się córka i syn. O zamiłowaniu do półmaratonów i maratonów rozmawiałam z kom. Agnieszką Torzewską, policjantką z Wydziału Prewencji KP Bemowo.

”

Odkąd biegam, nie choruję, nie dopada mnie nawet przeziębienie, mam dużo energii i pozytywne nastawienie. Poza tym starty dają dużo satysfakcji i moc, dzięki której pokonanie słabości jest naprawdę łatwe.

Skąd pomysł na bieganie?

Powodem była praca, a raczej jej nadmiar. Wiele spraw zawodowych i domowych oraz ciągły stres powodowały, że źle się czułam. Postanowiłam nie dać się rutynie i wybrałam bieganie, choć z początku nie byłam pewna, czy dam radę. Zaczęłam od 2-3 km, następnie wydłużałam dystans, teraz biegam 10-13 km, od 4 do 5 dni w tygodniu. Jeżeli przygotowuję się do maratonu, to 6 miesięcy przed startem robię tzw. długie wybiegania, czyli ok. 21 km dwa razy w tygodniu. Tydzień przed startem nie trenuję wysiłkowo, by uniknąć niepotrzebnego bólu stawów. Bieganiem zaczęłam się bawić w 2004 roku, a od 2008 roku moje wyniki są oficjalnie rejestrowane. Dla mnie bieganie jest skutecznym, naturalnym antydepresantem, rewelacyjnie śpię po nim. Polecam.

Jak opracowujesz strategię przed startem?

Zacznę od tego, że biegi zagraniczne różnią się od naszych przede wszystkim nastawieniem uczestników. W Polsce, tuż przed startem, ludzie pytają mnie: na jaki czas biegniesz? Jaka jest twoja życiówka? Myślą o wynikach, biciu rekordów, a to nie jest najważniejsze, takie myślenie może nas zgubić. Po pierwsze do biegu trzeba się przygotować. Trening do doskonały sposób, by poznać swój organizm i swoje możliwości. Jeżeli coś nam dolega, chorujemy, musimy wziąć to pod uwagę i poradzić się specjalisty. Kiedy wzrasta tętno i mam uczucie pulsowania w głowie – choruję na nadciśnienie – to wiem, że muszę zwolnić, nie mogę wyciskać z siebie siódmych potów. Dla mnie najważniejsze jest, abym na własnych nogach stanęła na mecie. Wiem też, że organizm zawsze odreaguje niepotrzebne przyśpieszenie. Trzy lata temu podczas „Biegnij Warszawo” byłam świadkiem, jak mężczyzna zmarł tuż za linią mety (stwierdzono u niego niewydolność krążeniowo-oddechową), wbiegłam zaraz za nim. Inny przykład, z tego roku, „Maraton Dębno” razem z uczestniczką biegu pomogłyśmy na trasie mężczyźnie, który na 37 km nagle zasłabł, byliśmy przy nim do czasu przybycia pomocy medycznej. Czas nam leciał, ale

dla mnie nie miało znaczenia, czy pokonam dystans w 4:50, czy 5:0. Najważniejsze to pomagać sobie, bawić się bieganiem i cieszyć się z dopingu kibiców. Robię tak już 10 lat i daję mi to ogromną satysfakcję, czuję się dużo lepiej. Poza tym nie siedzę przed telewizorem i mam rodzinę pozytywnie nastawioną do życia i do biegania.

Każdy sport ma swoją specyfikę, różne elementy mają wpływ na efektywność. Czy w przypadku dyscypliny, którą uprawiasz jest podobnie?

Wiele czynników składa się na wynik biegu: temperatura, deszcz, śnieg, liście mokre na ścieżce, rodzaj nawierzchni, nachylenie trasy. Najbardziej lubię bieg po płaskim. Dlaczego? Bo w Warszawie nie ma miejsc do trenowania, nie ma odpowiednich wzniesień. Jak trudno jest w takich warunkach, przekonałam się podczas półmaratonów w Krynicy Górskiej oraz Sobótce („Bieg na Ślężę”). Tam nachylenie trasy jest wymagające, a ważną rolę odgrywają silne mięśnie ud, inna jest też technika biegu. Specyficzne są również starty, których trasa prowadzi przez las, wśród wystających korzeni, przewróconych drzew np. „Półmaraton Szakala” – dookoła Lasu Łagiewnickiego, czy bieg po Lesie Kabackim. Na jakość biegu nie miały wpływ ma obuwie. Przy ich doborze kieruje się rotacją stopy: zewnętrzna (supinacja), wewnętrzna (pronacja), neutralna. Ważny również jest rozmiar. Na przykład na co dzień noszę buty o numerze 37, natomiast do biegania kupuję 39 - podczas wysiłku noga nabrzmięwa. Rocznie kupuję 2-3 pary do nawierzchni neutralnej i półmiękkiej (zimną wspomagam się ćwicząc na siłowni).

Bieganie jest coraz bardziej popularne. Rośnie liczba imprez biegowych. Czym się kierujesz przy wyborze?

To prawda, sport ten z roku na rok przyciąga coraz więcej ludzi. Gdy zaczynałam, kobiety stanowiły 1/3 biegaczy, dziś to już nawet 50/50. O moim starcie zazwyczaj decyduje atrakcyjność miejsca, ciekawa trasa, dobra organizacja, a nieraz sam wygląd medalu. Często też z mężem bierzemy udział w nie-



znanym nam biegu, bo chcemy spróbować czegoś nowego. Nie bez znaczenia są także kwestie finansowe: pakiet startowy, dojazd, wyżywienie, nocleg. Koszty maleją, gdy podróżujemy ze znajomymi, a rosną, jeżeli cała rodzina bierze udział w startach.

Masz ulubione biegi?

Co rok biorę udział w „Biegnij Warszawa”, od którego wszystko się zaczęło – z wyjątkiem 2014 roku, kiedy byłam na kursie oficerskim w szkole policyjnej. To niesamowita impreza, podczas której biegacze ubrani w jednolite koszulki tworzą barwną falę. Poza tym jest w niej jeszcze coś, co podoba mi się najbardziej, nikt nie goni za wynikiem. Kto nie może już biec, po prostu idzie, nie ma tzw. „ciśnienia”.

Ciekawe były również biegi organizowane przez Irenę Szewińską. Niesamowita rodzinna atmosfera, uczestniczkami były wyłącznie kobiety (w każdym wieku), mężczyźni mogli tylko je dopingować. W trakcie tych biegów przeżyłam wiele wzruszających chwil, jedną z nich był udział mojej córki i siostry, która na co dzień nie pasjonuje się tym sportem. Na mecie były łyzy radości.

Chętnie wracam też do Torunia, trasa jest urokliwa, przebiega wzdłuż zamku i Wisły oraz po uliczkach starego rynku. Natomiast Łowicz zaskoczył mnie swą

barwą i doskonałym zapleczem, na który składała się organizacja na wysokim poziomie. Dbano nie tylko o czołówkę, ale o wszystkich uczestników. Na trasę nie były wpuszczane samochody osobowe, ciężarówki, biegacze nie byli zmuszani do wdychania spalin z przejeżdżających pojazdów, co się zdarzało podczas innych półmaratonów. Na przykład w Piotrkowie Trybunalskim bieg odbywał się wieczorem między stolikami (w ogródkach kawiarnianych), po dziurawej nawierzchni, miejscami słabo oświetlonej.

Wracając do ciekawych biegów. Godny polecenia jest cykl 20 startów organizowanych (w latach 2017-2018) przez znanych sportowców i dziennikarzy przy Centrum Olimpijskim. Dla uczczenia 100. rocznicy odzyskania przez Polskę niepodległości bieg zaczynał się dokładnie o 19:18 i obejmował dystans 5 km. Oryginalnym wydarzeniem jest „Parking Relay” – sztafeta organizowana zimą, podczas której pięciu zawodników biegnie 2 km po parkingu podziemnym w CH Arkadia.

Największym sentymentem darzę jednak półmaraton „Szlakiem Walk nad Bzurą” w Sochaczewie, który odbył się dokładnie w 10. rocznicę śmierci mego dziadka, który w 1939 roku walczył nad Bzurą. Z zagranicznych biegów miło wspominać: Troki na Litwie, Budapeszt,

Pragę i oczywiście Barcelonę, w której coroczny półmaraton startuje w lutym, w okolicach Walentynek – dla nas jest to idealny sposób na ich uczczenie.

Jak radzisz sobie z posiłkami w trakcie maratonów? Czy przestrzegasz diety?

Lubię słodczyce i to mnie gubi. Staram się trzymać podstawowej zasady biegaczy i przed startami jem dużo węglowodanów (jajka, nabiał), a ze słodczych – piję tylko wodę z cukrem. Nie korzystam z energetyków, ani ostatnio modnych tzw. shotów. Wspomagam się jedynie glukozą z witaminami. Niedobory potasu uzupełniam sokami pomidorowymi, co pozwala mi uniknąć skurczy mięśni. Pościłki spożywam minimum dwie godziny przed wysiłkiem. To co i kiedy jem, ma wpływ na jakość biegu, w trakcie którego mogę stracić nawet około 3-4 kg (głównie wodę). Jak widać, sport może działać jak detoks, przy odpowiedzialnym zachowaniu.

Gdzie trenujesz? Biegasz zimą, wieczorami?

Na Bemowie mamy z mężem wytyczoną trasę. Zaczynamy od skrzyżowania ulic Górczewskiej z Lazurówką niedaleko trasy S-8, następnie między osiedlami do ul. Żwirki Wigury. Trenuję głównie wieczorami, bo dopiero wtedy mam czas. Zresztą lubię wieczorne biegi, wtedy

osiągam najlepsze wyniki np. w nocnym biegu na 5 km po Twierdzy Modlin miałam najlepszy swój czas – niecałe 21 minut. Podobają mi się również wieczorny bieg w Łodzi oraz „Bieg Kopernika”, który rozpoczyna się o 23:00, wówczas nieodzowna jest czółowka. Jedyne przerwy, jakie mam to dwie: od 15 grudnia do 6 stycznia i kolejna przez dwa tygodnie wakacji, jednak za każdym razem buty jadą z nami. Od listopada do końca marca, czasami do połowy kwietnia (wtedy startów jest mniej), zmieniam charakter treningów i doskonalam formę poprzez ćwiczenia rozciągające i wzmacniające uda oraz ręce.

Z jakimi trudnościami musisz się zmagać?

Kiedyś zdarzyło mi się, że zesłam z trasy. Był to bieg na 10 km w Radziejowie, uczestnicy narzucili bardzo szybkie tempo, do tego trasa biegła przez las między wystającymi konarami. Jednym słowem miałam pod górkę. Kryzys przyszedł później, kiedy zobaczyłam za sobą karetkę pogotowia, która zamykała bieg. To był jeden jedyny raz, już nigdy więcej nie byłam ostatnia.

Inną trudnością są dla mnie maratony. Nie lubię ich, za każdym razem obiecuję sobie, że więcej nie pobiegnę (dla mnie z nadciśnieniem, to duży wysiłek). Po kilku dniach, jednak zmieniam zdanie. Dzięki sile, jaką daje mi bieganie, w 12 miesięcy zdobyłam Koronę Maratonów, czyli pięć miast narzuconych przez Ligę

Biegową: Dębno, Kraków, Wrocław, Warszawa, Poznań, w których trzeba przebiec 42,195 km. Czas na realizację zadania to 2 lata od pierwszego startu. Mnie się udało wcześniej. W tym roku dodatkową trudnością było dla mnie bieganie z rozszczelnieniem kości śródstopia. By nie czuć bólu, zamrażałam ją specjalnym środkiem i kontynuowałam maraton.

W trakcie biegania słuchasz muzyki?

Kiedyś tak, obecnie nie – dla bezpieczeństwa, lubię kontrolować wszystko, co dzieje się wokół.

Czy jest coś, co masz zawsze ze sobą podczas biegów?

Na półmaratonach i maratonach mam przy sobie małą apteczkę, na którą składają się: tabletki przeciwbólowe oraz glukoza (tabletki szybko wchłaniają się w krew, a nie żołądek). Dobry na trasie jest również znany napój z cukrem i koferiną, oczywiście odgazowany.

Ile masz za sobą startów?

W tym roku - 51 na wszystkich dystansach, w tym sztafety (np. 4 x 25 km na 100-lecie odzyskania przez Polskę niepodległości). Od kiedy możliwe jest rejestrowanie startów, czyli mniej więcej od 2009 roku, mam ich na swoim koncie 217.

Jak zachęciłabyś niezdeterminowanych do biegania?

Odkąd biegam, nie choruję, nie dopada mnie nawet przeziębienie, mam dużo energii i pozytywne nastawienie. Osoby, które same biegają, zachęcam do udziału w imprezach zorganizowanych. Można tam poznać wielu ciekawych ludzi, a atmosfera jest niesamowita. Poza tym starty dają dużo satysfakcji i moc, dzięki której pokonanie słabości jest naprawdę łatwe. Wciąż ze łzami w oczach wspominam dzień, gdy na mecie mojego pierwszego maratonu czekała na mnie uśmiechnięta koleżanka ze słodyczami, to było bardzo wzruszające.

Plany na 2019 rok

Chciałabym zdobyć Herb Półmaratonów - wymogiem jest 50 biegów na dystansie 21,0975 km, brakuje mi jeszcze - 12. Z mężem mamy w planach także kontynuowanie startów i zdobywanie kolejnych miejsc w ramach własnego projektu pn. „Półmaratony wszystkich stolic Europy”. Bardzo zależy nam na biegach w Szwajcarii i na Malcie. Nowy rok, nowe wyzwania, jeżeli się uda do wspomnianych celów dołożymy kolejne. Jakże? Czas pokarze.

Życzę spełnienia wszystkich marzeń i wiele przyjemności z każdego pokonanego kilometra.



Nie ma schodów nie do pokonania

Tekst:

asp. sztab. Małgorzata Wersocka

Foto:

archiwum prywatne Jolanty
Stokłosa i Mariana Zaręby

Zwycięzcami czwartego poznańskiego Biegu po Schodach z garnizonu stołecznego Policji został sierżant Marian Zaręba z Komendy Rejonowej Policji Warszawa I, który zajął III miejsce wśród wszystkich policjantów biorących udział w zawodach oraz st. sierż. Jolanta Stokłosa z Komisariatu Policji Warszawa Ursus, która okazała się najlepsza wśród kobiet.

W październiku br. policjanci wzięli udział w IV Biegu po schodach „Collegium Altum” w Poznaniu. W ramach zawodów odbyły się IV Mistrzostwa Polski Policji, które honorowym patronatem objął Komendant Główny Policji. O podium razem z policjantami, walczyli również studenci oraz nauczyciele akademicki, łącznie około 250 osób. Aby dotrzeć do mety, uczestnicy musieli pokonać 17 pięter wieżowca tj. 372 stopnie schodów.

W ramach Biegu po Schodach st. sierż. Jolanta Stokłosa zdobyła pierwsze miejsce w grupie kobiet, uzyskując czas 2 minuty 12 sekund. Natomiast sierżant Marian Zaręba pokonał trasę w 2 minuty i 2 sekundy, co dało mu 3 miejsce w grupie mężczyzn. Najlepsi spośród mundurowych otrzymali puchary oraz gratulacje.

Tych dwoje łączy nie tylko mundur, ale także wspólna pasja, jaką jest sport.

Jolanta Stokłosa w Policji służy od 5 lat. Od początku służby związana jest z Komisariatem Policji Warszawa-Ursus. Mówi, że sport od dziecka towarzyszył w jej życiu. W wieku 9 lat zaczęła trenować piłkę ręczną i tej dyscyplinie sportu była wierna przez kolejne 9 lat. Wspomina, że sport wymagał od niej wiele wytrwałości fizycznej i psychicznej. Trenowała 4 razy w tygodniu, a w weekendy rozgrywała mecze oraz wyjeżdżała na obozy. Jej wysiłek i determinacja nie poszły na marne. Na efekty swojej ciężkiej pracy nie musiała długo czekać. Na jednych z ćwierćfinałów mistrzostw Polski została najlepszą bramkarką. Jak mówi: – sport daje mi dużo satysfakcji, kształtuje mój charakter. Przede wszystkim nauczył mnie samodzielności, wytrwałości oraz dążenia do postawionych sobie celów. Sport to moja pasja. Od dziecka marzyłam, by trenować wyczynowo bieganie. Kiedy brałam udział w szkolnych zawodach, zawsze zdobywałam miejsca na podium.

Dziś Jolanta jest też instruktorem fit-



nessu. – Dla mnie dzień bez treningu, to dzień stracony – mówi policjantka. Jest pasjonatką zdrowego odżywiania. Aby zgłębić swoją wiedzę w tym zakresie, ukończyła kurs dietetyki. Uczęszcza również do „Adidas Runners Warsaw”, gdzie trenuje bieganie pod okiem najlepszych trenerów.

Do swoich największych osiągnięć policjantka może zaliczyć:

- II miejsce w V Międzynarodowym Biegu Górskim Anglosaskim „Limanowa Forrest służb mundurowych” (2013, Limanowa);
- I miejsce w Biathlonie Policyjnym „Legionowskiego Towarzystwa Sportowego” (wrzesień 2018, Legionowo);
- I miejsce w Mistrzostwach Polski Policji w „IV Biegu po schodach w Collegium Altum” (28 października

2018, Poznań).

Policjantka mówi, że od września tego roku rozpoczęła również przygodę z bieganiem po schodach. Namówił ją kolega, który już brał udział w zawodach w tej dyscyplinie. By przygotować się do zawodów, Jola codziennie wbiegała i zbiegała ze schodów 18-piętrowego bloku, w którym mieszka. Trenuje też w największych budynkach w Warszawie. Podczas takiego treningu zazwyczaj wchodzi 6 razy na 48 piętro. Wykorzystuje każdą możliwą okazję do tego, by być aktywną. Dlatego też do swojego mieszkania na 12 piętrze wchodzi po schodach, nie korzysta z windy.

Marian Zaręba w Policji służy od 3 lat. Od początku służby związany jest z Komendą Rejonową Policji Warszawa I, obecnie pracuje w Wydziale Kontroli Kadr i Szkolenia.

Jego przygoda z bieganiem rozpoczęła się podczas studiów doktoranckich we Włoszech. Tam po raz pierwszy zobaczył ludzi biegających maraton. Ich wysiłek oraz determinacja sprawiły, że postanowił też ukończyć dystans 42 km i 195 m - tzw. dystans królewski.

Po powrocie do Polski, przygotowując się do egzaminów wstępnych do Policji zaczął biegać. Jak twierdzi, już wtedy miał dobre podłoże wytrzymałościowe i sprawnościowe, gdyż przez wiele lat ćwiczył karate, zdobył czarny pas, czyli 1 stopień Dan w stylu Karate Do-Shotokan. – Wiele razy stawałem na podium zawodów regionalnych, krajowych, a także zdobyłem srebrny medal Międzynarodowych Mistrzostw Polski w Karate. Ponadto podczas studiów grałem w studenckiej drużynie piłkarskiej, gdzie zdobyłem 3 razy tytuł Mistrza Polski i tytuł Króla Strzelców. Podobne osiągnięcia miałem w amatorskiej drużynie w piłce halowej, kilka razy zostając MVP turnieju. Biegam też „Ultramaratony Górskie” i „Triathlony” (pływanie, jazda rowerem oraz bieg).

Podczas treningów przygotowujących do maratonów, Marian postanowił także biegać po schodach. Dotychczas ukończył trzy razy Marriott Everest Run w 2018 r. - 24-godzinny bieg po schodach. Kilka razy brał udział jako amator w biegu po schodach "Bieg na Szczyt Rondo 1 w Warszawie", który jest jednym z etapów Pucharu Świata w Tower-running European Championships.



28 października 2018 r. pierwszy raz wziął udział w Mistrzostwach Polski Policji w Biegu po Schodach w Poznaniu, gdzie zajął 3 miejsce. W minionym roku został również uhonorowany tytułem „Zdobywcy Korony Maratonów Polskich”, który uzyskuje się po przebiegnięciu w określonym czasie 5 maratonów wyznaczonych przez komisję Maratonów Polskich. – Już samo przygotowanie do biegu jest walką z samym sobą, której wynik weryfikuje się podczas zawodów. Maratony uczą mnie, przede wszystkim pokory. Bieg po schodach w niektórych budynkach to 48 pięter. Taki dystans daje mi możliwość poznania swojego organizmu, swoich słabości

i sztuki przezwyciężenia wielkiego obciążenia. W Policji te umiejętności są bardzo potrzebne. Samodyscyplina i systematyczne dążenie do celu pomagają mi także w rozwoju osobistym.

W bieganiu wspiera mnie moja narzeczona, także policjantka sierż. Joanna Nowak z KP Stare Miasto Poznań. Dzięki jej wsparciu i zaangażowaniu jest mi łatwiej trenować, podejmować nowe wyzwania, a także przemieszczać się z miasta do miasta, aby brać udział w zawodach.



Autor:

Judy Cohen

ACCESS RESOURCES

Ilustracje Yvette Silver

Publikacja United Spinal Association

Tłumaczenie na zlecenie Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej

Biura Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych

Adaptacja Biura Pełnomocnika Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych

Praktyczny poradnik savoir-vivre wobec osób niepełnosprawnych

Niemal każdego dnia zdarza nam się spotykać osoby z różnymi rodzajami niepełnosprawności. Tak bardzo nie chcemy sprawić im przykrości, że często sami czujemy się niepewnie i mamy tego świadomość, ale to jeszcze bardziej nas krępuje. Nie zawsze wiemy, jak się zachować w kontaktach z nimi i jak przyjąć im ze skuteczną i właściwą pomocą, gdy tego potrzebują. Dzięki przychylności autorów i wielu instytucji publikujemy cykl krótkich porad, które nam to ułatwią. (red.)

Epilepsja (padaczka)

EPILEPSJA TO STAN NEUROLOGICZNY, charakteryzujący się napadami padaczkowymi pojawiającymi się w przypadku zaburzeń czynności mózgu w postaci

wyładowań bioelektrycznych. Napaady padaczkowe mogą mieć gwałtowny przebieg lub może wydawać się, że dana osoba znajduje się w transie. Podczas napadów częściowych złożonych, osoba, która jest nimi dotknięta

może chodzić lub wykonywać inne ruchy, chociaż w rzeczywistości jest ona nieprzytomna.

- Jeżeli ktoś dostaje ataku padaczki, nic nie można zrobić, aby go powstrzymać. Jeżeli osoba ta prze-

WARTO WIEDZIEĆ

wróciła się, upewnij się, że jej głowa jest bezpieczna i czekaj, aż atak minie.

- Kiedy atak ustąpi, osoba ta może czuć się dezorientowana i zawstydzona. Spróbuj zapewnić jej odosobnione miejsce, aby mogła się uspokoić.
- Miej świadomość tego, że u niektórych osób napady padaczkowe mogą wywoływać pagery i światło stroboskopowe.

Wieloczynnikowa nadwrażliwość chemiczna (ang. Multiple Chemical Sensitivity) oraz zaburzenia układu oddechowego

OSOBY Z MCS ORAZ ZABURZENIAMI UKŁADU ODDECHOWEGO, takimi jak astma lub rozedma płuc, reagują na znajdujące się w powietrzu toksyny. Silną reakcją może wywołać zaduch, opary środków czyszczących, perfum, środków do prania dywanów, odświeżaczy powietrza, czy nawet opary markerów.

- Staraj się unikać czyszczenia stołów, okien lub innych powierzchni środkami w sprayu, jeżeli w twoim miejscu pracy przebywają inne osoby. Jeżeli musisz użyć produktu w sprayu, rozpylaj lub rozlewaj go bezpośrednio na tkaninę, a nie w powietrze. W miarę możliwości używaj produktów z mniejszą zawartością toksyn. Poproś pracowników, którzy mają kontakt z klientami, aby z umiarem stosowali perfumowane środki do pielęgnacji ciała, takie jak wody kolońskie, lakiery do włosów, balsamy do rąk oraz płyny po goleniu.
- Na utrzymywaniu dobrej wentylacji oraz ogólnej dobrej jakości powietrza wewnątrz pomieszczeń skorzystają nie tylko twoi klienci z MCS lub zaburzeniami układu oddechowego, ale pomoże to również tobie i twoim pracownikom zachować lepsze zdrowie i sprawność umy-

słową. Szczególnie szkodliwe dla osób z MCS lub zaburzeniami układu oddechowego może być bierność palenie. Stosuj i egzekwuj stosowanie przepisów antynikotynowych, również w toaletach i na klatkach schodowych.

Staraj się unikać sprayów lub innych produktów w rozpylaczu, kiedy w twoim sklepie przebywają klienci.



Przekonaj osoby, aby nie gromadziły się przy wejściu do twojej firmy. Jeżeli jest to konieczne, wyznacz oddzielną palarnię, której drzwi są zawsze zamknięte, a powietrze wentylowane na zewnątrz.

Historyczna stopklatka

Chcesz sprawdzić swoją spostrzegawczość? Interesuje Cię historia polskiej Policji? Jesteś gotowy na zabawę z nami? Jeżeli tak, to zaczynamy! W najbliższych 12 numerach Stołecznego Magazynu Policyjnego będziemy publikować, w formie obrazkowej, zagadki nawiązujące do 100-letniej historii stołecznej Policji.

W styczniowym numerze prezentujemy fragment architektury. Jeżeli wiesz, gdzie dokładnie znajduje się przedstawiany element i kto go zaprojektował, napisz do nas na adres e-mailowy: redakcja@ksp.policja.gov.pl. Osoba, która jako pierwsza prześle prawidłową odpowiedź otrzyma nagrodę - interesującą książkę.

