



STOŁECZNY POLICYJNY MAGAZYN

ISSN 1731-4650

magazyn.policja.waw.pl

listopad 2020

W SŁUŻBIE I POZA NIĄ

O TYM SIĘ MÓWI

BEZSTRESOWNIK

Wszystko dobrze. Tylko ten stres...



RADIOWOZY NA PRĄD

HYUNDAI KONA W STAJNI KSP

FOTO MIESIĄCA

W październiku najwięcej "lajków" na naszym służbowym Instagramie zdobyło zdjęcie policjantki Komisarzatu Rzecznego Policji w Warszawie, która, jak widać, już wypatruje kolejnego sezonu.



foto: Krzysztof Chwała

[instagram.com/policja_ksp](https://www.instagram.com/policja_ksp)

LUDZIE LISTY PIŚZĄ PISZCIE

Stołeczny Magazyn Policyjny jest tworzony dla Was. Chcemy jak najlepiej dobierać zamieszczane tutaj treści do potrzeb i oczekiwań naszych czytelników. Dlatego zachęcamy do aktywnej wymiany poglądów na temat tego co Was interesuje w naszej policyjnej rzeczywistości. Piszcie do nas o sprawach, które uważacie za ważne, warte poruszenia, a czasami szerszej dyskusji na ich temat.

Najciekawsze listy będziemy publikować na łamach SMP i stronie internetowej miesięcznika. Chcemy razem z Wami budować platformę komunikacji wewnętrznej, której głównym nośnikiem będzie właśnie Stołeczny Magazyn Policyjny. Nasz adres: redakcja@ksp.policja.gov.pl

Redakcja ma prawo do: dokonania wyboru tekstów do publikacji, skracania i korekty nadesłanych tekstów, zmiany tytułu, jeśli uzna to za stosowne (gdy zaproponowany przez autora tytuł zawiera błędy językowe, merytoryczne, logiczne, jest za długi lub mało atrakcyjny).

Informujemy, że zgodnie z art. 15 ustawy z dnia 26 stycznia 1984 r. Prawo prasowe, autorom materiału prasowego, listu do redakcji lub innego materiału o tym charakterze, przysługuje prawo zachowania w tajemnicy danych umożliwiających ich identyfikację.

W NUMERZE

LISTOPAD 2020

AKTUALNOŚCI

- 3 ZAWSZE PAMIĘTAMY O TYCH, CO ODESZLI...
- 4 50-LECIE KPPL WARSZAWA OKĘCIE
- 5 NOWY KOMISARIAT POLICJI W POMIECHÓWKU

PORADNIK

- 6 BEZSTRESOWNIK
- 8 JAK SIĘ BRONIĆ?

PRAWO I PROCEDURY

- 11 WERYFIKACJA ORAZ ZMIANY KART OPISÓW STANOWISK PRACY POLICJANTÓW

TRENING & ZDROWIE

- 12 ZMIANA CZASU NA ZIMOWY
- 13 TRENING NA KWARANTANNĘ
- 16 RZUĆ WSZYSTKO... IDŹ W GÓRY!

MOTORYZACJA

- 18 HYUNDAI KONA

WYPOSAŻENIE

- 20 SZPERACZ I WSZYSTKO JASNE
- 22 MAŁY TERMINATOR W SŁUŻBIE STOŁECZNEJ POLICJI

REDAKCJA

Redaktor naczelny: Mariusz Mrozek
Z-ca redaktora naczelnego: Ewelina Kucharska
Sekretarz redakcji: Anna Mieszkowska
Studio graficzne: Karina Pohoska
Okładka: Marek Szałajski

Zespół i współpracownicy:
Gabriela Putyra
Edyta Adamus
Monika Nawrat
Ewa Kacprzyk
Barbara Jamrozik

Fotografowie:
Piotr Świstak
Rafał Rutkowski
Jarosław Florczak
Krzysztof Chwała
Marek Szałajski
Rafał Retmianiak



magazyn.policja.waw.pl

Znajdziesz nas na:



facebook.com/komendastolecznepolicji



instagram.com/policja_ksp



twitter.com/Policja_KSP



youtube.com/c/PolicjaWarszawaKSP

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:** 47 72 603-38-40; 47 72 603-38-41. **Druk:** TOP DRUK sp. z o.o, sp.k. ul. Nowogrodzka 151A, 18-400 Łomża. Redakcja zastrzega sobie prawo skracania, zmiany tytułów i opracowania redakcyjnego tekstów przyjętych do druku. Za treść zamieszczanych ogłoszeń redakcja nie odpowiada. Miesięcznik rozprowadzany jest bezpłatnie w policyjnej dystrybucji wewnętrznej.

Zawsze pamiętmy o tych, co odeszli...

W listopadzie wspominamy najbliższych, przyjaciół, znajomych, których nie ma już pośród nas. Myśli kierujemy ku chwilom spędzonym z Kolegami i Koleżankami, którzy ponieśli najwyższą ofiarę, dbając o bezpieczeństwo ludzi i chroniąc porządek prawny. Wspominamy tych, którzy zginęli na służbie, jak i poza nią. Wielu z nich oddało swoje życie, ratując inne. Wielu zginęło, bo nie przeszło obojętnie wobec zła.

O zmarłych Kolegach i Koleżankach policjanci, policjantki i pracownicy Policji garnizonu stołecznego pamiętają na co dzień. Wszystkich Świętych to czas szczególnej zadumy. W latach poprzednich wystawialiśmy warty honorowe przy grobach wielu z nich: podkom. Andrzeja Struja, podkom. Mirosława Żaka, podkom. Piotra Molaka, asp. Tomasza Skrońskiego, mł. asp. Tomasza Twardo, mł. asp. Przemysława Złotkowskiego, mł. asp. Zbigniewa Żurawskiego, mł. asp. Piotra Gąsiorka, ks. Andrzeja Kwaśnika.

Niestety, z uwagi na obostrzenia związane z pandemią, tegoroczne obchody święta Wszystkich Świętych mają skromny charakter. Pamięć o zmarłych funkcjonariuszach wciąż jednak jest żywa.

Niektórych z wymienionych nie ma już z nami kilkanaście lat, niektórzy odeszli w ostatnich miesiącach. W sierpniu z ogromnym smutkiem oraz głębokim żalem pożegnaliśmy mł. insp. w st. spocz. dr Tomasza Bednarka i st. sierż. Marcina Szpyruka. W chwili zadumy myślimy o nich wszystkich.

Cześć Ich pamięci!



50-LECIE KOMISARIATU POLICJI PORTU LOTNICZEGO WARSZAWA OKĘCIE



We foyer przed Białą Salą Pałacu Mostowskich odbyła się uroczystość z okazji 50. rocznicy utworzenia Komisariatu Policji Portu Lotniczego Warszawa Okęcie. Patronat nad wydarzeniem objął Komendant Stołeczny Policji nadinsp. Paweł Dobrodziej. W ramach jubileuszu otwarto wystawę poświęconą historii komisariatu.

W kwietniu 1934 roku uroczyście otworzono największy port lotniczy na Okęciu.

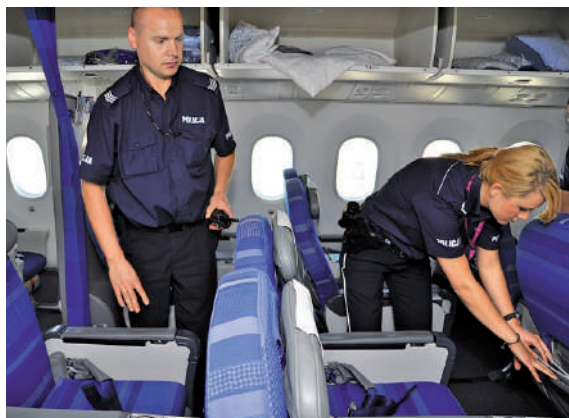
1 października 1970 roku z Komendy Dzielnicowej Milicji Obywatelskiej Warszawa Ochota wydzielono i podporządkowano bezpośrednio Komendzie Stołecznej Policji Komisariat Milicji Obywatelskiej Centralnego Portu Lotniczego Warszawa Okęcie.



W latach 70. utworzono Pododdział Antyterrorystyczny Milicji Obywatelskiej na Okęciu.

Pod koniec lat 80. utworzono Nietetatową Grupę Antyterrorystyczną Zabezpieczenia Naziemnego. W 1990 roku zmieniono jego nazwę na Samodzielny Pluton Antyterrorystyczny Komisariatu Policji Portu Lotniczego Warszawa Okęcie (SPAT). W 2003 roku miała miejsce kolejna zmiana, tym razem na Sekcję Zabezpieczenia Lotniska. Natomiast w latach 2003-2004 obowiązywała nazwa Zespół Minersko-Pirotechniczny.

W latach 80. w strukturze komisariatu utworzona została Kompania Zabezpieczenia Naziemnego odpowiadająca za bezpieczeństwo pasażerów ruchu krajowego.



Czasy świetności komisariatu przypadają na lata 80., wówczas komisariat liczył ok. 300 etatów, a komendant miał aż trzech zastępców. Obecnie KPPL posiada 70 etatów, a rejon służbowy biegnie po tzw. płocie lotniska. W jednostce funkcjonują 2 wydziały: kryminalny oraz prewencji. W skład ostatniego wchodzi następujące komórki: ogniwa patrolowo-interwencyjne, ogniwo ruchu drogowego, zespół ds. wykroczeń, zespół dyżurnych i zespół organizacji służby.

W latach 90. zmieniono nazwę na Komisariat Policji Portu Lotniczego Warszawa Okęcie.

Policjanci z KPPL Warszawa Okęcie współpracują m.in. z: Prezesem Przedsiębiorstwa Państwowe Porty Lotnicze, z Dyrektorem Biura Bezpieczeństwa i Ochrony Lotniska Chopina w Warszawie, Urzędem Lotnictwa Cywilnego, Strażą Graniczną, Służbą Celną, Strażą Ochrony Lotniska, Lotniskową Strażą Pożarną, Ratownictwem Medycznym, Służbą Ochrony Państwa i Polską Agencją Żeglugi Powietrznej.

Wspólne działania służb opiera się m.in. na porozumieniach i procedurach np.: *Planie działania w sytuacji zagrożenia na Lotnisku Chopina w Warszawie, Procedurach alternatywne drogi i miejsca podczas ewakuacji na terenie Portu Lotniczego, Procedurach postępowania w przypadku ujawnienia na terenie Lotniska Chopina w Warszawie bagażu/przedmiotu pozostawionego bez opieki, Procedurach działania w sytuacji zagrożenia epidemicznego na pokładzie statku powietrznego.*

Obecnie siedziba KPPL Warszawa Okęcie znajduje się około 200 metrów od budynku Terminala A Lotniska Chopina w Warszawie przy ul. Żwirki i Wigury 1 (na obszarze administracyjnym gminy Warszawa Włochy).



NOWY KOMISARIAT POLICJI

★ EDYTA ADAMUS



foto: Joanna Wielocha

W POMIECHÓWKU

Dzięki funduszom z Programu Modernizacji Policji zakończyła się budowa Komisariatu Policji w Pomiechówku. Inwestycja o wartości prawie 3 milionów 700 tysięcy złotych powstała na działce przekazanej na rzecz Skarbu Państwa przez Wójta Gminy Pomiechówek. W nowym komisariacie od dziś służbę będzie pełniło 16 policjantów.

Komenda Stołeczna Policji w ramach Programu Modernizacyjnego zakończyła budowę Komisariatu Policji w Pomiechówku. Nowoczesny obiekt spełnia standardy techniczne obowiązujące w obiektach służbowych Policji. Budynek zapewni lepsze warunki pracy dla funkcjonariuszy i pracowników cywilnych, jak również zostanie podniesiony poziom obsługi interesantów. Głównie z uwagi na dostosowanie obiektu dla potrzeb osób niepełnosprawnych

Do dyspozycji funkcjonariuszy i pracowników cywilnych zostaną oddane trzy strefy: ogólnodostępna, ograniczonego dostępu oraz zamknięta. W budynku o powierzchni użytkowej prawie 315 m² służbę rozpoczęło dziś 16 policjantów. Przewidziano również miejsca pracy dla dwóch pracowników cywilnych.

Inwestycja objęła również budowę garażu wolnostojącego trzystanowiskowego wraz z pomieszczeniem gospodarczym oraz zadaszonej wiaty. Komenda Stołeczna przeznaczyła na budowę nowego komisariatu prawie 3 miliony 700 tysięcy złotych. Wójt Gminy Pomiechówek wsparł inwestycję kwotą 135 000 zł.





BEZSTRESOWNIK

Wszystko dobrze. Tylko ten stres...

Umysł jest niezwykłym narządem, ale tylko wówczas, gdy mamy nad nim kontrolę, nie odwrotnie. Chroniczne zmęczenie, brak koncentracji, spadki energii, rozdrażnienie, apatia, agresja – skąd się biorą? A co, jeśli to stres?

Wydaje się, że o stresie wiemy już niemal wszystko. Opierając się na doświadczeniu zawodowym, a także publikacjach badań stwierdzam, że powszechną bolączką naszych czasów staje się nadmierne przeciążenie układu nerwowego przy jednoczesnym braku lub zmniejszeniu aktywności układu ruchu. Upraszczając, nie czujemy własnego ciała i ducha, gdy myślimy. Oczywiście krótkotrwała odpowiedź stresowa na bodziec jest korzystna, konieczna i nie zagraża zdrowiu. Sprzyja radzeniu sobie z problemem (tzw. Eustres). Na co dzień w warunkach psychicznej równowagi ważną rolę w procesach biochemicznych zachodzących w organizmie odgrywa kortyzol (hormon stresu): mobilizując do działania, wyostrając uwagę, podnosząc energię czy ukierunkowując na zadanie w celu znalezienia rozwiązania. Jeżeli jednak kortyzol utrzymuje się na wysokim poziomie (w odniesieniu do indywidualnego progu tolerancji na stymulację), prowadzi do występowania wielu chorób odstresowych, które są bardzo trudne w opanowaniu i leczeniu, znacząco utrudniając codzienne funkcjonowanie, w tym życie zawodowe.

POLICJA, A STRES

Policja to uzbrojona formacja, której głównym zadaniem jest wykrywanie, rozpoznawanie i przeciwdziałanie naruszeniom prawa oraz ochrona zdrowia i życia obywateli. Prawa, na straży którego policjant stoi 24h na dobę. Prawa, w którego obronie policjant posiada szereg uprawnień, ale i obowiązków.

Policjant to osoba, która w zależności od wykonywanych zadań, zapewnia między innymi przestrzeganie porządku publicznego i bezpieczeństwo obywatelom, rozpracowuje zorganizowane grupy przestępcze, przeciwdziała terroryzmowi lub zapewnia wsparcie logistyczne. Policjanci wyższego szczebla realizują tożsame zadania i/lub dodatkowo je koordynują/nadzorują.

Policjant to zatem zawód wysokiego ryzyka, wiążący się z ogromną odpowiedzialnością i wypełnianiem misji społecznej. Tymczasem obywatele często postrzegają Policję przez pryzmat tego, co pokazują media. Społeczeństwo ma wysokie oczekiwania wobec naszej służby, jednocześnie nie zdaje sobie sprawy, że jej realia są inne niż te prezentowane w filmach, które często odbierane są jako rzeczywiste. Badania opinii społecznej dotyczą z reguły problematyki formacji czy poczucia bezpieczeństwa obywateli, niewiele jest natomiast badań, w których to my – funkcjonariusze Policji moglibyśmy wypowiedzieć się na temat realizacji nałożonych zadań przez pryzmat, chociażby stresu odczuwanego w trakcie pełnienia służby, jak i poza nią.

W zawodzie policjanta stale występują silne napięcia emocjonalne i niepokój, co przekłada się na życie zawodowe oraz rodzinne. To, że stres nam towarzyszy jest oczywiste, ale czy w codziennej służbie zastanawiamy się nad jego konsekwencjami?

W rankingu najbardziej stresujących zawodów w Polsce, to właśnie służby mundurowe, w tym Policja zajmują czołowe miejsca. Najczęściej wymienianymi przyczynami (tzw. „stresorami”) związanymi z ryzykiem podwyższonego poziomu stresu u funkcjonariuszy Policji, poza codziennym poczuciem zagrożenia życia i zdrowia, a także wykonywaniem działań pod presją społeczną są: zbyt duża ilość pracy, złe lub niekorzystne warunki pracy, kontakty z przełożonym, kontakty z kolegami, przeciążenie biurokacją, nienormowany czas służby (nieprzerwane działania), konieczność szybkiego podejmowania decyzji. A wszystko to w poczuciu odpowiedzialności dyscyplinarnej, karnej oraz cywilnej. W konsekwencji służba ta nie ma wsparcia ze strony społeczeństwa, za to na każdym kroku spotyka się z brakiem zrozumienia, a często wręcz z wrogością.

KUMULACJA STRESU - KONSEKWENCJE

Nikogo nie powinien zatem dziwić fakt, że wśród policjantów pojawia się wzrost niechęci do wykonywanego zawodu czy częstotliwość korzystania ze specjalistycznej pomocy psychologa lub psychiatry?

Jeżeli spojrzymy szerzej to zobaczymy, że poruszane kwestie wpływają na życie osobiste, rodzą konflikty rodzinne, problemy alkoholowe oraz obniżają motywację do pracy, itp. Bez umiejętności radzenia sobie z negatywnymi emocjami koło się zamyka.

MY POLICJANCI

Policjanci to osoby wyselekcjonowane, co w teorii powinno skutkować lepszym przygotowaniem do radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych. Ale czy można przygotować się na traumę? Niedorzeczność i nieprzewidywalność?

– Trauma wydaje się być nieuniknioną częścią ludzkiej egzystencji – wskazuje psycholog Małgorzata Sokołowska z Wydziału Psychologów Komendy Stołecznej Policji - powszechnie uznaje się, że większość osób przeżyje w swoim życiu przynajmniej jedno potencjalnie traumatyczne zdarzenie. Spora część spośród nich doświadczy długotrwałego cierpienia psychicznego. Od lekkiego, ale utrzymującego się lęku, aż do objawów, które znacznie zakłóca funkcjonowanie we wszystkich obszarach życia. Wydarzenie traumatyczne może być wydarzeniem nagłym, nieprzewidywalnym oraz o dużej intensywności. Z definicji jest to zdarzenie, które prowadzi do śmierci lub zagrożenia fizycznego nas samych lub innych osób. Należy również pamiętać o drugiej kategorii traumy, jaką są trudne doświadczenia (często powtarzalne) związane z relacjami z osobami bliskimi lub znaczącymi (zaniedbania wychowawcze, rozwód, nagłe zmiany, przemoc psychiczna). Zarówno na jeden, jak i drugi rodzaj wydarzenia traumatycznego nie jesteśmy w stanie się przygotować. Musimy zaakceptować fakt, że ludzka psychika bywa nieprzewidywalna i nie jesteśmy w stanie przewidzieć, jakie następstwa wywoła w nas trudne wydarzenie. Nawet jeśli podobnej sytuacji doświadczyliśmy na innym etapie życia.

KRYZYS EMOCJONALNY SPOWODOWANY TRUDNYM WYDARZENIEM MOŻE DOTKNĄĆ KAŻDEGO, NIEZALEŻNIE OD WIEKU, PŁCI, ZAWODU CZY ZDIAGNOZOWANYCH ZABURZEŃ. TAK JAK NASZE CIAŁA NIE SĄ Z ŻELAZA, TAK I PSYCHIKA MA OGRANICZONĄ ODPORNOŚĆ. I NIE OZNACZA TO WCALE, ŻE KTOŚ JEST „SŁABY PSYCHICZNIE”.

Dlatego tak ważne jest, aby po doświadczeniu trudnej sytuacji przyjrzeć się sobie, swoim reakcjom, potrzebom, być uważnym na nie, a gdy trzeba – sięgnąć po pomoc. Szukanie pomocy specjalisty to żaden wstyd. Wręcz przeciwnie, to dowód rozsądku i przytomności umysłu. I nawet z beznadziejnej sytuacji jesteśmy w stanie się wydostać sami, z pomocą bliskich bądź specjalistów. Paradoksalnie, kryzys można także przeżyć dobrze i dzięki niemu nadać nowe znaczenie i przedefiniować to, co w naszym życiu trudne, a tym samym powrócić do równowagi psychicznej.

JAK ZATEM ŻYĆ BEZ NAPIĘCIA?

Stawiani przed koniecznością ciągłej rewizji przekonań, systemu wartości, wiary w lepsze jutro, przestajemy z czasem wierzyć w sprawiedliwość, zwłaszcza gdy na co dzień spotykamy się z okrucieństwem i brakiem szacunku oraz zwykłej ludzkiej życzliwości (również na służbowych korytarzach). A stąd już tylko krok do wypalenia zawodowego, depresji czy rozwoju PTSD (zespół stresu pourazowego), ale i uzależnień czy problemów rodzinnych.

Nazywam się Ewa Kacprzyk (w stopniu komisarza) z wykształcenia jestem Edukatorem Zdrowotnym oraz certyfikowanym Instruktor-em Techniki Relaksacji. Gdy 20 lat temu wybierałam swoją ścieżkę zawodową i pozazawodową, nie śniłam nawet, że kiedyś połączę swoje pasje. Nic nie wskazywało na to, że zainteresują mnie niezwykle odkrycia z zakresu fizyki kwantowej, technik relaksacji, w tym Chi Kungu, czy medycyny Dalekiego Wschodu (zaakceptowanej obecnie przez WHO jako gałęzi medycyny niekonwencjonalnej), które stanowią dla mnie inspirację do pracy z możliwościami i potencjałem naszego umysłu, ciała a przede wszystkim świadomości, że procesy fizyczne zachodzące w naszym ciele wpływają na procesy psychiczne i odwrotnie. Z ostrożnością dobieram słowa, ponieważ nie chciałam pełnić roli coacha. Chcę jedynie wskazać, w oparciu o własne błędy czy przyzwyczajenia, że można dojść do status quo, który ostatecznie pozwoli na

poprawienie tak wewnętrznego, jak i zewnętrznego dobrostanu. Chcę zaprosić Państwa w podróż, do której sama przygotowywałam się przez lata. Wierzę, że ludzki umysł, serce i świadomość, mogą dokonywać niezwykłych zmian na poziomie fizjologicznym, biologicznym i chemicznym w naszym ciele.

Pozytywna profilaktyka w kształtowaniu zdrowia holistycznego wśród funkcjonariuszy Policji, to program, który mam nadzieję stworzyć razem z Państwem, a który ma na celu nieść przekaz, że każdy z nas, może przejąć kontrolę nad swoim ciałem i umysłem. Zarządzamy własnym życiem, często zapominając o tym, co w tym wszystkim najważniejsze - o świadomym zarządzaniu sobą. Proponuję zatem Państwu holistyczne zarządzanie własnym organizmem, w warunkach nowego spojrzenia na funkcjonariusza Policji jako istotę determinującą swoje życie, wykonywanym zawodem.

ORGANIZM LUDZKI JEST JAK „MASZYNA”. ALE ORGANIZM FUNKCJONARIUSZA POLICJI TO MASZYNA PODWYŻSZONEGO RYZYKA, ABY BYŁA SPRAWNA MUSZĄ DZIAŁAĆ W NIEJ WSZYSTKIE CZĘŚCI.

U podstaw proponowanego przeze mnie programu, leży przekonanie, że przy wykorzystaniu zachodzących korelacji między pozostającą w zainteresowaniu programu dbałością o kondycję, a udostępnieniem funkcjonariuszom narzędzi umożliwiających kreowanie swojego zdrowia fizycznego i psychicznego, można osiągnąć bardzo dobry efekt regeneracji i usprawnienia, a co za tym idzie poprawę poczucia jakości życia. To z kolei może pozwolić na zoptymalizowanie ogólnych warunków osobistych przekładających się na jakość służby. Jest bowiem wiedzą ogólnie znaną każdemu, że wskaźnik ogólnego zadowolenia z życia i wewnętrznego spokoju stanowi jedną z podstawowych wartości w życiu każdej osoby i przekłada się na zaangażowanie oraz jakość realizowanych zadań służbowych.

Podczas naszych cyklicznych publikacji, krok po kroku będziemy zgłębiać te procesy, które oparte są z jednej strony na badaniach naukowych, z drugiej zaś na doświadczeniu i poznawaniu własnych możliwości kreacji swojego dobrostanu.

NIE BĘDIEMY TU UDZIELAĆ ZŁOTYCH PORAD TYPU „PROSZĘ SIĘ MNIEJ STRESOWAĆ”.

Będziemy uczyć, jak ze stresem żyć i jak nie traktować go jak wroga, a ponieważ wymaga to pewnej procedury, będę starała się Państwu niczego nie narzucać, jedynie zainteresować omawianymi zagadnieniami, po to byście sami zechcieli zgłębiać podane informacje.

Ostrzegam, może być intensywnie. W części „teoretycznej”, będziemy bazować na informacjach oraz ciekawych przykładach, historiach ludzi, którzy realizowali bądź realizują „niemożliwe”, następnie przejdziemy do „doświadczenia” teorii. Gwarantuję, że kontynuowanie jej we własnym zakresie sprawi, że jakość Państwa funkcjonowania, tak w służbie, jak i poza nią nabierze nowego rytmu. Będą Państwo lepiej radzili sobie ze stresem, trudnymi emocjami czy podejmowanymi wyzwaniami, a „Wasze ciała zaczną się szybciej regenerować. A potem kto wie, może tak jak ja doznacie przeświadczenia, że dobrze byłoby tę wiedzę wykorzystać w służbie dla wyższego celu.

JAK SIĘ BRONIĆ?

★ MARCIN ADAMCZYK / ADRIAN GIEFERT

Techniki obezwładnienia napastnika, który atakuje policjanta obchwytem za głowę tzw. „headlock”.

W tym artykule przedstawię techniki obronne przed jednym z możliwych rodzajów obchwyty głowy, szyi. Taki atak najczęściej przeprowadzany jest zza pleców broniącego się. Napastnik próbuje uderzać pięścią wolnej ręki albo wykonać obalenie i zejść do płaszczyzny parteru, w której może być lepiej obeznany, co może doprowadzić do porażki broniącego się. Przypomnę, że wybór techniki powinien być adekwatny do występującego zagrożenia oraz zależy on od wytrenowania i posiadanych umiejętności. Cytując Bruce’a Lee: „Jak trenujesz, tak będziesz walczył”.



Technika nr 1

Na zdjęciu nr 1 i 2 widać jak napastnik podbiega do policjanta i chce chwycić, a następnie domknąć obchwyty głowy, szyi - zdjęcie nr 3.

Na zdjęciu nr 4 i 5 policjant, broniąc się prawą ręką chwytając za twarz, a lewą ręką tzw. uderzeniem młotkowym atakuje krocze napastnika, zadając w zależności od potrzeby dowolną ilość ciosów. Gdy lewa ręka odchyli głowę napastnika do tyłu, a uderzenia w krocze spowodują rozluźnienie obchwyty, trzymamy cały czas za twarz (najlepiej na wysokości nosa, naciskając silnie jego nasadę) i zadajemy ciosy młotkowe w klatkę piersiową. Celem jest obalenie napastnika - zdj. nr 6, 7 i 8.



Na zdjęciach nr 9 i 10 policjant przechwytywa lewą ręką napastnika i wyciąga ją do góry, by ją wyprostować. Następnie policjant przestawia prawą nogę na odległość jednego kroku nad głowę agresora i lewą nogą wykonuje presję na bark celem odwrócenia atakującego na brzuch.



Gdy osoba jest już odwrócona na brzuch schodzimy na jej plecy, trzymając wyprostowaną rękę agresora pomiędzy udami - zdjęcie nr 11 i 12.



Na koniec zakładamy kajdanki na ręce trzymane z tyłu. Najpierw ręka kontrolowana - zdjęcie nr 13 - następnie ręka wolna - zdjęcie nr 14. Zalecanym rozwiązaniem jest zakładanie kajdanek w taki sposób, aby ich łańcuch zwrócony był w stronę wierzchniej części dłoni, znacząco utrudni to osobie zatrzymanej przełożenie rąk do przodu.



Kolejna obrona przed obchwytem głowy, szyi - zdjęcie nr 1, rozpoczyna się również od ataku ze strony agresora w celu zaskoczenia broniącego się. Policjant reagując na zagrożenie odkręca głowę w stronę korpusu agresora i umieszcza swoją lewą dłoń na twarzy celem uniknięcia uderzeń pięścią - zdjęcie nr 2.



W tym samym momencie uderza w krocze napastnika - zdjęcie nr 3 i 4.

Na zdjęciu nr 5 policjant chwyta za twarz agresora swoją prawą ręką i obala go na ziemię w celu założenia kajdanek - zdjęcie nr 6, 7, 8, 9, 10.



Technika nr 2

Technika nr 3 również rozpoczyna się próbą obchwytu przez agresora głowy, szyi zdjęcie nr 1 i 2. Policjant broniąc się przed atakiem, umieszcza swoją prawą rękę na twarzy agresora i w tym samym momencie lewą ręką chwyta za udo napastnika - zdjęcie nr 3 i 4 w celu wyniesienia go w górę i obalenia na ziemię - zdjęcie nr 5. Po obaleniu na ziemię przystępujemy do założenia kajdanek- zdjęcie nr 6, 7, 8, 9, 10.



NASI EKSPERCI

MŁ. ASP. MARCIN ADAMCZYK

W służbie od września 2009 roku. Obecnie instruktor taktyki i technik interwencji oraz instruktor strzelań policyjnych w Wydziale Doskonalenia Zawodowego KSP.

SIERŻ. SZTAB. ADRIAN GIEFERT

W służbie od 4 lipca 2016 roku. Obecnie instruktor taktyki i technik interwencji w Wydziale Doskonalenia Zawodowego KSP.

Weryfikacja oraz zmiany kart opisów stanowisk pracy policjantów

★ BARBARA JAMROZIK

Komendant Główny Policji wydając 31 sierpnia 2020 r. zarządzenie nr 29 zmieniające zarządzenie w sprawie szczegółowych zasad organizacji i zakresu działania komend, komisariatów i innych jednostek organizacyjnych Policji, zobowiązał kierowników jednostek organizacyjnych Policji do weryfikacji oraz dostosowania kart opisów stanowisk pracy funkcjonariuszy do treści zawartych w zarządzeniu.

Zmiany w zarządzeniu nr 1041 Komendanta Głównego Policji z dnia 28 września 2007 r. w sprawie szczegółowych zasad organizacji i zakresu działania komend, komisariatów i innych jednostek organizacyjnych Policji, dotyczą Instrukcji wypełniania karty opisu stanowiska pracy, a konkretnie **właściwego uzupełniania rubryki numer 13 „Warunki pracy”**.

W przedmiotowej części karty opisu stanowiska pracy należy szczegółowo określić fizykochemiczne warunki pracy odbiegające od warunków naturalnego środowiska takie jak:

- wysoka/niska temperatura,
- wilgotność,
- hałas,
- sztuczne oświetlenie,
- wentylacja,
- przykry zapach/opary,
- promieniowanie,
- drgania,
- wibracje,
- zagrożenie eksplozją,
- niebezpieczeństwa mechaniczne,
- niebezpieczeństwa elektryczne,
- praca na zewnątrz,
- praca na wysokościach,
- praca pod ziemią,
- w pomieszczeniu (warunki biurowe, laboratoryjne, warsztatowe itp.).

Niebezpieczeństwo dla zdrowia i życia powinno być szczególnie udokumentowane, na dzień przygotowywania artykułu nie podano w jaki sposób i gdzie dokumentować przedmiotowe zagrożenie. Wspomnieć należy, że w trakcie ślubowania każdy policjant deklaruje wykonywać czynności z narażeniem własnego życia i zdrowia, a oceniając ryzyko (narażenie) zawodowe policjanta, nie ocenia się wszystkich zagrożeń, przykładowo tych podczas wykonywania zadań związanych z wykrywaniem przestępstw i wykroczeń oraz ścigania ich sprawców.

W omawianej zmianie zarządzenia podano przykładowe formuły opisu warunków pracy, które należy wpisywać do karty opisu stanowiska pracy:

- praca przy monitorze ekranowym,
- praca przy sztucznym oświetleniu,
- praca wykonywana okresowo w terenie,
- praca w systemie zmianowym, nocnym, częste delegacje, mobilność, dyspozycyjność.

Praca przy monitorze ekranowym najczęściej wpisywana jest w punkcie 13 karty opisu stanowiska pracy, przełożeni szczegółowo podają przez jaki czas policjant wykonuje czynności przy monitorze, ale niestety w większości przypadków w rubryce tej

wpisuje się wyłącznie wykonywanie czynności przy monitorze. Zmiana zarządzenia powoduje, że przełożony będzie wpisywał wszystkie warunki pracy występujące na stanowisku służby.

Przykładowym opisem warunków służby, które należy uwzględnić w karcie opisu stanowiska pracy jest:

- praca w pomieszczeniach zlokalizowanych poniżej poziomu otaczającego terenu,
- praca w warunkach nadmiernego obciążenia wysiłkiem fizycznym,
- praca w warunkach ręcznego kierowania ruchem na skrzyżowaniach i w ciągach komunikacyjnych o dużym natężeniu ruchu,
- praca w warunkach ciągłego napięcia i koncentracji przy nagrywaniu oraz odtwarzaniu zapisów magnetycznych lub cyfrowych w styczności ze zmiennym natężeniem i zakresem fal dźwiękowych,
- praca w warunkach narażenia na działanie pyłów,
- praca w warunkach narażenia na działanie substancji chemicznych,
- praca w warunkach narażenia na działanie pól i promieniowań elektromagnetycznych,
- praca przy fizycznym zwalczaniu terroryzmu,
- praca podczas prowadzenia badań materiałów czynnych biologicznie,
- praca w warunkach narażenia na działanie substancji chemicznych bardzo toksycznych lub toksycznych lub działających szkodliwie na rozrodczość,
- praca w warunkach narażenia na działanie substancji chemicznych, ich mieszanin, czynników lub procesów technologicznych o działaniu rakotwórczym lub mutagennym.

Poza czynnikami fizykochemicznymi należy również uwzględnić taki czynnik jak zagrożenie korupcją. W przypadku jego występowania należy użyć zwrotu: „zagrożenie korupcją”.

Karta opisu stanowiska pracy jest jednym z istotnych dokumentów pracowniczych i zawarte w niej zapisy, winny być tożsame z zapisami w innej dokumentacji prowadzonej w ramach stosunku pracy. Zapisy te powinny znaleźć odzwierciedlenie przykładowo w skierowaniu na badanie lekarskie funkcjonariusza czy karcie oceny ryzyka (narażenia) zawodowego policjanta.

Weryfikację oraz dostosowanie kart opisów stanowisk pracy do treści zawartych w zarządzeniu należy wykonać do 31 grudnia br.

W przypadku zmiany warunków pracy, karta również musi zostać zmieniona, a w sytuacji zmiany zagrożeń na stanowisku służby, należy również dokonać aktualizacji oceny ryzyka (narażenia) zawodowego funkcjonariusza.

ZMIANA CZASU NA ZIMOWY

★ MONIKA NAWRAT

Masz problemy z dostosowaniem się do zmiany czasu? Nie możesz zasnąć, czy też budzisz się za wcześnie lub za późno następnego ranka?

Jedno jest pewne, zmiana czasu zakłóca naszą codzienną rutynę. Biorytm nie zmienia się z dnia na dzień. Wielu z nas potrzebuje kilku dni, aby wrócić na właściwe „tory”. Czas zmieniamy w Polsce dwa razy w roku. Aktualny czas zimowy obowiązuje od ostatniej niedzieli października, do ostatniej niedzieli marca. Zmiana czasu, w przypadku większości z nas, wpływa negatywnie na samopoczucie. Nasz organizm potrzebuje około tygodnia, aby wrócić do normalnego rytmu. Dlatego teraz powinniśmy być bardzo ostrożni i nie przeciążać się.

Prawie jedna trzecia osób po przesunięciu godziny w zegarkach cierpi na problemy zdrowotne lub psychologiczne. Dla wielu osób zmiana czasu oznacza ogromny wysiłek fizyczny, ponadto pojawiają się zaburzenia snu i koncentracji, a także zmęczenie. Zmiana czasu powoduje problemy u niemal każdej osoby niezależnie od płci czy wieku. Wielu z nas czuje zmęczenie i osłabienie.

Co możesz zrobić? Czy przesilenie jesiennie-zimowe i przesunięcie naszego zegara o godzinę musi nam doskwierać?

To co jest dobre dla organizmu i pomaga też przystosować się do zmienionego czasu, to przede wszystkim: ruch, ćwiczenia relaksacyjne, świeże powietrze. Daj swojemu organizmowi czas na dostosowanie się. Przede wszystkim nie przejmuj się, jeśli nie możesz zasnąć lub nie potrafisz się wyspać. Zaburzenia snu zwykle ustępują po kilku dniach i będziesz funkcjonował jak dotychczas. Dostosowanie codziennej rutyny do światła słonecznego nie jest dla nas komfortowe. Gdy wstajemy rano jest ciemno, wracamy z pracy jest również ciemno. Mamy wrażenie, że ciągle pracujemy w godzinach nocnych. Jednak to od nas zależy, czy będziemy próbowali poprzez ruch lub relaks przy ulubionej książce zniwelować skutki wynikające ze zmiany czasu.

Dlaczego w ogóle wprowadzona jest zmiana czasowa?

Często zastanawiamy się, dlaczego wprowadzane są zmiany czasu letniego lub zimowego. W ostatnią niedzielę października zegary we wszystkich krajach UE powrócą do czasu zimowego. Zegarki będą cofane o godzinę, z godziny 3.00 na 2.00. Zmiana ta sprawi, że dzień stanie się krótszy. Dlaczego? Otóż w Polsce zmiana czasu po raz pierwszy wprowadzona została w czasie okupacji hitlerowskiej. Powodem, dla którego wprowadzono czas letni, były oszczędności energii elektrycznej i paliw służących do jej produkcji. Przesunięcie zegara o godzinę do przodu latem - a więc kiedy dzień jest dłuższy - było szansą na zaoszczędzenie na oświetleniu w wielkich halach produkcyjnych czy innych zakładach.

CIEKAWOSTKI:

- Dopiero od 1995 roku zmiany czasu w Polsce mają stałą datę: na czas letni w czwartą niedzielę marca, a zimowy w ostatnią niedzielę października.
- W 1964 roku zmiana czasu na letni w Polsce nastąpiła dopiero 31 maja...
- Czas letni jest czasem przejściowym. Tym właściwym jest czas strefowy obowiązujący w zimie.
- Islandia jest jedynym europejskim krajem, który nie stosuje zmian czasu.
- Niedawno pojawił się pomysł, aby zlikwidować zmiany czasu w Polsce. Dziś system pracy uległ zmianie- pracujemy o różnych porach, także w nocy- zmiany czasu przestają być zasadne. Nastąpiły również zmiany w pozyskiwaniu energii.
- Przepisy dotyczące zmiany czasu w Polsce reguluje rozporządzenie Prezesa Rady Ministrów.





TRENING NA KWARANTANNE

Program treningowy opracowała Aleksandra Musielak, trener przygotowania motorycznego Adrenaline FIT, w ramach współpracy ze Stołecznym Magazynem Policyjnym

Ogłoszony światowy stan pandemii SARS-CoV-2 i wynikające z niego obostrzenia sprawiły, że wiele osób zostało oddelegowanych na 14 dniowy okres kwarantanny. Wychodząc naprzeciw zmieniającym się warunkom, przedstawiamy lekki zestaw ćwiczeń z własną masą ciała, które z powodzeniem wykonasz na niewielkiej przestrzeni w domu. Zachęcamy do aktywności osoby, które czują się dobrze i nie chcą „zwarłować” w domowej izolacji.

Przedmiotowy program treningowy został podzielony na dwie części. Pierwsza, prezentowana poniżej, jest skierowana do osób wznawiających swoją aktywność fizyczną. Osoby zaawansowane w treningu zachęcamy do realizacji pełnego programu, który zamieszczony jest na stronie internetowej miesięcznika SMP.

W pierwszej części programu znajdziesz zestaw ćwiczeń rozciągająco-wzmacniających, które będą pomocne w poprawie elastyczności mięśni i mobilności stawów. Ten rodzaj aktywności jest formą kinezyterapii (to dziedzina ćwiczeń medycznych mająca na celu poprawę sprawności fizycznej poprzez ruch, np. rehabilitacja, korektywa etc.) a także formą aktywnej regeneracji mięśni po ich intensywnym wysiłku (profilaktyka przeciw urazowa). Ten zestaw ćwiczeń kieruję do osób wznawiających lub rozpoczynających swoją aktywność ruchową.

W drugiej części znajdują się ćwiczenia wielostawowe z własną masą ciała, których systematyczne wykonywanie wpłynie na poprawę wytrzymałości mięśni. Oznacza to, że wykonasz dużą liczbę powtórzeń w jednej serii danego ćwiczenia z zastosowaniem możliwie jak najkrótszej przerwy pomiędzy ćwiczeniami. Dlatego zachęcam również **osoby zaawansowane do wykonania całości programu, który zamieszczony został na stronie internetowej miesięcznika SMP.**

Poniższa propozycja ćwiczeń ma charakter obwodowy. Oznacza to, że wykonasz wszystkie ćwiczenia bezpośrednio po sobie możliwie jak najkrótszą przerwę pomiędzy ćwiczeniami. Zaplanowana przerwa, trwająca 90 sekund, nastąpi po wykonaniu całego obwodu tzn. po wykonaniu wszystkich poniżej prezentowanych dziewięciu ćwiczeń w wyznaczonej ilości powtórzeń. **Podczas realizacji treningu wykonaj maksymalną ilość obwodów w czasie 40 minut** i zakończ trening krótkim statycznym rozciąganiem, polegającym na utrzymaniu bez ruchu, skrajnej pozycji ciała w czasie minimum 30 sekund.

TRENING OBWODOWY

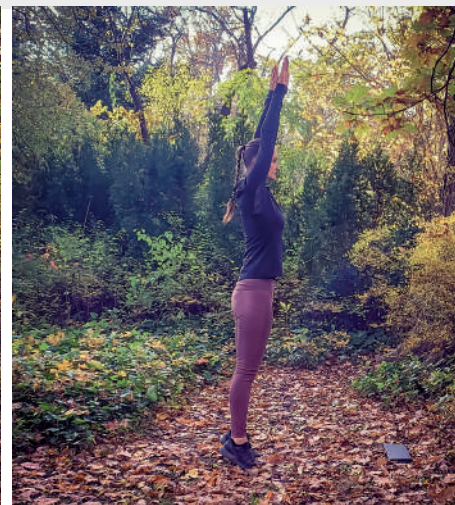
Ćwiczenia od 1-9 stanowią jeden obwód
Wykonaj maksymalną ilość obwodów w czasie 40 minut
Ilość powtórzeń w jednej serii - 30 powtórzeń
Brak przerwy pomiędzy ćwiczeniami
Przerwa na koniec obwodu - 90 sekund na uzupełnienie płynów

Ćwiczenie nr 1

Nazwa: przysiad ze wspięciem na palce i wznosem rąk nad głowę

Wykonanie:

Stań w lekkim rozkroku i unieś ramiona przed klatkę piersiową. Następnie ugnij nogi, aby obniżyć pozycję bioder do linii kolan. Stałe utrzymuj wyprostowane plecy i wstań z jednoczesnym uniesieniem rąk nad głowę. Zatrzymaj ruch ramion w momencie, gdy stawy łokciowe znajdą się w linii uszu oraz wykonaj wspięcie na palce z napięciem izometrycznym mięśni łydek. W końcowej fazie ruchu napnij mięśnie ud, pośladków oraz brzucha z jednoczesnym wykonaniem wydechu.



Ćwiczenie nr 2

Nazwa: wykrok w tył ze wznosem kolana

Wykonanie:

Ustaw stopy równolegle i wykonaj wykrok w tył. Obniż sylwetkę do momentu uzyskania kąta prostego w stawach kolanowych. Będąc w pozycji niskiego wykroku utrzymaj równoległe ustawienie miednicy do podłoża, napięte mięśnie brzucha oraz kontroluj ustawienie przedniego kolana nad stawem skokowym (tzn. kostką). Wykonaj wyprost sylwetki z jednoczesnym uniesieniem kolana (zatrzymaj ruch kolana na wysokości bioder) oraz wznosem rąk nad głowę (zatrzymaj ruch ramion w linii uszu). Będąc w pozycji zasadniczej na jednej nodze, pamiętaj, aby wyprostować kolano i napiąć mięśnie uda, pośladka oraz brzucha.



Ćwiczenie nr 3

Nazwa: wyprost nóg w skłonie

Wykonanie:

Stań w lekkim rozkroku i ustaw palce stóp równolegle. Utrzymując dłonie na podłożu, obniż pozycję ciała do niskiego przysiadu, aby „usiąść” na piętach. Utrzymaj całe stopy na podłożu lub unieś pięty. Rozpocznij ruch prostowania kolan bez unoszenia rąk z podłoża. Zatrzymaj na sekundę pozycję wyprostowania nóg, aby wyczuć rozciągnięcie tylnej strony nóg. Pilnuj, aby w trakcie wykonywania przysiadu kolana nie przemieszczały się do wewnątrz.



Ćwiczenie nr 4

Nazwa: spięcia brzucha ze skrzyżowaniem tułowia

Wykonanie:

W leżeniu na plecach, unieś lewą nogę ugiętą w kolanie. Utrzymaj kolano na linii brzucha, aby kontrolować „docisk” dolnego odcinka pleców do podłoża. Wykonaj naprzemienne skrzyżowania tułowia, kierując stawy łokciowe do lewego kolana. W przypadku odczucia pracy mięśni pleców opuść wyprostowaną nogę na podłożo, aby uzyskać większą stabilizację mięśni pleców. Utrzymuj dłonie przy linii uszu i wykonaj wydech ze skrzyżowaniem tułowia w prawą stronę.



Ćwiczenie nr 5

Nazwa: spięcia brzucha w leżeniu tyłem

Wykonanie:

W leżeniu na plecach unieś i ugnij nogi w taki sposób, aby tworzyły kąt prosty. Utrzymując dłonie przy linii uszu wykonaj unoszenie tułowia w stronę kolan. W fazie powrotu wolno obniż pozycję ciała i stale kontroluj równe ułożenie stóp. Wykonaj wydech podczas unoszenia tułowia.

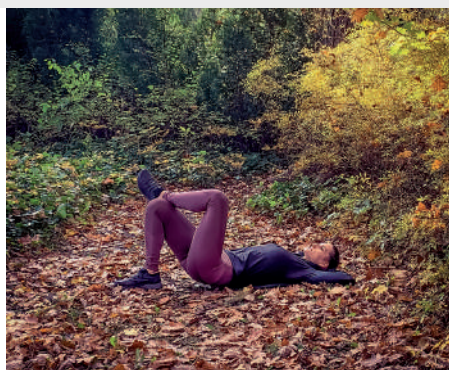


Ćwiczenie nr 6

Nazwa: wznosy bioder w leżeniu na tyłem

Wykonanie:

W leżeniu na plecach ugnij nogi i oprzyj stopę na kolanie. Rozpocznij unoszenie bioder i zakończ ruch napięciem izometrycznym mięśni pośladków. W fazie powrotu do pozycji leżenia wolno obniżaj pozycję ciała i nie odkładaj bioder na podłoże. Stałe kontroluj równoległe ustawienie miednicy do podłoża.

**Ćwiczenie nr 7**

Nazwa: ugięcia ramion w leżeniu przodem

Wykonanie:

W leżeniu na brzuchu złącz nogi i napnij mięśnie pośladków. Unieś ramiona przed głowę i rozpocznij ruch uginania ramion w stronę tułowia. Wykonaj wydech w momencie, gdy łokcie znajdą się przy linii ciała. Podczas wykonywania ruchu w celu asekuracji, możesz oprzeć czoło na podłoże.

**Ćwiczenie nr 8**

Nazwa: wznos bioder w pozycji podporu przodem

Wykonanie:

W pozycji podporu przodem na dłoniach wykonaj unoszenie bioder do momentu, aż głowa znajdzie się pomiędzy ramionami. Obniż pozycję bioder do prostej linii ciała z jednoczesnym wygenerowaniem napięcia mięśni czworogłowych ud, pośladków oraz brzucha. Wykonaj wydech podczas unoszenia bioder.

**Ćwiczenie nr 9**

Nazwa: naprzemienne prostowanie i uginanie nóg w pozycji klęku

Wykonanie:

W pozycji klęku na prawej nodze wykonaj wyprost lewej nogi. Rozpocznij ruch skłonu tułowia w stronę wyprostowanej nogi i zakończ ruch przybliżając prawą piętę do prawego pośladka. Utrzymaj skrajną pozycję ciała na ok 2 sekundy, aby wyczuć rozciąganie mięśni nóg. Staraj się obniżyć maksymalnie biodra w pozycji klęku podczas przybliżania pięty blisko pośladka.



Powyższy zestaw 9 ćwiczeń stanowi jeden obwód. Po wykonaniu wszystkich ćwiczeń w ilości 30 powtórzeń w serii, odpocznij 90 sekund i uzupełnij płyny. Wykonaj maksymalną ilość obwodów w czasie 40 minut a następnie zakończ trening rozciąganiem statycznym. Propozycję ćwiczeń rozciągających znajdziesz w pełnej wersji przedmiotowego treningu, który został umieszczony na stronie Internetowej Magazynu SMP.

RZUĆ WSZYSTKO...



★ GABRIELA PUTYRA

Każdy z nas potrzebuje wytchnienia od codziennych obowiązków. Na co dzień służba niesie ze sobą dużo wyzwań i nowych doświadczeń. Wielu z nas ma swoje ulubione rejony, w które zawsze wraca. Wspomnienia, przygoda i pozytywna energia, które towarzyszą temu miejscu pozostają z nami na dłużej i napędzają nas do dalszych działań oraz zachęcają do powrotów.

Góry to wyjątkowe miejsce, w którym każdy powinien choć raz w życiu być i doświadczyć emocji trudnych do opisanania. Zmierając na szczyt, nie poddawaj się i dąż do celu. Widok na górze rekompensuje wszystkie bóle oraz zmęczenie.

Góry są otwarte dla każdego. Dostępne o każdej porze roku, nie tylko w lecie. Jeśli kochasz chodzić po górach - witaj w klubie! Jeśli dopiero zaczynasz przygodę z nimi, to ten materiał jest dla Ciebie. Na podstawie swoich doświadczeń z wypraw wymienię kilka rzeczy, które zawsze mam przy sobie i opiszę, od czego należy zacząć i o czym należy pamiętać, decydując się na podróż w wysokie tereny.

Jeśli już zdecydowałeś się na wyprawę w góry, nie ważne czy to w najwyższe szczyty Bieszczadów, czy Tatr, musisz wiedzieć, że trasa i wysiłek są inne, niż podczas biegania czy długich spacerów. Tu trzeba liczyć się ze zwiększonym wysiłkiem, jaki dostarczymy naszemu organizmowi. W zależności od wieku, zdrowia i kondycji zmęczenie będzie mniej lub więcej odczuwalne, a nawet możemy się spodziewać zakwasów do kilku dni po wędrowce.

Kierunek jest jeden. Ciągłe pod górkę. Miejscami stromiej, miejscami łżej, ale wciąż w górę. Mogą również pojawić się chwile zwątpienia i myśli typu: to koniec, nie dam rady. Wiedz, że to całkiem normalne, nie tylko Ty tak masz. W końcu, ile można iść wspinając się, ale gdy wejdziesz już na szczyt widok i uczucie wynagrodzą Twój trud! Nie poddawaj się! Później podziękujesz sobie, że dałaś/eś radę!

Najlepiej swoją przygodę z górami zacząć w miesiącach ciepłych. Później, jak już złapiemy „bakcyła” i wyjazdy w góry nie będą czymś nowym, to chłodniejsza aura okaże się łatwiejsza do pokonania. Góry zimą mogą zaoferować nam ciężkie i ekstremalne przeżycia, by je pokonać potrzebujemy profesjonalnego sprzętu. Dlatego na początku warto postawić na okres letni i niższe szczyty, a później stopniowo, w zależności od kondycji, stawiać poprzeczkę wyżej.

Od czego powinniśmy zacząć?

Krok pierwszy: sprawdź pogodę

To pierwsza rzecz, jaką powinniśmy sprawdzić, zanim wybieremy się na wyprawę. Jeśli warunki pogodowe nie są sprzyjające, a w szczególności, kiedy jest możliwe wystąpienie opadów (nie mówiąc już o burzach), pod żadnym pozorem nie decyduj się na wyjście w góry. W takich warunkach stają się one wręcz pułapką i śmiertelnie niebezpiecznym dla turystów, tam nie znajdziesz schronienia.

Krok drugi: wyznacz trasę

Dobrze jest zrobić mały „biznesplan”, który wesprze nas podczas wyprawy. Wyznaczenie trasy, przystanków oraz rozeznanie, jakie ciekawe punkty możemy zobaczyć po drodze, będzie przydatne i pomocne. W tym celu możesz posłużyć się wydrukowaną mapą, a później odhaczyć na niej każde zdobyte miejsce. Bardzo ważne również jest dobre rozeznanie terenu. Warto przed podróżą zgłębić wiedzę o dystansie i poziomie trudności trasy, w tym o punktach, które mogą być niebezpieczne, a także o czasie, jaki będzie nam potrzebny na pokonanie danego odcinka.

Krok trzeci: poinformuj, gdzie idziesz

Powiadom najbliższe Ci osoby o swoich planach i miejscu, w którym będziesz przebywać. Elektronika może w takich terenach zawodzić. Warto też dla swojej pewności, spokoju i bezpieczeństwa sprawdzić dostępne punkty PTTK – (Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze) oraz stacje GOPR – (Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe) oraz zapisać sobie numery kontaktowe.



Obowiązkowe wyposażenie:

BUTY

Cały czas na nogach. Nie ma drogi na skróty ani windy, dlatego powinniśmy postawić tutaj na odpowiednie obuwie. Dobre buty można kupić już w granicach 300 zł. Zwróć uwagę na podeszwę, by zapewniła dobrą przyczepność w terenie oraz na to, by nie były zbyt małe, ani zbyt duże. W końcu wędrówka nie będzie trwała kilka minut, tylko kilka godzin, dlatego w dużej mierze ból i zmęczenie nóg będzie zależało właśnie od dobrze dobranej przez Ciebie obuwia. Osobiście polecam buty nad kostkę. Wtedy masz dodatkową pewność, że twoja stopa jest stabilna, a kostka posiada dodatkową ochronę przy ewentualnym wypadku. Poza tym po drodze możemy napotkać błoto, duże kamienie czy wodę. Odpowiednie obuwie zapewni nam komfort i wygodę, a przede wszystkim bezpieczeństwo przy każdym stawianym kroku.



PLECAK

Jednym słowem przedmiot, w którym musimy zmieścić wszystkie potrzebne rzeczy. Niezależnie jaki plecak wybierzemy, musimy go dobrze dopasować i rozłożyć w nim równo ciężar na całej powierzchni. Niezbędnym elementem wyposażenia plecaka jest pas biodrowy (nad innym nawet bym się nie zastanawiała). Niezależnie od tego, jak duży i pojemny plecak wybierzemy, będzie on ważył kilka, bądź kilkanaście kilogramów. Każdy kilogram jest odczuwalny przez kręgosłup, a przy pokonywanych kilometrach wydaje nam się coraz cięższy. Dlatego pasy biodrowe w dużej mierze odciążają ramiona i rozkładają ciężar plecaka. Może on dodatkowo posiadać: zapięcia na wysokości klatki piersiowej lub kieszonkę wszytą na pasie biodrowym, aby przechowywać pod ręką drobne rzeczy (np. na telefon), czy też boczne kieszonki z łatwym dostępem np. do butelki wody. Reszta gadżetów, w jakie chcemy, aby był wyposażony plecak, zależy od naszych gustów.

MAPA

Przecież musimy wiedzieć, gdzie jesteśmy. Telefon po drodze może nam się rozładować lub stracić zasięg, nie mówiąc już o przypadkowym rozbiciu go np. gdy wypadnie nam z ręki. Papier, to jednak papier. Punkt na mapie nie zniknie, co innego w przypadku elektroniki.

PICIE I JEDZENIE

Po drodze nie znajdziesz sklepu ani restauracji. Musisz zapewnić sobie odpowiednią ilość produktów spożywczych oraz nawadniać organizm. Lepiej wziąć ze sobą więcej niż mniej jedzenia i picia. Pamiętaj, że podczas wysiłku z potem wydalas cenne składniki mineralne. Warto mieć ze sobą elektrolity oraz drobne, najlepiej pełnowartościowe przekąski.

APTECZKA

Nigdy nie wiemy, co może się wydarzyć po drodze. Lekkie potknięcie, źle postawiona noga lub niefortunny upadek i o skaleczenia oraz urazy nietrudno. Jest lekka i zajmuje mało miejsca, a jej dobrze dobrane wyposażenie, może uratować życie podczas oczekiwania na pomoc. Najczęściej w górach narażeni jesteśmy na lekkie obtarcia lub pęcherze, dlatego nie powinniśmy zapominać o zabraniu ze sobą apteczki wyposażonej w:

- instrukcję wykonania pierwszej pomocy
- maseczkę do wykonania sztucznego oddychania
- nożyczki
- folię termoizolacyjną
- rękawiczki jednorazowe
- bandaż (zwykły i elastyczny)
- gazę lub opatrunek jałowy
- wodę utlenioną
- plaster na rolce
- opaskę uciskową
- samoprzylepne plastry opatrunkowe
- sprawdzone leki przeciwbólowe
- płyn dezynfekujący lub chusteczki

DODATKOWA ODZIEŻ

Koszulka na zmianę, skarpety czy dodatkowa kurtka powinny znaleźć się w naszym bagażu. Nawet w słoneczną pogodę na górze może mocno wiać. Poza tym podczas wspinaczki na pewno się spocimy. Kurtka lub bluza, a także czapka na głowie czy chusta na pewno pomogą nam uniknąć przeziębienia.





HYUNDAI KONA

Proszę podpiąć radiowóz
do gniazdka

Podtytuł wskazujący na rodzaj napędu w żadnym razie nie odnosi się do potrzeby częstego ładowania akumulatorów w najnowszym, motoryzacyjnym nabytku Komendy Stołecznej Policji. Dlaczego? Bo Hyundai w wariancie z akumulatorem o pojemności 64 kWh (w ofercie producenta znajduje się także elektryczna Kona z mniejszym 39,2 kWh ogniwem) oferuje naprawdę niezłe parametry jeżeli chodzi o zasięg na jednym ładowaniu. Producent deklaruje zasięg w ruchu miejskim na poziomie 550 km. Jest to jednak także zależne od stylu jazdy użytkownika. Poza tym należy mieć na uwadze, że dane producentów w tym zakresie czasami są troszkę bardziej optymistyczne niż realne osiągi w codziennej jeździe. Tym niemniej pułap 500 kilometrów wydaje się jak najbardziej osiągalny, a to już całkiem sensowny wynik.

Praktyka pokazuje, że w czasie typowej pojedynczej zmiany w służbie patrolowo-interwencyjnej na terenie miasta patrol nie przekracza przejechanego dystansu na poziomie 100 kilometrów. Czyli jedno ładowanie powinno z zapasem wystarczyć na cztery-pięć takich służb.

Pamiętajmy jednak, że powtórne ładowanie akumulatorów trwa nieporównywalnie dłużej niż wlanie paliwa do baku. To oznacza, że gdy nadejdzie moment uzupełnienia energii radiowóz będzie musiał pozostawać podłączony do stacji ładowania. Z drugiej strony poza samym zasięgiem liczy się także ekonomika jazdy. Elektryk pokazuje w tym przypadku swoje plusy. W odróżnieniu od diesli i benzyniaków, które wykazują oszczędności w czasie dłuższych podróży, Kona w mieście spala mniej niż na trasie. Skąd się to bierze? W mieście prędkości są niższe i można więcej zyskać, odzyskując część energii przy częstszym hamowaniu. W elektrycznym Hyundaiu zastosowano trzystopniowy system rekuperacji. Do wybrania odpowiedniego poziomu służą łopatki umieszczone za kierownicą. Na wyższym poziomie auto mocniej hamuje samoczynnie, gdy odejmujemy nogę z gazu.



Jak będzie wyglądał przeciętny koszt przejechania 100 km zobaczymy za kilka tygodni. Auta dopiero trafiają do swoich jednostek (KRP Warszawa I oraz KRP Warszawa II) i konkretną wiedzę w tym zakresie zdobędziemy po pewnym czasie ich użytkowania. Prywatni użytkownicy Hyundai Kona wskazują, że w cyklu miejskim potrafi on zejść z apetytem na energię nawet poniżej 13 kWh/100 km. To oznaczałoby średni koszt przejechania takiego dystansu na poziomie niecałych 9 złotych. Tak, dobrze widzicie. Niecałe dziewięć złotych za 100 przejechanych kilometrów. Na tym polu każdy benzyniak i diesel pozostają daleko w tyle.

Kona do setki rozpędza się w 7,6 sekundy. Siedząc za kierownicą, możesz jednak odnieść wrażenie, że robi to znacznie szybciej. Elektryczny napęd oferuje pełną moc 204 KM w każdym momencie. Potrzeba nagłego przyspieszenia np. w celu wyprzedzenia innego auta to czysta przyjemność. „Czysta” dosyć dosłownie. A to wszystko w absolutnej ciszy, jak to w autach elektrycznych, przerywanej tylko komunikatami w radiostacji.

Kona nie jest elektrykiem stworzonym od podstaw dla tej wersji i produkowanym wyłącznie z napędem „na prąd”. Samochód bazuje na spalinowej odmianie tego modelu, czyli lokuje się wśród crossoverów klasy B. Miejsca w środku jak na tę klasę jest całkiem sporo. Nie ma jednak co ukrywać, że Kona to nie limuzyna z przestronnym przedziałem pasażerskim. Osoby zajmujące tylne siedzenie nie mogą liczyć na komfort, jaki oferuje większość tradycyjnych kompaktów. Jest trochę ciasniej. W tym jednak przypadku nie stanowi to dużego problemu. Dwuosobowy patrol ma z przodu całkiem obszerną przestrzeń. Kierowca i pasażer z jego prawej strony nie powinni narzekać na brak miejsca. Natomiast tylne siedzenia w policyjnych radiowozach i tak zyskały potoczne określenie „druga klasa”, więc wszystko się zgadza.

Bagażnik ma pojemność 332 litrów. Po złożeniu oparcia kanapy zostaje ona powiększona do ponad 1000.

Kokpit jest rozplanowany ergonomicznie, poprawnie, skromnie i... tyle. Nie ma tu efektu 'wooo'. Materiały są dobrej jakości, ale to na ile są przygotowane na dosyć intensywną, policyjną eksploatację pokaże najbliższa przyszłość. W środkowej konsoli znajdziemy miejsce na kubek z kawą lub małą butelkę wody. Tutaj także znajdują się przyciski zastępujące klasyczną dźwignię zmiany biegów. W podłokietniku znajduje się spory schowek. W tym miejscu umieszczono także pilota do sterowania sygnałami uprzywilejowania. Boczne kieszenie w drzwiach są całkiem pojemne, bez problemu zmieszczą kilka podręcznych rzeczy.

Na pokładzie znajdziemy m.in. automatyczną klimatyzację, podgrzewane fotele i kierownicę, kamerę cofania i czujniki parkowania (z przodu i z tyłu), nawigację, reflektory LED, zestaw Bluetooth oraz system nagłośnienia KRELL.

Kona dobrze radzi sobie na drodze. Prowadzi się pewnie i stabilnie. Wspomaganie kierownicy jest jednak dosyć mocne, co jest wygodne dla kierowców o spokojnym charakterze, nie dającym się ponosić sportowym emocjom.

Pierwsze wrażenie z obcowania z Hyundaiem Kona pozostawia dobre wspomnienia. Mocnym atutem tego auta jest na pewno jego napęd. Sylwetka z zewnątrz prezentuje się ładnie. Najlepsze określenie to w moim odczuciu „zgrabny crossover z delikatnym pazurem”.



SZPERACZ I WSZYSTKO JASNE

Amerykanie używają ich na co dzień. Polscy policjanci oglądają je głównie na amerykańskich filmach. Szperacze, bo o nich mowa, to rodzaj lamp elektrycznych, reflektorów instalowanych na zewnątrz samochodów wykorzystywanych przez różne służby porządkowe i ratunkowe. Ich konstrukcja pozwala na manewrowanie snopem światła z wnętrza pojazdu - w lewo i w prawo oraz w górę i w dół - tak, by możliwe było skierowanie wiązki w żądanym kierunku. Lampa ułatwia nocną obserwację. Szperacze stanowiące podstawowe wyposażenie radiowozów amerykańskich służb policyjnych w naszym kraju do tej pory nie znalazły się w powszechnym zastosowaniu.

★ MARIUSZ MROZEK

Szperacze to nie tylko element dodatkowego oświetlenia, a tak są najczęściej postrzegane, ale także dość istotny element wpływający na bezpieczeństwo funkcjonariuszy podczas nocnej służby patrolowej. Użycie szperacza pozwala między innymi na tymczasowe oślepienie osoby zbliżającej się do radiowozu lub stojącej w jego pobliżu. Tym samym ogranicza jej możliwości zaatakowania funkcjonariuszy, gdyż utrudnia dokładne zlokalizowanie ich pozycji, co można dodatkowo wzmocnić przez przyciemnienie wnętrza radiowozu i wygaszenie ekranu terminala. Z kolei policjanci doskonale widzą całą sylwetkę danej osoby, jej ruchy i trzymane w rękach przedmioty, np. broń lub inne niebezpieczne narzędzie, którym mogłaby zaatakować funkcjonariusza.

Szperacz pozwala na oświetlenie obiektu, zarośli i innych zakamarków w pobliżu radiowozu. Zasilany przez instalację samochodową daje bardzo mocne światło o dużym zasięgu. Policjanci po opuszczeniu pojazdu mają cały czas oświetlony teren i osoby, bez potrzeby trzymania źródła światła w rękach, co ułatwia przeprowadzenie interwencji lub odparcie ewentualnego ataku.

Szperacz sprawdzi się także podczas przeprowadzanej w nocy kontroli drogowej, gdy stajemy radiowozem za kontrolowanym pojazdem. W jaki sposób? Reflektor ustawiamy wówczas tak, aby odbijał się od lusterka bocznego zatrzymanego pojazdu po stronie kierowcy. Co nam to daje?



foto: Marcin Toczek

- Mocne światło utrudniała kierowcy i pasażerom oglądanie się za siebie. Ma to aspekt psychologiczny, gdyż najczęściej nie czują się oni wówczas zbyt pewnie. Pojawia się element dezorientacji, co wzmocnia pozycję kontrolującego ich policjanta.
- Światło oświetla jednocześnie tył i pojazd od strony kierowcy.
- Gdyby kierowca wykonał jakikolwiek ruch, łącznie z wysiadaniami z pojazdu, policjant jest w stanie zobaczyć jego ręce. Szybciej spostrzeże także opuszczenie okna w celu wyrzucenia czegoś, np. narkotyku.
- Chociaż policjant powinien mieć na wyposażeniu latarkę, nie będzie ona dawała tak stabilnego i jasnego światła. Poza tym może być potrzebna, aby pomóc w zlustrowaniu tych obszarów, do których reflektor nie dociera, takich jak tylne siedzenie, schowek pasażera itp.
- W zależności od lokalizacji kontroli, nie wszystkie drogi lub miejsca, w których pojazd mógłby zostać zatrzymany, mają oświetlenie uliczne. Nadal jest wiele miejsc zarówno w miastach, na obrzeżach miast, jak i na autostradach, gdzie oświetlenie jest minimalne, szczególnie w pochmurną noc. Sytuacji jaka jest pod tym względem na obszarach wiejskich chyba omawiać nie trzeba.
- Dodatkowa korzyść to łatwiejsze sprawdzenie i odczytanie danych z dokumentów.

Ten element wyposażenia policyjnych radiowozów powinien przede wszystkim znaleźć się na pojazdach wykorzystywanych przez służby patrolowe i ruchu drogowego. Co ciekawe, szperacze wykorzystywano w naszym kraju wiele lat temu. Można je było często zobaczyć na milicyjnych Nyskach, umieszczone na dachu tuż za górną krawędzią panoramicznej szyby czołowej.

Za pomoc i przesłanie zdjęć do artykułu dziękujemy Panu Marcinowi Toczkiowi, policjantowi z New York Police Department w USA.



Szperacze to rozwiązanie, które w pojazdach amerykańskiej Policji stosowane jest od dziesięcioleci. Na przestrzeni lat ulegało pewnym modyfikacjom jednak sam pomysł pozostawał ten sam. Obecnie w reflektorach wykorzystuje się oświetlenie typu LED.



Na parkingu jednostki, w której Marcin Toczek pełni służbę stoją także pojazdy, które służbę patrolową pełniły wiele lat temu. Także one na swoim wyposażeniu posiadały reflektory typu szperacz. Jak widać dobrych rozwiązań się nie zmienia.

MAŁY TERMINATOR

W SŁUŻBIE STOŁECZNEJ POLICJI

foto: Piotr Świątek

Kiedy w 1984 roku na ekrany kin wchodził „Terminator” w reżyserii Jamesa Camerona temat robotów w wielu kategoriach traktowany był jako science fiction. Od tego czasu minęło jednak 36 lat, żyjemy w XXI wieku i bez wątpienia wykorzystanie robotów w różnych gałęziach naszego życia to już codzienność. Zarówno w przemyśle, jak i obronności roboty znajdują powszechne zastosowanie.

Wiele armii świata wykorzystuje roboty już od dawna po to, aby wspierać żołnierzy w działaniach bojowych, rozpoznaniu, transporcie oraz szeroko pojętych akcjach wojskowych saperów. Czy temat robotów w zastosowaniu bojowym pojawił się niedawno? Nie. Żeby rozwinąć ten wątek posłużę się faktem historycznym, czyli wykorzystaniem tego typu maszyn już podczas II wojny światowej (1942 r.) przez nazistowskie Niemcy. To wówczas wprowadzony został do szeroko pojętej taktyki walki lekki nosiciel ładunków wybuchowych „GOLIATH”.

Maszyna ta była wykorzystywana min. podczas tłumienia Powstania Warszawskiego oraz obrony Wrocławia. Pomimo swoich niedoskonałości i zastosowania jej podczas najbardziej krwawego konfliktu zbrojnego na świecie uznawana jest za prekursora robotyki w działaniach uzbrojonych formacji.

Skoro coś się świetnie sprawdza w wojsku, to czy jest szansa, aby sprawdzało się również w służbach, które dbają o bezpieczeństwo wewnętrzne? Oczywiście, że tak i właśnie w tym artykule chcę to pokazać.

Roboty w służbie stołecznych policjantów są wykorzystywane od 1997 r. Znajdują zastosowanie we wsparciu działań pirotechników. Dzięki ich wykorzystaniu minimalizujemy ewentualne straty wśród ludzi w przypadku eksplozji związanej z neutralizacją urządzeń wybuchowych. To bardzo ważny aspekt, gdyż pirotechnicy to ludzie o bardzo trudnej specjalizacji, których ciężko zastąpić. Przygotowanie takich funkcjonariuszy do realizacji zadań na wysokim poziomie wiąże się z długim czasem szkolenia i dużym nakładem finansowym.



Nosiciel ładunków wybuchowych GOLIATH



Robot rozpoznawczy TRM

Skoro z policyjnych robotów korzystają pirotechnicy funkcjonujący w strukturach Samodzielnego Pododdziału Kontrterrorystycznego Policji to, dlaczego nie mieliby tego robić operatorzy komórek bojowych SPKP Warszawa? Z pomocą przyszedł tu Łukasziewicz Instytut PIAP, który jako pierwszy wprowadził do Polskiej Policji mobilne roboty w zastosowaniach specjalnych.

TRM jest na wyposażeniu SPKP Warszawa od 2016 roku. Zakup przez KSP miotanego robota taktycznego wspierającego działania bojowe to strzał w dziesiątkę w kwestii poprawy bezpieczeństwa policjantów i osób postronnych podczas prowadzenia działań bojowych. Co ten mały „terminator” potrafi i na co go stać? Przybliżę Wam jego zalety i możliwości zastosowania.

TRM to urządzenie skalsyfikowane jako robot rozpoznawczy, niemniej jednak został wyposażony w elementy konstrukcyjne, które pozwalają na prowadzenie przy jego wykorzystaniu działań ofensywnych, o czym przeczytacie w dalszej części artykułu. Rozpoznanie dla jednostek specjalnych polskiej Policji to słowo klucz do potencjalnego sukcesu i powodzenia operacji kontrterrorystycznej, czy też akcji związanych z zatrzymywaniem osób podwyższonego ryzyka.

Nasz mały robot jest tak zbudowany, że świetnie sobie radzi zarówno w terenie jak i wewnątrz obiektu. Jego konstrukcja pozwala operatorom SPKP Warszawa nie tylko rzetelnie rozpoznać drogę podejścia dla zespołu bojowego, z naciskiem na ujawnienie improwizowanych urządzeń wybuchowych, ale także dyskretnie i nie postrzeżenie wykorzystać go w kwestii prowadzenia nasłuchu dźwięków i rozmów otoczenia.

Warto nadmienić, że bezpośredni nasłuch rozmów może być także przydatny przy analizie i doborze odpowiedniej taktyki dla negocjatorów policyjnych, którzy także są częścią dużych operacji kontrterrorystycznych.

TRM rejestruje dźwięk i obraz, co może być przydatne między innymi przy zbieraniu informacji na etapie prawidłowego planowania szturm, np. na obiekt opanowany przez terrorystów. Z innych zalet małego terminatora warto wyszczególnić jego cichy tryb pracy oraz możliwość oświetlenia przez niego niebezpiecznych przedmiotów, a także celów, co także daje policjantom przewagę podczas działania. Zespół bojowy w czasie takich akcji obowiązuje dyscyplina światła i dźwięku.

W filmie „Terminator” tytułowy cyborg został przedstawiony jako maszyna, o wysokich parametrach wykorzystywanych w działaniach ofensywnych, którą trudno zniszczyć. Podobnie jest z robotem TRM, który konstrukcyjnie jest przystosowany do działania po zrzucie z wysokości do 9 m i to na twarde podłoże a warunki atmosferyczne nie wpływają na jego parametry użytkowe. Ponadto może być wyposażony w element, który powoduje wyzwalamie ładunków hukowo-błyskowych, dymnych, drażniących (łzawiących i sygnalizacyjnych), co podkreśla jego pazur w działaniach ofensywnych zespołów bojowych SPKP Warszawa.

Warto pamiętać także o innym elemencie działań bojowych, do którego można wykorzystać TRM-a, czyli pozoracji, która ma za zadanie odwrócić uwagę napastników, a tym samym dać lepszy element zaskoczenia zespołom bojowym.



★ ANNA MIESZKOWSKA

TRM - robot rozpoznawczy

PODSTAWOWE PARAMETRY

- waga 1,5 kg,
- prędkość 3,5 km/h,
- zasięg w terenie otwartym 350 m
- zasięg w budynkach do 100 m



Podsumowując można pogratulować Łukasiewicz Instytut PIAP udanego projektu wspierającego sekcje bojowe stołecznych kontrterrorystów. Czekamy na kolejne modyfikacje i następne modele tej klasy robota. Jeżeli trafią one w ręce ludzi z SPKP w Warszawie na pewno o tym napiszę.

TRM można także wykorzystywać do sprawdzenia podwozia pojazdu w zakresie zlokalizowania urządzeń wybuchowych, czy też urządzeń GPS. Znajduje to zastosowanie np. w działaniach ochronnych, które także wykonują operatorzy zespołów bojowych SPKP Warszawa.

Wady TRM-a? Zapewne poprzez jego sukcesywne wykorzystywanie będzie można określić kolejne wymagania, jakie powinien spełniać. To czy im podoła okaże się w praktyce. Pamiętajmy, że każda maszyna, po pierwsze, ma służyć człowiekowi, a po drugie zawsze będzie podlegać ograniczeniom wynikającym z jej konstrukcji czy celowego przeznaczenia.

GOLIATH W MUZEUM POWSTANIA WARSZAWSKIEGO

W Muzeum Powstania Warszawskiego możemy zobaczyć wyjątkowy eksponat – Sd. Kfz. 303 Goliath, czyli pojazd gąsienicowy do transportu ładunków wybuchowych, tzw. „mina samobieźna”, którego używały w Powstaniu Warszawskim siły niemieckie. Zakupiony Goliath jest w 90% oryginalny. Na świecie podobne pojazdy, ale zazwyczaj w dużo gorszym stanie, są wystawiane na aukcjach.

Zdjęcia Goliatha oraz wzmiankę o nim wykorzystano dzięki uprzejmości Muzeum Powstania Warszawskiego.

Więcej informacji o pojeździe gąsienicowym do transportu ładunków wybuchowych znajdziecie na stronie internetowej muzeum: www.1944.pl.

