



STOLECZNY POLICYJNY MAGAZYN

ISSN 1731-4550

magazyn.policja.waw.pl

styczeń 2021

W SŁUŻBIE I POZA NIĄ



**TRENING W ZAWIESZENIU
NA TAŚMACH TRX** s. 14

HIPOTERMIA JEST ŚMIERTELNA s. 22

MUNDUR WYJŚCIOWY

KIEDY I JAK GO NOSIĆ? s. 6

Z OSTATNIEJ CHWILI

5 stycznia 2021 r. Komendant Główny Policji powierzył pełnienie obowiązków Zastępcy Komendanta Głównego Policji nadinsp. Pawłowi Dobrodziejowi, dotychczasowemu Komendantowi Stołecznemu Policji. Natomiast pełnienie obowiązków Komendanta Stołecznego Policji powierzył nadinsp. Pawłowi Dzierżakowi, dotychczasowemu Komendantowi Wojewódzkiemu Policji w Kielcach.



Nadinspektor Paweł Dzierżak jest absolwentem pedagogiki ze specjalnością wychowanie obronne Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie. Służbę w Policji rozpoczął w 1991 roku w Oddziale Prewencji Policji w Krakowie, a 2006 roku został jego dowódcą. 15 lutego 2012 roku objął stanowisko Zastępcy Komendanta Wojewódzkiego Policji w Krakowie, a 1 kwietnia 2015 roku został powołany na stanowisko I Zastępcy Komendanta Wojewódzkiego Policji w Kielcach został w 2019 roku.

W czasie swojej dotychczasowej służby wyróżniony został następującymi odznaczeniami państwowymi i resortowymi:

- Brązowym Medalem za Zasługi dla Obronności Kraju
- Srebrnym Medalem za Długoletnią Służbę
- Srebrną Odznaką za Zasługi w Pracy Penitencjarnej
- Medalem Komisji Edukacji Narodowej
- Złotą Odznaką Zasłużony Policjant
- Srebrnym Krzyżem Zasługi Orderu Świętego Floriana

W NUMERZE

STYCZEŃ 2021

AKTUALNOŚCI

- 3 PAMIĘCI INSPEKTORA MARKA SWĘDRAKA
- 4 W ROK PO TRAGEDII NOWE PSY TRAFIĄ DO PRACOWNI OSMOLOGII
- 5 PODAROWAŁA ŻYCIE, ODDAŁA SWÓJ SZPIK
- 6 UMUNDUROWANIE WYJŚCIOWE W POLICJI

WYPOSAŻENIE

- 11 ŚWIATŁO - JASNY PUNKT WIDZENIA W CZASIE INTERWENCJI

TRENING & ZDROWIE

- 13 OSOCZE OZDROWIEŃCÓW WALKA Z CZASEM I POMOC INNYM
- 14 TRENING W ZAWIESZENIU NA TAŚMACH TRX
- 18 MORSOWANIE JAKO JEDNA Z ZIMOWYCH AKTYWNOŚCI

PORADNIK

- 19 CZAS NA... NOWOROCZNE PLANOWANIE
- 20 BEZSTRESOWNIK ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA I FIZYCZNA W CZASACH COVID-19
- 22 HIPOTERMIA JEST ŚMIERTELNA

REDAKCJA

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

Zespół i współpracownicy:
Gabriela Putyra
Edyta Adamus
Monika Nawrat
Ewa Kacprzyk
Kinga Czerwińska
Joanna Węgrzyniak

Fotografowie:
Piotr Świsłak
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.

PAMIĘCI INSPEKTORA MARKA SWĘDRAKA

foto: Jarosław Florczak



★ EDYTA ADAMUS

Mszą świętą żałobną w kościele Niepokalanego Poczęcia w Radoszewicach pożegnaliśmy naszego kolegę – Zastępcę Dowódcy Oddziału Prewencji Policji w Warszawie. W uroczystości, zorganizowanej zgodnie z policyjnym ceremoniałem, udział wzięła najbliższa rodzina i znajomi, Komendant Główny Policji generalny inspektor Jarosław Szymczyk, Komendant Stołeczny Policji nadinsp. Paweł Dobrodziej, kierownictwo stołecznej Policji oraz koleżanki i koledzy z pracy. Minister Spraw Wewnętrznych i Administracji uhonorował pośmiertnie Marka Swędraka złotym medalem „Za zasługi dla Policji” oraz awansował go na stopień - inspektora Policji.

– Pragnę zwrócić się dzisiaj do rodziny, bliskich sercu świętej pamięci naszego brata Marka – rozpoczął uroczystą homilię ksiądz Parafii Niepokalanego Poczęcia w Radoszewicach. – (...) Zwracam się także do tej wielkiej rodziny, której na imię Policja, której świętej pamięci nasz brat Marek przez 30 lat tak pięknie służył dla dobra nas wszystkich. (...) Niespodziewana śmierć naszego brata wydaje się nam jakby zabrała nam sens życia. Zdajemy sobie sprawę z tego, że niełatwo jest znaleźć odpowiedzi na pytania dotyczące tak nagłej śmierci. (...) Śmierć zerwała więzy, które na zawsze łączyły. Najbardziej bolesną myślą jest ta, która widzi śmierć jako utratę miłości (...) – przypominał podczas mszy kapłan.

Zmarłego policjanta pożegnał nadinsp. Paweł Dobrodziej, Komendant Stołeczny Policji: – 4 grudnia 1990 roku, 30 lat temu śp. inspektor Marek SWĘDRAK podjął jedną z najważniejszych decyzji w swoim życiu, a na pewno jedną z najważniejszych decyzji w swoim życiu zawodowym. Wstąpił do Policji. Marek był moim rówieśnikiem. W tym samym roku wstąpiliśmy do Policji. Od trzech lat byłem jego kolegą i przełożonym. (...) Swoje zawodowe życie poświęcił jednej jednostce: Oddziałowi Prewencji Policji. Przez całą swoją służbę był wspaniałym kolegą, nauczycielem, przełożonym. Jako Zastępca Dowódcy Oddziału Prewencji Policji Marek zajmował się obszarem związanym z logistyką, to właśnie dzięki niemu policjanci garnizonu stołecznego, którzy realizują najpoważniejsze zabezpieczenia w kraju, zawsze byli do nich doskonale przygotowani, czuli się bezpiecznie, mieli odpowiedni sprzęt, odpowiednie warunki pracy. (...) Drogi Marku, nikt tutaj z nas obecnych nie może pogodzić się z tym, że odsze-

deś. (...) Chcę osobiście podziękować za każdy dzień jego służby. (...) Całej Rodzinie Zmarłego składam najszczerze kondolencje. Marku! Spoczywaj w pokoju!

Słowa pożegnania, w imieniu Dowódcy Oddziału Prewencji Policji w Warszawie insp. Daniela Kubiaka, odczytał Zastępca Dowódcy ds. organizacyjno-operacyjnych mł. insp. Piotr Wałowski – Śmierć przychodzi cicho. Niezapowiedziana, nieproszona. Nigdy nie ma na nią odpowiedniej chwili, jest zawsze gościem nie na czas...”. (...) Jesteśmy tu przede wszystkim po to, by wspólnotą naszych serc i myśli zaświadczyć o tym, że pamięć o nim nigdy nie zostanie zatarta, że jego dzieło, a także wspaniała osobowość, będą żyły w nas na zawsze. Byłeś dla nas najlepszym przyjacielem.



W rok po tragedii nowe psy trafią do Pracowni Osmologii

foto: archiwum LK KSP



Otil, Ogi, Oro i Ondo - nowe psy wyszkolone do badań osmologicznych, już wkrótce będą służyć w Pracowni Osmologii Sekcji Biologii Laboratorium Kryminalistycznego KSP. W lutym zakończą kurs w Zakładzie Kynologii Policyjnej w Sułkowicach i trafią do odtworzonych pomieszczeń, które zostały zniszczone na skutek awarii sieci ciepłowniczej przy ul. Jagiellońskiej. Udało się to dzięki zaangażowaniu spółki Veolia Energia Warszawa S.A. oraz bieżącej współpracy firmy z Komendą Stołeczną Policji.

Dzięki staraniom Veolia Energia Warszawa zniszczona pracownia została przywrócona do stanu poprzedniego. Do pomieszczeń trafił nowy sprzęt kwaterunkowy, zapewniono dostawę i montaż kojców oraz bud. Na zlecenie spółki podwykonawca przeprowadził renowację terenów zielonych wokół budynków.

Nowe miejsce czeka już na użytkowników. Otil, Ogi, Oro i Ondo wprowadzą się do niego w niemal rok po tragedii. 26 lutego 2021 roku wraz z przewodnikami zakończą kurs dla psów do badań osmologicznych. Obecnie, zakupione od polskiego hodowcy cztery młode owczarki niemieckie, szkolą się w Zakładzie Kynologii Policyjnej w Sułkowicach. Pod okiem przewodników przechodzą tresurę praktyczną, która ma rozwinąć u młodych psów umiejętności w zakresie pracy węchowej i utrzymania sprawności użytkowej psa w zakresie posłuszeństwa ogólnego.

Wiedzę dotyczącą pracy z psem zdobywają również przewodnicy. Ich zadaniem jest pogłębienie umiejętności teoretycznych w zakresie tresury psów, kynologii służbowej, czyli anatomii zwierzęcia, jego pielęgnacji, żywienia, chorób, czy problemów fizjologicznych, a także taktyki i techniki użycia psów do badań osmologicznych oraz sposobu zabezpieczania śladów osmologicznych i pobierania materiału porównawczego.



★ JOANNA WĘGRZYŃIAK



foto: Joanna Węgrzyński

PODAROWAŁA ŻYCIE, ODDAŁA SWÓJ SZPIK

Dać komuś szansę na drugie, lepsze życie, podarować komuś część siebie - to wielka rzecz... Tego właśnie dokonała nasza koleżanka. St. post. Dorota Adamiak od 2 lat służy w Policji, na co dzień pracuje w wydziale patrolowo-intervencyjnym KRP Warszawa VII. W listopadzie oddała swój szpik kostny. Szansę na drugie życie podarowała trzysiestokilkuletniej Holenderce. W fundacji DKMS zarejestrowała się dzięki wykładowcy z kursu podstawowego, który podczas pobytu Doroty w szkole właśnie oddawał swój szpik. Dorotko, dokonałaś wielkiej rzeczy!

St.post. Dorota Adamiak w Policji służy od 2018 roku. Dokładnie dwa lata po przyjęciu do naszej formacji oddała swój szpik kostny.

Sama ma troje rodzeństwa, do tego 6-letniego synka. W Holandii odnalazła kolejną siostrę, swoją genetyczną bliźniaczkę. Właściwie to Dorota została odzyskana przez fundację, w której w marcu 2019 roku zarejestrowała się i tym samym zgłosiła chęć oddania szpiku kostnego. Natchnął ją do tego wykładowca ze szkoły policyjnej. Kiedy Dorota była słuchaczem kursu podstawowego, wykładowca właśnie oddawał swój szpik.

Dwa lata później, w listopadzie 2020 roku, to już Dorota uratowała ludzkie życie, a dokładniej dała szansę na nowe życie trzydziestokilkuletniej mieszkance Holandii. Kiedy w czerwcu zadzwonił telefon z informacją o prawdopodobnej zgodności genetycznej i możliwości przeszczepu, Dorota nie miała żadnych wątpliwości, wiedziała, że w ten sposób może i bardzo chce pomóc.

Dorotko, to duża sprawa i wielki, największy właściwie, dar, który jeden człowiek może podarować drugiemu i to zupełnie bezinteresownie. Chylimy czoła, wielki szacunek.

Kto może zostać Dawcą?

Dawcą może zostać każdy ogólnie zdrowy człowiek pomiędzy 18 a 55 rokiem życia, o wskaźniku masy ciała nie wyższym niż 40 BMI.

Rejestracja w ośrodku Dawców szpiku Fundacji DKMS może odbyć się jedynie w sytuacji, kiedy nie istnieją przeciwwskazania medyczne określone przez Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 12 marca 2010 roku oraz wytyczne określone przez Światową Organizację Dawców Szpiku (WMDA).

Jeżeli cierpisz na schorzenie wymagające konsultacji z lekarzem konsultantem Fundacji DKMS lub po zapoznaniu się z informacjami ze strony www.dkms.pl w dalszym ciągu masz wątpliwości czy Twój stan zdrowia pozwala na rejestrację w bazie potencjalnych Dawców komórek macierzystych napisz do na adres: medyczne@dkms.pl

Szczegółowe informacje można uzyskać kontaktując się telefonicznie z biurem Fundacji pod numerem +48 22 882 94 00.

Rejestracja potencjalnych Dawców szpiku w czasie zagrożenia epidemicznego

W trosce o bezpieczeństwo wszystkich osób, które chciałyby zarejestrować się jako potencjalni dawcy, a także wolontariuszy, inicjatorów oraz pracowników Fundacji DKMS, do odwołania wstrzymane zostały wszystkie stacjonarne akcje rejestracji na terenie całej Polski. Możliwa jest rejestracja poprzez stronę internetową i zamówienie pakietu rejestracyjnego do domu.

Każdy policjant powinien przestrzegać zasad poprawnego zachowania, kultury osobistej i dbać o schludny wygląd. (§7 Zarządzenia nr 805 KGP z dnia 31 grudnia 2003 r. w sprawie „Zasad etyki zawodowej policjanta”).



UMUNDUROWANIE WYJŚCIOWE W POLICJI

Zasady ubioru regulują:

- Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 20 maja 2009 roku w sprawie umundurowania policjantów (Dz. U. nr 90, poz. 738 z późn. zm.).
- Zarządzenie nr 7 Komendanta Głównego Policji z dnia 1 marca 2013 roku w sprawie regulaminu musztry w Policji (Dz. Urz. KGP z 2013 r. poz. 18).
- Zarządzenie nr 122 Komendanta Głównego Policji z dnia 25 maja 2012 r. w sprawie ceremoniału policyjnego (Dz. Urz. KGP z 2012 r. poz. 27).

Umundurowanie policjantów składa się z ubiorów: służbowego, wyjściowego, galowego i ćwiczebnego. W tym wydaniu Stołecznego Magazynu Policyjnego skupimy się na ubiorze wyjściowym i galowym.

Warto przypomnieć sobie, jakie umundurowanie obowiązuje policjantów podczas uroczystych spotkań i nie tylko.

Policjant zakłada ubiór wyjściowy:

- 1) podczas oficjalnych spotkań lub uroczystości, jeżeli nie zachodzi konieczność występowania w ubiorze wyjściowym ze sznurem galowym;
- 2) przy meldowaniu się przełożonym po przybyciu do nowej jednostki organizacyjnej Policji lub przed odejściem na inne stanowisko służbowe.

Policjanci mogą nosić ubiór wyjściowy bez sznura galowego w czasie pełnienia służby w:

- Komendzie Głównej Policji;
- Wyższej Szkole Policji w Szczytnie, szkołach policyjnych

i ośrodkach szkolenia Policji, jeżeli nie występują w szykach zwartych i na placach ćwiczeń;

- jednostkach organizacyjnych Policji, jeżeli służbę pełnią w pomieszczeniach biurowych;
- jednostkach Policji sądowej.

Natomiast ubiór wyjściowy ze sznurem galowym lub ubiór galowy z odznaczeniami, medalami i odznakami nosi się podczas:

- 1) uroczystości w dniach świąt państwowych;
- 2) uroczystości wręczania sztandarów, orderów i odznaczeń, zaprzysiężenia, mianowania na stopień lub ślubowania policjantów;
- 3) innych ważnych uroczystości na polecenie Komendanta Głównego Policji, komendanta wojewódzkiego (Stołecznego) Policji, komendanta-rektora Wyższej Szkoły Policji w Szczytnie lub komendanta szkoły policyjnej.

Ponadto ubiór wyjściowy ze sznurem galowym, z baretkami orderów, odznaczeń i medali, gdy nie ma obowiązku noszenia pełnych odznak oraz z innymi odznakami, policjanci mogą nosić podczas:

- 1) uroczystych przedstawień w teatrach, salach koncertowych i oficjalnych spotkań, jeżeli w tym zakresie nie zostały wydane inne polecenia;
- 2) uroczystości rodzinnych oraz w innych okolicznościach, w których w środowisku cywilnym przyjęty jest zwyczajowo strój wieczorowy, jeżeli policjant występuje w umundurowaniu;
- 3) uczestniczenia w uroczystościach pogrzebowych policjantów lub pracowników z udziałem policyjnych asyst honorowych.



Elementy umundurowania wyjściowego policjantki/policjanta

- Czapka gabardynowa jest w kolorze błękitnoszarym z otokiem w kolorze ciemnoniebieskim. Rozmiar czapki powinien odpowiadać obwodowi głowy. Rondo czapki powinno zawierać usztywniacz, zapewniający regularny owal. Czapkę nosi się prosto nałożoną na głowę. Krawędź daszka powinna znajdować się na wysokości około 3 cm nad linią brwi.
- Kurtka gabardynowa wyjściowa jest w kolorze błękitnoszarym, jednorzędowa z wykładanym kołnierzem i klapami, zapinana z przodu na cztery guziki. Kurtkę nosi się z koszulą wyjściową i krawatem.
- Kurtka gabardynowa galowa jest w kolorze błękitnoszarym, dwurzędowa z wykładanym kołnierzem i klapami. Kurtkę galową nosi się z koszulą wyjściową i krawatem.
- Koszulę wyjściową letnią w kolorze białym nosi się z krawatem. Na ramionach koszuli są umieszczone naramienniki. Dopuszcza się noszenie spinki do krawata w kolorze srebrnym.
- Krawat w kolorze granatowym nosi się wiązany podwójnym węzłem. Węzeł powinien ściśle przylegać do kołnierzyka koszuli.
- Obuwie jest koloru czarnego. Wierzchy obuwia nie mogą być ozdobnie wyszywane, wytłaczane ani dziurkowane. Półbuty męskie wyjściowe są z przodu sznurowane. Półbuty damskie wyjściowe są bez zapięcia. Obcas typu „słupek” powinien mieć wysokość od 5 do 7 cm.
- Płaszcz wyjściowy całoroczny jest w kolorze błękitnoszarym, dwurzędowy z wykładanym kołnierzem i wyłogami.
- Pas główny w kolorze czarnym jest wykonany z tkaniny syntetycznej. Pas główny nosi się zawsze do ubioru wyjściowego z koszulą letnią.
- Rajstopy damskie są koloru beżowego.
- Rękawiczki skórzane letnie i zimowe są koloru czarnego. Rękawiczki zimowe są ocieplane.
- Spodnie wyjściowe i letnie są w kolorze ciemnogniatowym, bez mankietów. Spodnie powinny sięgać z tyłu dolną krawędzią nogawek 2–2,5 cm powyżej obcasa.
- Spodnie wyjściowe generalnego inspektora Policji i nadinspektora Policji mają przy bocznych szwach naszyte lampasy o szerokości 2,5 cm każdy i wypustki w kolorze ciemnoniebieskim. Dolna krawędź nogawek powinna sięgać 2–2,5 cm powyżej obcasa.
- Spódnicę w kolorze ciemnogniatowym zakłada się do ubioru wyjściowego i galowego. Dolna krawędź spódnicy powinna sięgać między 5 cm powyżej kolan a 5 cm poniżej kolan.
- Skarpety letnie i zimowe są koloru czarnego lub ciemnogniatowego.
- Sznur galowy jest koloru srebrnmatowego. Nosi się go na prawym ramieniu, przypinając do guzika przyszytego w tym celu pod naramiennikiem kurtki wyjściowej lub galowej.

Dystynkcje i znaki identyfikacyjne

Na ubiorach umundurowania oraz na nakryciach głowy dystynkcje umieszcza się na:

1. naramiennikach:
 - a. kurtki gabardynowej wyjściowej i gabardynowej galowej,
 - b. płaszcza wyjściowego całorocznego,
 - c. koszuli wyjściowej letniej,
2. taśmie otokowej czapki gabardynowej;

3. daszku czapki gabardynowej:

- a. oficerowie starsi Policji oraz generałowie Policji noszą dwa galony o szerokości 6 mm naszyte obok siebie w odległości 6 mm od krawędzi daszka, na całej długości łuku daszka;
- b. oficerowie młodsi Policji noszą jeden galon o szerokości 6 mm naszyty w odległości 6 mm od krawędzi daszka, na całej długości łuku daszka.

Znak identyfikacji imiennej



Obejmuje pierwszą literę imienia oraz nazwisko policjanta.

- a. Dopuszcza się noszenie oznaczenia identyfikacji imiennej na ubiorze galowym, wyjściowym, z wyjątkiem okoliczności występowania w szyku zwartym. Oznaczenie nosi się po prawej stronie klatki piersiowej, a na części ubioru wyposażonego w górne kieszenie – bezpośrednio nad prawą kieszenią.
- b. Policjant-kobieta nosi znaki identyfikacyjne, na kurtce wyjściowej na wysokości odpowiadającej położeniu kieszeni w kurtce wyjściowej policjanta.

Znak rodzaju służby Policji

- a. nosi się na kołnierzu kurtki wyjściowej oraz na lewym rękawie kurtki galowej,
- b. znak generalnego inspektora Policji i nadinspektora Policji nosi się na kołnierzu kurtki wyjściowej.

Znak identyfikacyjny „POLICJA”

Policjanci noszą na:

górną część lewego rękawa płaszcza całorocznego i kurtki galowej – w kolorze granatowym z umieszczonym w łuku napisem „POLICJA” w kolorze srebrnym.



Użytkowane przedmioty umundurowania powinny być należyście dopasowane, czyste i wyprasowane. Dopuszcza się noszenie przez policjantów umundurowanych:

- a. okularów przeciwsłonecznych i zdrowotnych z przyciemnionymi szklami;
- b. symbolu żałoby według zasad określonych w praktykowanym przez policjanta obrzędzie religijnym;
- c. oznaczeń specjalistycznych (specjalności zawodowych).

Policjantom zabronione jest:

- a. noszenie przedmiotów umundurowania niezgodnie z obowiązującym zestawem przedmiotów umundurowania albo niezgodnie z ich przeznaczeniem;
- b. noszenie przedmiotów umundurowania o nieestetycznym wyglądzie lub o znacznym stopniu ich zużycia;
- c. noszenie przedmiotów umundurowania w połączeniu z przedmiotami ubioru cywilnego;
- d. samowolne dokonywanie przeróbek, poprawek i zniekształcania przedmiotów umundurowania.

Ordery, odznaczenia, medale i odznaki

Nosi się na wstążkach na lewej stronie piersi od prawej do lewej strony, w kolejności określonej w przepisach ustanawiających order, odznaczenie, medal lub odznakę. Ordery i odznaczenia państw obcych nosi się w sposób określony przez te państwa, odpowiednio po orderach i odznaczeniach polskich.



1. Na kurtce wyjściowej ordery i odznaczenia nosi się na wysokości 3,5 cm powyżej klapy górnej kieszeni, w następujący sposób:

- a. jeden order lub odznaczenie – nad środkiem kieszeni;

b. od dwóch do czterech orderów lub odznaczeń – w jednym rzędzie bez przerw między wstążkami, z tym że przy ilości trzech i więcej – wstążkę pierwszego orderu lub odznaczenia podkłada się do odpowiedniej szerokości niezbędnej dla zachowania symetrii pod klapę kurtki;

c. od pięciu do ośmiu orderów lub odznaczeń – w jednym rzędzie, tak aby zajęty szerokość czterech wstążek umieszczonych obok siebie, przy czym wstążkę drugiego i kolejnych orderów lub odznaczeń podkłada się częściowo pod wstążkę poprzedniego orderu lub odznaczenia;

d. powyżej ośmiu orderów lub odznaczeń – umieszcza się tylko w dwóch rzędach maksymalnie po sześć w rzędzie, w taki sposób, aby górny rząd krył wstążki dolnego rzędu w całości, a odznaczenia dolnego rzędu – do połowy.

2. Na kurtce galowej ordery i odznaczenia nosi się na wysokości odpowiadającej miejscu powyżej górnej kieszeni w kurtce wyjściowej policjanta.

3. Policjant-kobieta nosi ordery i odznaczenia na kurtce wyjściowej na wysokości odpowiadającej miejscu powyżej górnej kieszeni w kurtce wyjściowej policjanta.

Odnakę „Zasłużony Policjant” nosi się na lewej stronie piersi, po orderach, medalach i odznaczeniach nadanych przez Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej oraz Medalu za Zasługi dla Policji;

- Policjantka nosi odznaki, na kurtce wyjściowej na wysokości odpowiadającej położeniu kieszeni w kurtce wyjściowej policjanta.
- Spośród odznak, nosi się odznakę najwyższego stopnia, a w przypadku posiadania przez policjanta więcej niż jednej odznaki, o której mowa w ust. 1 pkt 5, nosi się jedną w zależności od uznania policjanta.

Baretki

W przypadkach, gdy nie ma obowiązku noszenia orderów, odznaczeń, medali i odznak, nosi się ich baretki wykonane ze wstążki barwy przewidzianej dla danego orderu, odznaczenia, medalu lub odznaki:

1. Policjanci noszą baretki wszystkich orderów i odznaczeń nadanych przez Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej w kolejności określonej w przepisach ustanawiających dany order lub odznaczenie. W odniesieniu do pozostałych nosi się baretki każdego odznaczenia, medalu lub odznaki najwyższego stopnia.

2. Baretki nosi się na kurtkach galowych i wyjściowych na lewej stronie piersi od prawej do lewej strony w linii poziomej.

3. W jednym rzędzie nosi się nie więcej niż trzy baretki umieszczone obok siebie bez przerw między nimi. Dolny rząd baretek powinien być umieszczony bezpośrednio nad klapą górnej kieszeni kurtki wyjściowej, przy czym:

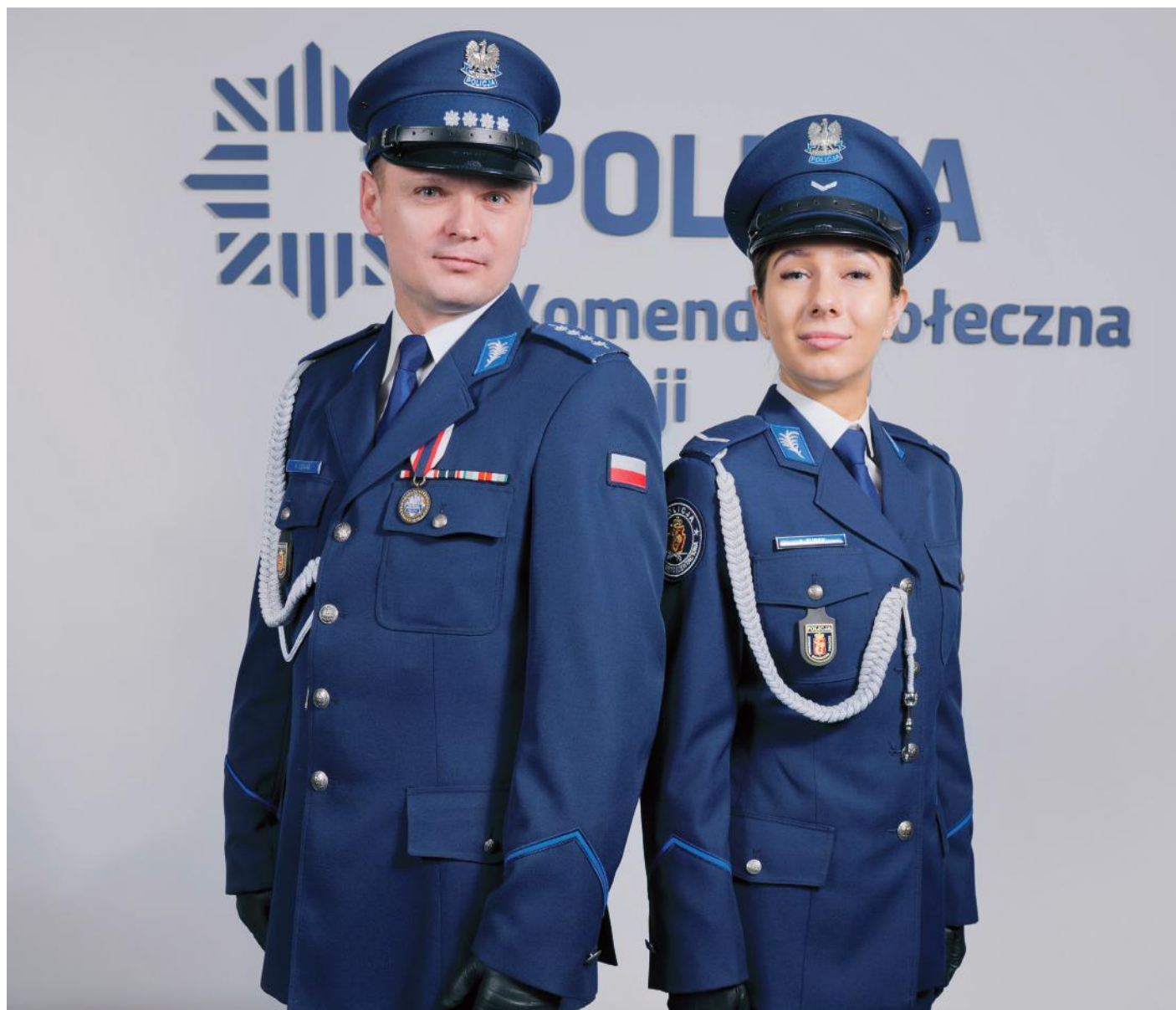
- pojedynczą baretkę umieszcza się symetrycznie nad środkiem kieszeni;
- od dwóch do trzech baretek umieszcza się w jednym rzędzie obok siebie symetrycznie nad środkiem kieszeni;
- więcej niż trzy baretki umieszcza się w dwóch lub więcej rzędach bezpośrednio jeden pod drugim, w każdym rzędzie po trzy baretki:
 - w rzędzie dolnym mniej niż trzy baretki nosi się w taki sposób, aby znajdowały się one pod środkiem bezpośredniego rzędu górnego,
 - gdy klapa kurtki zakrywa całkowicie pierwszą baretkę najwyższego orderu lub odznaczenia górnego rzędu, wówczas nosi się w tym rzędzie tylko dwie baretki umieszczone w taki sposób, aby były one widoczne.

Baretki nosi się do wysokości kołnierza z wyłogiem (wycięcia), przy czym w przypadku posiadania ponad sześciu rzędów baretek – dwa dolne rzędy mogą być wykonane z czterech i więcej baretek do całkowitego wypełnienia przestrzeni nad klapą lewej górnej kieszeni a wyłogiem. Lewą krawędź zestawu baretek, składającego się z sześciu i więcej rzędów, należy umieszczać ukosem – równoległe do wszycia rękawa, przy czym każdy rząd baretek powinien być wysunięty o 1–1,5 mm w stosunku do poprzedniego. Policjant-kobieta nosi baretki na kurtce wyjściowej na wysokości odpowiadającej miejscu nad klapą górnej kieszeni w kurtce wyjściowej policjanta.

Wygląd zewnętrzny policjanta podczas uroczystości



- Pod marynarkę wyjściową zakładamy wyłącznie koszulę wyjściową z długim rękawem.
- W terenie otwartym policjant może zdjąć czapkę tylko w bardzo szczególnych okolicznościach, np. podczas spotkania na wydzielonym terenie zamkniętym danego obiektu (ogród, dziedziniec wewnętrzny, patio, taras).
- Do munduru wyjściowego ze sznurem galowym, poza pomieszczeniami zamkniętymi, nosi się rękawiczki.
- Krawat do koszuli wyjściowej wiąże się podwójnym węzłem, który powinien ściśle przylegać do kołnierzyka koszuli. Najszersza część krawata powinna sięgać górnej krawędzi sprzączki pasa głównego.
- Skarpety noszone przez policjanta do ubioru wyjściowego powinny być czarne oraz sięgać do połowy łydki tak, by przy siedzeniu całkowicie zasłaniały nogę.
- Kobiety do munduru noszą wyłącznie beżowe rajstopy.



Elementy umundurowania wyjściowego ze sznurem galowym

Wygląd zewnętrzny zgodny z regulaminem

Umundurowanemu policjantowi zabrania się noszenia bądź eksponowania elementów naruszających powagę munduru, w szczególności:

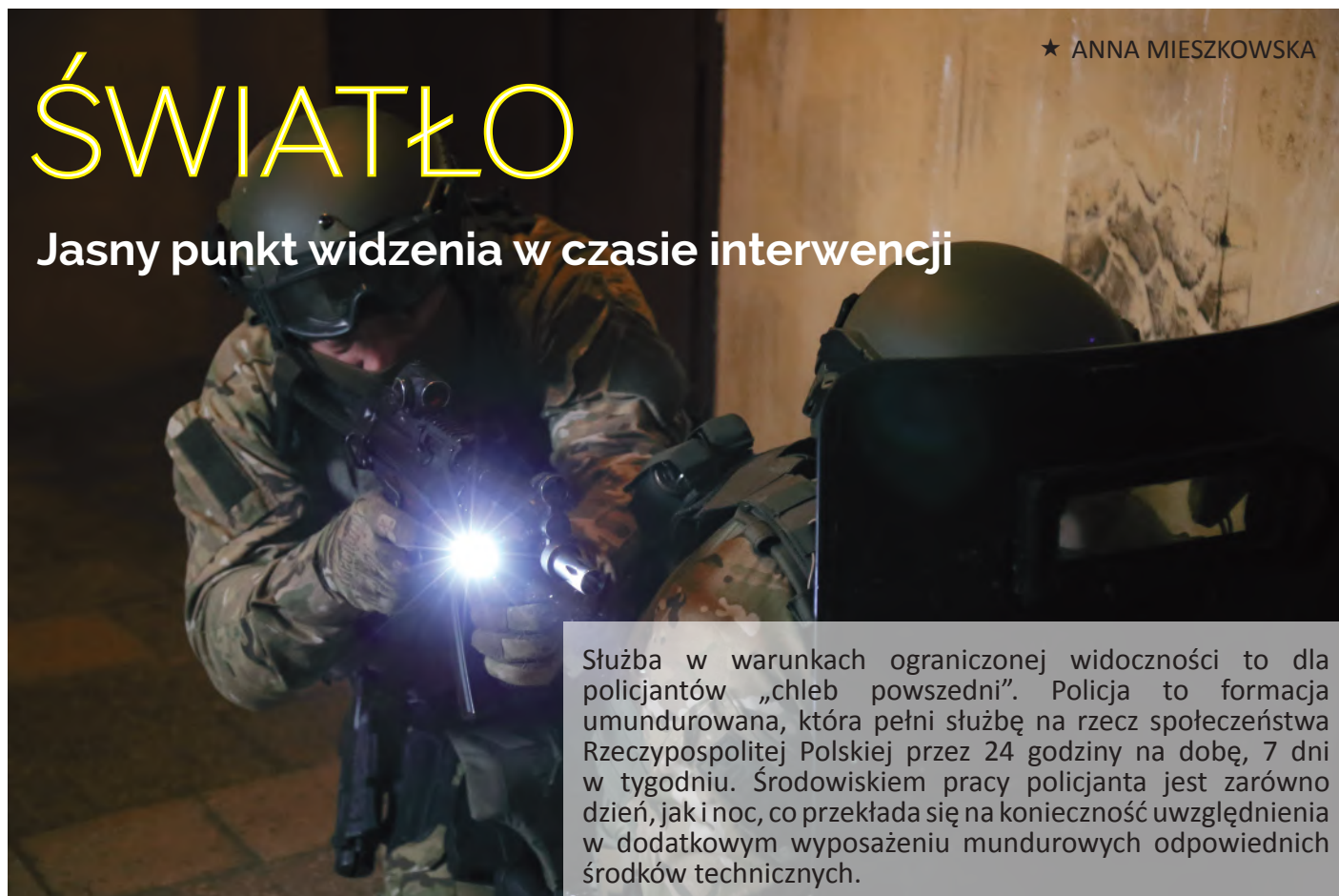
- ozdób: z wyjątkiem niezbędnych rzeczy osobistych (zegarek na pasku w kolorze czarnym albo na bransoletce w kolorze srebrnym lub złotym, obrączka; w przypadku policjantek także biżuteria w postaci niedużego pierścionka i małych kolczyków lub klipsów);
- okularów w jaskrawych oprawkach;
- reklamówek i siatek na zakupy;
- ekstrawaganckich fryzur: w przypadku policjantów włosy powinny być krótko ostrzyżone, dopuszcza się krótkiego i schludnego zarostu; w przypadku kobiet policjantek, jeżeli włosy są dłuższe niż do ramion, powinny być na czas wykonywania zadań służbowych krótko upięte lub związane;
- intensywnego makijażu;
- widocznego tatuażu;
- piercingu;
- malowanych paznokci;
- noszona przez umundurowanego policjanta teczka (aktówka) przeznaczona do przenoszenia dokumentów albo torba (walizka), przeznaczona do przenoszenia bagażu w czasie podróży – powinna być koloru czarnego, bez nadruków;
- parasol noszony przez umundurowanego policjanta powinien być w kształcie klasycznym, koloru czarnego, bez nadruków;
- identyfikator noszony przez umundurowanego policjanta powinien być zawieszony na taśmie w kolorze czarnym lub granatowym. W sytuacjach podyktowanych charakterem służby usprawiedliwione jest noszenie identyfikatorów na taśmach w innych kolorach (np. dostarczonych przez organizatorów przedsięwzięcia na czas jego trwania), jeżeli nadruki na nich nie naruszają powagi munduru;
- futerał na telefon komórkowy noszony przez umundurowanego policjanta powinien być koloru czarnego.

★ EDYTA ADAMUS

ŚWIATŁO

Jasny punkt widzenia w czasie interwencji

foto: Piotr Świąstek/Jarosław Florczak



Służba w warunkach ograniczonej widoczności to dla policjantów „chleb powszedni”. Policja to formacja umundurowana, która pełni służbę na rzecz społeczeństwa Rzeczypospolitej Polskiej przez 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. Środowiskiem pracy policjanta jest zarówno dzień, jak i noc, co przekłada się na konieczność uwzględnienia w dodatkowym wyposażeniu mundurowych odpowiednich środków technicznych.

Czy latarka to tylko element, który oświetla ciemne pomieszczenia? Czy jest to wsparcie wykorzystywane przy stosowaniu ŚPB? Do czego można wykorzystać latarkę w różnych sytuacjach taktycznych w środowisku ograniczonej widoczności?

Policjanci korzystają z latarek niemal od początku istnienia tej formacji i nie jest to nic nadzwyczajnego. W 1899 roku latarki zadebiutowały w komisariacie Policji w Nowym Jorku. Wykorzystanie latarek przez policjantów w służbie jest też ujęte w planie wyszkolenia strzeleckiego i taktycznego, między innymi na kursie podstawowym.

Ich kształt, ilość emitowanych Lumenów¹ zmieniały się na przestrzeni lat i rozwoju techniki. Sięgając do odległych czasów, kiedy na warszawskich ulicach bezpieczeństwa strzegli funkcjonariusze Policji Państwowej, w służbie były wykorzystywane latarki sygnalizacyjne.

W miarę upływu czasu latarki były stosowane coraz bardziej powszechnie, m.in. do :

- kierowania ruchem w warunkach ograniczonej widoczności (latarki konstrukcyjnie wyposażone w filtry świetlne koloru zielonego i czerwonego),
- oświetlania trudno dostępnych miejsc podczas podejmowanych interwencji,
- oświetlania celu (agresora) podczas konieczności użycia ŚPB w warunkach ograniczonej widoczności,
- sprawnego przeprowadzenia przeszukania pomieszczeń w warunkach ograniczonej widoczności.

Oczywiście można jeszcze mnożyć i podawać przykłady innego wykorzystania latarek w służbie. Niemniej jednak technika oraz taktyka podejmowanych interwencji, także w kwestii wykorzystania latarek, uległa ewolucji, co skutkowało koniecznością wykorzystania nowego rodzaju tych urządzeń.



Obecnie na stanie magazynowym KSP są następujące rodzaje latarek



Jeśli chodzi o parametry latarek możemy stwierdzić, że producenci ogranicza już tylko wyobraźnia i możliwości konstrukcyjne oraz docelowe przeznaczenie produktu. Latarka dla policjantów powinna się charakteryzować :

- dużą ilością Lumenów z możliwością regulowania mocy światła,
- wysoką odpornością na uszkodzenia mechaniczne,
- wysoką odpornością na warunki atmosferyczne,
- długą żywotnością źródła zasilania,
- bardzo dobrą ergonomią,
- elementami montażu latarki na oporządzeniu taktycznym,
- niezawodnością.

Podstawowe parametry latarki w służbie, które zostały wymienione powyżej, można wzmocnić o dodatkowe atrybuty, wpływające na bezpieczeństwo samych policjantów, jak i osób postronnych.

Wyposażenie latarki w filtry świetlne (zielony, niebieski, czerwony) zintegrowane z danym modelem. Warto rozwinąć ten wątek, bo może on niejednego czytelnika zaskoczyć pod kątem funkcjonalności zastosowania filtrów świetlnych podczas zastosowania tzw. dyscypliny światła.



Filtr koloru zielonego - łatwiej nam będzie odczytywać np. mapę czy dokumenty. Ułatwia prowadzenie obserwacji i jest niewidzialny dla zwierzęcy. Przykład zastosowania to, np. podczas obserwacji w porze nocnej posesji, której strzegą psy i gdzie występuje konieczność skorzystania na krótką chwilę z latarki.

Filtr koloru niebieskiego - daje świetne zastosowanie w sytuacji

kiedy poszukujemy śladów krwi, np. podczas udzielania pomocy przedmedycznej osobie postronnej czy też rannemu funkcjonariuszowi.

Filtr czerwony - zachowuje dobrą zdolność oka do widzenia w ciemności i co ważne, nie oślepia. Przykład zastosowania to oznaczenie członków zespołu bojowego pododdziału kontrterrorystycznego Policji podczas działań w ograniczonym środowisku świetlnym. Dzięki temu zabiegowi członkowie zespołu bojowego znają pozycję swoich kolegów, co może się przekładać na szybszą identyfikację w systemie swój/obcy.

Wykorzystanie latarki z efektem stroboskopu (funkcja strobo) daje przewagę w postaci oślepienia napastnika. Może także pomóc w utrudnieniu ustalenia dokładnej lokalizacji policjanta będącego w ruchu, w czasie działań we wnętrzu budynku. Przykładowym zastosowaniem może być umieszczenie tego typu latarki na tarczy balistycznej wykorzystywanej przez SPKP w działaniach taktycznych. Sprawdzi się także podczas interwencji prowadzonej przez policjantów prewencji w stosunku do osoby zachowującej się agresywnie, którą funkcjonariusze będą chcieli za chwilę obezwładnić. W kręgach mundurowych istnieje teza, że tego typu latarka z funkcją strobo może pełnić rolę dodatkowego środka przymusu bezpośredniego. Funkcja taka może być również wykorzystana do oznaczenia swojej pozycji.



Latarka wyposażona w diodę emitującą światło podczerwone „IR” to nic innego, jak wykorzystanie źródła światła niewidocznego gołym okiem. Funkcja ta może być wykorzystywana podczas obserwacji w porze nocnej, gdzie pomaga w dodatkowym doświetleniu obiektu, czy też podczas działań taktycznych pododdziału kontrterrorystycznego Policji z wykorzystaniem systemu noktowizji.

Warto również pamiętać o dedykowanych latarkach taktycznych, które umożliwiają połączenie latarki z bronią (krótką/długą) w integralną całość. Tego typu latarka powinna cechować się możliwością szybkiego montażu do broni oraz demontażu. W opisywanym zagadnieniu warto zastosować włączniki żelowe w korpusie lub na specjalnym przewodzie - dzięki temu możliwe jest szybkie włączenie latarki, gdy ta jest zamontowana do broni. Zastosowanie włączników żelowych daje komfort policjantowi, bowiem pozwala na nieodrywanie palca od języka spustowego.

Tematykę latarek dla funkcjonariuszy Policji warto pogłębić. Jest to ważny element wyposażenia w codziennej służbie naszych stróżów prawa. Warto, aby był niezawodny, wytrzymały i dostępny.



OSOCZE OZDROWIĘNCÓW walka z czasem i pomoc innym

Osocze ozdrowieńca? Czy każdemu pomoże? Często słyszymy o podawaniu osocza osobom, które najciężiej przechodzą zakażenie COVID-19. Przyczyniając się do oddawania osocza lub krwi, możesz podarować komuś cenny prezent, jakim jest życie.

★ MONIKA NAWRAT

KTO MOŻE ZOSTAĆ DAWCĄ?

Dawcy osocza powinni przede wszystkim spełniać kryteria kwalifikacji określone w Rozporządzeniu Ministra Zdrowia z dnia 11 września 2017 r. w sprawie warunków pobierania krwi od kandydatów na dawców krwi i dawców krwi. W przypadku przeprowadzonej w przeszłości transfuzji, w wywiadzie będą wymagane dodatkowe badania, które zostaną wykonane przez Centra Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa. To samo dotyczy kobiet po przebytej ciąży.

Osocze może oddać ozdrowieniec w wieku 18-65 lat, w którego krwi nie ma już wirusa i jest to potwierdzone odpowiednimi badaniami zleconymi przez lekarza. Ponadto dawcami mogą być ozdrowieńcy, którzy nie mają objawów choroby od 28 dni lub u których minęło 18 dni od zakończenia izolacji. Oddanie osocza nie wyklucza także osób, które nie miały stwierdzonego zakażenia, ale wykonały test na obecność przeciwciał SARS-CoV-2.

Na pierwszej wizycie w RCKiK jest pobierana mała próbka krwi do badania przeciwciał anti-HLA. To antygeny odpowiedzialne za tolerancję immunologiczną, ich obecność niestety dyskwalifikuje nas do oddania osocza. W przypadku, gdy badanie wykluczy obecność any-HLA, możesz zostać dawcą osocza. Ponadto niezbędne badania dla dawców zapewnia publiczna służba zdrowia.

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ NA POBRANIE OSOCZA?

Musisz być wypoczęty. Tego dnia nie możesz być zmęczony, niewyspany, przeziębiony. Należy także pamiętać o nawodnieniu organizmu i lekkim posiłku. Warto również mieć przy sobie dokument tożsamości ze zdjęciem i numerem PESEL. Jeśli jesteś ozdrowieńcem, musisz posiadać co najmniej jeden z poniższych dokumentów:

- informację z aplikacji pacjent.gov.pl. Można w każdej chwili wydrukować zrzut ekranu lub informację o przebytej izolacji;
- decyzję Sanepidu o zwolnieniu z kwarantanny (z informacją o zachorowaniu). Ta informacja również znajduje się na stronie www.pacjent.gov.pl;
- informację o dodatnich wynikach wymazów wykonanych metodą PCR;
- informację o wynikach badań ilościowych stwierdzonych przeciwciał anti-SARS-CoV-2 klasy IgG.

ILE TRWA PROCES ODDANIA OSOCZA?

Osocze pobierane jest w Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa następującymi metodami:

- metodą plazmaferezy - podczas jednego wklucia pobierana jest krew i rozdzielana na osocze oraz pozostałe składniki. Do tej metody wykorzystywany jest separator. Plazmafereza pozwala na uzyskanie do 750 ml osocza. Proces ten trwa od 30 do 40 minut;
- pobraną krew pełną dzieli się na osocze oraz krwinki czerwone i płytki krwi. Jednorazowo można uzyskać w ten sposób około 200 ml osocza. Oddanie krwi pełnej trwa około 10 minut.

Należy wspomnieć o tym, że po każdym pobraniu osocze jest dokładnie badane, aby wykluczyć występowanie szkodliwych patogenów. Jeśli okaże się, że jest prawidłowe, to następuje jego zamrożenie. Pamiętaj, możesz zostać dawcą trzykrotnie, przy zachowaniu tygodniowych odstępów.

JAKIE PRZYWILEJE NAM PRZYSŁUGUJĄ PO ODDANIU OSOCZA?

Ozdrowieńcy po oddaniu osocza nabywają wszystkie prawa przysługujące HONOROWYM DAWCOM KRWI. Nieobecność w pracy zostaje usprawiedliwiona, bowiem przysługują dwa dni wolne od pracy. Dawcy otrzymują zwrot kosztów dojazdu do punktu pobrania oraz rekompensatę za ekwiwalent kaloryczny. Istnieje także możliwość skorzystania z odliczenia darowizny na cele krwiodawstwa w danym roku podatkowym. Dochodzi także ulga za transport kolejowy – 33%. Innym przywilejem jest także roczny pakiet konsultacji medycznej (liczony od ostatniego oddania krwi).

CIEKAWOSTKI:

- terapia osoczem nie jest nowym trendem leczenia - była już kiedyś stosowana do walki z wirusem EBOLA lub grypą typu A/H1N1.
- Jeden ozdrowieniec, który trzykrotnie odda osocze (3x600 ml), może przyczynić się do powstania aż dziewięciu dawek leku na COVID-19 (9x200 ml). Chorzy na COVID-19 otrzymują w celu leczenia od 200 do 400 ml osocza ozdrowieńca.



TRENING W ZAWIESZENIU NA TAŚMACH TRX®

Czas trwania 55-60 min

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

Ten przybór treningowy został zaprojektowany na potrzeby sektora mundurowego do realizacji ćwiczeń oporowych i kondycyjnych w terenie. Obecna konstrukcja taśm TRX® różni się od pierwowzoru, gdyż dodano miękkie uchwyty w celu umieszczenia w nich stóp. Dzięki takiemu rozwiązaniu, trening z tym przyborem umożliwia wykonywanie ćwiczeń wielostawowych, które mogą zastępować trening na siłowni.

Taśmy TRX® to niewątpliwie bardzo skuteczne narzędzie treningowe do holistycznego rozwoju motoryki ciała, ponieważ brak „solidnego” punktu podparcia dla stóp czy dłoni, wymusza wytworzenie w mięśniach siły izometrycznej, niezbędnej do utrzymania prawidłowej pozycji ciała w zawieszeniu. Oznacza to, że ćwicząc na taśmach TRX® odczuwa się intensywniejszą pracę mięśni odpowiedzialnych za utrzymanie równowagi i stabilizację kręgosłupa. Te mięśnie, znajdują się głęboko w ciele, dlatego trudno jest wyczuć ich napięcie w porównaniu z mięśniami położonymi bezpośrednio pod tkanką skórą, tj. mięśnie proste brzucha, ud czy pośladków.

Intensywność wysiłku zależy od kąta nachylenia pozycji ciała w kierunku podłoża oraz tempa wykonywania ćwiczeń oporowych i plyometrycznych.

Intensyfikowanie wysiłku następuje poprzez zmianę kąta nachylenia ciała w kierunku podłoża lub zmianę tempa realizacji danego ćwiczenia. Zmiana kąta w postaci obniżenia sylwetki lub ustawienia ciała równoległe do podłoża, sprawia, że ćwiczenie będzie trudniejsze do wykonania, gdyż mięśnie muszą pokonać większy opór. Ponadto, wykonywanie różnorodnych podskoków w pozy-

cji stania z utrzymaniem w dłoniach uchwytów taśm, umożliwi pracę organizmu we wszystkich strefach tętna. Ta forma ćwiczeń z wykorzystaniem taśm TRX® jest bezpieczniejsza dla organizmu, aniżeli wykonywanie podskoków bez punktu podparcia. Odchylenie sylwetki w pozycji stania sprawia, że na kręgosłup i stawy oddziałują mniejsze siły, przez co trening z taśmami, oparty na podskokach, staje się bezpieczniejszy dla stawów.

Taśmy TRX® z powrotem możesz wykorzystać w swoim treningu.

Trening na Taśmach TRX® należy realizować z dbałością o każdy detal poprawnego wykonania danego ćwiczenia. Taka świadoma kontrola ruchu wpływa na poprawę koordynacji ruchowej, sprawności fizycznej i korektę wzorców ruchowych. Szczególnie pracownicy sektora administracyjnego czy kierownicy wiedzą, jak ważne jest prawidłowe utrzymanie postawy ciała i stabilizacja w obrębie pracy mięśni CORE (do tej grupy mięśni należy: m. wielodzielny, m. przepony, m. poprzeczny brzucha oraz m. dna miednicy). Ludzie, którzy prowadzą siedzący tryb życia doświadczają skutków przyjmowania złej postawy ciała (tzw. kompensacji), odczuwając dolegliwości bólowe kręgosłupa i innych stawów. Zahamowanie tych niekorzystnych ruchów kompensacyjnych jest kluczowe w profilaktyce zapobiegania urazom i stanom przeciążeniowym. Taśmy TRX® są pomocne w nauce przyjmowania prostej i stabilnej pozycji ciała zarówno w pozycji zasadniczej, jak i podporu przodem czy podporu bokiem. Dlatego z tego przyboru treningowego mogą korzystać osoby trenujące intensywnie, osoby rozpoczynające swoją aktywność fizyczną, a także osoby, które doznały urazów lub kontuzji.

PRAWIDŁOWY SPOSÓB WYKONANIA POZYCJI PODPORU PRZODEM W ZAWIESZENIU NA JEDNEJ NODZE

Przejdź do pozycji klęku podpartego, aby umieścić stopę w miękkich uchwytach znajdujących się na końcach pasów. Następnie oprzyj dłonie na podłożu i wyprostuj nogi. Unieś pozycję bioder w taki sposób, aby ciało tworzyło prostą linię. Utrzymując pozycję podporu przodem, napnij mięśnie czworogłowe ud, pośladków, brzucha oraz mięśnie stabilizujące łopatki. Kontroluj taśmy TRX®, aby nie poruszały się na boki.



PRAWIDŁOWY SPOSÓB WYKONANIA POZYCJI PODPORU PRZODEM NA TAŚMACH TRX® Z UNIESIONYMI BIODRAMI

Przejdź do pozycji klęku podpartego, aby umieścić stopy w oddzielnych miękkich uchwytach znajdujących się na końcach pasów. Następnie oprzyj dłonie na podłożu i złącz stopy. Wyprostuj nogi, unosząc pozycję bioder ponad linię ciała. Utrzymując pozycję podporu przodem, upewnij się, że dłonie znajdują się w linii obręczy barkowej oraz skieruj dolny odcinek pleców ku górze. Będąc w tej pozycji, napnij mięśnie czworogłowe ud, brzucha oraz mięśnie stabilizujące łopatki. Kontroluj taśmy TRX®, aby nie poruszały się na boki.



Ćwiczenie nr 1

Nazwa: Przysiad z rozsunieniem ramion
 Czas trwania serii: 60 sekund
 Przerwa pomiędzy seriami: 20 sekund
 Ilość serii: 3

**Wykonanie:**

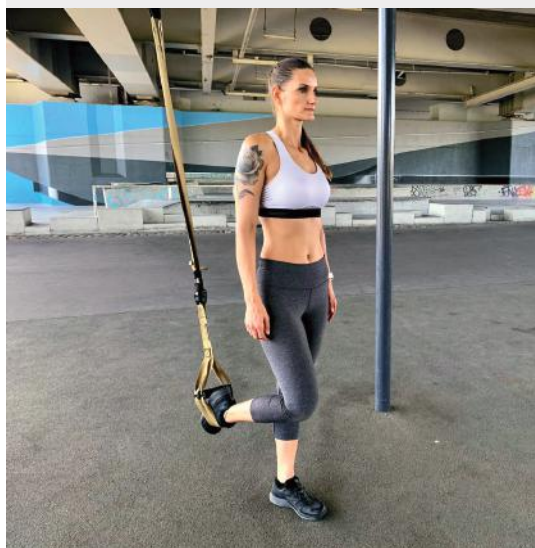
Stań w lekkim rozkroku i ustaw równolegle stopy. Utrzymując w dłoniach twarde uchwyty pasów, odchyl pozycję ciała, aby naprężyć taśmy TRX®. Następnie wykonaj niski przysiad na prostych plecach i wstań z jednoczesnym rozsunieniem ramion na wysokości obręczy barkowej. Zakończ ruch napięciem mięśni pośladków i przedniej strony ud. Skoncentruj się na pracy mięśni ramion, spowalniając tempo obniżania sylwetki. Pamiętaj, aby nie rozluźniać mięśni stabilizujących łopatki w pozycji niskiego przysiadu. Realizując to ćwiczenie, poczujesz „pieczenie” mięśni w okolicy karku, jeśli nie odczuwasz takiego zjawiska, obniż pozycję ciała, zmniejszając kąt nachylenia sylwetki do podłoża.



ROZGRZEWKA

Ćwiczenie nr 2

Nazwa: Przejście do pozycji podporu przodem w zawieszeniu na jednej nodze
 Czas trwania serii: 60 sekund
 Przerwa pomiędzy seriami: 20 sekund
 Ilość serii: 2

**Wykonanie:**

Stań na prawej nodze i umieść lewą stopę w obu miękkich uchwytach taśm. Obniż pozycję ciała, opierając dłonie na podłożu i „przejdź dłońmi” do pozycji podporu przodem. Zakończ ruch uniesieniem prawej nogi, zatrzymując stopy w jednej linii. Będąc w pozycji podporu przodem, napnij mięśnie czworogłowe ud, brzucha i pośladków. Pamiętaj, aby nie dotykać wolną nogą taśmy. Podczas wykonywania ruchu możesz unieść pozycję bioder, aby zwiększyć odczucie napięcia mięśni brzucha. Pilnuj, aby taśmy nie kołysały się na boki.

**Ćwiczenie nr 3**

Nazwa: Unoszenie bioder w pozycji deski
 Czas trwania serii: 60 sekund
 Przerwa pomiędzy seriami: 20 sekund
 Ilość serii: 3

Wykonanie:

Przejdź do pozycji kłku podpartego i umieść stopy w oddzielnych miękkich uchwytach taśm. Następnie oprzyj łokcie na podłożu i wyrównaj stopy w uchwytach. Unieś biodra i zatrzymaj ruch kołysania ciała na boki. Utrzymując taśmy bez ruchu w pozycji deski, rozpocznij unoszenie bioder na prostych kolanach z jednoczesnym wypuszczeniem powietrza. Następnie wolno obniż pozycję ciała z jednoczesnym wykonaniem wdechu. Zakończ ruch napięciem mięśni czworogłowych ud, pośladków i brzucha w pozycji deski. Podczas wykonywania ćwiczenia, stale kieruj dolny odcinek kręgosłupa ku górze, ponieważ w tym ćwiczeniu najintensywniej powinny pracować mięśnie brzucha. W sytuacji, gdy mocno odczuwasz pracę mięśni pleców, należy unieść biodra lub przerwać ruch, aby odпочać.

Ćwiczenie nr 4

Nazwa: Ugięcia ramion podchwytym w staniu
 Czas trwania serii: 60 sekund
 Przerwa pomiędzy seriami: 20 sekund
 Ilość serii: 3

Wykonanie:

Stań w lekkim rozkroku, utrzymując w dłoniach twarde uchwyty taśm. Odchyl lekko pozycję ciała, aby naprężyć taśmy i skieruj wewnątrz dłoni ku górze (podchwyt). Mając wyprostowane ramiona i napięte mięśnie stabilizujące łopatki, rozpocznij uginanie rąk i zatrzymaj ruch, gdy dłonie znajdują się nad linią czoła. Pamiętaj, aby podczas wykonywania ćwiczenia utrzymać nieruchomo stawy łokciowe na wysokości obręczy barkowej. Kontroluj ruch i wolno prostuj ręce, aby zwiększyć oddziaływanie sił na mięśnie bicepsów. Obniżając ciało w stronę podłoża, zwiększysz intensywność tego ćwiczenia.

TRENING ZASADNICZY

Ćwiczenie nr 1

Nazwa: Rowerek w pozycji deski
 Czas trwania serii: 60 sekund
 Przerwa pomiędzy seriami: 20 sekund
 Ilość serii: 4

Wykonanie:

Przejdź do pozycji kłku podpartego i umieść stopy w oddzielnych miękkich uchwytach taśm. Następnie oprzyj łokcie na podłożu i wyrównaj stopy w uchwytach. Unieś biodra i napnij mięśnie przedniej strony ciała, aby taśmy pozostały bez ruchu. Będąc w pozycji deski lekko unieś biodra i rozpocznij ruch naprzemiennego uginania kolan pod klatką piersiową. W tym ćwiczeniu najintensywniej pracują mięśnie czworogłowe ud, jeśli jest inaczej - zwolnij ruch nóg i unieś biodra. Pamiętaj, aby kontrolować oddech, wypuszczając powietrze na jedną nogę, np.: na prawą nogę wykonaj „wdech”, a na lewą „wydech”. Zakończ ćwiczenie, opierając kolana na podłożu.

Ćwiczenie nr 2

Nazwa: Uginanie nóg pod klatkę z ich rozsunieniem w pozycji deski
 Czas trwania serii: 60 sekund
 Przerwa pomiędzy seriami: 20 sekund
 Ilość serii: 4

Wykonanie:

Przejdź do pozycji kłku podpartego i umieść stopy w oddzielnych miękkich uchwytach taśm. Następnie oprzyj łokcie na podłożu i wyrównaj stopy w uchwytach. Unieś biodra i napnij mięśnie przedniej strony ciała, aby taśmy pozostały bez ruchu. Będąc w pozycji deski, lekko unieś biodra i rozpocznij ruch ugięcia obu nóg pod klatkę piersiową. Następnie wyprostuj nogi z jednoczesnym ich rozsunieniem. W tym ćwiczeniu najintensywniej pracują mięśnie czworogłowe ud oraz brzucha, jeśli jest inaczej - zwolnij ruch nóg i unieś biodra. Pamiętaj, aby kontrolować oddech, wypuszczając powietrze w pozycji rozsunienia nóg oraz w pozycji ich ugięcia pod klatką piersiową. Zakończ ćwiczenie, opierając kolana na podłożu.

Ćwiczenie nr 3

Nazwa: Pompki w zawieszeniu na 1 nodze
 Czas trwania serii: 60 sekund
 Przerwa pomiędzy seriami: 20 sekund
 Ilość serii: 4

Wykonanie:

Stań na prawej nodze i umieść lewą stopę w obu miękkich uchwytach taśm. Obniż pozycję ciała, opierając dłonie na podłożu i „przejdź dłońmi” do pozycji podporu przodem. Będąc w pozycji podporu przodem, napnij mięśnie czworogłowe ud oraz brzucha i wykonaj uginanie ramion (wykonaj tzw. pompkę). Pamiętaj, aby nie dotykać wolną nogą taśmy i utrzymuj stopę w jednej linii. Podczas prostowania ramion wykonaj wydech oraz unieś lekko biodra, aby zwiększyć odczucie pracy mięśni brzucha. Pilnuj, aby taśmy nie kołysały się na boki. Wolno wróć do pozycji stania na prawej nodze i zakończ ruch napięciem mięśni prawego pośladka.

Ćwiczenie nr 4

Pompki z ugięciem nóg w zawieszeniu
 Czas trwania serii: 60 sekund
 Przerwa pomiędzy seriami: 20 sekund
 Ilość serii: 4

Wykonanie:

Przejdź do pozycji kłku podpartego i umieść stopy w oddzielnych miękkich uchwytach taśm. Następnie oprzyj łokcie na podłożu i wyrównaj stopy w uchwytach. Unieś biodra i napnij mięśnie przedniej strony ciała, aby taśmy pozostały w bezruchu. Będąc w pozycji podporu przodem na dłoniach, rozpocznij ruch uginania ramion (wykonaj tzw. pompkę). Podczas prostowania ramion, wykonaj ugięcie obu nóg pod klatkę piersiową z jednoczesnym wypuszczeniem powietrza. W tym ćwiczeniu najintensywniej pracują mięśnie klatki piersiowej oraz brzucha, jeśli jest inaczej i „czujesz pracę mięśni pleców” - unieś biodra powyżej prostej linii ciała (fot. pozycja podporu przodem z uniesionymi biodrami). Zakończ ćwiczenie, opierając kolana na podłożu.



ROZCIĄGANIE

Czas trwania: 10 minut

Utrzymaj skrajną pozycję prezentowanych ćwiczeń w czasie minimum 30 sekund.

Ćwiczenie nr 1

Nazwa: rozciąganie grupy kulszowo-goleniowej w zawieszeniu

Czas trwania serii: 30 sekund

Ilość serii: 2

Wykonanie:

Przejdź do pozycji kłęk i umieść tylną stopę w obu miękkich uchwytach pasów. Ustaw ręce na podłożu pomiędzy stopą nogi przedniej i unieś tylną nogę z podłoża. Przesuwając dłonie w tył na wysokość linii kolan, staraj się maksymalnie rozsunąć nogi w pozycji szpagatu (prostuj głównie przednią nogę). Utrzymaj skrajną pozycję rozciągania w czasie 30 sekund, pilnując, aby taśmy nie kołysały się na boki.



Ćwiczenie nr 2

Nazwa: rozciąganie mięśni klatki piersiowej w staniu

Czas trwania serii: 30 sekund

Ilość serii: 2

Wykonanie:

Utrzymując w dłoniach twarde uchwyty taśm, unieś szeroko ramiona i wykonaj kilka kroków w przód, aby naprężyć taśmy. Zatrzymaj ruch ramion w pozycji, w której najintensywniej odczuwasz rozciąganie mięśni klatki piersiowej. Utrzymaj skrajną pozycję rozciągania w czasie 30 sekund, a następnie zmień pozycję rąk w taki sposób, aby stawy łokciowe znajdowały się w linii uszu.

Ćwiczenie nr 3

Nazwa: rozciąganie mięśni obręczy barkowej w pochyleniu

Czas trwania serii: 30 sekund

Ilość serii: 2

Wykonanie:

Utrzymując w dłoniach twarde uchwyty taśm, wykonaj pochylenie tułowia na prostych nogach. Będąc w pozycji skłonu, skieruj biodra w prawą stronę, a następnie w lewą stronę. Rozluźnij mięśnie obręczy barkowej, chowając głowę pomiędzy ramionami i utrzymaj pozycję w czasie minimum 30 sekund.

Ćwiczenie nr 4

Nazwa: rozciąganie tylnej taśmy mięśniowej w staniu skrzyżnym

Czas trwania serii: 30 sekund

Ilość serii: 2

Wykonanie:

W pozycji zasadniczej skrzyżuj nogi i wykonaj skłon tułowia w przód. Staraj się rozluźnić mięśnie szyi i głowy. Utrzymaj skrajną pozycję rozciągania w czasie 30 sekund, a następnie zmień nogę. W sytuacji, gdy dotykasz dłońmi podłoża, skrzyżuj ramiona, chwytając dłońmi stawy łokciowe.

Wszystkie zaprezentowane ćwiczenia wymagają ustawienia ciała w prostej i stabilnej pozycji, która stabilizuje kręgosłup w neutralnym ułożeniu miednicy. Dlatego podczas wykonywania ćwiczeń, stale kieruj odcinek lędźwiowy kręgosłupa ku górze oraz napnij izometrycznie mięśnie brzucha, pośladków i przedniej strony ud.

Przed rozpoczęciem realizacji powyższego planu treningowego, zachęcam Cię do odwiedzenia strony internetowej oraz kanału YouTube Komendy Stołecznej Policji, gdzie znajdziesz przygotowane dla Ciebie video instruktażowe przedmiotowego treningu.

CIEKAWOSTKA

Taśmy TRX® zaprojektował były komandos Navy SEALs – Randy Hetrick, którego założeniem było stworzenie lekkiego i trwałego przyboru do efektywnego treningu ciała w terenie.

MORSOWANIE

jako jedna z zimowych aktywności

Morsowanie, czyli kąpiel w zimnej wodzie, to nic innego jak forma terapii wykorzystywana w tzw. fizykoterapii podczas rehabilitacji. W lecznictwie zwana krioterapią ogólnoustrojową. Morsowanie, jako forma zdrowej rekreacji zimą, od dawna jest stosowane w krajach skandynawskich i zyskuje coraz większą popularność także w Polsce. 80 klubów w całym kraju, ogólnokrajowe zloty, a także mniejsze grupy. Zwolenników zimnej kąpeli spotkamy nad morzem, jeziorami, a nawet na warszawskich wiślanych plażach. Kąpiący się, nawet w niskich temperaturach, przekonują, że ten rodzaj aktywności hartuje nie tylko organizm, ale i charakter.

★ KINGA CZERWIŃSKA



grafika: archiwum WKS KSP

Aby morsować nie wystarczy kubek zimnej wody... trzeba podejść do tego odpowiedzialnie. Ważne jest nie tylko kto i gdzie, ale także jak i kiedy, by lodowata kąpiel przyniosła nam dobroczynne skutki, a nie stała się ryzykownym posunięciem na granicy życia i śmierci.

Od czego zacząć? Od wizyty u lekarza. Niezbędna będzie konsultacja medyczna oraz podstawowe badania eliminujące schorzenia kardiologiczne. Kolejny krok to znalezienie lokalnej grupy morsów – nie należy kąpać się samemu, zarówno z uwagi na bezpieczeństwo, jak i możliwość skorzystania z doświadczenia innych. Ważna jest też temperatura powietrza. Specjaliści mówią, że optymalna temperatura do morsowania nie powinna przekraczać -8 stopni Celsjusza.

Dalej to już z górki:

- dzień przed zabronione jest spożywanie alkoholu;
- 2-3 godziny przed planowanym morsowaniem nie powinno się jeść;
- zabieramy ze sobą ręcznik, strój kąpielowy, ciepłe ubranie, czapkę i rękawiczki, termos z ciepłym napojem bezalkoholowym;
- przed kąpielą obowiązkowa 15 minutowa rozgrzewka całego ciała;
- do wody wchodzi się stosunkowo szybko, by nie wychłodzić się po rozgrzewce na mrozie, ubrani w czapkę i rękawiczki (ręce trzymamy nad wodą);
- czas kąpeli zależy od stopnia zaawansowania w morsowaniu, wieku, stanu zdrowia i kondycji fizycznej (początkującym wystarczy kilka lub kilkadziesiąt sekund, zaawansowani mogą być w wodzie zależnie od jej temperatury do kilkunastu minut);
- po kąpeli należy dokładnie osuszyć ciało i jak najszybciej założyć suchą i ciepłą odzież;
- wrażenia z kąpeli wymienić przy kubeczku ciepłej herbatki z cytryną i miodem.

Kąpiele w lodowatej wodzie mają dobroczynny wpływ na nasz organizm. Odkryli to jako pierwsi mieszkańcy podbiegunowych rejonów naszego globu. Znane wygrzewanie się w fińskich saunach czy rosyjskich baniach kończyło się zimną kąpielą lub nacieraniem śniegiem. Wzmacniano w taki sposób nie tylko układ odpornościowy organizmu, ale także psychikę poprzez wzrost endorfin i redukcję stresu (w rejonach, gdzie promieni słonecznych brakowało było to niezastąpione). Inne zalety krioterapeutycznej kąpeli to:

- wzmocnienie pracy układu sercowo-naczyniowego,
- poprawa parametrów krwi,
- zwiększenie ukrwienia skóry,
- opóźnienie starzenia skóry,
- normalizowanie poziomu cholesterolu i cukru we krwi,
- przyspieszenie regeneracji organizmu,
- łagodzenie chorób dermatologicznych,
- zwiększenie ruchomości stawów,
- pozytywny wpływ na funkcjonowanie układu kostnego,
- redukcja dolegliwości bólowych.

Nad brzegami królewskiej rzeki widok o tej porze kąpiących się nie jest zaskoczeniem. Należy jednak zwrócić uwagę, że nie jest to pływanie, a jedynie zanurzenie ciała. Dlatego też policjanci rzeczni nie są zaniepokojeni łamaniem obowiązujących nad Wisłą przepisów. Na styczniowe morsowanie polecam kąpiele organizowane przez Dzielnicę Wisłę w ramach akcji „Cztery Pory Wisły”. W tym roku na Plaży Praskiej czeka na chętnych również mobilna sucha sauna fińska. Celebrowanie kąpeli odbywa się tu wręcz w karnawałowy sposób, np. z konkursami na najciekawsze przebranie, a także z dbaniem o wiślaną brzeg poprzez zbiórkę śmieci (w ramach rozruchu po mroźnej krew żyłach wodzie).

Polecam serdecznie taką formę zimowej aktywności nad wodą, także jako sposób wzmocnienia organizmu przed różnymi wirusami grypy... z zachowaniem przestrzegania zasad bezpieczeństwa w dobie pandemii.

★ MONIKA NAWRAT

CZAS NA...

noworoczne planowanie

Prawidłowe zaplanowanie dnia pomoże Ci nie tylko być dobrze zorganizowanym, ale zapewni więcej czasu dla siebie. Owszem bywają takie dni, gdy spędzamy 12 i więcej godzin w pracy. Zatem czy przy intensywnym trybie życia można pogodzić pracę, pasję i obowiązki domowe?

foto: Piotr Świątek

PRIORYTETY

Na początek otwórz swój planer i pomyśl o trzech najważniejszych rzeczach, jakie chcesz załatwić danego dnia. Nastaw się pozytywnie i realizuj cele najlepiej od razu. Wiedz, że kiedy je zapiszesz, poczujesz satysfakcję, docenisz siebie za organizację i chęci, dzień popłynie już inaczej.

W planerze możesz ująć zarówno obowiązki zawodowe, jak i prywatne, dużego i mniejszego kalibru. Do spraw wymagających większego poświęcenia zaliczyć można, np. przygotowanie planu w pracy, udział w realizacji (może „pochłonąć” nawet dwa dni służby). Jednak nie należy zapominać o sprawach mniejszych, tj. usuwaniu zbędnych wiadomości w skrzynce mailowej. Odnotowuj je równie starannie, jak służbę lub wizytę u lekarza.

Istotne są również plany cykliczne, np. umycie radiowozu, przegląd samochodu czy trening. Dodając je do planu, wiesz, ile czasu jesteś jeszcze w stanie poświęcić na inne sprawy.

Oprócz zapisu czasowego chociażby dojazdu do służby, zarezerwuj w swoim harmonogramie czas na sferę prywatną, rodzinną. Na co dzień pilnuj nie tylko zadań, ale również najważniejszych wartości. Czas poświęcony bliskim, to nie tylko w wakacje czy urodziny babci. Przygotowanie obiadu, prasowanie ubrań dzieciom, to kolejne zadania, które powinny znaleźć się w planerze. Oprócz priorytetów zanotuj czynności, o których często zapominasz, a są np. twoimi postanowieniami (np. wypicie szklanki wody z cytryną czy dzień bez papierosa).

ZADANIA NA NASTĘPNY DZIEŃ

Zapisuj zadania, które pojawiają się w twojej głowie nagle w ciągu dnia. Poza tym często przybywa nam obowiązków, związanych z np. wyjściem na pocztę lub pilnym wyjazdem. Jeżeli przypuszczasz, że nie zdążysz ich wykonać, to zaplanuj ich realizację na inny dzień. Najczęściej wiemy, ile czasu zajmie nam dana czynność, dlatego warto określać cele w opinii o doświadczeniu.

Najważniejsze, aby nie zniechęcać się pomimo przyływu dodatkowych czynności.

CZYTELNE PROWADZENIE PLANERA

Ważniejsze zadania podkreśl, np. kolorowym flamastrem. Dla jednych będzie to, np. czytanie maili, czyszczenie broni, a dla innych spotkanie z rodziną. Staraj się nie zapisywać planów w sposób ciągły. Pomocne może okazać się wypunktowanie zadań. Dzięki temu twoje notatki będą prowadzone w sposób przejrzysty i czytelny.

Najlepiej, aby zdania zamieszczone w planerze miały odpowiednie odstępy.

To pomoże nam dopisać ewentualne zadania. Dobrym nawykiem jest zastosowania przerw pomiędzy zaplanowanymi czynnościami. Dzięki temu rozwiązaniu, po pierwsze nie będziesz odczuwać dużego stresu związanego z upływającym czasem, po drugie będziesz miał czas dla siebie.

CZAS ZAPISYWANIA ZADAŃ

Najlepszą porą do rozpisywania zadań w planerze jest wieczór poprzedzający dzień. W przypadku, kiedy masz zmianę nocną swoje zapiski możesz notować już popołudniu. W tym czasie jesteś wypoczęty i większość obowiązków masz już za sobą. Zapisany plan dnia lub tygodnia „robi za ciebie robotę”, dzięki temu nie czeka cię gorączkowe układanie dnia i możesz od razu przejść do działania.

Codziennie prowadzenie planera może być dobrym nawykiem i inwestycją w siebie.

Jeżeli zależy Ci na sprawnej realizacji swoich celów, to nie rezygnuj i nie poddawaj się, jeśli zapomnisz coś zaplanować. Dobre planowanie pomoże Ci uświadomić, ile zadań już masz za sobą i że nie warto się zniechęcać.

BEZSTRESOWNIK

Odporność psychiczna i fizyczna w czasach COVID-19



foto: archiwum prywatne Moniki Nawrat

Mamy bardzo dużą liczbę zachorowań, co już nie tylko ogranicza nas w życiu społecznym, ale i zawodowym. W trakcie pierwszej fali towarzyszył nam lęk przed nieznanym, przy drugiej pojawia się zmęczenie i frustracja. Pandemia COVID-19 to wywrotowa zmiana naszego życia. Rewolucja, z jaką polska Policja nie mierzyła się wcześniej. Inaczej pełniemy służbę, inaczej robimy zakupy, rozmawiamy ze sobą, uczymy się, funkcjonujemy. Bez wątplenia, kryzys osłabia poczucie bezpieczeństwa, jak również nasze organizmy. Skutki pandemii, kiedy będziemy potrafili już sobie z nią radzić, przyjdzie nam zgłębiać latami.

Dzisiaj jednak przyjrzyjmy się swojemu życiu, bo to być może okazją na szukanie i budowanie nowych przestrzeni życiowych. Odroczony stres związany z obawą o dziś i jutro, działa na naszą szkodę. Na początek proponuję pozostawanie uważnym na swoje życie i w postawie: „nie wiem”.

„Poczuj” swoje nie wiem. Zwolnij i bądź cierpliwa/y. Pozwól rzeczom toczyć się swoim rytmem. Nie uciekaj od trudnych emocji: niepokoju, strachu i lęku, gdy ilość zakażeń jest zdecydowanie większa niż wiosną. W poczuciu zagrożenia żyjemy, kiedy obawiamy się tego, czego nie znamy, z czym nie umiemy sobie radzić albo kiedy brakuje nam wiary w nasze umiejętności i zdolności.

Przed nami tygodnie, a może nawet miesiące trudnego czasu. Nikt nie może powiedzieć, że będzie lekko, ale to nie znaczy, że nie możemy radzić sobie z tą sytuacją. Oczywiście mamy możliwość otrzymania wsparcia i skorzystania z pomocy psychologów lub osób, którym ufamy, do czego zachęcam zwłaszcza w kryzysowych sytuacjach. Zanim jednak odetniemy się od rzeczywistości i pewne myśli zrodzą się w naszych głowach - warto być świadomym, że ciało i tak zapamięta, a wcześniej czy później przyjdzie nam za to zapłacić. Może warto więc dopuścić do siebie myśl, że to, co wpływa na dobrostan, jest w nas. Będzie to bardzo cenne odkrycie, które pozwoli zorganizować swoją życiową przestrzeń na nowo. Trudne czasy wymagają od nas lepszej organizacji, skuteczniejszego planowania i dobrych relacji.

Spróbujmy więc podejść do tego, co kształtuje naszą rzeczywistość nieco inaczej. Być może to właściwy czas, aby nie eliminować niewygodnych emocji, ale je ośwoić. Jednak nie z poziomu intelektu, bo w tym jesteśmy świetni, ale z poziomu czucia ciała.

„W czasach starożytnych ludzie, którzy rozumieli tao, żyli zgodnie z Naturą. Zwracali uwagę na dietę, prowadzili regularny tryb życia i byli umiarkowani w pracy i w ćwiczeniach. Dzisiaj ludzie zachowują się zupełnie inaczej. Prowadzą nieregularny tryb życia i nie zwracają uwagi na dietę. Są pracoholikami. Co więcej, mają za dużo pragnień i nie mają pojęcia o umiarze, ochronie (energii) i powstrzymaniu się. Nic dziwnego, że organizm zaczyna im szwankować jeszcze przed pięćdziesiątką”

Hu Shichong, (lekarz rodziny Dżyngis-chana z dynastii Yuan)

„KOD EMOCJI” - METODA UWALNIANIA EMOCJI

W obecnym świecie mowa ciała została nieco strywalizowana do powierzchownych gestów. Jednak słuchając i przyglądając się ciału, możemy w łatwy i prosty sposób zrzucić nagromadzone w ciągu dnia napięcia, a tym samym stopniowo uwalniać się od problemów emocjonalnych, które jak wiemy, w znacznej mierze odpowiadają za nasze dysfunkcje zdrowotne.

„Myślę, więc jestem?”, a może tak zaproponować sobie: „jestem, więc czuję!”.

Większość z nas wytworzyła w sobie nawyk puszczenia trudnych momentów w niepamięć, ale czy tego chcemy czy nie, możemy mieć pewność, że ciało pamięta wszystko.

W Tradycyjnej Medycynie Chińskiej przyjmuje się, że czynnikami chorobotwórczymi jest siedem emocji, do których zaliczamy: strach, żal, gniew, zamartwianie się, smutek, ekscytacje, przeżalenie. Same w sobie nie są ani dobre, ani złe. Jednak są nieodzownym elementem naszego życia i wszystkie (w odpowiedniej ilości) tak negatywne, jak i pozytywne są nam potrzebne w komunikowaniu się ze światem zewnętrznym.

Problem pojawia się, gdy zostają zablokowane lub są nadmierne przeżywane. Są wówczas silnym czynnikiem patologicznym i objawem zaburzonej pracy organizmu (poszczególnych narządów) np.:

- strach (związane z tym napięcie) - osłabia nasze nerki, tym samym cały układ odpornościowy a nawet hormonalny. Nasilające się bóle w dolnej części kręgosłupa, zimne stopy, zaburzenia oddawania moczu (częstomocz) czy wzmożona ochota na smak słony są charakterystyczne dla tego obiegu;
- żal, smutek - obciążają płuca, zwiększając podatność na działanie bakterii i wirusów ze środowiska, ale także spływając oddech, co nie wpływa korzystnie na prawidłowe dotlenienie komórek;
- zamartwianie się (w tym nadmierne rozmyślanie) - związane jest ze śledziona, dlatego nadmierny wysiłek intelektualny czy obsesyjne myślenie (również zbyt duże przywiązywanie wagi do rzeczy mało istotnych) upośledza jej funkcje;
- gniew, złość, irytacja - pochodzą z wątroby, a nasilając się zakłócają sen, zaburzają procesy trawienia, nasilają bóle głowy i wydłużają proces regeneracji. Stąd wywodzi się frustracja, jak i stany depresyjne przeplatane wybuchami agresji;
- radość/ekscytacja (w zasadzie jej brak) - pochodzi od serca, zaburzając jego pracę, a tym samym właściwą cyrkulację krwi i odżywienie całego ciała.

JAK ZATEM ZADBAĆ O SIEBIE W 7 KROKACH?

1. Oddech

Głębokie oddychanie jest jednym z najsilniejszych narzędzi do samoregulacji organizmu. Obniża ciśnienie krwi, zmniejsza tętno, obniża hormony stresu, ćwiczy płuca, zwiększa energię fizyczną i psychiczną, poprawia odporność. Zaznaczę, że nie chodzi mi o automatyczne wdechy i wydechy. Jeśli mamy tego świadomość - gratuluję. Tym samym wierzę, że jesteśmy ludźmi świadomymi siebie i swojego dobrostanu. Jeśli nie, to naturalne. Przecież nikt nas tego nie uczył. Na lekcji biologii zdobywaliśmy wiedzę o układzie oddechowym, nie zaś o umiejętności oddychania.

Zatem oddychaj!

- 1) Wdech przez nos - klatka piersiowa się rozszerza, przepona kurczy, brzuch rozszerza. Do momentu, kiedy nie będziesz w stanie nabrać więcej powietrza powinno minąć osiem sekund.
- 2) Między wdechem a wydechem wstrzymaj oddech na dwie sekundy.
- 3) Wydech przez nos - klatka piersiowa kurczy się, przepona rozszerza, brzuch kurczy. Do momentu, kiedy nie będziesz w stanie nabrać więcej powietrza powinny minąć cztery sekundy.

Powtórz 3 razy, przy każdym wdechu powinieneś odczuwać spokój i wdzięczność. Kiedy już opanujesz technikę oddychania, staraj się prowadzić ten cykl jak najczęściej. W ten sposób wyciszasz egotyczny, chaotyczny umysł.

Aby zrzucić napięcie z ciała:

- 1) Stań w lekkim rozkroku (na szerokość barków), dłonie opuść wzdłuż ciała, zamknij oczy i zrób 3 oddechy (jw.).
 - 2) Zrób wdech (8 sekund), jednocześnie unosząc ręce na bok, a następnie nad głowę. Podczas wstrzymywania oddechu (przez 2 sekundy) unieś się na palce.
 - 3) Zrób wydech, opuszczając jednocześnie ręce (4 sekundy). Podczas opuszczania pięt, uderz nimi delikatnie o podłogę.
- Zalecana liczba powtórzeń: min. 3, ale można więcej do momentu, kiedy poczujesz, że już wystarczy.

2. Uwaga/uwolnienie

Opracowana w latach 90. przez eksperta bioenergoterapii i psychologii dr Bradleya Nelsona metoda o nazwie „kod emocji”, pozwala je zlokalizować właśnie w ciele i uwolnić na stałe. Metoda ta opiera się na rozmowie z ciałem, z całkowitym pominięciem świadomego umysłu.

Dlatego:

- poświęć uwagę temu co czujesz. Kiedy nie ma wyjścia, to czuj, że zawsze jest jakieś wyjście. Poczuj to na poziomie serca, ale o tym nie myśl;
- zwróć całą uwagę na uczucie, które dana sytuacja wywołała, ale nie skupiaj się na osobie czy danym wydarzeniu, które wydają się być przyczyną;
- każdy dzień - to Twój NOWY dzień. Zauważ dobre rzeczy w sobie, w swoim mikroświecie (rodzinie, przyjaciółach, znajomych z pracy, a także w swojej pasji i zainteresowaniach itp.) i dalszym otoczeniu. Wejź na poziom wdzięczności i świadomego odbioru życia. Zadawaj nurtujące Cię pytania i otwórz się na odpowiedzi. PYTAJ, pozostawiając pytanie otwartym, bez oczekiwania. Stań się świadomym obserwatorem rzeczywistości, która Cię otacza. Sam ją tworzysz - na podstawie swoich myśli, osądów, słów, wierzeń czy działań;
- życie zmienia się, gdy zmieniasz sposób myślenia. Powiedz więc sobie, że jesteś godny dobrych spraw, których oczekujesz od życia. Zatrzymaj się w codziennym pędzie i uwierz, że Twoja potrzeba może zostać zaspokojona. Zatrzymaj się, a potem zrób krok do tyłu, który w konsekwencji może się okazać twoim milowym krokiem naprzód. Przy czym pozostaw rzeczy, na które nie masz wpływu. Bez nadawania im imion, znaczeń, przypisywania win. Oddychaj i bądź „tu i teraz” - tylko tyle.

Na początku swojej drogi zaczynałam ten etap od obserwowania swoich dłoni. Poczuj ich każdą najmniejszą komórkę. Jesteś tylko Ty i Twoje dłonie. Już widzisz jakie są niezwykle? Wejź w ich ciszę. Reagują na każde Twoje żądanie. Każdy ruch poprzedza myśl o nim. Widzisz? Jeśli dłonie reagują na Twoje myśli, to dlaczego nie miałyby na nie reagować energia wokół Ciebie? Co zatem przyciągasz do siebie? Jakie masz nastawienie do problemu, z którym usiłujesz sobie poradzić? Gdy staję w ciszy przed swoim problemem - odkrywam, że nie jest on tym, czym myślałam, że jest. Zawsze znajduję w nim coś cennego, np. wyzwanie i okazję do tego, by doświadczyć czegoś nowego w rozwoju. Uczę się odwagi, która jest do tego niezbędna. Mało tego, dziękuję za ten problem, gdyż po zaakceptowaniu go, już wiem, że niektóre okazje pojawiają się tylko raz.

3. Zdrowe odżywianie

Dieta ma wpływ na odporność. Niestety złe odżywianie, stres, toksyny i patogeny osłabiają ją. Niedostarczanie wystarczającej ilości substancji odżywczych do naszego ciała w wyniku głodu, złe zbilansowanej diety, osłabionego trawienia i wchłaniania czy problemów metabolicznych, ale i przejadanie się, dostarczanie zbyt dużej ilości kalorii (np. w wyniku nadmiernie przeżywanych emocji, tj. stres czy smutek), również nieodpowiednie nawyki żywieniowe, w tym spożywanie wysoko przetworzonej żywności - wpływa na nasze zdrowie.

Cały artykuł dostępny na stronie internetowej Stołecznego Magazynu Policyjnego.

„Szła boso biedna dziewczynka po śniegu, a nogi jej zsiniały i poczerwieniały. Usiadła wreszcie. Tak była zmęczona, że nie mogła iść dalej. Zziębnięte ręce skostniały jej prawie, nie miała siły utrzymać w nich paczki zapalek. Nagle wydało jej się, że siedzi przed ciepłym, żelaznym piecem na świecących nóżkach, z mosiężnymi drzwiczkami. Ach, jak ciepło! Jak grzeje duży, jasny płomień, jak wesoło się pali! Wyciągnęła więc nóżki spod cienkiej sukienki, aby je ogrzać także.”

★ KINGA CZERWIŃSKA



HIPOTERMIA JEST ŚMIERTELNA

foto: archiwum prywatne Kingi Czerwińskiej

Zapewne poznajecie cytaty ze znanej baśni. Hans Christian Andersen opisał w „Dziewczynce z zapalkami” objawy wyziębienia organizmu zgodnie z etapami ich pojawiania się, które współcześnie klasyfikowane są w pięciu stopniach hipotermii.

Co roku w Stanach Zjednoczonych z powodu tak zwanej przypadkowej hipotermii umiera około 1500 osób, w Polsce zależnie od utrzymywania się niskich temperatur ofiar jest kilkadziesiąt. Na przestrzeni 10 lat w policyjnych statystykach odnotowano 889 takich przypadków.

Hipotermia to stan, gdy temperatura ciała spada poniżej 35°C i chodzi tu oczywiście o temperaturę narządów wewnętrznych, czyli temperaturę centralną (pomiar w dolnej 1/3 długości przetyku). Ta mierzona aparatami na czole, błonie bębenkowej czy szyi, nie daje nam wiarygodnego pomiaru.

Taki stan wychłodzenia organizmu jest kojarzony zwykle ze środowiskiem górskim, jednak w rzeczywistości ofiary hipotermii to najczęściej mieszkańcy miast, nawet w krajach o gorącym klimacie. Tzw. hipotermia miejska dotyczy przede wszystkim osób, chorych, samotnych, nadużywających alkoholu, żyjących w ekstremalnie złych warunkach socjalno-bytowych. Szczególnie niebezpieczną sytuacją, w której dochodzi do wychłodzenia ciała, jest ciężki uraz spowodowany m.in. wypadkiem komunikacyjnym. W takiej sytuacji dochodzi do zmniejszenia produkcji ciepła przez organizm i zwiększonej jego utraty. Dlatego tak ważne przy każdym udzieleniu pierwszej pomocy, nawet podczas psychicznego szoku, jest dbanie o ciepłotę ciała poszkodowanego.

Stopnie hipotermii:

1. Łagodna hipotermia – osoba przytomna, drżenie mięśni, temp. centr. 35-32°C.
2. Umiarkowana hipotermia – zaburzenia świadomości, brak drżeń, temperatura centralna 32-28°C.

3. Ciężka hipotermia – osoba nieprzytomna, obecne oznaki życia, temp. centr. 28-24°C.
4. Objawy śmierci klinicznej – zatrzymanie krążenia lub stan hipoperfuzji (zmniejszony przepływ krwi), temp. centr. poniżej 24°C.
5. Śmierć na skutek nieodwracalnego wychłodzenia, temp. centr. poniżej 13,7°C.

Ogólne stany – postępowanie:

Z człowiekiem w hipotermii należy obchodzić się bardzo delikatnie. Przy gwałtownym ruchu kończynami, nawet zwykłym uniesieniu ręki poszkodowanego, może dojść do tzw. zjawiska "afterdrop". Oznacza to, że wychłodzona krew z kończyn, szybko przepływa do centralnych części organizmu (gdzie toczy się walka o utrzymanie ciepła), a te gwałtownie się schładzają i mogą doprowadzić do zatrzymania pracy serca.

Po pierwsze – wyeliminować przyczyny hipotermii, czyli przenieść w miejsce o wyższej temperaturze i osłonięte od wiatru oraz przebrać w suchą odzież, jeśli ta, którą ma na sobie jest mokra (wilgoć odbiera ciepło 25 razy szybciej niż powietrze), odizolować od zimnej powierzchni. Dalsze postępowanie zależy od stopnia hipotermii, jednakże wiąże się to z podjęciem jak najszybciej decyzji o transporcie do szpitala.

Po drugie – zachęcać osoby w umiarkowanym stopniu hipotermii do ruchu oraz podawać ciepłe i osłodzone napoje, gdyż hipotermia jest częstym, dodatkowym objawem hipoglikemii. Kolejnym krokiem jest ogrzewanie poprzez naprzemienne owijanie warstwami odzieży, śpiworem, kocem, a na koniec folią NRC, która izoluje od wymiany ciepła z otoczeniem (jedna warstwa zmniejsza jego utratę o 33%). Osoby w stopniu umiarkowanym i ciężkim należy ewakuować w unieruchomieniu, z pakietami grzewczymi pod tułowiem oraz zapewnić natlenienie i monitorować czynności życiowe.

Zgony na skutek hipotermii w okresie 1 listopada - 31 marca poszczególnych lat



Warto wiedzieć:

- Ochłodzenie ciała ludzkiego zmniejsza zapotrzebowanie tkanek na tlen o 6% na każdy stopień Celsjusza. I tak przy temperaturze ciała 28 stopni zapotrzebowanie na tlen spada o 50% od wyjściowego. Przy temperaturze centralnej 18 stopni mózg człowieka jest w stanie przetrwać zatrzymanie krążenia o ok. 10 razy dłużej niż przy normalnej temperaturze 37 stopni. Wpływ ochłodzenia serca i mózgu daje ochronny wpływ, który umożliwia pełny powrót do zdrowia bez uszkodzeń neurologicznych nawet po długim okresie zatrzymania krążenia, o ile hipotermia rozwinęła się zanim doszło do niedotlenienia.
- Należy zachować szczególną ostrożność przy stwierdzaniu zgonu u pacjentów w hipotermii, wg reguły: "nikt nie jest martwy, póki nie jest ciepły i martwy".
- Wychłodzone serce może być odporne na leki, próby elektrycznej stymulacji i defibrylacji.
- Często hipotermii towarzyszą odmrożenia części dystalnych i odsłoniętych. Szczególnie narażone są osoby przebywające w trudnych, zimowych warunkach. Odmrożenie jest schorzeniem wywołanym czasowym zamarznięciem tkanek – tworzenie się lodu wewnątrzkomórkowego. Po ogrzaniu organizmu dochodzi do agregacji (zlepiania się) płytek krwi, które tworząc skrzepy w naczyniach uniemożliwiają dopływ natlenowanej krwi do miejsc objętych uszkodzeniem.

**ZIMNO ZABIJA
NIE BĄDŹ OBOJĘTNY**

NIE ŚPIJ NA ZEWNĄTRZ
bez ruchu marzniesz się szybciej

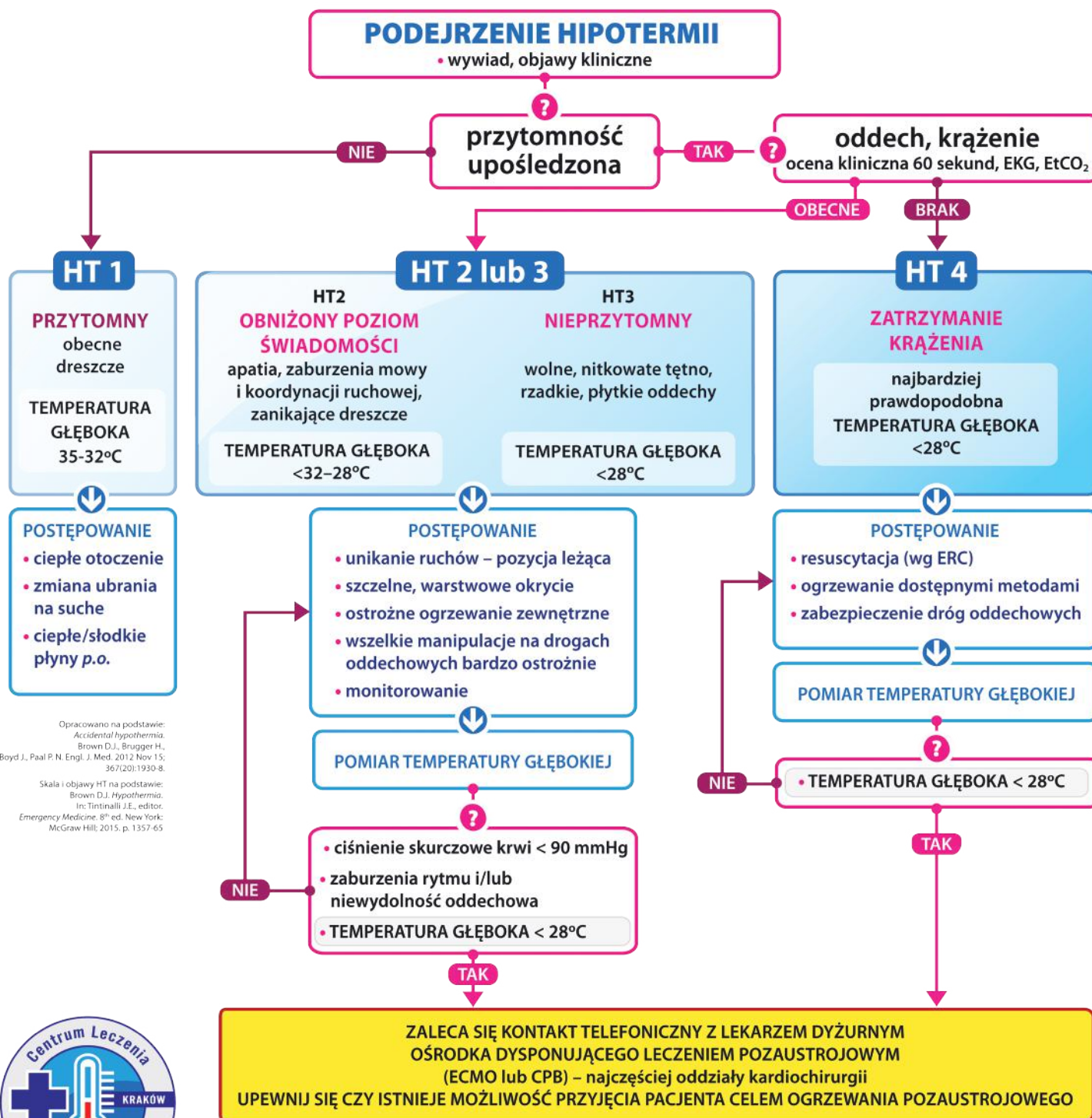
NIE PIJ ALKOHOLU NA ZEWNĄTRZ
każdy alkohol sprzyja wychłodzeniu - żaden nie rozgrzewa

ZWRÓĆ UWAGĘ NA INNYCH
w razie potrzeby wezwij pomoc



HIPOTERMIA

AKTYWNIERATUJ



Opracowano na podstawie:
Accidental hypothermia.
Brown D.J., Brugger H.,
Boyd J., Paal P. N. Engl. J. Med. 2012 Nov 15;
367(20):1930-8.
Skala i objawy HT na podstawie:
Brown D.J. Hypothermia.
In: Tintinalli J.E., editor.
Emergency Medicine. 8th ed. New York:
McGraw Hill; 2015. p. 1357-65

