



STOŁECZNY POLICYJNY MAGAZYN

ISSN 1731-4650

magazyn.policja.waw.pl

luty 2021

W SŁUŻBIE I POZA NIĄ



**OPOROWY TRENING
KONDYCYJNY**

s. 11

ZIMA W SIODLE

s. 10

CZYM SKORUPKA

ZA MŁODU NASIAKNIĘ

s. 4

FOTO MIESIĄCA

W styczniu najwięcej "lajków" na naszym służbowym Instagramie uzyskało zdjęcie zrobione podczas jednego z zabezpieczeń. Funkcjonariusze Oddziału Prewencji Policji w Warszawie na co dzień muszą liczyć się z tym, że ich służba nie będzie najłatwiejsza, nie tylko z powodu warunków pogodowych.



foto: Marcin Matysiewicz

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



foto: Kinga Czerwińska

MAŁE RADOŚCI OD POLICJI

Policjantki z Komisariatu Rzecznego Policji sprawiły ogromną niespodziankę wychowankom Zespołu Szkół Specjalnych im. Marii Grzegorzewskiej w Ostrówku. W asyście Kapitana Wyderki obdarowały uczniów materiałami edukacyjnymi i profilaktycznymi. Widok maskotki zachęcił ich do wyjścia na plac zabaw. Ponieważ krótkie spotkanie odbyło się na świeżym powietrzu, nie zabrakło lepienia bałwana oraz bitwy na śnieżki. Uczniowie po wielu miesiącach „odcienia od świata” z powodu pandemii, byli zaskoczeni, a jednocześnie szczęśliwi wizytą policyjnych przyjaciół.

Policjanci przekazali uczniom oraz ich terapeutom materiały edukacyjno-profilaktyczne i środki do indywidualnej "walki" z bakteriami i wirusami.

★ KINGA CZERWIŃSKA

W NUMERZE

LUTY 2021

AKTUALNOŚCI

- 3 RUSZA BUDOWA NOWEJ SIEDZIBY KPP W MIŃSKU MAZOWIECKIM
- 4 "CZYM SKORUPKA ZA MŁODU NASIĄKNIE"
- 9 21 LUTEGO - DZIEŃ JĘZYKA OJCZYSTEGO
- 10 ZIMA W SIODLE, TO NIE ŁADA WYZWANIE

TRENING & ZDROWIE

- 11 OPOROWY TRENING KONDYCJNY

WYPOSAŻENIE

- 16 RĘKAWICE TAKTYCZNE JAKO ŚRODEK OCHRONY OSOBISTEJ

PRAWO I PROCEDURY

- 19 SZCZEGÓLNIIE UCIAŻLIWE LUB SZKODLIWE WARUNKI SŁUŻBY W POLICJI

MOTORYZACJA

- 22 FURGON WYPADOWY

REDAKCJA

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

Zespół i współpracownicy:
Edyta Adamus
Monika Nawrat
Daniel Niezdropa
Gabriela Putyra
Kinga Czerwińska
Barbara Jamrozik
Konrad Kubat

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



magazyn.policja.waw.pl

Znajdziesz nas na:



[facebook.com/komendastolecznapolicji](https://www.facebook.com/komendastolecznapolicji)



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



twitter.com/Policja_KSP



[youtube.com/c/PolicjaWarszawaKSP](https://www.youtube.com/c/PolicjaWarszawaKSP)

Stoleczny 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.

RUSZA BUDOWA NOWEJ SIEDZIBY KPP W MIŃSKU MAZOWIECKIM



foto: Piotr Świątek

W Komendzie Stołecznej Policji została podpisana umowa na budowę nowej siedziby Komendy Powiatowej Policji w Mińsku Mazowieckim. Ze strony inwestora umowę podpisał Komendant Stołeczny Policji nadinsp. Paweł Dzierżak, wykonawcę reprezentowali Wiceprezes Zarządu firmy „Erbud S.A.” Jacek Leczkowski oraz Dyrektor Oddziału Łukasz Świątkowski. W spotkaniu uczestniczył również odpowiedzialny za inwestycje realizowane przez Komendę Stołeczną Policji, Zastępca Komendanta Włodzimierz Pietroń. W budowę nowej jednostki aktywnie angażują się oraz wsparcia udzielają władze województwa oraz lokalnego samorządu.

Nowoczesny obiekt Komendy Powiatowej Policji powstanie w Mińsku Mazowieckim na działce o powierzchni 13 000 m² położonej przy ul. Łupińskiego. Teren został przekazany przez Agencję Mienia Wojskowego na rzecz Skarbu Państwa. Po przeprowadzeniu na terenie przedmiotowej działki badań geologicznych, sfinansowanych przez powiat miński, Decyzją z 6 listopada, działka została przekazana w trwały zarząd na rzecz Komendy Stołecznej Policji.

I etap inwestycji, czyli opracowanie dokumentacji projektowo-kosztorysowej, był realizowany przez firmę WK Architekci sp. z o.o. spółka komandytowa. Komenda Stołeczna Policji w 2019 roku uzyskała wielobranżową dokumentację projektową budowlaną i wykonawczą, specyfikacje techniczne wykonania i odbioru robót budowlanych oraz kosztorysy inwestorskie wraz z przedmiarami robót. Starosta miński decyzją z grudnia 2019 r. zatwierdził projekt budowlany oraz udzielił pozwolenia na budowę nowej siedziby KPP w Mińsku Mazowieckim.

Zaprojektowany budynek Komendy Powiatowej Policji w Mińsku Mazowieckim będzie posiadać dwie kondygnacje. Na terenie działki przewidziano również garaż wolnostojący wielostanowiskowy oraz kojce dla psów służbowych.

W efekcie planowanych działań KPP w Mińsku Mazowieckim będzie dysponować nowoczesnym obiektem, który spełniać będzie standardy techniczne obowiązujące w obiektach służbowych Policji. Nowa siedziba zapewni lepsze warunki pracy dla funkcjonariuszy i pracowników cywilnych, jak również pozwoli na podniesienie poziomu obsługi interesantów.





foto: z archiwum Bartosza Zdanowskiego, Paulina Harabin

„CZY SKORUPKA ZA MŁODU NASIAKNIĘ”

Zjawisko przestępczości nie rozgranicza wieku w jakim mają być ci, którzy łamią prawo, stając się tym samym celem działań Policji oraz innych służb i organów związanych z bezpieczeństwem. Z policyjnego doświadczenia i rozpoznania wynika, że przestępczością parają się już młodzi ludzie, a wielu z nich ewaluuje w niewłaściwą stronę, stając się później dorosłymi przestępcami, częstokroć tzw. „zawodowymi”, którzy czynią sobie z tego stałe źródło zarobku. Dlatego też ważne zadanie w procesie przeciwdziałania powstawaniu przestępczości, realizują policjanci pracujący w komórkach do spraw nieletnich, którzy z jednej strony ścigają młodocianych, z drugiej uświadamiają i uczą, z nadzieją, że wielu z ich „podopiecznych” wyjdzie jednak na prostą, kończąc z przestępczością, zanim wejdą w dorosłość określoną przepisami prawa, gdzie środki karne są już o wiele bardziej surowsze.

W każdej jednostce, komendzie powiatowej, rejonowej, są specjalne komórki zajmujące się nieletnimi: zespoły, referaty, ogniwa, a nawet wydziały. Każda z nich ma za zadanie ujawniać i zwalczать przestępczość, a także realizować i rozwijać profilaktykę. Jednym z wiodących w garnizonie stołecznym w kwestii skuteczności ścigania nieletnich jest ogniwo z Otwocka, które w swoim dorobku ma niejedną rozwiązana i wykryta sprawę, w których to właśnie nieletni sprawcy dopuszczali się czynów karalnych i demoralizacyjnych.

O tym, jak wygląda praca otwockich specjalistów od „niełatów”, postanowiliśmy porozmawiać z ich kierownikiem – sierż. sztab. Bartoszem Zdanowskim, twórcą wielu dotychczasowych sukcesów ogniwa.

„Postępowania wieloczynowe”, które - jak dowiedzieliśmy się prowadziło ogniwo, to efekt wielkiego zaangażowania, dedukcji, rozwijania kolejnych wątków, poszerzania wiedzy o przestępczym środowisku.

Czy trzeba być kimś wyjątkowym? A może wystarczy po prostu lubić swoją służbę? Skoro lubię - to znaczy, że mam satysfakcję, rozwijam się i spełniam, poszukuję nowych wyzwań? Na te i na inne

pytania odpowie nam Bartek, na co dzień bardzo serdeczny kolega, a w terenie czujny i niedający się zaskoczyć policjant, a od pewnego czasu kierownik.

Powiedz, jak wyglądały początki Twojej służby, czy miałeś nauczyciela, kolegę, który pokazał Ci jak wygląda służba „na ulicy”?

Ciekawą historią jest to, jak odnalazłem się w niebieskim mundurze. Od początku myślałem, że będę strażakiem i dość poważnie rozważałem aplikację do Państwowej Straży Pożarnej. Życie zdecydowało jednak inaczej. Zmiana planu na przyszłość to był impuls. A raczej słowa jednego z serdecznych przyjaciół, który powiedział, pamiętam jak dziś: „Bartek! Ogarnij się! Z Ciebie to byłby dobry policjant, a nie strażak! Policjant, pomyślałem wtedy, czemu nie, to też jest warte zastanowienia. Nie minęło kilka dni, jak skompletowałem potrzebne dokumenty i zgłosiłem się do Sekcji Doboru Wydziału Kadr Komendy Stołecznej Policji. A już kilka miesięcy później, po przejściu przez proces rekrutacji, złożyłem uroczyste ślubowanie na placu Piłsudskiego w Warszawie. To było w 2014 roku. Byłem dumny z tego co zrobiłem. Później było szkolenie i zdobywanie policyjnego doświadczenia w patrolówce. W otwockich „niełatach” służę od czterech lat. Od samego początku miałem swojego mentora, nauczyciela,

któremu nieskromnie powiem, zawdzięczam wiedzę. Był nim kierownik ogniwa asp. szt. Paweł Smoliński – człowiek o wielu pasjach. Myślę, że nie obrazi się, jak powiem, że wiele osób określa go mianem „człowieka orkiestry”, to idealnie opisuje jego charakter i podejście do życia. Paweł obecnie zajmuje stanowisko Naczelnika Wydziału Prewencji Komendy Powiatowej Policji w Otwocku. To on nauczył mnie jak być dobrym policjantem i pokazał, jak ważna jest praca funkcjonariuszy zajmujących się problematyką nieletnich. Pokazał teren, środowisko i specyfikę przestępczości nieletnich. Zawsze powtarzał, że wczesne rozpoznanie i zwalczanie zagrożeń wśród nieletnich to mniej dorosłych przestępców w przyszłości. Kiedy mój mentor awansował na naczelnika, to spotkał mnie zaszczyt objęcia po nim stanowiska. W dalszym ciągu jest dla mnie wzorem do naśladowania i motywacją, aby być jak najlepszym przełożonym dla policjantów z naszego ogniwa.

Zawsze będę powtarzał, że to właśnie dzięki doświadczonym kolegom, ich wiedzy i pomocy, jestem w miejscu, w którym służba to moja pasja. Mówią, że każdy człowiek wykonujący swój zawód jest mistrzem lub wyrobnikiem – ja należę do tych pierwszych.

Czy dobra kondycja pomaga w codziennej służbie, dzieciaki przecież lubią uciekać i to nie tylko z domu?

Oni lubią uciekać, my lubimy ich gonić. Wiesz, to jest jak na zawodach – nutka adrenaliny i pytanie w głowie – kto wygra?! Kiedyś kontrolowaliśmy adres pod kątem poszukiwanego, gdy tylko podjechaliśmy pod budynek to nieletni wyskoczył przez okno i zaczął uciekać. Oczywiście ruszyliśmy w pościg, lecz uciekinier po chwili się zatrzymał i powiedział „panowie, miałem uciekać, ale zobaczyłem, że to wy mnie gonicie, więc stwierdziłem, że to bez sensu”. To pokazuje, że mamy na mieście dobry „fejm” (ang. fame – sława) wśród podopiecznych.

Utrzymanie wysokiej sprawności fizycznej z pewnością pomaga w służbie. W moim przypadku jest to nie tylko obowiązek, ale i pasja. Lubię dźwigać ciężary. Po raz pierwszy na siłownię za-

prowadził mnie mój tata 17 lat temu i tak mi się spodobało, że ćwiczę do dziś. Pomijając kwestie związane z obowiązkiem utrzymania dobrej kondycji, uważam, że sport jest świetnym sposobem odreagowania całego zła z jakim stykamy się w trakcie służby, a nawet stresu. Dlatego, jeżeli nie masz odskoczni, miejsca gdzie oczyścisz myśli, to po jakimś czasie niestety w głowie zaczyna się robić źle. Ja swoje "cegiełki" burzę ciężarami na siłowni.

Ponadto wydaje mi się, że należy walczyć ze stereotypem „amerykańskiego gliny”, który trzyma w ręku pączka i dużą colę. Od mojej kondycji zależy nie tylko moje bezpieczeństwo, ale także mojego partnera i wszystkich osób wobec których podejmuję czynności. Dlatego warto dbać nie tylko o kondycję, ale również o sylwetkę.

Czy praca u podstaw w problematyce przestępczości nieletnich, może dać wymierne efekty? Jaki procent z nich można uratować, aby nie wybrali tej „złej” drogi już w dorosłym życiu?

Staramy się wskazać młodym ludziom poprawny kierunek patrzenia na świat, współpracujemy z placówkami oświatowymi na terenie naszego powiatu, organizując prelekcje, na których omawiamy szereg zagadnień od ogólnego zarysu odpowiedzialności nieletnich przed sądem rodzinnym, po przemoc w sieci. Ilu można uratować? Myślę, że wielu, wszystko zależy jednak od wspólnej pracy policjantów, rodziców, szkół.

Jak jest z prawdomównością nieletnich sprawców, czy potrafią się otworzyć, żałują, czy też bywają wyrachowani i pozbawieni skrępowań, ilu z nich to „zagubione dusze”?

Każdy policjant powinien być dobrym psychologiem i potrafić ocenić, kiedy ktoś mówi prawdę, a kiedy kłamie. Przy pracy z nieletnimi dobrze jest znaleźć z nim wspólny język, pokazać, że rozumie się sposób bycia, subkulturę. Bardzo pożądaną cechą jest umiejętność znalezienia właściwego tła rozmowy. Bycie tzw. służbistą podczas przesłuchania nie jest właściwym kierunkiem do rozmowy. Osobiście wolę znaleźć złoty środek, pokazać dzieciakowi, że nie jestem po to, aby zrobić mu na złość, ale pomóc.



Kiedyś jedna przesłuchiwana przeze mnie nastolatka tak swobodnie się poczuła podczas przesłuchania, że w pewnym momencie zaczęła mi mówić na „ty”. Oczywiście jej nie przerywałem i nie zwróciłem uwagi – pomyślałem, że w danej sytuacji nie było to okazanie braku szacunku, a spontaniczne zachowanie, wynikające ze zdobycia zaufania. Prawdopodobnie, gdybym w trakcie przesłuchania powiedział do niej: „hola, hola, młoda damo!”, to dziewczyna mogłaby się zaciąć i na tym zakończyłaby się nasza rozmowa. Każdy jednak wypracowuje sobie własną taktykę prowadzenia rozmowy, ja wolę swoją i zwykle skutkuje.

Większość dzieciaków, które do nas trafiają, to właśnie zagubione dusze. Żyjemy w czasach, kiedy rodzice nie mają zbyt wiele czasu dla swoich pociech. Bardzo często sprawcy czynów karalnych pochodzą z rozbitych rodzin, gdzie brakuje jednego z rodziców. To smutne, ale prawdziwe. Pamiętam, jak wiosną ubiegłego roku pracowaliśmy nad sprawą, gdzie czternastolatek oprócz zażywania i udzielania kolegom marihuany, trudnił się „ogrodnictwem”. Jego rodzice byli tak zapracowani, że nawet nie zauważyli tzw. growbox-a (namiotu do uprawy roślin) w pokoju ich dziecka. W środku były hodowane rośliny konopi innych niż włókniste. Akurat ten chłopiec, może być określony mianem naszego „sukcesu zawodowego”, gdyż po realizacji przez nas sprawy narkotykowej z jego udziałem, całkowicie odciął się od toksycznego środowiska i zmienił się o 360 stopni. Wrócił do swojej pasji – tańca i po przerwie ponownie zaczął odnosić spore sukcesy, w tym również na arenie międzynarodowej. Co jakiś czas dzwonię do jego rodziców i pytam się o niego, a na święta nawet wystali mi życzenia i ponownie dziękowali za to, co dla nich zrobiliśmy. Dla takich właśnie chwil warto przykładać się do swojej pracy, bo wdzięczności i szacunku ludzi nie da się kupić. Trzeba na to zapracować.

Żaden z dzieciaków, którzy do nas trafili do tej pory, nie był zły, lecz zagubiony. Jeżeli rodzice nie zainterweniują w odpowiednim momencie, to dziecko straci z nimi kontakt i będzie szukało wsparcia i autorytetów poza domem, czasami w złym środowisku. Wtedy przestanie zauważać granicę między dobrem, a złem. Też jestem ojcem i wiem, że muszę wspierać moje dziecko zawsze i ze wszystkich sił.

Czy mieliście jakieś poważne sprawy z udziałem nieletnich, jak wygląda proces wykrywczy, z kim współpracujecie?

Przez ostatnie kilka lat mieliśmy cały szereg takich spraw mniej lub bardziej poważnych, ale bardzo często medialnych. Policjanci ze stołecznego terroru zatrzymali trzech nieletnich, którzy planowali zamach na szkołę – wzorując się na dwóch Amerykanach, którzy dokonali w roku 1999 zamachu w Columbine High School. Nieletni stworzyli prototyp bomby rurowej, którą testowali w lesie pod Warszawą. Z uwagi na fakt, że jeden z nich był mieszkańcem naszego powiatu, wykonywaliśmy z nim wszystkie czynności procesowe. Rozmowa z nim była nieco przerażająca – słuchaliśmy i patrzyliśmy, jak ze spokojem opowiadał o tym, że obejrzał pół roku wcześniej film dokumentalny opisujący zamach i znalazł w tych sprawcach bratnią duszę. Zaczął się nimi inspirować do tego stopnia, że nawet ubierał się identycznie. Oceniliśmy, że zatarła mu się granica postrzegania i zatracił umiejętność oddzielenia dobra od zła.

Pracowaliśmy w ubiegłym roku nad sprawą włamania do domu. Oprócz zdemolowania i kradzieży przedmiotów, sprawcy wymalowali sprayem swoje tagi, oraz kilka „ksyw” lokalnych raperów udostępniających swoje kawałki na YouTube. Pracując przy tej sprawie, dotarliśmy do włamywaczy, którzy

oprócz zrabowanych przedmiotów ukrywali amunicję i broń. Czasami trzeba mieć trochę szczęścia, a niekiedy trzeba mu pomóc. Zeszłej zimy wspólnie z moim mentorem Pawłem patrolowaliśmy teren Otwocka. Na parkingu pod sklepem, gdzie zatrzymaliśmy się na chwilę, dosłownie przed maską naszego radiowozu, dwóch znanych nam nieletnich dokonało transakcji narkotykowej – było ciemno i nawet nie mieli świadomości, że są przez nas obserwowani. Otwock to małe miasto, większość młodzieży zna nie tylko nasze auta, ale i policjantów z imienia i nazwiska, wymieniają się na portalach społecznościowych i grupach dyskusyjnych swoimi doświadczeniami. Nas to jednak nie przeraża i nie zniechęca. Robimy swoje.

Potrafimy doskonale wtopić się w otoczenie, pozostać niezauważonymi. Nie tak dawno obserwowałem pewnego 16-latką, miałem podejrzenie, że może posiadać przy sobie narkotyki. Był wielce zdziwiony, gdy podszedłem i okazałem mu „blachę”. Mój nos mnie nie zawiodł – znalazłem przy nieletnim mefedron. Po przewiezieniu do komendy powiedział mi: „Wie pan co? Tak szczerze, to myślałem, że chce mi pan jakiś towar sprzedać, a nie wiedziałem, że jest pan psem”. Oczywiście za „psa” się nie obrażam”, bo przecież każdy z nas wie, że „pies jest wierny i walczy do końca”.

Ilu nieletnich, których znasz, wyszło na prostą? Jak zachowują się rodzice, czy potrafią podziękować policjantom?

Nie prowadzimy statystyk, ale z częścią młodzieży mam kontakt, spotykam ich na mieście, w siłowni, parku. Jest pewien chłopak – Konrad, jeszcze dwa lata temu, gdy miał 16 lat, jego głównym zainteresowaniem było zażywanie środków odurzających. Kiedy kończyła mu się kasa, kombinował, jak ją zorganizować. Przez to kradł i kręcił się po mieście z szemranym towarzystwem. Osobiście prowadziłem z nim kilkanaście spraw i przy każdym przestępstwie wbijałem do głowy, że to jest równia pochyła i żeby zabrał się za jakiś sport. Zaproponowałem, aby codziennie biegał, zwiększał dystans, pokonywał własne słabości. Od ponad roku nie słyszałem o żadnym występkę Konrada. Wiem, że już skończył 17 lat i nie jest pod naszą jurysdykcją. W grudniu przed Świętami Bożego Narodzenia podczas nocnej służby, spotkałem Konrada w parku miejskim. Wyglądał zupełnie inaczej, był uśmiechniętym gościem w bandanie z logo jednego z najpopularniejszych biegów przełajowych. Opowiedział mi, że porzucił nałóg i wziął się za siebie. Usłyszałem od niego: „dziękuję”. Powiedział mi, że gdyby nie policjanci z otwockiego ogniw, którzy ciągle wbijali mu do głowy, że robi źle, nie wiadomo jak wyglądałaby jego przyszłość. Dopiero niedawno zrozumiał, że „JP na 100%” niekoniecznie jest wyrażeniem własnej, niczym nie popartej opinii, a pokazaniem własnej głupoty. Potwierdzam tezę, że policjanci nie są po to, aby przeszkadzać. My chcemy pomóc, tyle, że dzieciaki rozumieją to dopiero za jakiś czas.

Rodzice nieletnich w większości przypadków przechodzą kilka tzw. faz emocjonalnych podczas naszej interwencji względem dziecka. Najpierw nie wierzą, że ich pociecha mogłaby zrobić cokolwiek złego, następnie przechodzą do etapu agresji, są roszczeniowi względem policjantów, którzy wykonują swoje czynności, po czym zaczynają rozumieć do czego doszło i wtedy zazwyczaj przepraszają za swoje zachowanie i tłumaczą dzieciakom, że sytuacja jest poważna i pora zrobić rachunek sumienia i „wyspowiadać się” podczas przesłuchania.

Niestety zdarzają się wyjątki, niedawno jeden z rodziców powiedział mi „proszę pana, ale przecież to tylko kilka tzw. „buchów”, o co panu chodzi?!”. Zdaję sobie sprawę, że w takiej sytuacji moja



dalsza praca profilaktyczna z nieletnim, aby wytłumaczyć mu, że zachował się źle, może nie mieć sensu. Skoro ojciec – autorytet, nie widzi problemu, to najwidoczniej jest wszystko w porządku. W takich sytuacjach nie poddaję się i staram się w dotrzeć do świadomości nieletniego i pokazać mu, że wybrane przez niego używki są złe. Rodzice często przychodzą do nas za późno. Gdy zatrzymaliśmy jednego z nieletnich sprawców kradzieży z włamaniem, to jego matka śmiała się i wykrzykiwała, że: „jej syn jest niewinny i żebyśmy się odczepili”. Dzieciak wzrastał w poczuciu bezkarności. Półtora roku później, ta sama kobieta przyszła do nas z prośbą o pomoc, ponieważ syn był wobec niej i jej męża agresywny. Tu widać, że dziecko stopniowo przesuwало granice, sprawdzało rodziców na ile może sobie pozwolić. Dlatego uważam, że im szybciej opiekunowie to zauważą, tym mniejsze jest prawdopodobieństwo, że pociecha im „odpłynie”. Niestety nie wszystkich da się naprawić, niektórzy czerpiąc negatywne wzorce z domu, nie wyjdą na prostą zanim się nie wyprowadzą, usamodzielniają. Niestety bywa, że taki moment nigdy nie nadejdzie.

Czy oprócz ścigania nieletnich, warto ich edukować i uświadamiać, co robicie jako ogniwo, aby dzieci czy też młodzież rozumieli czym jest odpowiedzialność za popełnione czyny?

Bez wątplenia i nie należy w tej kwestii poprzestawać. Nasza policjantka, asp. Karolina Pardej, zajmuje się prowadzeniem prelekcji na terenie powiatu. Dzięki jej ciężkiej pracy, godzinach spędzonych na przygotowaniu się do przeprowadzanych prezentacji, młodzież jest doskonale uświadamiana.

Każdorazowo, podczas przeprowadzanych interwencji, czynności, przesłuchań, każdy z funkcjonariuszy z ogniwa stara się przekazać jakie środki wychowawcze może zastosować sąd. Tak jak opowiedziana przeze mnie historia Konrada – staramy się pokazać dzieciakom, że w dzisiejszych czasach jest tak dużo możliwości realizowania swoich pasji, że szkoda marnować życie na alkohol i narkotyki.

Czy trzeba mieć jakieś specjalne kwalifikacje albo predyspozycje, aby zostać dobrym i skutecznym policjantem w komórce zajmującej się przestępczością i demoralizacją nieletnich?

Myślę, że kwalifikacje są potrzebne, takie jak w każdej komórce, trzeba z pasją podchodzić do powierzonych zadań. Nie wyobrażam sobie sytuacji, w której miałbym spędzić w jakiejś firmie 25 lat i wykonywać zawód, który nie daje mi satysfakcji. Ja lubię to, co robię, praca daje mi poczucie spełnienia i wydaje mi się, że to jest właśnie sprężyna, która mnie nakręca. Wstaję rano, trenuję i idę do służby, gdzie nie wiem co mnie spotka. I to mnie właśnie w tej robocie kręci.

Pożądaną cechą w naszej komórce jest dobra kondycja. Oprócz pogoni za sprawcami czynów karalnych, dostajemy nakazy doprowadzenia do ośrodków. Ich realizacja nie jest zawsze taka prosta, bo nieletni robią wszystko, aby tylko odwlec czasie realizację nakazu. Często ukrywają ich rodzice. Jeden dzieciak, którego poszukiwaliśmy, kiedy tylko usłyszał dzwonek do drzwi, wyszedł przez okno na dach i próbował uciec. Staramy się przygotować na takie sytuacje i zabezpieczamy obiekty do których wchodzimy. W tym konkretnym przypadku chłopak bardzo szybko „został sprowadzony na ziemię” – dach altany, po którym uciekał, załamał się, a on spadł na beton doznając delikatnego urazu części ciała określanej mianem „czterech liter”.

Fajnie, że w takiej komórce działają kreatywni ludzie i każdy z nich ma jakieś umiejętności. Jeden niezauważenie wtopi się w tłum i czujnym okiem dostrzeże coś niepokojącego, a drugi znajdzie szybko „nić porozumienia” z przesłuchiwanym sprawcą czynów karalnych. Stworzy atmosferę, która pozwoli na swobodną wypowiedź. Ważne, aby w każdym zespole, to grało i płynnie funkcjonowało.

Każdego dnia robimy coś innego. Może właśnie dlatego, że w sprawach nieletnich nie ma stagnacji. To praca, która

w dłuższej perspektywie nie wypala tak łatwo. Jednego dnia jeździmy operacyjnie obserwować grupę, kolejnego po prostu patrolujemy miasto, a następnego „produkujemy” kwity procesowe. Nie mamy czasu na nudę.

Oczywiście nie ograniczamy swojego spektrum patrzenia tylko na czyny karalne popełniane przez nieletnich. Współpracujemy z naszą „dochodzeniówką” i „kryminalnym” – przecież każdy nieletni w pewnym momencie staje się dorosły.

Jeszcze jedno, mieliśmy liczne obostrzenia, czas pandemii, czy nie brakowało wam pracy, szkoły były przecież zamknięte?

Niestety czas lockdown’u był dla nas bardziej pracowity niż wcześniejsze lata. To właśnie dzięki prelekcjom prowadzonym przez naszą specjalistkę od profilaktyki, odnotowaliśmy mniej kradzieży, rozbojów, pobić, jednakże okres pandemii przeniósł przestępczość do sieci.

Właśnie w okresie pandemii odnotowaliśmy znaczny wzrost przestępstw popełnianych przez osoby poniżej 17 roku życia za pośrednictwem internetu, takich jak groźby karalne, stalking czy też udostępnianie wizerunku.



Młodzież z naszego powiatu „nie próżnowała” w kwestii zażywania narkotyków. Prowadziliśmy postępowanie, w którym grupa 10 nieletnich popełniła łącznie 127 czynów karalnych dotyczących zażywania, udzielania i handlu narkotykami. Jak widać, mieliśmy co robić.

Może jakieś rady dla kolegów po fachu?

Wydaje mi się, że jeżeli ktoś zostaje policjantem bo chce pomagać ludziom i nie traktuje tego, jak zwykłą pracę, dzięki której może utrzymać rodzinę, to będzie dobrym gliną. Niezależnie od wydziału, który wybierze.

W naszym ogniwie każdy ma jakieś cechy pozwalające na sprawne funkcjonowanie całej maszyny, jedna osoba będzie dobra w procesie, a druga świetnie ztapie kontakt z dzieckiem. Idealną sytuacją jest, gdy ktoś posiada wszystkie te cechy, ale to chyba niemożliwe. My stanowimy zgrany zespół.

Nie znam policjanta, który nie miałby satysfakcji z pomocy drugiej osobie, uratowania życia lub zatrzymania sprawcy przestępstwa. „Dziękuję”, które po jakimś czasie usłyszymy od młodego człowieka, wyciągniętego przez nas z „ciemnej strony”, jest największą nagrodą jaką możemy dostać.

Mam przyjemność pracować z pasjonatami problematyki nieletnich. Są to w większości młodzi ludzie, na pewno ta cecha pomaga pokonać barierę w relacji policjant – nieletni.

Podstawą na samym początku jest dobry nauczyciel, na którego akurat udało mi się trafić, podkreślam to po raz kolejny, bo ten gość zasługuje na wyróżnienie. Pozwolę sobie na kilka słów zachęty – mamy w naszym ogniwie trzy wakaty, jeżeli ktoś chciałby dołączyć do naszego sympatycznego zespołu - zapraszam do kontaktu.

Kilka słów na koniec...

Bartek to przesympatyczny gość, a rozmowa z nim dała mi wiele satysfakcji, może dlatego, że miałem okazję przyjrzeć się jego pracy. Poznałem też jego nauczyciela, to prawda, Paweł Smoliński to prawdziwy glina.

Praca z nieletnimi nie jest łatwa, niektórzy pomyślą, że co oni robią, ganiają za dziećmi po skwerach i parkach, a to przecież dzięki nim właśnie, nie dość że ogranicza się przestępczość, to ratuje się niejedną młodą duszę przed kryminalną przyszłością.

Policjant od nieletnich to prawdziwy pedagog, zawsze wysłucha, kiedy potrzeba to pogrozi palcem, ale też da dobrą życiową radę, że nie warto być po „złej stronie mocy”.

Czy to w Otwocku, czy też w każdym innym miejscu naszego garnizonu i kraju, każdego dnia odbywa się swoista walka o to, aby dobro, mądrość i rozważa wzięły górę nad dziecięcym buntem i młodzieżowym cwaniactwem. Tą świadomością przekazują młodym ludziom policjanci od nieletnich, dlatego też życzymy im, aby nie zaprzestawali swojej misji i z uporem pomagali w krzewieniu dobrych idei, a przy tym dzielnie trwali na straży bezpieczeństwa. Bartek, jego koledzy i koleżanki wykonują kawał dobrej policyjnej roboty.

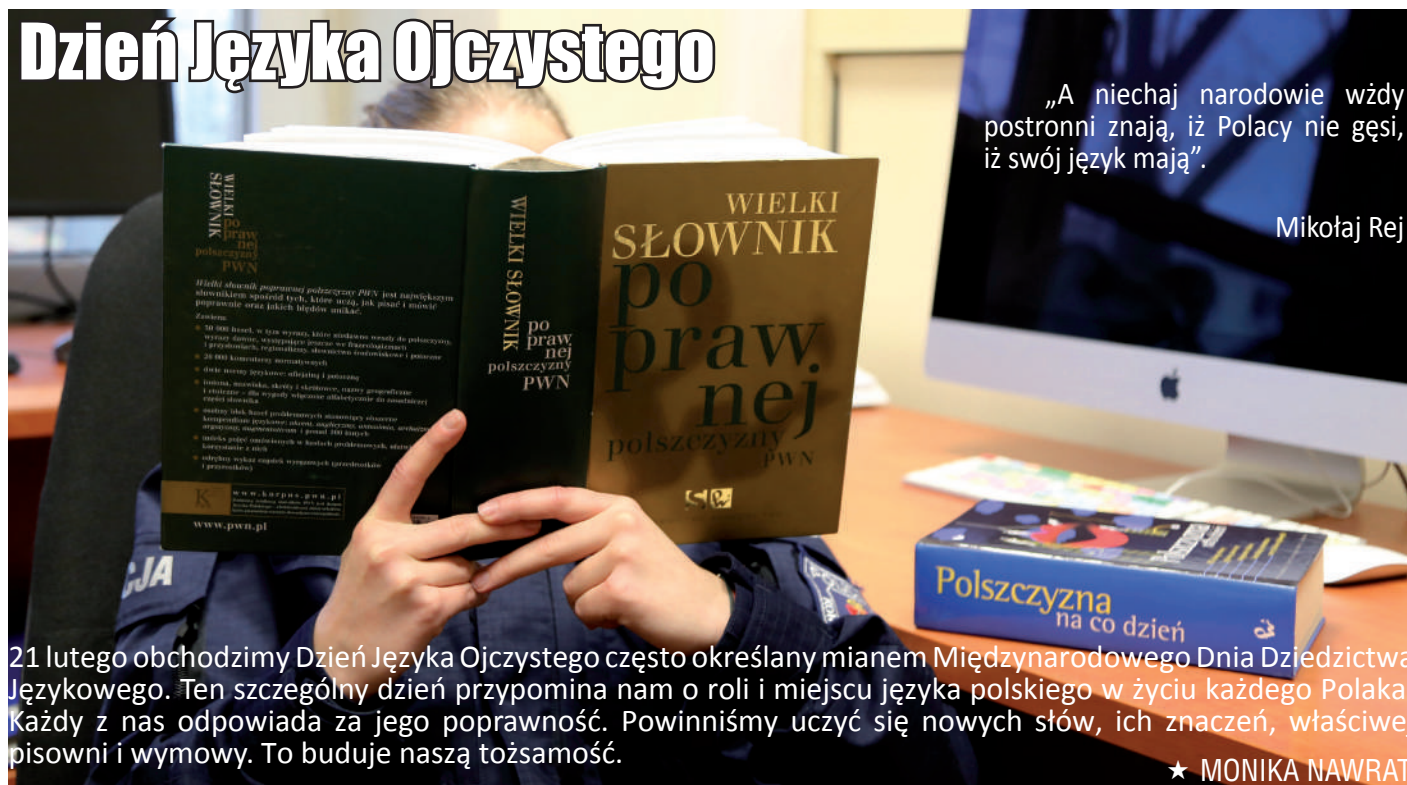
Szacun Bartek i wszyscy, którzy robicie dobrą robotę!

★ DANIEL NIEZDROPA

Dzień Języka Ojczystego

„A niechaj narodowie wzdzy postronni znają, iż Polacy nie gęsi, iż swój język mają”.

Mikołaj Rej



21 lutego obchodzimy Dzień Języka Ojczystego często określany mianem Międzynarodowego Dnia Dziedzictwa Językowego. Ten szczególny dzień przypomina nam o roli i miejscu języka polskiego w życiu każdego Polaka. Każdy z nas odpowiada za jego poprawność. Powinniśmy uczyć się nowych słów, ich znaczeń, właściwej pisowni i wymowy. To buduje naszą tożsamość.

★ MONIKA NAWRAT

Dlaczego Dzień Języka Ojczystego akurat przypada 21 lutego?

Na datę obchodów tego święta wybrany został dzień, upamiętniający wydarzenia z 1952 roku. W miejscowości Dhaka doszło do demonstracji, a następnie zamordowania pięciu studentów, domagających się uznania ich języka ojczystego, jakim był język bengalski.

Wiele języków na świecie niestety zaczęło zniknąć. Przez liczne migracje ludności, przeprowadzki za poszukiwaniem pracy gubi się tożsamość narodową. Od 1950 roku 250 języków przestało istnieć. Te przykre informacje poruszyły UNESCO, organizację odpowiadającą za współpracę międzynarodową w dziedzinie kultury, sztuki i nauki. Dlatego w czasie 30. Sesji Konferencji Generalnej UNESCO 17 listopada 1999 roku wprowadzono Międzynarodowy Dzień Języka Ojczystego.

Dziś na całym świecie istnieje ponad 6 tysięcy języków. Jednak około 80% ludzi posługuje się zaledwie 83 językami. Według danych UNESCO z 2008 roku do najbardziej popularnych języków należą: chiński (1170 mln użytkowników), angielski (1135 mln), hiszpański (450 mln), hindi (400 mln) i arabski (350 mln). Polszczyzną posługuje się 40 milionów ludzi w Polsce i poza jej granicami.

Skąd pochodzi określenie „język ojczysty”? Wielu językoznawców uważa, że omawiane określenie pochodzi od wyrazu „ojciec”. Dlaczego? W naszej kulturze to właśnie linia męska wiązana jest bardziej z przekazywaniem dziedzictwa.

W imię upamiętnienia języka polskiego powstały polskie kampanie społeczne, które do dziś dbają o rozwój i podtrzymanie polszczyzny. Należą do nich:

- **„Ojczysty - dodaj do ulubionych”** – kampania organizowana przez Narodowe Centrum Kultury i Radę Języka Polskiego. Ma na celu podnoszenie świadomości językowej oraz kształtowanie poczucia odpowiedzialności za polszczyznę.
- **„Słowo do słowa”** – gra językowa, narzędzie przyjaznego kształtowania umiejętności językowych. Dzięki niej uczestnicy w sposób przyjazny i ciekawy uczą się podstawowych zasad języka polskiego. Zabawa językowa jest zróżnicowana i mogą w nią grać dorośli oraz najmłodszy. Można ją znaleźć na stronie internetowej, pod adresem: <http://slowodoslova.pwn.pl/>.

- **„Język polski jest ą-ę”** – to kolejna kampania, mająca na celu obronę znaków diakrytycznych. Ponadto ma przeciwdziałać zubożeniu języka polskiego i zachęcać do używania charakterystycznych polskich liter, tj: ą lub ę. Znaki diakrytyczne (np. ę, ą, ó, ź, ć) są uznawane za najbardziej charakterystyczne dla języka polskiego, jednak Polacy używają ich coraz rzadziej.

W Polsce wyróżniamy dziewięć języków zagrożonych wyginięciem. Należą do nich: **kaszubski**, dolnosaksoński, **białoruski**, poleski, **romski**, rusiński, słowiński, **wilamowski** oraz **jidysz**. Można znaleźć je w Atlasie Języków Zagrożonych utworzonym przez UNESCO. Do najbardziej zagrożonych należy język wilamowski. W 1945 roku zakazano używania języka wilamowskiego, zakaz ten uchylono w 1956 roku, wraz z osłabieniem reżimu komunistycznego. Język wilamowski wykształcił własną literaturę, której autorem jest Florian Biesik. Pisarz stworzył piękny poemat pt.: „Of jer wełt” („Na tamtym świecie”).

Jedynym językiem zagrożonym, który prawnie posiada w Polsce status języka regionalnego, jest kaszubski – obecnie przeżywa odrodzenie. W imię obrony kaszubskiego powstało nawet kaszubskie radio, pojawiły się dwujęzyczne nazwy miasteczek, w tym języku wydane są również liczne czasopisma i książki. W języku jidysz ukazuje się miesięcznik „Dos Jidisze Wort – Słowo Żydowskie”. Samego języka można nauczyć się na kursach organizowanych przez społeczno-kulturalne organizacje mniejszości żydowskiej. O tradycje języka dba także Teatr Żydowski w Warszawie.

Językiem romskim w Polsce posługuje się niemal 20 tysięcy osób. Są to przeważnie grupy ludzi, które oprócz języka ojczystego posługują się na co dzień językiem polskim. W języku romskim wydawane są liczne czasopisma, wśród których są m.in. „Kwartalnik Romski” oraz „Romano Atmo”.

Ciekawostki:

- Ponad 10 000 osób uczy się języka kaszubskiego w kilkudziesięciu szkołach.
- Od 2005 roku można zdawać z kaszubskiego maturę.
- Od 2001 r. łękomczyzna nauczana jest również w formie specjalności filologicznej na Uniwersytecie Pedagogicznym w Krakowie.

ZIMA W SIODLE, TO NIE LADA WYZWANIE



foto: Daniel Niezdropa

★ MONIKA NAWRAT

Okres zimowy w służbie konnej garnizonu stołecznego stawia pewne wyzwania zarówno przed policjantami pełniącymi służbę w tej komórce, jak i kadrą odpowiedzialną za planowanie i wykorzystanie w służbie posiadanych sił i środków.

Jak stołeczni jeźdźcy radzą sobie zimą?

Niska temperatura, śnieg, oblodzone chodniki - to nie lada wyzwanie dla stołecznych jeźdźców i ich wierzchowców. Mimo to, zakres codziennych obowiązków policjantów z ogniwa konnego nie zmienia się aż tak bardzo, wciąż sprawdzają parki miejskie i inne tereny zieleni, np.: Las Kabacki, Lasek Bielański, Lasek na Kole, Las Młociński czy też okolice Białołęki.

Zimą policjanci, nie tylko z ogniwa konnego, pomagają osobom samotnym, bezdomnym, jak wiadomo w tym okresie często dochodzi do wychłodzenia, a nawet śmierci osób bezdomnych. Ponadto dbają o sprawność koni, m.in. poprzez ćwiczenia, treningi jazdy konnej, dzięki którym przygotowują się do corocznego egzaminu atestacyjnego.

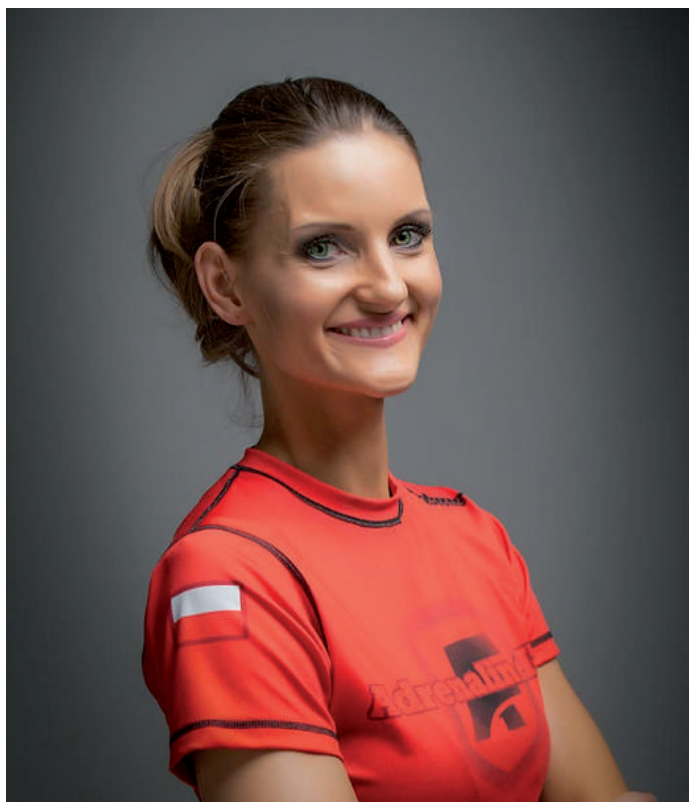
Cotygodniowe szkolenia odbywają się zarówno w hali, jak i na świeżym powietrzu. Dlatego policyjni jeźdźcy muszą również zabezpieczyć siebie oraz swoich czworonożnych partnerów. Garderoba policyjnego jeźdźcy jest wzbogacona o odzież chroniącą przed zimnem. Mówi się, że ponad 70% ciepła z naszego ciała „ucieka” przez głowę, dlatego stołeczni jeźdźcy zakładają pod kask policyjną ocieplaną czapkę. Dłonie zabezpieczają ocieplanymi wewnątrz rękawiczkami, natomiast nogi ochraniają specjalistycznymi termobutami. Policyjnym koniom zakładają ciepłe derki, które chronią przed wyziębieniem i są dopasowane do panującej temperatury powietrza oraz potrzeb konia (np. zbyt ciepła derka może spowodować, że koń będzie się pocić nadmierne). Pomiędzy kopyto a podkawkę zakłada się wkładki gumowe, które uniemożliwiają poślizgnięcie na oblodzonych chodnikach.

– Dobrze sprawdza się bielizna termoaktywna, która chroni nas przed chłodem. Zakładamy ją pod mundur. Musimy jednak zwracać uwagę, by się nie zawijała i nie krępowała ruchów podczas jazdy – podkreśla sierż. sztab. Beata Denis.

W okresie zimowym zmieniane są godziny wykonywania obowiązków służbowych na zewnątrz. Gdy temperatura powietrza wynosi -5 stopni i więcej, pracę skraca się o około godzinę, a czas ten przeznaczają na doskonalenie i szkolenie, np. sprawdza się, czy zwierzęta radzą sobie ze stresem w warunkach trudnych oraz czy prawidłowo reagują na hałasy (np. huk petard podczas zgromadzeń publicznych).

Mimo niełatwych warunków panujących zimą stołeczni jeźdźcy i ich wierzchowce doskonale radzą sobie z wypełnianiem swoich codziennych obowiązków. Odwaga i miłość do tych zwierząt pomaga w tworzeniu więzi, która w czasie służby daje dużą satysfakcję i jest motywacją do podejmowania wyzwań trudnych i niebezpiecznych.





OPOROWY TRENING KONDYCYJNY

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

Czas trwania 50-60 min

Ogłoszony światowy stan pandemii SARS-CoV-2 i wynikające z niego obostrzenia sprawiły, że wiele osób trenuje w domowym zaciszu. Wychodząc naprzeciw zmieniającym się warunkom, przedstawiamy zestaw ćwiczeń oporowych z wykorzystaniem gumy oraz własnej masy ciała, który będzie pomocny w rozwoju wytrzymałości siłowej i tlenowej, zwanej potocznie przez wielu - kondycją fizyczną. W prezentowanym treningu została zastosowana metoda - „piramidy malejących powtórzeń”.

Zastosowanie tej metody służy poprawie wytrzymałości, która z definicji jest „zdolnością organizmu do kontynuowania długotrwałej pracy o określonej intensywności, bez obniżania efektywności działań i przy zachowaniu podwyższonej odporności na zmęczenie” (H. Sozański 1999r.).

Przekładając powyższą definicję na praktykę, poprawę swojej kondycji odczujesz w chwili, gdy wykonanie wyznaczonej - dużej ilości powtórzeń, nie będzie stanowiło dla Ciebie problemu.

Wykonywanie treningu z zastosowaniem „metody piramidy malejących powtórzeń” związane jest z tym, iż w ramach jednego treningu wykonasz bardzo dużą ilość powtórzeń poszczególnych ćwiczeń.

Pamiętaj, że zwiększający się poziom odczuwalnego zmęczenia podczas trwania treningu, może spowodować utratę kontroli nad wykonywanym ruchem. Ćwicząc w sposób „niedokładny” zwiększasz ryzyko powstawania ewentualnych urazów, dlatego jeśli uważasz, że „kałeczysz poprawną technikę”, zastosuj przerwę, odpocznij i zastanów się jak poprawnie wykonać ruch, aby skorygować swoje błędy.

Poniższy trening składa się z 5 odrębnych piramid malejących powtórzeń.

Tempo ich realizacji jest zależne od Twojego obecnego samopoczucia i formy. Podczas treningu koncentruj się na prawidłowej technice wykonania każdego powtórzenia. Piramidy składają się

z dwóch ćwiczeń wykonywanych bezpośrednio po sobie, bez przerwy pomiędzy nimi. Pierwsze ćwiczenie jest ćwiczeniem głównym piramidy - bardziej intensywnym. Drugie natomiast ma charakter rozciągania dynamicznego i zastępuje przerwę na odpoczynek pomiędzy seriami w piramidzie.

Wszystkie poniżej prezentowane ćwiczenia wykonaj w formie odrębnej piramidy malejących powtórzeń.

Dwie pierwsze fotografie, obrazują ćwiczenie główne, które należy wykonać w ilości 20 powtórzeń (pierwsza seria - 20 powtórzeń). Każdą kolejną serię pomniejsz o jedno powtórzenie (2 seria - 19 p., 3 seria - 18 p. itd.).

Trzecia fotografia obrazuje ćwiczenie rozciągające, które należy wykonać w stałej ilości 20 pogłębień, będąc w skrajnej pozycji prezentowanego ruchu. To ćwiczenie pełni funkcję aktywnego odpoczynku pomiędzy seriami w piramidzie.

Realizacja Piramidy:

20 powtórzeń ćw. gł. + 20 pogłębień ćw. rozciągającego = 1 seria
19 powtórzeń ćw. gł. + 20 pogłębień ćw. rozciągającego = 2 seria

1 powtórzenie ćw. gł. + 20 pogłębień ćw. rozciągającego = ostatnia seria piramidy

Po zakończeniu pełnej piramidy uzupełnij płyny w czasie przerwy trwającej od 60-90 sekund.

TRENING: PIRAMIDA MALEJĄCYCH POWTÓRZEŃ „20 – 1”

Ilość powtórzeń w pierwszej serii piramidy: 20
Ilość powtórzeń w ostatniej serii piramidy: 1
Przerwa na koniec piramidy: 60-90 sekund

PIRAMIDA nr 1

Wykonaj poniższe ćwiczenia bezpośrednio po sobie, bez przerw.

Ćwiczenie główne: przenoszenie ramion nad głowę z rozciągniętą gumą

Wykonanie:

Ustaw stopy równolegle i wykonaj przenoszenie ramion nad głowę. Prowadź rozciągniętą gumę maksymalnie w tył na wysokość łopatek. Stałe kontroluj napięcie gumy z utrzymaniem wyprostowanych w łokciach rąk. Kontroluj prawidłową postawę ciała, napinając mięśnie brzucha, przednią stronę ud i pośladki. Wykonaj 20 powtórzeń zatrzymując ruch ramion na wysokości klatki piersiowej.



Ćwiczenie rozciągające: pogłębienie pozycji ciała w skłonie

Wykonanie:

Złącz ręce za plecami i wykonaj skłon tułowia w przód. Wykonaj 20 pogłębień ruchu ramion, będąc w skrajnej pozycji prezentowanego ćwiczenia. Jeżeli trudno jest Tobie wykonać ćwiczenie prezentowane na fotografii, możesz wykonać tradycyjny skłon w przód, kierując dłonie w stronę stóp. **Uwaga, prostuj powoli sylwetkę z pozycji skłonu, aby zminimalizować potencjalną możliwość wystąpienia zawrotów głowy.**



PIRAMIDA nr 2

Wykonaj poniższe ćwiczenia bezpośrednio po sobie, bez przerw.

Ćwiczenie główne: przysiad izometryczny z rozciągnięciem gumy przed klatką piersiową

Wykonanie:

Ustaw stopy równolegle i wykonaj niski przysiad. Obniż pozycję ciała, utrzymując proste plecy i lekko rozciągniętą gumę. Zatrzymaj pozycję krzeselka i rozpocznij ruch prostowania ramion jednocześnie, zwiększając rozciągnięcie gumy. Wykonaj 20 wyprostów ramion na wysokości klatki piersiowej. **Pamiętaj, że prostowanie ramion wykonywane jest w przysiadzie izometrycznym (tzw. „krzeselko”).**



Ćwiczenie rozciągające: pogłębienie pozycji ciała w skłonie

Wykonanie:

Stań w lekkim rozkroku i wykonaj skłon tułowia w przód. Wykonaj 20 pogłębień w skrajnej pozycji prezentowanego ćwiczenia. Możesz także złączyć ramiona, aby zwiększyć efektywność rozciągania. **Uwaga, prostuj powoli sylwetkę z pozycji skłonu, aby zminimalizować potencjalną możliwość wystąpienia zawrotów głowy.**



PIRAMIDA nr 3

Wykonaj poniższe ćwiczenia bezpośrednio po sobie, bez przerw.

Ćwiczenie główne: wyprost ręki w podporze

Wykonanie:

Stań w rozkroku i wykonaj półprzysiad na lewej nodze. Obniż pozycję ciała, utrzymując proste plecy i oprzyj lewy łokieć na lewym kolanie. Utrzymując stabilną pozycję ciała, rozpocznij ruch prostowania prawej ręki z jednoczesnym rozciągnięciem gumy. Wykonaj po 20 powtórzeń na rękę i zmień nogę. Pilnuj, aby w trakcie wykonywania ruchu napiąć mięśnie trójgłowe ramienia (tricepsu) oraz utrzymaj plecy bez ruchu.



Ćwiczenie rozciągające: pogłębienie pozycji ciała w rozkroku

Wykonanie:

Stań w rozkroku i wykonaj niski przysiad na lewej nodze. Utrzymując pięty na podłożu, zrób 20 pogłębień ruchu i zmień nogę. Oprzyj dłonie na kolanie lub podłożu, aby zwiększyć efektywność rozciągania wewnętrznej strony wyprostowanej nogi (mięśni przywodzicieli ud).



PIRAMIDA nr 4

Wykonaj poniższe ćwiczenia bezpośrednio po sobie, bez przerw.

Ćwiczenie główne: prostowanie ramion w wykroku**Wykonanie:**

Stań w wykroku i unieś ręce nad głowę. Utrzymując stabilną pozycję ciała, rozpocznij ruch prostowania ramion z jednoczesnym rozciągnięciem gumy nad głowę (mięśnie trójgłowe ramienia z łac. tricepsy).

Uwaga, w tej piramidzie wykonasz bardzo dużą ilość powtórzeń!

Zrób 20 powtórzeń stojąc w wykroku na prawej nodze i 20 powtórzeń stojąc w wykroku na lewej nodze, tj. łącznie wykonaj 40 wyprostów w pierwszej serii. Każdą kolejną serię pomniejsz o 1 powtórzenie w przeliczeniu na nogę (łącznie w drugiej serii wykonasz 38 powtórzeń). Ostatnia seria oznacza wykonanie po 1 powtórzeniu na nogę (łącznie 2 powtórzenia w serii). Pamiętaj, aby każdą serię zakończyć poniższym ćwiczeniem rozciągającym.

**Ćwiczenie rozciągające: pogłębienie pozycji ciała w skłonie bocznym****Wykonanie:**

Stań w rozkroku i unieś prawą rękę nad głowę. Lewą rękę oprzyj na biodrze i wykonaj boczny skłon tułowia. Wykonaj 20 pogłębień w skrajnej pozycji prezentowanego ćwiczenia i zmień stronę, wykonując kolejne 20 pogłębień.

**PAMIĘTAJ!**

Pamiętaj, po wykonaniu każdej z 5 piramid odpocznij 60-90 sekund, w tym czasie uzupełnij płyny.

O domowym izotoniku, który możesz do tego celu wykorzystać, pisaliśmy na łamach lipcowego numeru Stołecznego Magazynu Policyjnego.

PIRAMIDA nr 5

Wykonaj poniższe ćwiczenia bezpośrednio po sobie, bez przerw.

Ćwiczenie główne: unoszenie ręki w wypadzie**Wykonanie:**

Obniż pozycję ciała, opierając dłonie po wewnętrznej stronie prawej stopy. Utrzymując wyprostowaną lewą nogę i stabilną pozycję ciała w wypadzie, rozpocznij ruch unoszenia lewej ręki z podłoża ku górze. Wykonaj 20 wznosów lewą ręką, utrzymując prawą dłoń przy prawej stopie. Zmień nogę i rozpocznij ruch unoszenia prawej ręki, również w ilości 20 powtórzeń.

**Ćwiczenie rozciągające: zbliż prawą rękę do lewego stawu barkowego****Wykonanie:**

Stań w rozkroku i wyprostuj prawą rękę. Zbliż prawą rękę do lewego stawu barkowego, aby znaleźć skrajną pozycję rozciągania mięśni naramiennych (obręczy barkowej). Wykonaj 20 pogłębień ruchu, dociskając ramię w stronę ciała i zmień rękę.



Powyższy zestaw 5 ćwiczeń stanowi 5 odrębnych piramid malejących powtórzeń.

Zakończ trening rozciąganiem statycznym. Wykorzystaj zaprezentowane ćwiczenia w piramidach, utrzymując bez ruchu ich skrajną pozycję rozciągania w czasie minimum 30 sekund. Możesz uzupełnić stretching swoim zestawem ćwiczeń rozciągających.

Przypominamy, że wszystkie treningi, które w ramach współpracy ze Stołecznym Magazynem Policyjnym opracowała Aleksandra Musielak, trener przygotowania motorycznego Adrenaline FIT, znajdziecie na stronie internetowej Stołecznego Magazynu Policyjnego, a filmiki instruktażowe do ćwiczeń na kanale You Tube Komendy Stołecznej Policji.



YouTube KSP

<https://www.youtube.com/c/PolicjaWarszawaKSP>



SMP

<http://magazyn.policja.waw.pl/>

REKAWI CZNE TAKTYCZNE JAKO ŚRODEK OCHRONY OSOBISTEJ

Środki ochrony osobistej to ważne i wielowątkowe zagadnienie, znane wszystkim adeptom sztuki policyjnej. Ale czy na pewno?

★ KONRAD KUBAT

Dawniej rękawice podkreślały status noszącej je osoby. Rzucenie ich oznaczało wezwanie na pojedynek, podjęcie rękawicy gwarantowało rychłą próbę adwersarzy. Rękawica umieszczona na hełmie stanowiła świadectwo oddania damie serca, natomiast na dłoni rycerza miała chronić jeden z najważniejszych w walce stawów przed urazem.

Dzisiaj interesuje nas ich przeznaczenie oraz cechy, jakimi powinny wyróżniać się dobre rękawice. Na co powinniśmy zwracać uwagę przy ich wyborze? Niewątpliwie ochronny charakter tej części wyposażenia wynika z konieczności zapewnienia wielokierunkowej ochrony przed niebezpiecznymi czynnikami występującymi w trakcie pełnienia służby. Ochrona przed przecięciem, przekłuciem, to nieodzowne cechy dobrych rękawic policyjnych. Obecnie można spotkać wiele modeli, które są określane przez producentów jako odporne na roztarganie, o podwyższonej odporności na uszkodzenia, etc.

Warto jednak pamiętać, aby kierować się zawodową dociekliwością i zgłębić temat faktycznej odporności na powyższe czynniki. Norma DIN EN 388:2003 reguluje wymagania stawiane rękawicom chroniącym użytkownika przed uszkodzeniami mechanicznymi tj.: ścieranie, przecięcie, rozdarcie i przekłucie. Współczynnik jest wyrażany cyfrą od 0 (najniższa wartość) do 5 (najwyższa wartość). W sprzedaży możemy spotkać egzemplarze charakteryzujące się wysokimi ocenami powyższej kategorii, ich cena wynosi około 150 złotych.

Co takiego sprawia, że nasze rękawice są w stanie poradzić sobie z przyspieszającymi tętno niespodziankami w trakcie np. kontroli lub przeszukania?

Odpowiedź nie zaskakuje, jest nią technologia. Obecnie produkowane materiały używane do produkcji najtrwalszych rękawic dla profesjonalistów pozwalają osiągnąć ich ponadprzeciętne właściwości. Są to między innymi takie materiały jak: Kevlar® oraz Spectra®. Te wysoko zaawansowane włókna syntetyczne charakteryzuje duża odporność na rozciąganie.

Czy odporność jest najważniejsza?

Dokonując wyboru odpowiednich rękawic musimy mieć świadomość, że im większa będzie ich odporność mechaniczna, tym bardziej będą one sztywne. Co za tym idzie, codzienne korzystanie z nich podczas czynności służbowych może stanowić nie lada wyzwanie. Warto pamiętać o tym, że tzw. „igło odporność” często dotyczy najbardziej newralgicznych miejsc rękawicy, tj.: wnętrza dłoni i opuszki palców. Wierzch dłoni, pomimo użycia zaawan-



sowanych materiałów, może pozostać niezabezpieczony przed potencjalnie niebezpiecznymi przedmiotami. Trwałość, to z pewnością jeden z najważniejszych parametrów, jednak rękawice muszą cechować się również wygodą oraz elastycznością.

Przyglądając się sytuacjom, w których zakładamy rękawice, w większości będą to sytuacje zagrożone przecięciami bądź zranieniami. Często do takich przypadków dochodzi w trakcie realizacji zatrzymania niebezpiecznego przestępcy, penetracji pustostanu za osobą poszukiwaną itp. Często mamy do czynienia z sytuacjami wymagającymi od nas wyższego stopnia precyzji, np.: zabezpieczenie kajdanek, obsługa radiotelefonu, terminala, kamery, wtedy też na scenę wkracza druga właściwość solidnych rękawic, czyli wygoda użytkownika. Nawet najodporniejsze rękawice nie przydadzą się, gdy nie będziemy w stanie obsługiwać nimi broni, wezwać na miejsce wsparcia bądź dynamicznie kierować radiowozem. Kompromis pomiędzy tymi wyznacznikami zdaje się nieunikniony.





Kolejnym wyzwaniem stawianym rękawicom w codziennej służbie jest zabezpieczenie dłoni użytkownika przed ekspozycją na czynniki biologiczne, np. zwłoki ludzkie mogą stanowić dla nas śmiertelne zagrożenie. Kontakt z niewielką ilością płynów ustrojowych niesie za sobą ryzyko zakażenia i poważnych powikłań zdrowotnych. Powszechną praktyką podczas niektórych interwencji jest zakładanie podwójnej warstwy rękawiczek jednorazowych pod rękawice taktyczne, co ma na celu uchronić w jak największym stopniu interweniującego policjanta.

Jaka jest odporność rękawic, w kontakcie z materiałami dezynfekującymi? Agresywna chemia spełnia swoje zadanie jeżeli chodzi o zapewnienie bezpieczeństwa higieny - jednak z drugiej strony niszczy tkaniny, z których są wykonane rękawice. Kwas w narkotesterach, paliwo podczas tankowania, materiały gaśnicze lub nawet gorący olej na dynamicznej interwencji domowej – to wszystko z czasem sprawia, że nawet obdarzoną największym sentymentem parę rękawic trzeba będzie wymienić. Nie ma reguły, która określałaby jednoznacznie wytrzymałość rękawic. Czy to oznacza zakup dodatkowej pary?

Na rynku istnieje wiele preparatów pozwalających zachować używanym przez nas rękawicom pierwotne właściwości, bądź nawet renowację, gdy służba już odcisnęła na nich swoje piętno. Dobrym przykładem zdają się być ogólnodostępne środki konserwujące, które mogą dodatkowo zaimpregnować nasze rękawice.

Jak skonstruowane są rękawice?

Warto wspomnieć o samej konstrukcji rękawic. Możemy wyróż-

nić pełne rękawice oraz rękawice bez palców. Pełne rękawice chronią całe dłonie użytkownika, natomiast rękawice bez palców pomagają wygodnie obsługiwać telefon bądź zwiększają „czucie” - w trakcie precyzyjnych czynności, jednak nigdy nie będą w stanie zapewnić takiego poziomu zabezpieczenia, jak pełna konstrukcja.

Dodatkowe panele znajdujące się na kostkach oprócz taktycznego wyglądu zabezpieczą kostki w razie upadku na chropowatą lub ostrą powierzchnię. Zauważalnym trendem wśród producentów rękawic jest umieszczanie na wierzchniej części dłoni protektorów. Niektórzy narzekają na elementy pękające od mrozu czy dynamicznego wygięcia, zatem dobrym pomysłem wydaje się wykonanie ich z twardego, lecz plastycznego materiału, który ułoży się zgodnie z budową dłoni. Mankiet rękawicy jest kolejnym, po protektorach, elementem charakteryzującym rękawice taktyczne. Wysoki mankiet zapewnia większe pole ochrony – co nie jest bez znaczenia przy realizacji zadań przede wszystkim w pododziałach zwartych. Jednak wielu policjantów preferuje rękawice o niskim mankiecie, które dają możliwość używania zegarka oraz zapewniają większy komfort np. podczas prowadzenia radiowozu czy też posługiwania się środkami przymusu bezpośredniego.

Dobór rękawic nie powinien być przypadkowy. Warto skorzystać z porad sprzedawców w branżowych sklepach, bądź z opinii publikowanych w tematycznych grupach na portalach społecznościowych. Oprócz testów i porównań można tam znaleźć informacje o aktualnych obniżkach lub wyprzedażach.

SZCZEGÓLNIIE UCIAŹLIWE LUB SZKODLIWE DLA ZDROWIA WARUNKI SŁUŻBY W POLICJI

★ BARBARA JAMROZIK

Kto pełni służbę w warunkach szczególnie uciążliwych i szkodliwych dla zdrowia? Co zalicza się do przedmiotowych warunków służby i jakie obowiązki oraz uprawnienia są z tym związane?

Pojęcie służby w warunkach szczególnie uciążliwych lub szkodliwych dla zdrowia nie zostało prawnie zdefiniowane. Jedynym aktem prawnym, w którym wymieniono przypadki przedmio-

towych warunków służby jest rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych z dnia 19 września 2014 r. w sprawie urlopów policjantów. Wykaz warunków przedstawiono w tabeli.

Warunki służby szczególnie uciążliwe i szkodliwe dla zdrowia, to służba:	Wymiar urlopu dodatkowego:	Warunek uzyskania urlopu dodatkowego:
<ul style="list-style-type: none"> w pomieszczeniach pozbawionych stałego naturalnego oświetlenia lub celowo przyciemnionych, w których ze względów technologicznych lub ze względu na rodzaj wykonywanej służby stosowane jest wyłącznie sztuczne oświetlenie – zgodnie z przepisami w sprawie ogólnych przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy; w pomieszczeniach zlokalizowanych poniżej poziomu otaczającego terenu – zgodnie z przepisami w sprawie ogólnych przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy; w warunkach nadmiernego obciążenia wysiłkiem fizycznym wymagającym wydatku energetycznego o wartości co najmniej 2000 kcal dla mężczyzn i 1200 kcal dla kobiet; w warunkach ręcznego kierowania ruchem na skrzyżowaniach i w ciągach komunikacyjnych o dużym natężeniu ruchu; w warunkach ciągłego napięcia i koncentracji przy nagrywaniu i odtwarzaniu zapisów magnetycznych lub cyfrowych w styczności ze zmiennym natężeniem i zakresem fal dźwiękowych; 	5 dni roboczych	jeżeli służba jest pełniona przez co najmniej 80 godz. w miesiącu
<ul style="list-style-type: none"> w warunkach narażenia na promieniowanie optyczne; w warunkach narażenia na działanie pyłów; w warunkach narażenia na działanie substancji chemicznych; w warunkach narażenia na drgania działające na organizm człowieka przez kończyny górne lub drgania o ogólnym działaniu na organizm człowieka; w warunkach narażenia na hałas lub hałas ultradźwiękowy, w mikroklimacie zimnym albo gorącym; w warunkach narażenia na działanie pól i promieniowań elektromagnetycznych z zakresu częstotliwości 0 Hz–300 GHz; 	9 dni roboczych	jeżeli podczas pełnienia służby stwierdzono przekroczenie najwyższych dopuszczalnych stężeń i natężeń czynników szkodliwych dla zdrowia określonych w odrębnych przepisach*
<ul style="list-style-type: none"> przy fizycznym zwalczaniu terroryzmu; przy konserwowaniu, magazynowaniu, transporcie i stosowaniu materiałów wybuchowych, łatwopalnych i samozapalnych; przy prowadzeniu prób broni, amunicji, materiałów wybuchowych oraz prac doświadczalnych z materiałami wybuchowymi; podczas prowadzenia badań materiałów czynnych biologicznie; pod ziemią; 	13 dni roboczych	jeżeli służba jest pełniona przez co najmniej 80 godz. w miesiącu
<ul style="list-style-type: none"> w warunkach narażenia na działanie substancji chemicznych bardzo toksycznych lub toksycznych lub działających szkodliwie na rozrodczość; w warunkach narażenia na działanie substancji chemicznych, ich mieszanin, czynników lub procesów technologicznych o działaniu rakotwórczym lub mutagennym, których wykaz określają odrębne przepisy. 	13 dni roboczych	jeżeli w okresie roku pełnienia służby wystąpiła co najmniej czterokrotna ekspozycja na czynnik po minimum 8 godz. każda albo służba jest pełniona przez co najmniej 80 godz. w miesiącu

*Przekroczenie najwyższych dopuszczalnych stężeń i natężeń czynników szkodliwych dla zdrowia, stwierdza się na podstawie badań i pomiarów środowiska służby, które wykonują akredytowane laboratoria, a w przypadku ich braku inne podmioty, o których mowa w rozporządzeniu w sprawie badań i pomiarów czynników szkodliwych dla zdrowia w środowisku pracy.

OBOWIĄZKI PRACODAWCY WOBEC POLICJANTÓW PEŁNIĄCYCH SŁUŻBĘ W WARUNKACH SZCZEGÓLNIIE UCIAŹLIWYCH LUB SZKODLIWYCH DLA ZDROWIA

Pracodawcy w Policji, a są nimi: Komendant Główny Policji, Komendant Centralnego Biura Śledczego Policji, Komendant Biura Spraw Wewnętrznych Policji, komendanci wojewódzcy Policji, Komendant Stołeczny Policji, komendanci powiatowi, rejonowi oraz miejscy Policji, Dyrektor Centralnego Laboratorium Kryminalistycznego Policji, Komendant Wyższej Szkoły Policji w Szczytnie oraz komendanci szkół policyjnych, zobowiązani są wobec policjantów pełniących służbę w warunkach szczególnie uciążliwych lub szkodliwych dla zdrowia do:

- Wskazania czynników szkodliwych dla zdrowia w środowisku służby, po przeprowadzeniu rozpoznania źródeł ich emisji oraz warunków wykonywania służby, które mają wpływ na poziom stężeń lub natężeń tych czynników lub na poziom narażenia na oddziaływanie tych czynników, ze szczególnym uwzględnieniem:
 - rodzaju tych czynników oraz ich właściwości;
 - procesów technologicznych i ich parametrów;
 - wyposażenia technicznego, w tym maszyn, urządzeń, instalacji i narzędzi, które mogą być źródłem emisji czynników szkodliwych dla zdrowia, z uwzględnieniem wyników pomiarów tej emisji dostarczanych przez producentów;
 - środków ochrony zbiorowej i danych dotyczących ich użytkowania;
 - organizacji pracy i sposobu wykonywania pracy;
 - rzeczywistego czasu narażenia na oddziaływanie czynników szkodliwych dla zdrowia, z uwzględnieniem obowiązującego u pracodawcy systemu i rozkładu czasu pracy.
- Konsultowania z policjantami lub ich przedstawicielami, w trybie przyjętym u danego pracodawcy, działań dotyczących:
 - rozpoznania i typowania czynników szkodliwych dla zdrowia w środowisku służby;
 - wykonywania badań, pomiarów i pobierania próbek tych czynników na stanowisku służby.
- Przechowywania wyników badań i pomiarów przez 3 lata, licząc od daty ich wykonania.
- Niezwłocznego poinformowania policjantów narażonych na oddziaływanie czynników szkodliwych dla zdrowia w środowisku służby o aktualnych wynikach badań i pomiarów oraz udostępnienia im tych wyników i wyjaśnienia ich znaczenia.
- Prowadzenia na bieżąco rejestru czynników szkodliwych dla zdrowia występujących na stanowisku pracy.
- Prowadzenia i wpisywania na bieżąco wyników badań i pomiarów czynnika szkodliwego dla zdrowia do kart badań i pomiarów.
- Przechowywania rejestru czynników szkodliwych dla zdrowia oraz kart badań i pomiarów przez okres 40 lat, licząc od daty ostatniego wpisu.
- Niezwłocznego udostępnienia policjantowi, byłemu funkcjonariuszowi, ich przedstawicielowi ustawowemu lub pełnomocnikowi, na jego pisemne żądanie wyników badań i pomiarów wpisanych do rejestru oraz kart.
- Skierowania funkcjonariusza na odpowiednie lecarskie badania okresowe, w celu ustalenia zdolności do wykonywania zadań na zajmowanym stanowisku służbowym. W przypadku przeniesienia policjanta na stanowisko służbowe, na którym występują czynniki szkodliwe lub uciążliwe i inne wynikające z warunków pełnienia służby, inne niż występujące na dotychczas zajmowanym stanowisku służbowym, ponowne skierowanie go na badanie okresowe.
- Zapewnienia odpowiedniego do rodzaju wykonywanej służby, szkolenia wstępnego na stanowisku służby w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny służby, które przeprowadza się w przypadku zmiany jednostki organizacyjnej Policji oraz stanowiska służbowego, w związku z którym zmieniają się czynniki szkodliwe lub uciąż-

liwe, lub inne czynniki wynikające z warunków pełnienia służby.

- Zapewnienia nie rzadziej niż raz na 3 lata, szkolenia okresowego w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny służby, na stanowiskach, na których występują warunki szczególnie uciążliwe lub szkodliwe dla zdrowia.
- Zapewnienia sporządzenia karty opisu stanowiska pracy, w której w rubryce nr 13 należy opisać warunki pracy.
- Udostępnienia policjantowi stanowiskowych instrukcji bhp, instrukcji obsługi urządzeń znajdujących się na wyposażeniu stanowiska służby, procedur postępowania w przypadku wypadku oraz awarii.
- Wyposażenia funkcjonariusza w odpowiednie środki ochrony indywidualnej i zbiorowej.
- Zapewnienia wykonania przeglądów środków ochrony indywidualnej i zbiorowej, pod kątem ich sprawności i właściwego stosowania.
- Dokonania oceny ryzyka (narażenia) zawodowego oraz zapoznania z kartą oceny funkcjonariusza.
- W przypadku stosowania substancji niebezpiecznej, mieszaniny niebezpiecznej, substancji stwarzającej zagrożenie lub mieszaniny stwarzającej zagrożenie posiadania aktualnego spisu tych substancji i mieszanin oraz kart charakterystyki, a także opakowań zabezpieczających przed ich szkodliwym działaniem, pożarem lub wybuchem.
- Zapoznania policjanta z kartami charakterystyki stosowanych substancji i mieszanin oraz udostępnienia ich funkcjonariuszowi.
- Rejestrowania rodzajów prac w kontakcie z substancjami chemicznymi, ich mieszaninami, czynnikami lub procesami technologicznymi o działaniu rakotwórczym lub mutagennym, a także prowadzenia rejestru policjantów zatrudnionych przy tych pracach, który należy przechowywać przez okres 40 lat po ustaniu narażenia.
- Powołania komisji ds. oceny warunków uciążliwych i szkodliwych dla zdrowia.
- Przyznania policjantowi urlopu dodatkowego na podstawie oceny warunków uciążliwych i szkodliwych dla zdrowia, którą dokonuje komisja.
- Wydania rozkazu personalnego w sprawie przyznania funkcjonariuszowi urlopu dodatkowego za służbę w warunkach szczególnie uciążliwych lub szkodliwych dla zdrowia. Tutaj należy wspomnieć o wyroku Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego siedzibą w Gliwicach z dnia 5 listopada 2019 roku sygn. akt. III SA/Gl 597/19. Z przedmiotowego wyroku wynika, że „Funkcjonariusz nabywa uprawnienie do urlopu dodatkowego wskutek władczej decyzji przełożonego, przynajmniej mu to prawo. **Dopiero więc w sytuacji, gdy w obrocie prawnym istnieje takie władcze rozstrzygnięcie przynajmniej prawo do urlopu dodatkowego, funkcjonariuszowi może zostać on udzielony (...)** Czym innym jest przyznanie, a zgoła czym innym udzielenie urlopu dodatkowego. Przyznanie wnioskowanego urlopu, w przeciwieństwie do jego udzielenia, winno zapaść w formie rozkazu personalnego stanowiącego odpowiednik decyzji administracyjnej.

Obowiązki policjanta pełniącego służbę w warunkach uciążliwych lub szkodliwych dla zdrowia:

- poddać się badaniom lekarskim w terminie wskazanym w skierowaniu na takie badanie i stosować się do wskazań lekarskich,
- znać przepisy oraz zasady bezpieczeństwa i higieny służby/pracy
- uczestniczyć w szkoleniach i egzaminach w zakresie bhp,
- wykonywać czynności służbowe w sposób zgodny z przepisami oraz zasadami bezpieczeństwa i higieny służby/pracy oraz stosować się do wydawanych w tym zakresie poleceń i wskazówek przełożonych,
- dbać o należyty stan maszyn, urządzeń, narzędzi i sprzętu oraz

- o porządek i ład w miejscu służby,
- stosować środki ochrony zbiorowej, a także używać przydzielonych środków ochrony indywidualnej, odzieży i obuwia roboczego oraz przedmiotów umundurowania, zgodnie z ich przeznaczeniem,
- niezwłocznie zawiadomić przełożonego o zauważonym w zakładzie pracy wypadku albo zagrożeniu życia lub zdrowia ludzkiego oraz ostrzec współpracowników, a także inne osoby znajdujące się w rejonie zagrożenia, o grożącym im niebezpieczeństwie,
- współdziałać z pracodawcą i przełożonymi w wypełnianiu obowiązków dotyczących bezpieczeństwa i higieny służby/pracy.

PŁATNE URLOPY DODATKOWE ZA SŁUŻBĘ W WARUNKACH SZCZEGÓLNIE UCIAŹLIWYCH LUB SZKODLIWYCH DLA ZDROWIA

W związku z pełnieniem służby w warunkach szczególnie uciążliwych lub szkodliwych dla zdrowia funkcjonariuszowi Policji przysługuje coroczny płatny urlop dodatkowy. Funkcjonariusz nabywa po raz pierwszy prawo do urlopu dodatkowego, z tytułu pełnienia służby w warunkach szczególnie uciążliwych lub szkodliwych dla zdrowia, po upływie roku służby w tych warunkach. **Prawa do przedmiotowego urlopu nie nabywa policjant, jeżeli przerwa w ekspozycji na czynnik szkodliwy dla zdrowia, w szczególności z powodu choroby, urlopu czy zwolnienia od zajęć służbowych, trwała nieprzerwanie dłużej niż 3 miesiące w ciągu roku.**

Warunki służby, uprawniające do uzyskania urlopu dodatkowego, szczególnie uciążliwe lub szkodliwe dla zdrowia ocenia komisja powołana przez przełożonego właściwego w sprawach osobowych, w skład której wchodzi co najmniej przedstawiciel:

- służby medycyny pracy,
- służby bezpieczeństwa i higieny pracy,
- każdej zakładowej organizacji związkowej funkcjonującej w danej jednostce organizacyjnej Policji.

Przypomnieć należy, że do dnia 27 października 2019 roku w skład komisji wchodził przedstawiciel służby medycyny pracy, służby bhp oraz związku zawodowego policjantów. Obecnie do składu komisji tej należy powołać przedstawicieli nie tylko związku zawodowego policjantów, lecz każdej zakładowej organizacji związkowej funkcjonującej w danej jednostce organizacyjnej Policji.

W myśl § 13 ust. 3 rozporządzenia w sprawie urlopów policjantów, jeżeli zachodzi potrzeba ochrony ważnego interesu służby, w szczególności gdy ocena warunków uciążliwych lub szkodliwych dla zdrowia uprawniająca do uzyskania urlopu dodatkowego powodowałaby możliwość ujawnienia danych osobowych policjanta lub czynności przez niego realizowanych, komisję powołuje Komendant Główny Policji i na podstawie jej oceny przyznaje policjantowi urlop dodatkowy. Wówczas w skład komisji wchodzi:

- funkcjonariusz służby właściwej do spraw bezpieczeństwa i higieny służby i pracy w Komendzie Głównej Policji;
- przedstawiciel służby merytorycznie właściwej do oceny warunków uciążliwych lub szkodliwych dla zdrowia.

Ocenę warunków służby, komisja może dokonać poprzez bezpośrednią kontrolę stanowiska służby oraz weryfikację dokumentacji potwierdzającej wykonywanie czynności służbowych w warunkach szczególnie uciążliwych lub szkodliwych dla zdrowia, przykładem takiej dokumentacji mogą być: harmonogramy (grafiki) służby, listy obecności, inne ewidencje czasu służby, dzienniki zajęć, karty opisu stanowiska pracy, wyniki pomiarów wydatku energetycznego (jeśli funkcjonariusz ubiega się o przydzielenie urlopu dodatkowego na zasadach § 12 ust. 1 pkt 1c rozporządzenia w sprawie urlopów policjantów), wyniki pomiarów

środowiska pracy potwierdzające stwierdzone przekroczenie najwyższych dopuszczalnych stężeń/natężeń czynników szkodliwych dla zdrowia (jeśli funkcjonariusz ubiega się o przydzielenie urlopu dodatkowego na zasadach § 12 ust. 1 pkt 2 rozporządzenia w sprawie urlopów policjantów) oraz inne dokumenty potwierdzające wykonywanie przez funkcjonariusza służby w warunkach szczególnie uciążliwych lub szkodliwych dla zdrowia.

Wymiary oraz warunki uzyskania przez policjanta płatnego urlopu dodatkowego przedstawiono w tabeli załączonej w artykule. W sytuacji zbiegu uprawnień do urlopu dodatkowego, za służbę w warunkach szczególnie uciążliwych lub szkodliwych dla zdrowia z różnych tytułów, **policjant ma prawo do jednego urlopu dodatkowego w wymiarze najkorzystniejszym.** Ponadto funkcjonariusz nabywa prawo do kolejnych urlopów dodatkowych w każdym następnym roku kalendarzowym. Policjantowi, który nie wykorzystał urlopu dodatkowego w danym roku kalendarzowym, urlopu tego należy udzielić najpóźniej do dnia 30 września następnego roku.

Omawiając przedmiotowe zagadnienie zwraca się uwagę czytelnika na fakt, że do służby w Policji w warunkach szczególnie uciążliwych lub szkodliwych dla zdrowia, uprawniających do uzyskania płatnych urlopów dodatkowych, nie zaliczono prac podwodnych, a jak podaje Komenda Główna Policji w pierwszej połowie 2020 roku - 109 policjantów wykonywało prace podwodne. Czynności te wykonują funkcjonariusze Centralnego Pododdziału Kontrterrorystycznego Policji „BOA” oraz Samodzielnych Pododdziałów Kontrterrorystycznych Policji w całej Polsce. Ponadto w cytowanym rozporządzeniu ustawodawca przewiduje, stanowiska, na których policjant pełni przez co najmniej 80 godzin w miesiącu służbę pod ziemią. Niestety brak jest interpretacji przedmiotowego przepisu, które wskazywałyby stanowiska służby, na których policjanci pełnią służbę pod ziemią. Z danych udostępnionych przez Komendę Główną Policji wynika, że policjanci nie otrzymują urlopów dodatkowych za służbę pod ziemią.

Uwagę czytelnika zwraca się również na treść wyroku Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego siedzibą w Poznaniu z dnia 5 grudnia 2014 roku IV SA/Po 361/14, z którego wynika, że policjantom pełniącym służbę na stanowisku dyżurnego nie przysługuje urlop dodatkowy za służbę wykonywaną w warunkach ciągłego napięcia i koncentracji przy nagrywaniu i odtwarzaniu zapisów magnetycznych w styczności ze zmiennym natężeniem i zakresem fal dźwiękowych. Nie jest również służbą przy nasłuchu radiowym.

Kolejną ciekawą lekturą w tej materii jest również wyrok Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego z siedzibą w Gliwicach z dnia 11 lutego 2020 roku III SA/Gl 1150/19. Według przedmiotowego wyroku **„Policja nie jest pracodawcą, który odpowiada za procesy technologiczne, produkcyjne, skutkujące występowaniem (uwalnianiem się) benzo(a)pirenu w środowisku pracy policjantów (...) odpowiedzialność za zanieczyszczenie powietrza atmosferycznego wielopierścieniowymi węglowodorami aromatycznymi (czy innymi pyłami szkodliwymi) przekracza granice odpowiedzialności organu służbowego za bezpieczne i higieniczne warunki służby.** Adresatem roszczenia o poprawę złej jakości powietrza atmosferycznego winno być państwo/samorząd terytorialny”.

Najwięcej funkcjonariuszy Policji pełni służbę w warunkach przekroczenia najwyższych dopuszczalnych natężeń hałasu, które stwierdza się na stanowiskach instruktorów wyszkolenia strzeleckiego, rusznikarzy, policjantów prowadzących badania balistyczne oraz funkcjonariuszy orkiestry. Jak podaje Komenda Główna Policji w roku 2019 w warunkach szczególnie uciążliwych lub szkodliwych dla zdrowia pełniło służbę 9 598 funkcjonariuszy.

FURGON WYPADOWY



foto: Daniel Niezdropa

★ DANIEL NIEZDROPA

Mercedes Sprinter, tzw. furgon wypadowy, który jest trzonem policyjnego taboru w Oddziale Prewencji Policji – to środek transportu, nie tylko nowoczesny, ale pozwalający w sposób komfortowy docierać policjantom na zabezpieczenia, a do tego na tyle ładowny, aby zmieścić się w nim komplet wyposażenia specjalnego „PZ”. Mocny silnik, trwałe i funkcjonalne wnętrze, a przede wszystkim w większości dobre opinie korzystających z niego policjantów, nawet tych, którzy pamiętają jeszcze kultowe Volkswageny „T4”, potwierdza fakt, że samochód spełnia swoje zadanie i jest godnym następcą swojego poprzednika. Ma oczywiście pewne mankamenty wynikające z wieloletniego użytkowania, jednak w pełni zasłużył w opinii policjantów na mocną „4” w sześciostopniowej skali ocen. Warto w tym miejscu zaznaczyć, że już niebawem kolejny furgon zasili tabor oddziałów prewencji. Będzie to Volkswagen Crafter.

W warszawskim OPP znajduje się obecnie 113 furgonów wypadowych Mercedes Sprinter 316 CDI. Służą policjantom wytrwale od 9 lat. Na bieżąco serwisowane, potrafią nie zawodzić i być zawsze gotowe do nagłych czy też planowanych wyjazdów na służby patrolowe i zabezpieczenia. Średni przebieg każdego z nich oscyluje w granicach 125-135 tysięcy przejechanych kilometrów.

DANE TECHNICZNE

Opisywany przez nas furgon, o napędzie na tylną oś, jest wyposażony w silnik dieslowski o pojemności ponad 2 litrów (2143 cm³) i mocy 163 KM. Posiada manualną skrzynię biegów i rozpędzić go można do prędkości ponad 160 km/h. Ma system kontroli trakcji (ASR) oraz system zapobiegania blokowaniu kół (ABS). To nie jest jednak auto pościgowe, a funkcjonalny i spełniający swoje zadania furgon do realizacji zadań związanych z zabezpieczeniami, który ma zapewnić bezpieczeństwo korzystającym z niego policjantom.

CO GO WYRÓŻNIA WŚRÓD POLICYJNYCH RADIOWOZÓW?

Przede wszystkim wielkość, ponieważ jest największym wśród dotychczasowych policyjnych furgonów, a w wersji wypadowej służy wyłącznie policjantom z oddziałów prewencji w całym kraju. Radiowóz jest praktyczny. Oprócz tylnych otwieranych szeroko drzwi, posiada duże przesuwne drzwi boczne z dwóch

stron o szerokości 130 cm i wysokości 182 cm. Ma też ogrzewanie webasto i dwustrefową klimatyzację, czujniki parkowania oraz urządzenie podgrzewające silnik. Udogodnienia te pozwalają mu na służbę w każdych warunkach.

NAJWAŻNIEJSZE ATRYBUTY I SPECJALISTYCZNE WYPOSAŻENIE

Samochód pomieści w środku razem z kierowcą 8 policjantów, w przedniej części znajduje się fotel kierowcy i dysponenta, a w tylnej 6 foteli w odstępach naprzeciwko siebie dla kolejnych funkcjonariuszy. W środku nie brakuje udogodnień w postaci koszy i wieszaków na sprzęt „PZ”, pałki szturmowe i broń. Radiowóz wyposażony jest standardowo w sterowanie sygnalizacją uprzywilejowania w ruchu, dźwiękową i świetlną oraz stacją łączności. Szyby i reflektory są zabezpieczone przez kraty, a silnik posiada dodatkową osłonę, chroniącą przed ewentualnymi nierównościami oraz przeszkodami podłoża. Za sprawne działanie instalacji elektrycznej odpowiada dodatkowy akumulator.

JAKIE MA OPINIE, ZALETY, A MOŻE WADY?

Jak wynika z opinii przekazanej przez Wydział Transportu Komendy Stołecznej Policji, furgon cechuje się do tej pory niską awaryjnością i jest serwisowany zgodnie z ustalonymi przebiegami, a przy tym jest dobrze oceniany przez użytkowników.

Potwierdzają to też policjanci z warszawskiego OPP. Od nich właśnie dowiedzieliśmy się zarówno o zaletach, jak i pewnych mankamentach, które wynikają z codziennego użytkowania i eksploatacji tego samochodu. Na początek może o tym, co pozytywnie zaskakuje w tym aucie. Ładowność i przestrzeń to cecha wiodąca, która sprawia, że mercedes spełnia wymagania w zakresie funkcjonalności w przewożeniu policjantów wraz ze sprzętem. Nie brakuje w nim miejsca na wyposażenie i ludzi, a drużyna OPP może nim swobodnie przemieszczać się na zabezpieczenia. Przestrzeń w przedziale pasażerskim zapewnia przebranie się, a przyciemniane szyby pozwalają w sposób właściwy realizować czynności przeszukania osoby oraz kontroli osobistej. Policjanci nie mogą również narzekać na chłód, ponieważ dodatkowe ogrzewanie webasto daje odpowiedni komfort cieplny. Policjanci w pełni przygotowani do zabezpieczenia, ubrani w komplet „PZ” dzięki możliwości szybkiego otwierania bocznych i tylnych drzwi, mogą dość szybko opuścić pojazd i podjąć działania.

Zalety potwierdzają, że furgon sprawdza się jako auto przewoźne. Są jednak pewne mankamenty, jak mówią: coś za coś. Duże gabaryty i wygoda to plus, jednak manewrowanie w wąskich uliczkach bywa czasami utrudnione, również wysokość ma znaczenie, kiedy na drodze radiowozu pojawia się belka ograniczająca. Pamiętajmy jednak, że te utrudnienia mogą dotyczyć głównie patrolowania, a przecież jest to furgon wypadowy i ma służyć do przemieszczania się na zabezpieczenia.

Wśród wad, które zaobserwowano w OPP przez lata użytkowania, jest kwestia okratowania, faktycznie chroni ono karoserię i szyby, jednak policjanci mają uwagi do sposobu mocowania tych zabezpieczeń. Dotyczy to przednich osłon. Ich przesunięcie wymaga wysiłku najlepiej dwóch policjantów, bywa też utrudniony dostęp do komory silnika. Policjanci proponują, aby w furgonach znalazły się szyby uderzenioodporne. Kraty mogą też, szczególnie przy gorszej pogodzie, ograniczać widoczność. Użytkownicy go policjanci zwrócili również uwagę na moc samochodu w odniesieniu do ilości przewożonych osób i sprzętu. Wyrazili opinię, że przydałby się mocniejszy silnik. Po latach użytkowania stwierdzono, że podczas większych opadów pojawiają się zacieki wody na podsufitce, co może być efektem nawiercania karoserii do montażu wlotu wyjścia ewakuacyjnego i przedostawania się w ten sposób wilgoci do wnętrza. Jednak sama blacharka samochodu trzyma się dość dobrze. Zwrócono też uwagę na tylną sygnalizację świetlną, która używana w kolumnie może powodować dyskomfort u jadących z tyłu.

Uwagi policjantów dotyczą też oświetlenia wnętrza, które przy rozpisywaniu dokumentacji może nie dawać wystarczającej jasności w przestrzeni pasażerskiej. Brakuje regulacji tylnych foteli, udogodnień technicznych, mocowań przy stabilizacji przewożonych skrzyń z wyposażeniem. Na koniec dodają, że przydałaby się kamera cofania.

Z sentymentem, szczególnie starsi policjanci z OPP, wspominają Volkswagena T4, który miał wystarczającą moc, prostsze okratowanie i lepsze zabezpieczenia antykorozyjne, a przez to, że był mniejszy, to łatwiej było go parkować i nim manewrować.

Już niebawem do policjantów trafią nowe radiowozy. Zwycięskim w przetargach furgonem okazał się Volkswagen Crafter. Obecnie Komenda Główna Policji realizuje zakup 124 takich pojazdów, a kolejne postępowanie przetargowe, które jest w toku, zakłada zakup następnych 142 sztuk furgonów wypadowych do końca 2021 roku.



MERCEDES SPRINTER 316 CDI

PODSUMOWANIE

Mocna „4”, taką właśnie ocenę, jak w szkole, w skali sześciostopniowej, pomimo wymienionych mankamentów i drobnych wad, dali policjanci z OPP mercedesowi. Po 9 latach eksploatacji, samochody te są ogólnie trwałe i do tej pory mało awaryjne oraz niezawodne.

DANE FABRYCZNE

PODSTAWOWE PARAMETRY

Silnik wysokoprężny diesel, 4 cylindry	
Pojemność:	2143 cm ³
Moc maksymalna:	120 kW (163 KM) przy 3800 obr/min
Max. moment obr.:	360 Nm przy 1400–2400 obr/min
Prędkość maks.:	162 km/h
Skrzynia biegów:	6-stopniowa, manualna
Rozstaw osi:	3665 cm
Długość zewnętrzna:	5926 cm
Wysokość całkowita:	2757 cm
Rodzaj napędu:	tylna oś

BEZPIECZEŃSTWO

Furgon wypadowy posiada: Adaptive ESP (elektroniczny system stabilizujący tor jazdy) w połączeniu z ABS, ASR, elektronicznym systemem podziału siły hamowania EBV, czujniki parkowania przód i tył, 2 poduszki powietrzne (kierowca, dysponent), trzypunktowe pasy bezpieczeństwa przy wszystkich siedzeniach z napinaczami i ogranicznikami siły naprężenia pasów.

