



STOŁECZNY POLICYJNY MAGAZYN

ISSN 1731-4650

magazyn.policja.waw.pl

kwiecień 2021

W SŁUŻBIE I POZA NIĄ



BTR 60PB s. 28

EMPATIA, JAK BYĆ BARDZIEJ LUDZKIM s. 4

KAMIZELKA TAKTYCZNA s. 10

SZCZEPIENIA NA KORONAWIRUSA W GARNIZONIE STOŁECZNYM



Foto: Archiwum WKS KSP

24 marca w szpitalu tymczasowym na PGE Narodowym, miała miejsce inauguracja procesu szczepień przeciw COVID-19, którym objęto służby podległe MSWiA, w tym również Policję.

25 marca pierwsze dawki szczepionek przyjęli policjanci z tzw. „pierwszej linii” całego garnizonu stołecznego, którzy na co dzień realizują zadania patrolowo-interwencyjne, w tym Oddziału Prewencji Policji w Warszawie, a także funkcjonariusze pełniący służbę w ruchu drogowym oraz policjanci z pionu kryminalnego. Przykład solidarności oraz serdecznej więzi z policyjnym środowiskiem dał Komendant Stołeczny Policji nadinsp. Paweł Dzierżak, który wspólnie z zastępcą insp. Markiem Chodakowskim, zgłosili się do punktu szczepień.

Akcja szczepień trwa. Pamiętajmy, że pokonanie koronawirusa zależy również od policjantów, w tym ich szczególnego poświęcenia i zaangażowania w bezpieczeństwo publiczne i zdrowie obywateli. Szczepienia mają dać policjantom nie tylko odporność, ale przede wszystkim poczucie dobrze spełnionego obywatelskiego obowiązku.

W NUMERZE

KWIECIEŃ 2021

W SKRÓCIE

- 2 SZCZEPIENIA NA KORONAWIRUSA W GARNIZONIE STOŁECZNYM
- 3 NOWE OBIEKTY KSP
- 3 ZAKUPY NOWYCH KONI I WYPOSAŻENIA DLA OGNIWA KONNEGO

AKTUALNOŚCI

- 4 EMPATIA
- 6 HISTORIA POLICYJNEGO KOMIKSU

WYPOSAŻENIE

- 10 KAMIZELKA TAKTYCZNA - WYGODA NA CO DZIEŃ
- 15 MULTITOOL

PORADNIK

- 18 ŚWIATOWY DZIEŃ ZIEMI

TRENING & ZDROWIE

- 20 TRENING PLYOMETRYCZNY

MOTORYZACJA

- 28 BTR 60PB

REDAKCJA

Redaktor naczelny: Mariusz Mrozek
Sekretarz redakcji: Monika Nawrat
Studio graficzne: Karina Pohoska/Daniel Niezdropa
Okładka: Daniel Niezdropa

Zespół i współpracownicy:
Edyta Adamus
Anna Mieszkowska
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



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 72 338-40; 47 72 338-41. **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.

NOWE OBIEKTY KSP



foto: Archiwum WKS KSP

Spowolniona z uwagi na pandemię sytuacja gospodarcza nie wpłynęła negatywnie na postęp inwestycji realizowanych przez Komendę Stołeczną Policji. Część obiektów już została oddana do eksploatacji.

POSTERUNEK POLICJI W IZABELINIE

Na działce o powierzchni 1 779 m² powstał budynek biurowy z garażem, kotłownią gazową, masztem antenowym, zakupiono wyposażenie kwaterunkowe posterunku Policji wraz z urządzeniami infrastruktury technicznej, a także zagospodarowano teren zewnętrzny.

POSTERUNEK POLICJI W WIĄZOWNIE

W ramach inwestycji powstał budynek biurowy o powierzchni zabudowy 234,30 m² z garażami z zapleczem technicznym, magazynowym i socjalno-sanitarnym oraz pomieszczeniami biurowymi. Zostało zakupione wyposażenie kwaterunkowe posterunku wraz z urządzeniami infrastruktury technicznej, zagospodarowano również teren zewnętrzny.

POSTERUNEK POLICJI W LESZNIE

Budynek biurowy o powierzchni zabudowy 318 m², budynek garażowo – gospodarczy o powierzchni prawie 60 m² wraz z infrastrukturą niezbędną do funkcjonowania posterunku. Nowy obiekt zyskał wyposażenie kwaterunkowe, zagospodarowano również teren zewnętrzny. Obiekt zasiedlono 8 kwietnia 2021 r.

KPP W PRUSZKOWIE – ROZBUDOWA SIEDZIBY PRZY UL. KRASZEWSKIEGO 8

Inwestycja obejmuje modernizację siedziby Komendy Powiatowej Policji w Pruszkowie oraz dobudowę nowego skrzydła budynku wraz z garażem podziemnym. Prace związane z rozbudową jednostki zostały zakończone i w dniu 10.02.2021 r. przekazano do użytkowania nowo wybudowaną i w pełni wyposażoną część budynku.

ZAKUPY NOWYCH KONI I WYPOSAŻENIA DLA OGNIWA KONNEGO

22 marca upłynął termin składania ofert w ramach postępowania przetargowego prowadzonego przez Wydział ds. Zamówień Publicznych Komendy Stołecznej Policji, dotyczącego planowanego zakupu 8 koni rasy szlachetnej lub gorą-cokrwistej. Teraz specjalna komisja będzie analizowała cztery oferty dotyczące sprzedaży 5 wierzchowców.

Przypomnijmy, że główne zadania realizowane przez policyjnych jeźdźców, to przede wszystkim patrolowanie skwerów, parków, bulwarów czy też terenów nadwiślańskich oraz udział w zabezpieczeniach. W tej chwili w ogniwie służy 14 koni.

Jak dowiedzieliśmy się u źródła, postępowanie przetargowe i zakupowe jest w toku. Zanim nowe konie zasilą ogniwo, minie jeszcze trochę czasu. Teraz w ramach kolejnych czynności specjalna komisja dokładnie rozpozna oferty i sprawdzi konie, które zaoferowano do kupna stołecznej Policji. W ramach tych prac poddana będzie weryfikacji kondycja zdrowotna zwierząt i oceniona ich przydatność do służby w Policji.

Równolegle do procedury przetargowej zakupów koni służbowych, w toku jest zapytanie ofertowe dotyczące sukcesywnych zakupów wyposażenia specjalistycznego, które ma służyć i koniom i jeźdźcom.

foto: Archiwum WKS KSP





POLICJA

Komenda Stołeczna Policji

EMPATIA

To cecha, która pozwala być bardziej ludzkim, zrozumieć czyjeś trudne położenie. To również umiejętność poczucia bólu, jaki odczuwa ktoś, komu dzieje się, bądź stała się krzywda. Praca dla ludzi i wśród nich będzie o tyle lepsza, o ile więcej będziemy mieć w sobie empatii.

A czym jest empatia w naszym policyjnym środowisku? Powiedzmy sobie szczerze - jest bardzo ważna i pożądana. To właśnie funkcjonariusze Policji są na pierwszej linii, tam gdzie pojawiają się łyzy i bezradność tych, których zdrowie i mienie doznało straty i uszczerbku. Paulina Ziobro z Komendy Rejonowej Policji Warszawa II, pokazała, jak wiele ma w sobie dobra i empatii, organizując zbiórkę dla 96-latki, która straciła oszczędności życia w wyniku kradzieży.

foto: Daniel Niezdropa

Odpowiedz sobie na pytanie: czy potrafisz wysłuchać drugiej osoby, zrozumieć jej problem i odnaleźć się w jej sytuacji?, czy rozumiesz, że jest to Ci potrzebne w służbie i dzięki temu wzbudzisz czyjeś zaufanie, staniesz się autorytetem oraz wzmocnisz swój wizerunek? Jeżeli tak, to nie dość, że jesteś empatyczny, to wiesz, że służba w Policji oceniana cały czas przez społeczeństwo, wymaga nie tylko skuteczności i stanowczości w działaniu, ale przede wszystkim zrozumienia czyjeś trudnego położenia. Nasuwa się kolejne pytanie: czy istnieje najlepsza recepta na to, aby stać się lepszym, wyrozumiałym i pełnym empatii człowiekiem?

Tak naprawdę nie ma na to złotego środka. Świat wtedy byłby za doskonały. Każdy z nas ma możliwość odnalezienia w sobie cech, które pomogą zrozumieć drugiego człowieka. Poza tym warunkiem empatii jest nie tylko odpowiednia wiedza o ludziach, ale także zdrowe postrzeganie samego siebie. Im bardziej jesteś otwarty na własne emocje, tym lepiej rozumiesz siebie. Przekłada się to na korzystniejszą interpretację uczuć innych i radzenia sobie z nimi.

My policjanci często znajdujemy się w stresujących sytuacjach, które wymagają zrozumienia oraz empatii. Słowo „dziękuję” może rodzić w nas wiele miłych i niezapomnianych odczuć. W obecnych czasach bezinteresowna pomoc jest naprawdę czymś wyjątkowym. Jeśli sami zrozumiemy, że jakkolwiek pomoc jest przez nas udzielana bez oczekiwania na „nagrode”,

to będziemy silniejsi i mocno usatysfakcjonowani. Słowo dziękuję, „jest pan, pani dobrą policjantem/ką”, powinno dodawać nam energii i siły na dalsze działanie. Pamiętajmy, nie musi o naszych dokonaniach usłyszeć cały świat, lecz my sami wiemy, że mogliśmy zrobić coś dla innych.

Przedstawiamy kilka wskazówek, które mogą okazać się pomocne w budowaniu empatii co wiąże się z doskonaleniem samego siebie.

Koncentracja – ważny element empatii

Często rozmawiając z kimś, zaczynamy się skupiać na innych rzeczach np. przejeżdżających samochodach, wiadomościach w telefonie itd. Kiedy więc chcemy być bardziej empatyczni, poświęćmy w czasie rozmowy drugiej osobie więcej uwagi. Gdy nie mamy czasu, warto o tym poinformować, aby druga osoba nie poczuła się odrzucona.

Kontroluj swoje ciało

Często podczas rozmowy różnymi gestami pokazujemy znudzenie. Może to być rozkładanie rąk, ziewanie czy odwracanie się od rozmówcy. W takim przypadku odbiorca może poczuć się odrzuconym. Wtedy możemy usłyszeć ograniczony zasób informacji, ponieważ masz rozmówca nie będzie chciał z nami dłużej rozmawiać.

Metoda psychologii Gestalt

Metoda ta zwana „dwoma krzesłami”. Na czym polega? Należy sobie wyobrazić, że na krzesło obok siedzi osoba, której nie znamy i nie wiemy za bardzo co chce nam przekazać. Następnie przesiadamy się na krzesło tej osoby i staramy się zagrać jej rolę. Wtedy próbujemy oddać jej punkt widzenia. To ćwiczenie pozwoli nam spojrzeć na różne sytuacje z perspektywy drugiej osoby.

Metoda wizualizacji

Bardzo pomocne może okazać się odtworzenie wizualne sytuacji kolegi czy koleżanki. Na przykład gdy koleżanka straciła bliską osobę, postaraj się wgłębić w tą traumatyczną sytuację i pomyśleć co ty chciałbyś wtedy usłyszeć lub jaka forma pomocy mogłaby postawić cię na nogi. Jeśli znajdziesz rozwiązanie, postaraj się to „przełać” to na osobę, która w danej chwili potrzebuje wsparcia i empatii. Takie zachowanie sprawi, że będziesz lepiej rozumiał drugą osobę.

Dobrym przykładem wzbudzenia empatii jest nasza młoda policjantka, która na co dzień zajmuje się prowadzeniem spraw o tematyce przestępczości gospodarczej. Paulina Ziobro pomagając 96-letniej staruszce nie myślała tylko o tym, jak ma zachować się w danej chwili. Po prostu działała. Jej skromność i zaangażowanie w służbie i poza nią podbiło wiele serc. I nie chodzi tutaj o rozgłos medialny, który zaistniał po tej pięknej formie pomocy, ale fakt, że warto być empatycznym i szczerym.

Nie każdy z nas musi spotkać na drodze lub w czasie służby osobę, która potrzebuje pomocy, ale każdy z nas może wykazać się empatią i szacunkiem w małych i dużych sprawach. Może to być bezinteresowna pomoc znajomemu w pracy, czy też pomoc ludziom niepełnosprawnym na przejściach dla pieszych. Będzie to również zbiórka ubrań dla osób potrzebujących. To z pozoru małe, ale tak naprawdę wielkie rzeczy, które tylko wzmocnią poczucie empatii.

Porozmawialiśmy z Pauliną na temat budowania w sobie empatii. Mam nadzieję, że niejedynemu z nas wyciągnie z tego dobrą lekcję zrozumienia drugiego człowieka.

Paulino, czym kierowałaś się, podejmując tak szybkie działania w stosunku do starszej kobiety, o której historii usłyszałaś?

Na wstępie warto wspomnieć, że 96 letnia kobieta sama przyjechała tramwajem do Komendy Rejonowej Policji Warszawa II złożyć zawiadomienie o popełnieniu przestępstwa metodą na tzw. „administratora”. Zawiadomienie przyjmował mój kolega z pokoju Paweł. Kiedy usłyszałam jak szczegółowo opisuje schemat działania sprawcy, że straciła 10 tysięcy złotych oszczędności, które zbierała przez 11 lat, bardzo mnie to poruszyło. Staruszka opowiadała nam, że skradzione pieniądze odłożyła na operację oka i remont mieszkania. Zwyczajnie chciałam jej pomóc. Wróciłam do domu i wiedziałam, że nie mogę przejść obojętnie obok tej sprawy. Porozmawiałam z moją przyjaciółką Gabrysią i po uzyskaniu zgody od Komendanta KRP Warszawa II postanowiłyśmy utworzyć dla starszej Pani zbiórkę pieniędzy.

Czy poczucie chęci pomagania wyniosłaś z domu rodzinnego, czy życie nauczyło Cię tego?

Myszę, że tak wychowali mnie rodzice. To oni zawsze mówili mi oraz mojemu rodzeństwu, aby szanować się i pomagać drugiemu

człowiekowi. Ostatnio będąc w domu rodzinnym usłyszałam od mamy, że spotkała moją nauczycielkę z przedszkola, która wspominała, jak pomogłam jej zapakować i przewieźć do jej domu ciężkie worki z ziemią, które ułożyłam na bagażniku swojego roweru.

Może brałaś udział w przeszłości w akcjach charytatywnych lub miałaś sytuacje, w których wykazywałaś się pomocą?

Tak. Dokładnie rok temu z moją przyjaciółką Gabrysią utworzyłyśmy zbiórkę dla pani Katarzyny, od której adoptowałam jednego z moich psów. Zbiórka polegała na pomocy w zebraniu jak największej kwoty i zakupie dużej ilości karmy, opłaceniu faktur za leczenie psów, którymi Pani Kasia na co dzień się opiekuje. Udało nam się zebrać znaczną kwotę, która na jakiś czas pomogła potrzebującym zwierzętom.

Jakie uczucia towarzyszyły Ci, gdy dowiedziałaś się, że zebrano tak dużą kwotę dla potrzebującej staruszki?

W tamtym momencie byłam bardzo wzruszona. Dzięki wsparciu przyjaciół i osób zaangażowanych w tę zbiórkę udało mi się sprawić, że starsza Pani znowu się uśmiecha. Czuję i do tej pory czuję wielką radość, że tak wspaniali ludzie dokonali wpłaty, aby starsza Pani może teraz spać spokojnie. Bardzo wszystkim za to dziękuję.

Czy czujesz się bohaterką?

Absolutnie nie. Każdy z nas powinien pamiętać, że drugi człowiek wymaga szacunku i jeśli potrzebuje pomocy, to należy zrobić wszystko co tylko można. W przypadku tej starszej Pani, była nie tylko chęć pomocy poprzez pocieszenie i zrozumienie, ale też udzielenie wsparcia materialnego.

Czy służba w Policji pomogła ci odkryć pewne cechy odczuć?

Ta sytuacja była dla mnie życiową lekcją i przypomnieniem, że nie powinnam nigdy zapominać o empatii w służbie, a także w życiu codziennym.

Może udzieliś rad policjantom i innym, jak budować w sobie poczucie empatii?

Każdy z nas jest inny, nie potrafię udzielić jednoznacznej rady jak budować w sobie uczucia empatii. Myszę jednak, że jeśli funkcjonariusz będzie podchodził do każdej sprawy indywidualnie i z szacunkiem, to odwzajemni się to dobrem dla niego samego i poszanowaniem jego służby.

Dziękujemy Paulino za ten piękny czyn, wszyscy jesteśmy pod wrażeniem tego co zrobiłaś. To cudowne i szczerze zachowanie, godne nie tylko wspaniałego i dobrego człowieka, ale też policjanta, który jest wierny słowom roty ślubowania, a nawet robi więcej. Jesteś dla nas wzorem policyjnej empatii.

Życzymy Ci dużo zdrowia i wytrwałości w codziennej służbie, jak i w życiu prywatnym. Trzymamy kciuki za to, aby chęć niesienia pomocy innym była zawsze Twoim atutem, a policjanci mogli uczyć się na tym wspaniałym przeżyciu jakiego doświadczyłaś.

Przypomnijmy, że dzięki wielkiemu zaangażowaniu Pauliny Ziobro, zebrano kwotę ponad 160 tysięcy złotych. Było to początkiem wspaniałego, społecznego zrywu. Ten przykład to najlepsza nauka o empatii.



Historia policyjnego komiksu

Komiks kojarzy się głównie z chłopcami, bo to oni z reguły czytają je i kolekcjonują. Nie jest to jednak regułą, bo wśród płci pięknej również nie brakuje czytelniczek komiksów. Zdarza się, że młodzi ludzie inspirowani komiksowymi bohaterami, już w dorosłości podejmują życiowe wybory, często bliskie przeczytanym w młodości historiom. Sam byłem pasjonatem tego gatunku czytelniczego i do dziś z sentymentem sięgam do moich archiwalnych zasobów, w których nie brakuje policyjnych przygód. Każdy chciałby się dowiedzieć, jak powstaje komiks, kim jest rysownik. O tym chcielibyśmy wam pokrótce opowiedzieć.

Jest jeden taki rysownik

Wśród znanych mi przedstawicieli służb mundurowych, jest taka osoba – Wojtek „Cihy” Cichoń. To emerytowany żołnierz Żandarmerii Wojskowej, wciąż aktywny zawodowo, lecz już poza mundurem, którego wiele z Policją i ze stołecznym garnizonem łączy, właśnie poprzez komiks.

Geneza i historia policyjnego komiksu

Historia polskiego komiksu sięga 1918 roku, zbiegając się w czasie z powołaniem polskiej Policji. Pierwsze komiksy w naszym kraju publikowano w gazetach, poświęcając obrazkowej historii pojedyncze kolumny. Były to głównie zapożyczenia z zachodnich gazet, przyjmujące raczej charakter satyry, żartobliwych historii z życia społecznego i politycznego. Z biegiem lat ten „rysunkowy

film”, jakim to mianem określano komiksową opowieść, ewaluował i dostosowywał się do zmieniających się realiów społecznych, idąc za trendem i potrzebą czytelniczego rynku. Komiks dostarczał wiele wrażeń i emocji z czytania i oglądania wesołej, czasami fantastycznej, bądź historycznej i sensacyjnej historii. W końcu tak ewaluował, że zaczął uczyć i edukować. Ten komiksowy potencjał profilaktycznego oddziaływania na młodych ludzi i społeczeństwo, jest do dziś efektywnie wykorzystywany przez Policję. Najbardziej znaną i kultową serią komiksów był „Kapitan Żbik”. Znany bardziej obecnemu pokoleniu 40, 50 i 60-latków, a z racji wznowień z ostatnich lat, także młodszemu pokoleniu. Przygody dzielnego kapitana czytało i oglądało się z wielkim zaciekawieniem, a co ważne - poprzez postać Żbika kształtowała się opinia na temat służby przyjaznej społeczeństwu, dzielnej i skutecznej. Celem tego komiksu było ocieplenie mundurowego wizerunku. Każdy, kto miał okazję przeczytać choćby

jeden zeszyt, z pewnością odniósł wrażenie bardzo pozytywne. Komiks miał niesamowity przekaz dla młodzieży, dzieci, harcerzy, uczył zaufania do służb, a przy tym pokazywał jaki ogrom pracy wykonywali funkcjonariusze, aby zatrzymać przestępcę. Był wydawany w latach 1967-1982. W sumie ukazały się 53 zeszyty serii. Twórcą pomysłu na komiksowego „superglinę” był Zbigniew Gabiński, w latach 60-tych dyrektor Oddziału Kontroli, Badań i Analiz Komendy Głównej Milicji Obywatelskiej. Swój wkład w rysowaniu tego komiksu mieli wybitni polscy rysownicy, między innymi twórcy innych rysunkowych historii tj. Bogusław Polch, Grzegorz Rosiński, Jerzy Wróblewski. Scenarzystą większości części i twórcą postaci dzielnego kapitana był natomiast pułkownik Władysław Krupka. Kapitan Żbik stał się prawdziwym fenomenem na polskim rynku komiksów, przez 15 lat ukazywały się kolejne jego numery, a liczne wznowienia pojawiają się na rynku wydawniczym do dnia dzisiejszego. Postać kapitana stała się nawet inspiracją do stworzenia spektaklu teatralnego pt. „Kapitan Żbik i żółty saturator”, który miał premierę na deskach Teatru „Syrena” w lutym 2020 roku. Ta postać w czasach, kiedy powstała, inspirowała młodych ludzi. Któż nie chciał być jak kapitan Żbik, sprytny, odważny i rozwiązywać najbardziej trudne i skomplikowane zagadki kryminalne. Kapitan łączył w sobie najlepsze cechy Jamesa Bonda i Sherlocka Holmes’a. To był taki nasz polski „superbohater”. Komiks uczył dobrych zachowań. W każdym numerze ukazywały się listy od kapitana, w których przypominał on o praworządności, wystrzeganiu się używek, apelował też o zdrowy rozsądek do młodzieży. Ta seria była wyjątkowa nie tylko w historii polskiego komiksu. Można powiedzieć nieskromnie, że to jeden z ważniejszych profilaktycznych pomysłów naszej formacji. Komiks został nie tylko umiejętnie wykorzystany do ocieplania wizerunku formacji, ale był początkiem kolejnych przedsięwzięć służących wychowaniu młodzieży w poczuciu jak najlepszych wartości. „Kapitan Żbik” jest jedyny w swoim rodzaju i taki pozostanie. Na kanwie resortowych pomysłów na uświadamianie młodzieży, realizowane były kolejne projekty komiksowe. „Dwaj z galaktyki Gryfa”, pierwsze wydanie w 1987 roku, to opowieść o dwójce kosmitów, którzy poznają zasady ruchu drogowego. Ta pozycja była skierowana do najmłodszych czytelników i miała pomóc w przyswojeniu polskiego kodeksu drogowego. Następnym resortowym komiksem, był kalendarz z rysunkami Janusza Christy wydany również w 1987 roku. Kolejne jego karty pokazywały historie z udziałem komiksowego Kajko i Kokośza, którzy mieli przeróżne perypetie drogowe. Kalendarz uczył dzieci oraz młodzież właściwych zachowań w ruchu drogowym. Przedsięwzięcie komiksowych jak widać nie brakowało, pamiętajmy jednak, że nie byłoby ich, gdyby nie rysownicy, bo to ich dziełem był stworzenie rysunku i postaci. Scenariusz to jedno, jednak to kredka, flamaster, bądź tablet graficzny w połączeniu z ręką mistrza, dawały życie kolejnym postaciom.

Czas na wywiad

Kilka lat temu do znamienitego grona polskich rysowników policyjnych komiksów, dołączył Wojtek „CIHY” Cichoń, który podjął współpracę z Komendą Główną Policji i współtworzył komiks dla najmłodszych, promujący Policję. Od 2014 do 2019 roku powstało 6 komiksów, których rysunki były dziełem „CIHEGO”. Bohaterką wszystkich części była komisarka Kasia Przygoda, która wspólnie z grupą młodych ludzi rozwiązywała zagadki kryminalne, pokazując jak być bezpiecznym. Autorem obrazków był Wojtek, natomiast scenarzystą i autorem tekstów, współpracujący z nim Artur Grzenda. Wojtek „Cihy” Cichoń mieszka w Mińsku Mazowieckim, a w tworzeniu rysunków swojego pierwszego komiksu, kierował się żywymi obrazami działań lokalnej Policji. To właśnie



tam na początku poszukiwał obrazkowych inspiracji, aby w sposób wierny i wiarygodny oddać i odwzorować wygląd policyjnego umundurowania, wyposażenia i radiowozów. Z nim właśnie chcielibyśmy porozmawiać o tworzeniu komiksów. Ciekawi też jesteśmy, czy główna bohaterka, komisarka Kasia Przygoda, to może ktoś, kogo znamy?

Skąd wzięty był pomysł na rysowanie, czy tą zdolność i pasję odkryłeś w sobie, służąc jeszcze w mundurze?

Po pierwsze zacznę od tego, że czytałem komiksy od dziecka i wydają mi się, że to właśnie komiksowe serie, takie jak: „Tytus, Romek i Atomek” oraz „Kajko i Kokośz” były przyczynkiem do tego co robię dzisiaj. Już w dzieciństwie posiadałem zdolności, które odróżniały mnie od moich rówieśników. Chodzi mi o rysowanie, po prostu lubiłem to robić. Pamiętam, że w pewnym momencie próbowałem sobie wyrobić warsztat jak profesjonalista. Żmudnie ćwiczyłem rysowanie dłoni, postaci, nóg, drzew, wzorując się na wskazanym przeze mnie „Kajko i Kokośzu”. Dzięki temu wyrobione nawyki i tworzone wizje postaci, czy też różne tricki komiksowe zostały utrwalone i korzystam z nich do dzisiaj.

Komisarka Kasia Przygoda, to bohaterka serii policyjnych komiksów, czy inspiracją dla tej postaci była prawdziwa policjantka, czy służy w naszym garnizonie?

Z tego co pamiętam to nie, natomiast moim zleceniodawcom zależało, żeby podkreślić szczególnie rolę kobiet w Policji i wyszło na to, że zamiast drugiego „Kapitana Żbika”, pojawiła się Komisarka Kasia Przygoda. Zresztą na nazwisko Pani Komisarka został ogłoszony konkurs, a mój przyjaciel scenarzysta, został zobligowany do nadania PESEL-u tej Pani. I tak powstała postać dzielnej komisarki.

Czy znasz innych mundurowych rysowników, może jakiegoś policjanta?

Niestety nie znam żadnego policjanta, który rysowałby komiksy. Pamiętam jednak, że podczas mojej służby w Żandarmerii Wojskowej był jeden chorąży, chyba z Żagania, który również rysował i publikował. Niestety nie kojarzę nazwiska. To jedyny, o którym słyszałem. No i jestem jeszcze ja.



Gdzie znajdujesz inspiracje, jak powstaje komiks, ile czasu Ci to zajmuje?

Inspiracje są wszędzie. To może być wszystko co nas otacza, to co jesteśmy w stanie przetworzyć, nasza wyobraźnia. Ludzie, natura, przedmioty. Powiedziałbym, obserwując to wszystko, widzę jak patrzą na mnie oczami dużego dziecka i mówią: z tego może być fajna historia. Zresztą, moja „magiczna” szuflada jest wypełniona notatnikami i stertami papierzyśk z różnymi historiami, szkicami postaci, pomysłami, z których pewnie jedynie niewielka część zostanie zrealizowana. Jeżeli mnie coś natchnie, to po prostu tworzę. Jak artysta, jak malarz obraz, rzeźbiarz rzeźby, a ja mój komiks. Ważne, żeby przekuć pomysł na całą historyjkę obrazkową. Ja mam pomysły, lecz niestety nie posiadam aż takich umiejętności i zapału, żeby zrobić z tego scenariusz, Tym zajmuje się mój przyjaciel Artur Grzenda, z którym współpracuję już od kilka ładnych lat, świetnie się dogadujemy. Myślę, że wiele komiksów tak powstaje, musi być dobry rysownik i niezły scenarzysta. Dodam, że obaj urodziliśmy się 14 czerwca, tylko że Artur chyba 7 lat wcześniej, może to dlatego. Albo po prostu trafiłem na dobrego współpracownika. Jeżeli chodzi o czas, jaki zajmuje narysowanie i pokolorowanie jednej strony komiksu, to trwa to około 4 dni. Od samego początku mojej już profesjonalnej i zawodowej przygody z komiksem do kolorowania używam komputera, tabletu graficznego i programu do obróbki oraz edycji grafiki. Dzięki temu skraca się czas wytworzenia gotowej planszy. Powiem szczerze, nie do końca uważam się za dobrego kolorystę, w związku z tym nasz ostatni sztandarowy projekt, który w zeszłym roku zaczął ukazywać się we wznowionym magazynie „RELAX”, koloruje nikt inny jak sam mistrz Jacek Skrzydlewski, można powiedzieć, że to jedna z ikon wśród twórców polskiego komiksu. Co nie znaczy, że nie koloruję komiksów. Podkreślam, że tworząc coś niepowtarzalnego - warto współpracować. Stąd wiele komiksowych serii powstaje w takiej właśnie kooperacji.

Policyjna seria komiksów, którą współtworzyłeś, miała cel profilaktyczny. Czy takie projekty powinny być rozwijane?

Czy historia o trzech dzieciakach z zacięciem detektywistycznym, uczących się przy okazji historii miejsc, kraju, rozwiązujących różne zagadki i do tego Pani Komisarz, która pokazuje tym dzieciakom różne zagrożenia, pomaga im ich unikać, nie ma celu profilaktycznego? Oczywiście taki był zamysł i taki osiągnęliśmy cel. Odpowiadając na drugą część pytania - moim zdaniem tak, koniecznie trzeba edukować, przestrzegać i rozwijać takie projekty! Komiks to najlepsze narzędzie edukacji, które lepiej dotrze do dzieciaków niż kilkanaście pogadanek. Jak to mówili klasycy: „komiks cieszy, śmieje, wychowuje, uczy, bawi, edukuje (...)”

Czy uważasz, że komiks to dobre narzędzie do promocji wizerunku Policji?

Powiem tak, już za PRL-u, kiedy wizerunek funkcjonariusza MO w większości społeczeństwa, był delikatnie mówiąc niejednoznaczny, zdecydowano się o wypuszczeniu serii „Kapitan Żbik”. Sam z uporem maniaka, szukałem w kioskach kolejnego zeszytu. Kapitan był dla nas, wtedy małaolatów uosobieniem wszelkich cnót, prawdziwym bohaterem i wzorem do naśladowania, a przy tym pogromcą groźnych przestępców, przemytników i szpiegów. Komiks w takiej formie i treści, jak kiedyś „Kapitan Żbik”, to dobre promocyjne narzędzie, ocieplające przy tym wizerunek policjanta.

A może masz jakiś inny pomysł na komiksy o Policji, coś w stylu „Kapitana Żbika”?

Mam pomysł, ale bardziej na serię 3-4 stronicowych zagadek kryminalnych, którą musiałby rozwiązać czytelnik, a na którą odpowiedź znalazłby w ukrytych szczegółach w kadrach komiksu. Taki format już kiedyś ukazywał się w magazynie „Relax”, rysował wtedy Edward Lutczyn. Głównym bohaterem byłby powiedzmy komisarz „Borevitch”, a o całe spektrum inspiracji do napisania pojedynczego odcinka, nie musimy się martwić. Od wielu lat pracuję przy policyjnych komiksach. Sam jestem pełen inspiracji. Możemy podjąć współpracę, jestem otwarty w tej kwestii.

Co byś powiedział wszystkim, którzy mają takie pasje, rysują, malują, tworzą. Czy to sposób na życie, czy też spełnianie się i rozwijanie własnych talentów?

Jeżeli chcesz rysować, nie bój się, rób to nawet dla samego siebie. To fajna przygoda. Jestem jej żywym przykładem i nie zamierzam przestać. Komiks to moje życie.

Serdecznie dziękuję Wojtkowi, że zgodził się na rozmowę. Pamiętajmy, że mieć pasję to mieć swój cel, spełniać marzenia i dążyć do tego, aby codzienne życie było pełne kolorów i przygód, tak jak komiks, które tworzy Wojtek.

Może w naszym stołecznym garnizonie mamy wspaniałego policyjnego rysownika, który w taki sposób spełnia się i rozwija poza służbą, a może angażuje się w różne projekty związane z tworzeniem komiksów. Tego jednak nie wiemy, a ten artykuł być może sprawi, że ujawni się i nawiąże z nami współpracę, a wykonane prace będziemy mogli opublikować w „Stołecznym Magazynie Policyjnym”.

Poprosiliśmy Wojtka Cichonia o prezentację jego umiejętności, oto ich próbka, taka krótka historia osadzona w realiach stołecznej Policji. I przy okazji taki mały mój debiut przy stworzeniu scenariusza do komiksowej planszy. Oceńcie zresztą sami.



KAMIZELKA TAKTYCZNA -



Foto: Daniel Niezdropa, Wikipedia, Archiwum WKS KSP

★ ANNA MIESZKOWSKA

- WYGODA NA CO DZIEŃ



Czy wyruszając na realizację, biorąc udział w działaniach, a nawet podczas patrolu, musimy zakładać dwie kamizelki, jedną kuloodporną, a drugą umożliwiającą przenoszenie wyposażenia? Odpowiedzmy sobie jednoznacznie, że taki zestaw nie wygląda zbyt praktycznie. Dzisiaj jednak mamy rozwiązania, które z kamizelki taktycznej potrafią uczynić kuloodporną, zaopatrując ją w specjalne wkłady balistyczne. Nowoczesne kamizelki, z których na co dzień korzystają policjanci Oddziału Prewencji Policji w Warszawie oraz Samodzielnego Pododdziału Kontrterrorystycznego, posiadają takie właśnie możliwości. Systemy mocowań, rzepy, paski, zatrzaski, pozwalają dostosować kamizelkę taktyczną do każdego rodzaju wykonywanych zadań. Dlatego dokładnie przyjrzymy się tym rozwiązaniom, przypominając historię powstania pierwszych kamizelek, które miały chronić przed postrzałem, oraz tych, które służyły do przenoszenia magazynków, noży, granatów. W pewnym zaś momencie powstała właśnie wielofunkcyjna kamizelka taktyczna.

Historia powstania pierwszych kamizelek taktycznych i kuloodpornych

Na chwilę cofnijmy się w czasie. Kiedyś rycerze nie mieli kamizelek, lecz zbroje, kolczugi, które chroniły ich przed strzałami, włóczniami, uderzeniem topora, miecza czy też maczugi. Nie było tam systemu kieszeni, schowków, w których można było przenosić przydatne przedmioty.

Czasy się zmieniały, technologie również. Zmieniał się też sposób walki. Miecze, łuki, kusze, zastąpiły w końcu muszkiety, a później pistolety i karabiny miotające śmiertelne pociski. Pozostał jednak zamysł, aby skutecznie chronić ciało żołnierza, a także policjanta. I tak powstały w końcu pierwsze kamizelki kuloodporne, których wynalazcami byli dwaj Polacy: Jan Szczepanik oraz Kazimierz Żegleń. Ich wynalazek przeszedł pomysły testy w 1901 roku.

Typową kamizelkę taktyczną stworzono o wiele później. Zanim do tego doszło korzystano z różnych rozwiązań. Początkowo rolę przenoszenia uzbrojenia spełniały tzw. pasoszki, czyli zestaw ładownic umieszczonych na pasie oraz dodatkowych szelek podtrzymujących. Konstrukcje te powstały podczas II wojny światowej. Kluczowym czasem w dziejach była wojna w Wietnamie, która wymogła stworzenie pierwszych wzorów kamizelek, które można było już nazwać taktycznymi. To właśnie wtedy wdrożono ciekawe pomysły, które przez kolejne lata unowocześniano, aby dziś kamizelka taktyczna była praktyczna, wygodna, a do tego dawała osłonę balistyczną.



Kamizelka kuloodporna policjanta
Policji Państwowej w 1920 r.

Dlaczego kamizelki taktyczne są tak ważne

Dobrze wyposażony i sprawnie działający policjant, a do tego z odpowiednią protekcją, to sukces gwarantowany w starciu z przestępczością. Podstawowe funkcje pełnione przez nowoczesne kamizelki taktyczne to protekcja oraz efektywne rozmieszczenie oporządzenia taktycznego, czy też przydzielonych elementów uzbrojenia.

Kamizelki taktyczne można podzielić na:

- dające protekcję osobistą wraz z możliwością rozmieszczenia sprzętu służbowego wg. własnych preferencji (kamizelka modułarna),
- dające możliwość rozmieszczenia tylko sprzętu służbowego w wariantach modułarnym i niemodularnym.

Inaczej podzielona będzie kamizelka taktyczna policjanta prewencji, który na co dzień zmagają się z trudami służby patrolowej, a inaczej policjantów z pododdziału kontrterrorystycznego podczas realizacji związanych z zatrzymywaniem niebezpiecznych przestępców.

Krótką charakterystyka kamizelek taktycznych w KSP

Kamizelka policjanta pionu prewencji powinna posiadać dużo kieszeni czy ładownic min. na magazynki do broni palnej służbowej (opcjonalnie amunicja do strzelby gładkolufowej), gaz, pałkę, kajdanki, radio, notatnik służbowy, latarkę, apteczkę, kamerę na-



Kamizelka taktyczna
policjanta OPP

sobną. Trzeba tu także podnieść kwestię odpowiedniego oznakowania naszych policjantów, co wiąże się z rozwiązaniem konstrukcyjnym kamizelki dającym możliwość zidentyfikowania policjanta podczas podejmowanych przez niego czynności służbowych.

Kamizelka taktyczna dla funkcjonariusza ruchu drogowego powinna dodatkowo charakteryzować się jaskrawą barwą koloru żółtego, który ma sygnalizować pozycję policjanta podczas podejmowanych czynności. Stołeczni funkcjonariusze z WRD, realizujący zadania na drogach, korzystają na co dzień z podstawowych kamizelek odblaskowych.

Kamizelki taktyczne wykorzystują często policjanci prowadzący działania minersko-pirotechniczne związane z neutralizacją urządzeń wybuchowych, czyli nasz elitarny „bombsquad” tj. pirotechnicy SPKP Warszawa.

Obecnie na rynku możemy wyszczególnić dwa rodzaje kamizelek taktycznych tj. kamizelki których kieszenie i ładownice są umiejscowione na stałe oraz takie kamizelki, które należy przygotować konkretnie pod preferencje danego funkcjonariusza. Z tego ostatniego rozwiązania korzystają zazwyczaj funkcjonariusze naszej warszawskiej „husarii” czyli Samodzielnego Pododdziału Kontrterrorystycznego Policji w Warszawie. Jest to ich bardzo ważny element wyposażenia. Dlaczego? Odpowiedź jest prosta, kamizelka operatora komórki bojowej musi zapewniać protekcję oraz pomieścić odpowiednio przygotowane oporządzenie taktyczne rozmieszczone zgodnie z indywidualnymi preferencjami funkcjonariusza SPKP Warszawa, czy też uwzględnić

w poruszanej kwestii preferencje całego zespołu bojowego, który pracuje ze sobą w stałym składzie. Trzeba podkreślić fakt, że funkcjonariusze SPKP Warszawa muszą mieć możliwość umiejscowienia na swojej kamizelce taktycznej takich elementów jak: dwie płyty balistyczne na przód i tył, dwie płyty balistyczne boczne na lewą i prawą stronę, ładownice na magazynki do broni długiej, ładownice na paralizator elektryczny, kajdanki, radio, apteczkę, oświetlenie osobiste, uchwyt do broni długiej, który zabezpiecza ją min. podczas desantu ze śmigłowca, uchwyt do strzelby gładkolufowej, ładownicę do amunicji specjalnej (PIK, CS), na stałą taktyczną, lonżę do mocowania broni długiej, granaty błyskowo-hukowe. Należy zauważyć, że część sprzętu jest umiejscowiona zazwyczaj na pasie, ale jak już zostało to podkreślone - wszystko w tej kwestii opiera się o indywidualne preferencje. Czy Nasi czytelnicy zastanawiają się, ile waży kamizelka operatora SPKP Warszawa? Odpowiedź - około 30 kg.

Nasuwa się kolejne pytanie, czy nasi „husarzy” mają kręgosłupy i mięśnie ze stali? Od razu odpowiadam, że nie. Są to wyjątkowo silni oraz sprawni ludzie o ponadprzeciętnych predyspozycjach zdrowotnych i fizycznych. W końcu są „zbrojnym ramieniem” stołecznej Policji w walce z przestępczością.

Rozwijając opisywany wątek, to część wymienionego wyposażenia jest przygotowywana pod konkretnie przydzieloną funkcję w zespole bojowym, gdzie inną ilość sprzętu będzie miał funkcjonariusz pełniący rolę ciężkiego, czyli mający za zadanie pokonanie przeszkody budowlanej i udrożnienie punktu wejścia dla zespołu bojowego, a inną medyk,



Kamizelka taktyczna
operatora SPKP



Kamizelka miękka
policjanta OPP

czy też funkcjonariusz określany mianem lekkiego, mający za zadanie dynamiczne wykonywanie przydzielonych zadań służbowych podczas zatrzymań niebezpiecznych przestępców. Jeśli chodzi o przygotowanie kamizelki do strictly działań bojowych, to w miarę upływu czasu większość operatorów dokonuje systematycznie modyfikacji i zmian, które mają usprawnić jeszcze bardziej ich kulturę pracy podczas wykonywania realizacji zatrzymań wysokiego ryzyka.

Funkcjonariusze Oddziału Prewencji Policji również są wyposażeni w kamizelki taktyczne posiadającą twardą protekcję, czyli płyty balistyczne ceramiczne. To świetne rozwiązanie w kwestii aktywnej ochrony osób postronnych, które np. znajdą się w zasięgu działania aktywnego zabójcy, którego zadaniem będzie eliminacja jak największej liczby osób. Trzeba zwrócić uwagę, że w tej konkretnej sytuacji, to policjanci pełniący służbę na miejscu, będą mogli skutecznie i szybko zareagować na tego typu zagrożenie do czasu przybycia SPKP Warszawa.

Komenda Stołeczna Policji na swoim wyposażeniu posiada także kamizelki balistyczne kamuflowane potocznie nazywane „miękkimi”. Ich główne zastosowanie zazwyczaj jest podczas działań skrytych czy też patrolowych. Główną cechą, jaką powinny się charakteryzować tego typu kamizelki - to dobre dopasowanie do ciała podczas działań prowadzonych po cywilnemu. Jest to jeden z ważnych elementów wpływających na brak możliwości dekonspiracji prowadzonych działań min. przez naszych policjantów kryminalnych czy operacyjnych. Bezpieczeństwo policjantów to ważny priorytet, dlatego właśnie wszystkie pionierzy stołecznej policji są wyposażone w tego typu kamizelkę kuloodporną.

Dwa słowa o systemie „MOLLE”

System „Molle” to najnowszy i aktualnie najpowszechniej używany system do mocowania ładownic do kamizelki i oporządzenia. Z tego typu rozwiązania korzysta praktycznie każda formacja umundurowana na całym świecie wprowadzająca nowe wyposażenie dla swoich funkcjonariuszy czy żołnierzy. Obecnie system „Molle” jest numerem jeden w poruszanej tematyce i nic nie wskazuje na to, aby w najbliższych latach miało się to zmienić.

Taki system mocowań jest spotykany w opisywanych przez nas kamizelkach stołecznych policjantów. Na rynku dostępnych jest wiele modeli kamizelek taktycznych, a ich producenci prześcigają się w nowinkach i rozwiązaniach konstrukcyjnych, które mają za zadanie przedstawić ich produkt jako najlepszy. Zyskują tylko na tym potencjalni użytkownicy, w tym też nasi policjanci, gdyż mają możliwość wybrać do służby najlepsze kamizelki.

O upowszechnieniu kamizelek taktycznych w różnych sferach życia społecznego i zawodowego, świadczy fakt, że z kamizelek taktycznych korzystają także ratownicy medyczni, myśliwi, czy osoby uprawiające sport ASG.

Podsumowując poruszaną tematykę, zwróćmy uwagę na to, że dobra kamizelka taktyczna powinna charakteryzować się :

- odpornym na rozdarcia oraz przetarcia materiałem z jakiego jest wykonana (materiał cordura - marka tkanin wysoce odpornych na przetarcia),
- konstrukcją dającą komfort pracy min. podczas dynamicznego przemieszczania się,
- łatwością czyszczenia i odpornością na różnego rodzaju plamy,
- posiadaniem uchwytu ratunkowego, dzięki któremu będzie można sprawnie ewakuować ранnego ze strefy zagrożenia,

- łatwym systemem mocowania ładownic, czy pouchy (angielska nazwa określająca: woreczek, sakiewka, ładownica, kieszeń, torba),
- odpornością na warunki atmosferyczne,
- funkcjonalnością,
- intuicyjnym i szybkim systemem zdjęcia kamizelki, w sytuacji kiedy niezbędne jest udzielenie pomocy przedmedycznej.



Kamizelka nie tylko chroni, ale też pomaga w akcji



MULTITOOL

JEDNO NARZĘDZIE, WIELE ZASTOSOWAŃ



foto: archiwum prywatne Konrada Kubat

Małe, często niepozorne narzędzie, skrywane w kaburze bądź łądownicy, często okazuje się być najlepszym przyjacielem podczas pracy w terenie. Bez niego otwarcie schowka podczas przeszukania, odblokowanie zatrzaśniętych drzwi, za którymi znajduje się ścigany przestępca, a także naprawa i usunięcie usterki, byłoby niemożliwe.

Każdy doświadczony policjant wie, że okoliczności służby potrafią zaskoczyć. Dlatego warto wtedy dysponować wiarygodnym i solidnym sprzętem. Noszenie składanego szczyryka było i jest atrybutem osób „technicznych” i odpowiedzialnych. Jednak to właśnie multitool cieszy się dzisiaj popularnością wśród grup militarnych, paramedycznych i policyjnych.

Historia tego narzędzia miała swój początek w epoce starożytnego Rzymu. W tamtych czasach przysłowiowa „skrzynka z narzędziami” przybierała postać łyżki, widelca oraz noża, wykonanych z takich materiałów jak żelazo i srebro. Z upływem czasu zaczęto tworzyć rozmaite, pomysłowe konstrukcje omawianego narzędzia, aż powstał multitool. Z praktycznej oceny wynika, że jest bardzo przydatny dla wspinaczy, policjantów, ratowników, piro-techników etc. Standardowo multitool różni się od rozkładane-

go noża tym, że posiada specjalne kombinerki, które zazwyczaj wyposażone są w przecinak do drutu oraz ząbkowaną powierzchnię, która ma ułatwiać odkręcenie śruby. W rękojeściach znajduje się ostrze lub kilka jego wariantów np. piłka do drewna, pilnik do metalu lub zaokrąglone ratunkowe ostrze umożliwiające przecięcie pasów bezpieczeństwa. Poza podstawowymi jego zasobami, w multitool-u możemy znaleźć najróżniejsze narzędzia, np. wykałaczki, szkła powiększające i latarki.

Multitool to dość znaczący element na pasie funkcjonariusza. Zdarzają się sytuacje, w których interweniujący policjant ma utrudnioną możliwość ratowania życia lub dotarcia do sprawcy, z uwagi na brak odpowiedniego narzędzia. Multitool może nas wspomóc, jak już wspomniałem w niejednej trudnej interwencji. W chwili obecnej multitool-e one przeróżne formy. Od kilku lat



na rynku można zaobserwować tzw. „karty przetrwania”, które mają postać nieco grubszej karty kredytowej. Ten niezbędny można przenosić wygodnie w portfelu. Kolejną innowacją stanowią bransolety, które można nosić samodzielnie lub przypiąć do nich zegarek. Każde ich ogniwo to jedno bądź kilka narzędzi, których skład możemy dowolnie komponować w zależności od potrzeb oraz obwodu nadgarstka.

Multitool znakomicie sprawdza się u ratowników medycznych służb ratunkowych i policyjnych. Zawiera między innymi składane nożyczki wraz z kluczem do tlenu, przecinakiem do pasów i pierścionków. Model ten posiada również miarę na części tnącej, która pozwala określić głębokość penetracji oraz rozległość uszkodzenia. W służbie policyjnych ratowników coraz bardziej zasadnym staje się posiadanie narzędzia, dzięki któremu można uzyskać natychmiastowy dostęp do poszkodowanego, pozbyć się odzieży uniemożliwiającej prowadzenie czynności ratunkowych. W 2003 roku świat obiegła historia słowackiego pirotechnika, który został postrzelony w klatkę piersiową, jednak kula utkwiała w noszonym przez niego multitool-u, co przyczyniło się zdecydowanie do panującej pozytywnej opinii o tych narzędziach. Jak widać potrafi on też uratować życie właściciela.

Na szczególną uwagę zasługuje system jego przenoszenia. W obecnej chwili na rynku, oprócz dołączanych w zestawie pokrowców, można znaleźć ręcznie robione, estetyczne skórzane

etui bądź też kydex-owe, taktyczne ładownice. Dodatkowymi akcesoriami, na które warto zwrócić uwagę, są między innymi blistry z wymiennymi końcówkami stosowane z powodzeniem zamiast śrubokrętów oraz specjalna tuleja do ich przedłużenia, aby mieć łatwiejszy dostęp do głębiej położonych wkrętów etc.

Cena multitool-a w dużej mierze zależy od materiałów użytych do jego produkcji oraz narzędzi, które zawiera. Ich wartość zaczyna się od kwoty kilkudziesięciu złotych, a dobiega nawet do tysiąca złotych. Jednak za przysłowiową stówkę, czasem dwie, możemy już dostać solidne i uniwersalne narzędzie wykonane z trwałych materiałów.

Dzisiaj zadania stawiane policjantom, a w szczególności tym służącym na pierwszej linii, wymagają czasem użycia niekonwencjonalnych narzędzi. Sytuacje, w których nagle muszą się odnaleźć, nie zawsze pozwalają na wezwanie straży pożarnej bądź wielu innych wyspecjalizowanych technicznie służb.

Dlatego może warto pomyśleć o doposażeniu się w „skrzynkę z narzędziami”, która będzie nam towarzyszyć w trakcie ciężkich sytuacji w służbie.

★ KONRAD KUBAT



ŚWIATOWY DZIEŃ ZIEMI



★ MONIKA NAWRAT

Co roku 22 kwietnia obchodzimy Święto Ziemi. Najlepszym celebrowaniem tego dnia będzie Twój wkład i dbanie o miejsca, których dalsze istnienie zależy od Ciebie. Co możesz zrobić? Przede wszystkim zamień słowa w czyny.

Recykling tak naprawdę zaczyna się już w domu. Za każdym razem otwierając kosz stajesz przed wyborem: odzyskać czy zmarnować cenne surowce. Jeżeli oddzielimy odpady surowcowe od resztek jedzenia, to mają one jeszcze szansę stać się np. nową książką czy rowerem.

Każdy z nas pragnie żyć w czystości i cieszyć się z zasobów naturalnego środowiska. Dzień Ziemi to nie tylko organizowanie różnego rodzaju wydarzeń promujących ekologię czy jej sprzątanie. Święto ma przypominać i dostarczać ważnych informacji oraz porad, które mają na celu poprawę świadomości efektów niszczenia naszego naturalnego środowiska.

Poniżej przedstawimy cenne wskazówki, które pomogą zadbać Ci o miejsca, w których żyjesz.

Zbieraj makulaturę

W domu często zalegają zbędne papiery, gazety, ulotki. Zbierz je wszystkie i przekaz do specjalnego punktu skupu makulatury. Przetwarzanie papieru pozwala na konkretne oszczędności surowców. Szacuje się, że recykling papieru nie tylko chroni lasy przed wycinaniem, ale również pozwala zaoszczędzić wodę.

Zbieraj szkło

Przetworzone szkło nie traci na jakości – jest wciąż tak samo wytrzymałe i zachowuje wszystkie swoje pierwotne właściwości. Z każdej tony, odzyskanej dzięki segregowaniu odpadów szklanych, uzyskuje się oszczędność jednej tony piasku kwarcowego, który jest surowcem niezbędnym do tego, aby wyprodukować szkło. Słuczka szklana topi się w niższej temperaturze, więc podczas produkowania nowego szkła zużywa się dużo mniej energii i wody.

Zbieraj puszki aluminiowe

Puszka, którą wyrzucasz, trafia do odpowiedniego pojemnika na odpady aluminiowe. Stamtąd jest transportowana do firmy recyklingowej, która posiada specjalistyczne urządzenia. Wtedy rozpoczyna się proces segregacji puszek, oczyszczania z zanieczyszczeń. Następnie po tzw. prasowaniu puszki są dokładnie szatkowane i po raz kolejny sprawdzane pod kątem zanieczyszczeń.

Zbieraj baterie

Nie wyrzucaj zużytych baterii, możesz je zostawić w specjalnych pojemnikach znajdujących się w niektórych sklepach czy szkołach. Oddając baterie wyspecjalizowanej firmie, spełniasz przede wszystkim swój obowiązek prawny. (Ustawa z 2009 r. o bateriach i akumulatorach). Dzięki takim czynnościom unikasz kary za wrzucanie baterii do pojemników na odpady. Poza tym materiały, z których jest wykonana bateria, można odzyskać i przeznaczyć



foto: archiwum KPP Otwock

do ponownego wykorzystania. Wśród odzyskiwanych surowców są papier, plastik, ale także metale, np. żelazo, miedź, nikiel, kobalt.

Zbieraj odzież

Wyrzucaj odzież w specjalne kontenery, gdzie trafią do nowych właścicieli lub zostaną przetworzone. Odzież w dobrym stanie może pomóc potrzebującym. Pozbywając się zbędnych ubrań, w tak pożyteczny sposób, można wesprzeć fundację niosące pomoc osobom potrzebującym. Udział w organizowanych przez nas zbiórkach gwarantuje udzielenie wsparcia potrzebującym przy jednoczesnej ochronie środowiska. Natomiast odzież, która nie nadaje się już do użytkowania poddawana jest recyklingowi. Na przykład ubrania z wysokiej jakości materiałów często służy do produkcji nowych tkanin. Natomiast ubrania wykonane ze słabej jakości materiału często poddawane są obróbce, dzięki której powstają materiały izolacyjne wykorzystywane przede wszystkim w przemyśle samochodowym.

Segreguj odpady plastikowe

Jak się okazuje, odpady plastikowe są najbardziej niebezpieczne dla środowiska. Rozkład ich trwa nawet kilka tysięcy lat. W tym czasie niebezpieczne dla środowiska tworzywa uwalniają wiele trujących związków. Pocięszający jest fakt, że przedmioty ze sztucznego tworzywa można na nowo przetworzyć. Zaliczają się do nich m.in.: butelki po napojach, kosmetykach, plastikowe pojemniki na żywność, nakrętki czy torby foliowe, których już większość z nas unika. Z plastiku (PET lub HDPE) powstają:

długopisy, butelki, zabawki, buty, odzież, meble czy płyty termoz izolacyjne.

Warto wspomnieć, że nasi policjanci również angażują się na rzecz ochrony środowiska. Takim sztandarowym przykładem są dzielnicowi z Karczewa. Wspólnie z miejscowym „EkoPatrolem” od kilku lat w szczególny sposób dbają o ekologię. Dzięki cyklicznym akcjom na terenie rezerwatu „Wysp Świderskich” oraz obszaru chronionego „Natura 2000”, zapobiegali nielegalnym wysypiskom śmieci i wyrzucaniu tam różnych odpadów. Oprócz regularnych patroli, angażowali się też w akcje porządkowania i sprzątnięcia, dając tym wspaniały proekologiczny przykład godnego zachowania się w takich miejscach.

CIEKAWOSTKI

- aktualnie najlepiej odzyskiwanym odpadem opakowaniowym w Polsce jest puszka aluminiowa;
- bawełna pozyskana z ubrań pozwala na wytworzenie wysokiej jakości papieru;
- jednym z najbardziej uciążliwych odpadów są butelki plastikowe oraz jednorazowe reklamówki;
- około 60 kg makulatury ratuje jedno drzewo;
- jedna butelka pozwala na 4 godzinne oświetlenie żarówką;
- informacje o segregacji śmieci znajdziesz w Rozporządzeniu Ministra Środowiska z dnia 29 grudnia 2016 r. w sprawie szczegółowego sposobu selektywnego zbierania wybranych frakcji odpadów (Dz.U. z 2017 r. poz. 19).



TRENING PLYOMETRYCZNY

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



Zaproponowany w tym artykule trening z wykorzystaniem drabinki koordynacyjnej, jest skierowany do osób początkujących. Osobom zaawansowanym w treningu, prezentowane ćwiczenia mogą być przydatne w rozwoju szybkości, zwinności i koordynacji ruchowej.

Załączona propozycja treningowa zawiera proste kombinacje ruchowe, które wykonasz na niewielkiej przestrzeni. Zadania ruchowe należy wykonywać z dbałością o własne bezpieczeństwo, gdyż plyometria należy do grupy ćwiczeń wysokiego ryzyka powstania urazów. Dlatego praca z wykorzystaniem drabinki koordynacyjnej wymaga stałej kontroli wizualnej nad prawidłową pracą stóp. Warto poświęcić czas, aby wyznaczyć odpowiednie „linie” do wykonania treningu, zwiększając własne bezpieczeństwo oraz efektywność treningu. Pamiętaj, jeżeli nie posiadasz drabinki koordynacyjnej, możesz ją sobie wyobrazić, wykreślić na ziemi lub nakleić taśmę na podłożu.

Drabinka koordynacyjna, jak sama nazwa wskazuje, służy poprawie koordynacji nerwowo-ruchowej, jednakże ćwiczenia z wykorzystaniem tego przyboru realizuje się w możliwie jak najszybszym, możliwym do osiągnięcia przez ćwiczącego tempie. Stąd niezwykle istotne jest stałe obserwowanie pracy stóp oraz kontrolowanie ułożenia stawu skokowego, aby zminimalizować ryzyko powstania urazów w tym obszarze.

WSKAZÓWKA

Ćwiczenia z wykorzystaniem drabinki koordynacyjnej należy rozpocząć od nauki poprawnego wykonania zadania ruchowego. W trakcie nauki wykonaj układ pracy stóp w wolnym tempie. Zapamiętaj kolejność kroków oraz ustabilizuj pozycję ciała podczas treningu. Obserwując pracę swoich stóp, stopniowo zwiększaj tempo ćwiczeń, dążąc do osiągnięcia maksymalnej prędkości z jaką jesteś w stanie wykonać poprawnie technicznie wyznaczone zadanie koordynacyjne.

Drabinka koordynacyjna jest wykorzystywana w wielu dyscyplinach sportowych jako narzędzie pomocne w kształtowaniu zdolności motorycznych tj.: prędkość, zwinność, zręczność. Te zdolności są pomocne w rozwoju ogólnej sprawności fizycznej i kondycji.

Dążąc do poprawy własnej motoryki ciała należy systematycznie trenować różnorodne układy ćwiczeń koordynacyjno-ruchowych, które wpłyną pozytywnie na poprawę jakości wykonywanych ćwiczeń (prawidłową technikę). Wielokrotnie powtarzany ruch zostanie zapisany w pamięci mięśniowej, dzięki czemu organizm będzie w stanie rozwinąć swoją maksymalną prędkość, tym samym poprawiając ogólną sprawność i kondycję fizyczną.

W tygodniowym rozkładzie zajęć, wykonaj minimum 2 sesje ćwiczeń koordynacyjno – ruchowych, aby wytrenować pamięć mięśniową i zmysł propriocepcji (orientacji ułożenia ciała w przestrzeni).

Celem przedmiotowego treningu jest rozwój szybkości, tzn. zdolności organizmu do wykonywania dużej ilości ruchów w minimalnym przedziale czasu. Efektywność treningu szybkości zależy od częstotliwości wykonywania ćwiczeń koordynacyjno-ruchowych, a także tempa ich realizacji.

Trening szybkości jest intensywnym wysiłkiem dla mięśnia sercowego i całego układu krążeniowo-oddechowego, dlatego ten rodzaj aktywności fizycznej wykonuje się po okresie regeneracji. Będąc wypoczętym, jesteś w stanie kontrolować prawidłowy sposób wykonywania ćwiczeń w trakcie przyspieszania ruchu. Najczęściej trening szybkości wykonuje się poprzez stosowanie biegów krótkodystansowych na czas tzw. sprinty. Jednakże szybkość rozwiniesz poprzez stosowanie każdej formy ćwiczeń, które wykonasz z maksymalną prędkością np. skoki na skakance (plyometria), wybicia sztangi nad głowę (ćwiczenia siłowe), pływanie (ćwiczenia aerobowe). Trenując szybkość, pamiętaj, aby notować czas realizacji zadań ruchowych, aby świadomie obserwować swoje postępy w treningu szybkości.

Korzyści jakie możesz uzyskać, trenując z wykorzystaniem drabinki koordynacyjnej:

1. poprawa motoryki ciała, szybkości i zwinności (poprzez „szlifowanie techniki” poprawnego wzorca ruchowego);
2. poprawa kondycji fizycznej i wydolności tlenowej za pomocą stosowania regularnych ćwiczeń plyometrycznych tzn. ćwiczeń opartych na różnorodnych podskokach (skoczność);
3. zwiększenie stabilizacji pracy mięśni odpowiedzialnych za utrzymanie prawidłowej postawy ciała w trakcie realizacji ćwiczeń (równowaga i koordynacja);
4. umiejętność radzenia sobie z nowymi, często nieprzewidywalnymi sytuacjami ruchowymi (zmysł propriocepcji, czucie głębokie i orientacja ułożenia ciała w przestrzeni - szczególnie ważna dla przedstawicieli służb mundurowych).

TRENING

Jako trener kompleksowego przygotowania motorycznego, zachęcam Cię do realizacji poniższej propozycji treningu plyometrycznego z drabinką koordynacyjną. Ten prosty przybór treningowy urozmaici Twój główny plan ćwiczeń, a regularne jego stosowanie poprawi Twoją kondycję fizyczną, wydolność i szybkość.

Drabinka koordynacyjna jest pomocna w rozwoju koordynacji i szybkości, dlatego trenując zwróć uwagę, aby podczas realizacji ćwiczeń, czas kontaktu stopy z ziemią był jak najkrótszy. Ćwicząc z drabinką przyzwyczaisz mięśnie do szybszej reakcji ciała, dążąc do uzyskania maksymalnego przyspieszenia tempa zmiany kierunku biegu.

W poniższej propozycji treningu zawarte są proste ćwiczenia plyometryczne, oparte na różnorodnych podskokach, które wspomagają pracę układu krążeniowo-oddechowego. Wiedź, że ten rodzaj wysiłku zmusza serce do bardzo intensywnej pracy, dlatego w trakcie treningu odczujesz wysoki poziom zmęczenia. Możliwe, że pojawią się zawroty głowy. Jeżeli pojawią się jakiegokolwiek negatywne objawy zdrowotne lub odczucia, przerwij trening lub wydłuż przerwę odpoczynku występującą pomiędzy seriami.

Przerwy pomiędzy seriami dopasuj indywidualnie do swojego obecnego poziomu sprawności fizycznej i kondycji. Jeżeli czujesz, że możesz skrócić przerwy pomiędzy seriami do 10 sekund, oznacza to, że reprezentujesz wysoki poziom kondycji fizycznej.

TRENING PLYOMETRYCZNY Z DRABINKĄ KOORDYNACYJNĄ

Zalecenia treningowe dla osób wznawiających aktywność fizyczną

Czas trwania serii - 30 sekund

Przerwa pomiędzy seriami 20-30 sekund

Ilość serii - 2

Zalecenia treningowe dla osób średnio-zaawansowanych i zaawansowanych w treningu

Czas trwania serii - 60 sekund

Przerwa pomiędzy seriami 10 - 15 sekund

Ilość serii - 2



YouTube KSP

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



SMP

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

ĆWICZENIE nr 1

Nazwa: Bieg skrzyżny bokiem „Przeplatanka”

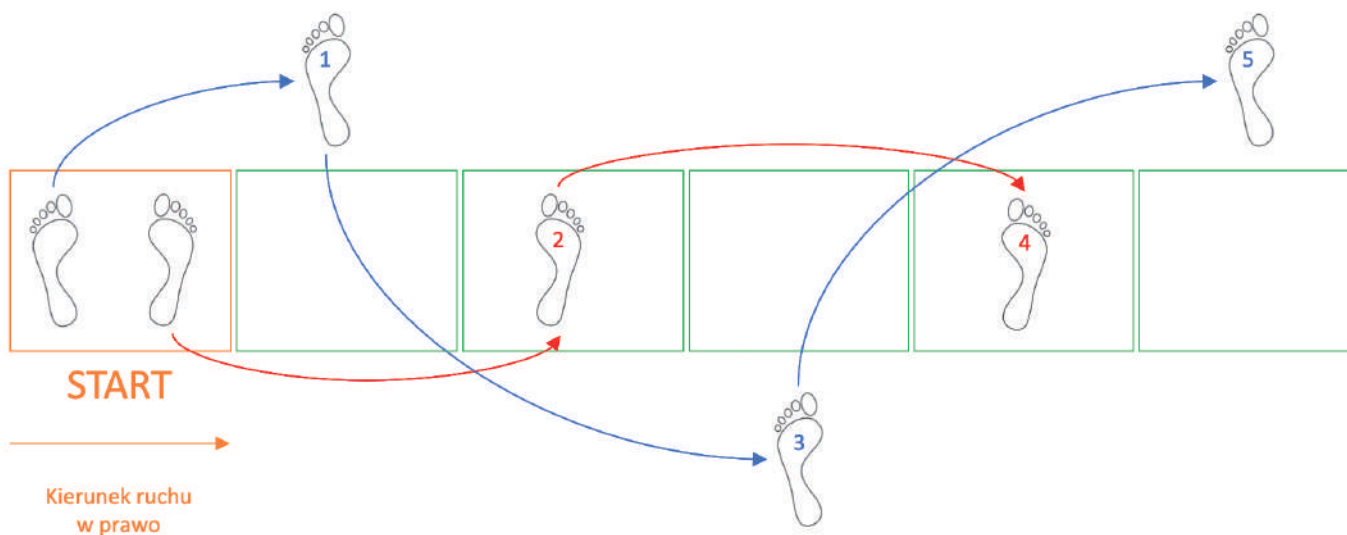
Czas trwania serii - 30 sekund

Przerwa pomiędzy seriami 20 - 30 sekund

Ilość serii: 2

Wykonanie:

Stań w lekkim rozkroku i unieś ramiona po bokach ciała na wysokość klatki piersiowej. Utrzymując lekko zgięte ramiona skrzyżuj stopy. Ustaw prawą nogę „w tył” oraz lewą stopę „w przód”. Rozpocznij ruch przeplatanki zmieniając naprzemiennie ustawienie stóp, pokonując odcinek ok 5 metrów w prawym kierunku i wróć lewym kierunkiem. Podczas wykonywania przeplatanki w czasie 30 sekund, stale utrzymaj ramiona na wysokości klatki piersiowej oraz obserwuj pracę stóp. RUCH PRZEPLATANKI: kieruj lewą stopę przodem nad prawą nogą, następnie przenieś prawą stopę w bok, aby rozpocząć ruch przeniesienia lewej stopy w tył, tzn. poniżej prawej nogi. Przyspiesz maksymalnie ruch zmiany ułożenia stóp.



ĆWICZENIE nr 2

Nazwa: Bieg z uniesionymi kolanami „SKIP A”

Czas trwania serii - 30 sekund

Przerwa pomiędzy seriami 20 - 30 sekund

Ilość serii: 2

Wykonanie:

Stań w lekkim rozkroku i rozpocznij naprzemiennie unoszenie kolan w stronę klatki piersiowej. Będąc stale na palcach wykonaj możliwie jak najszybszą zmianę nóg. Staraj się wykonywać małe podskoki w taki sposób, aby poruszać się w przód z maksymalną prędkością. Podczas wykonywania ruchu, kieruj łokieć do przeciwnego kolana.



ĆWICZENIE nr 3

Nazwa: Bieg z przybliżeniem pięt do pośladków „SKIP C”

Czas trwania serii - 30 sekund

Przerwa pomiędzy seriami 20 - 30 sekund

Ilość serii: 2

Wykonanie:

Stań w lekkim rozkroku i rozpocznij naprzemiennie uginanie nóg, kierując (dotykając) piętami w pośladki. Będąc stale na palcach wykonaj możliwie jak najszybszą zmianę nóg. Staraj się wykonywać małe kroki w taki sposób, aby stale biec w przód z maksymalną prędkością z naprzemiennym „dotykaniem” piętą o pośladek.

ĆWICZENIE nr 4

Nazwa: Naprzemienne wymachy nóg w przód z przemieszczeniem
 Czas trwania serii - 30 sekund
 Przerwa pomiędzy seriami 20 - 30 sekund
 Ilość serii: 2



Wykonanie:

Stan w lekkim rozkroku i unieś szeroko ramiona na wysokość klatki piersiowej. Utrzymując prostą postawę ciała, wykonaj wymach prawą nogą w przód z jednoczesnym zbliżeniem dłoni w stronę prawej stopy. W tym momencie wykonaj wydech. Staraj się prostować unoszoną nogę, ale nie jest to warunek konieczny. Opuść stopę, aby wykonać wymach drugą nogą. Poruszaj się w przód w trakcie wykonywania naprzemiennych wymachów, wykonując tzw. „wymachy chodzone”.

TRENING ZASADNICZY z drabinką koordynacyjną

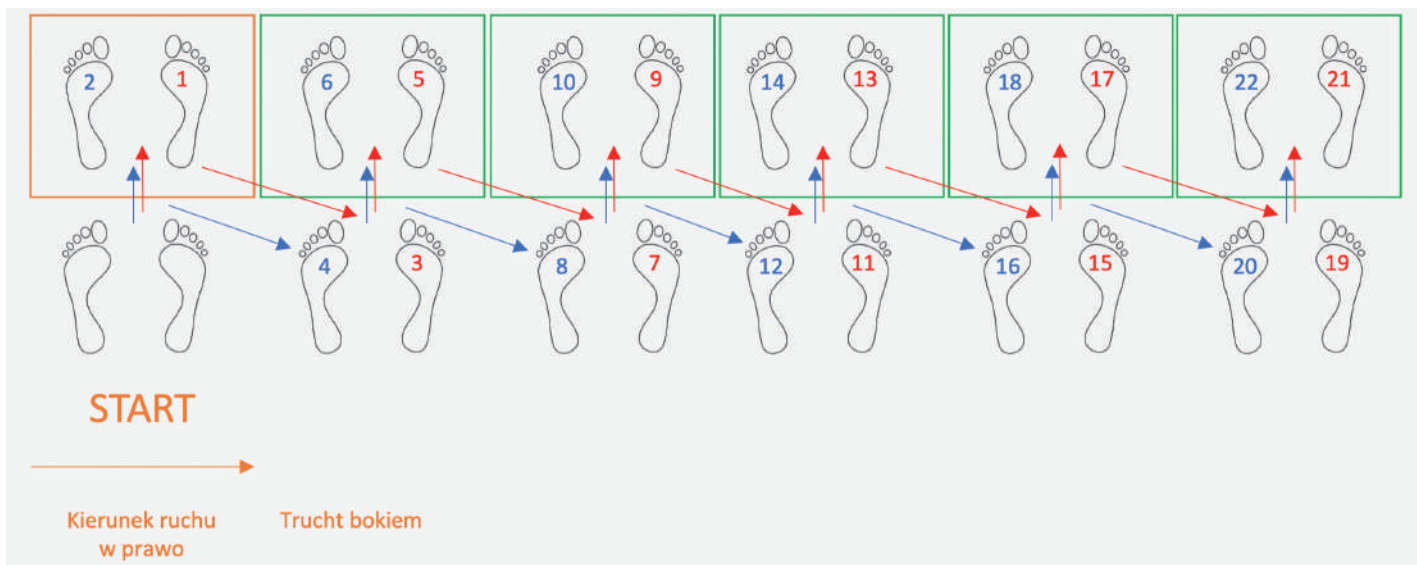
Czas trwania: 30-40 minut

ĆWICZENIE nr 1

Nazwa: Naprzemienny bieg bokiem
 Czas trwania serii - 30 sekund
 Przerwa pomiędzy seriami 20 - 30 sekund
 Ilość serii: 2

Wykonanie:

Stań przodem do drabinki koordynacyjnej. Wykonaj naprzemienny trucht bokiem, wzdłuż jednego boku drabinki i wróć lewym kierunkiem. Wbiegaj naprzemiennie w każde „pole” drabinki i wybiegaj z niej w taki sposób, aby ustawić się równo przed następnym „polem” drabinki. Pamiętaj, aby podczas ruchu obserwować pracę stóp. Prowadź stopy blisko podłoża, maksymalnie przyspieszając ruch (trucht bokiem).

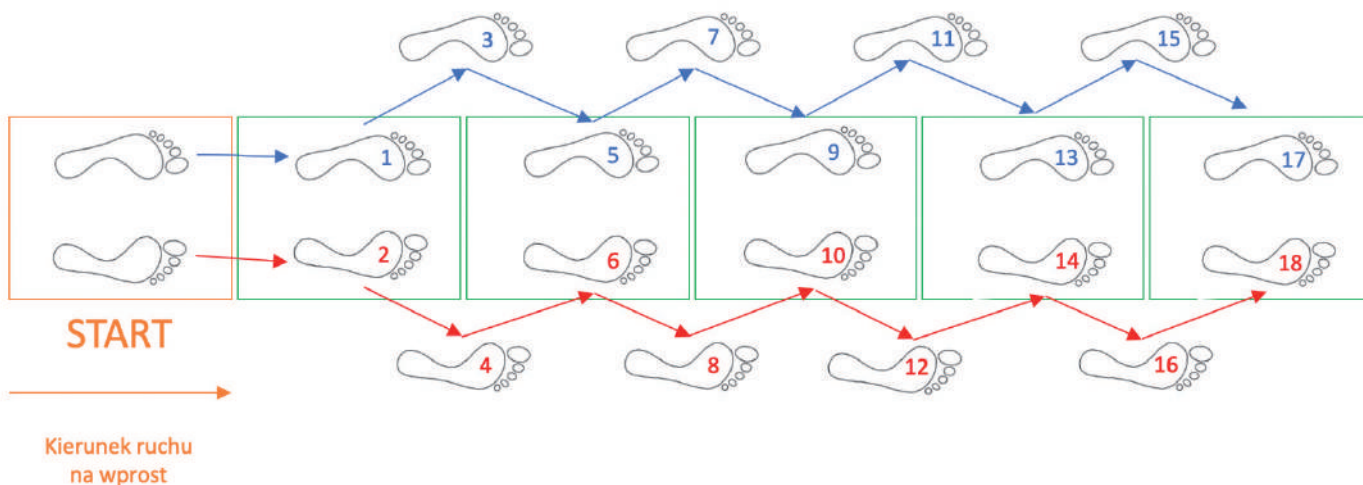


ĆWICZENIE nr 2

Nazwa: Naprzemienny bieg z rozsunieniem stóp
Czas trwania serii - 30 sekund
Przerwa pomiędzy seriami 20 - 30 sekund
Ilość serii: 2

Wykonanie:

Stań przodem do drabinki koordynacyjnej. Wykonaj naprzemienny trucht przodem, wbiegając w każde pole drabinki oraz wybiegając z niej w taki sposób, aby ustawić stopy poza drabinką na wysokości szczebli drabinki. Pamiętaj, aby podczas ruchu obserwować pracę stóp. Prowadź stopy blisko podłoża, maksymalnie przyspieszając trucht. Komenda pomocnicza: stopy kieruj wąsko i szeroko.

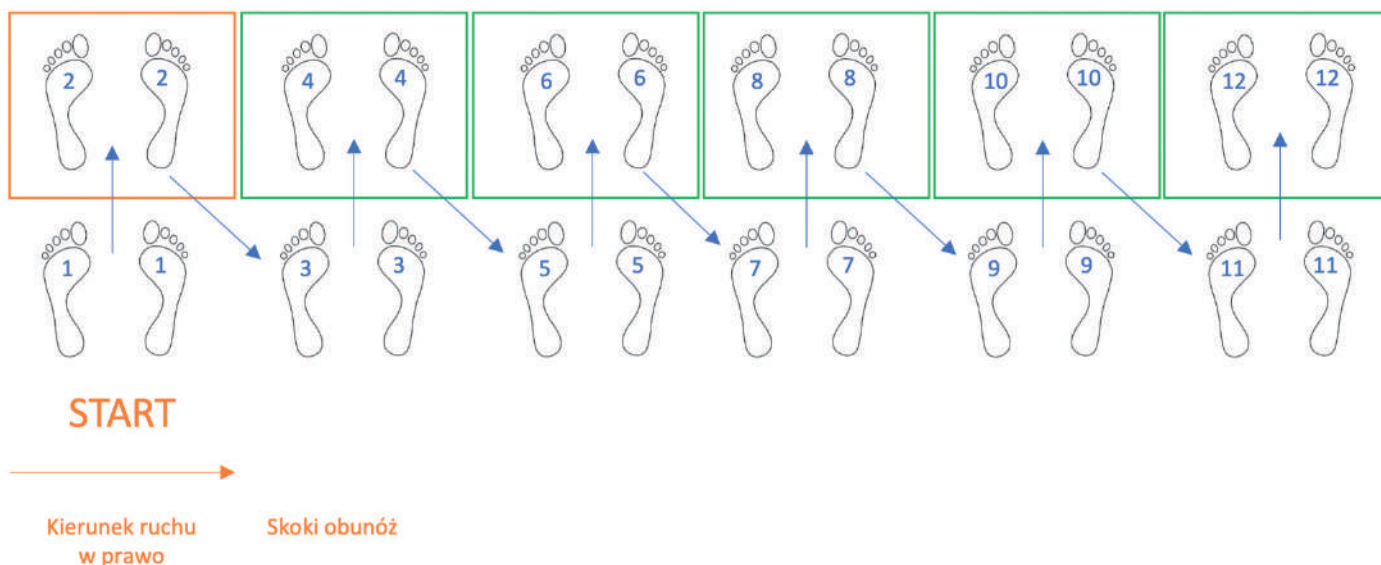


ĆWICZENIE nr 3

Nazwa: Skoki obunóż bokiem
Czas trwania serii - 30 sekund
Przerwa pomiędzy seriami 20 - 30 sekund
Ilość serii: 2

Wykonanie:

Stań przodem do boku drabinki koordynacyjnej. Wykonaj skok obunóż w pierwsze pole drabinki. Wskocz z niej w taki sposób, aby ustawić się równo przed następnym polem drabinki. Pamiętaj, aby podczas skoków obserwować pracę stóp, gdyż łatwo można utracić kontrolę nad stawem skokowym co może spowodować uraz. Prowadź stopy blisko podłoża, maksymalnie przyspieszając skoki obunóż (tzw. „żabki”).

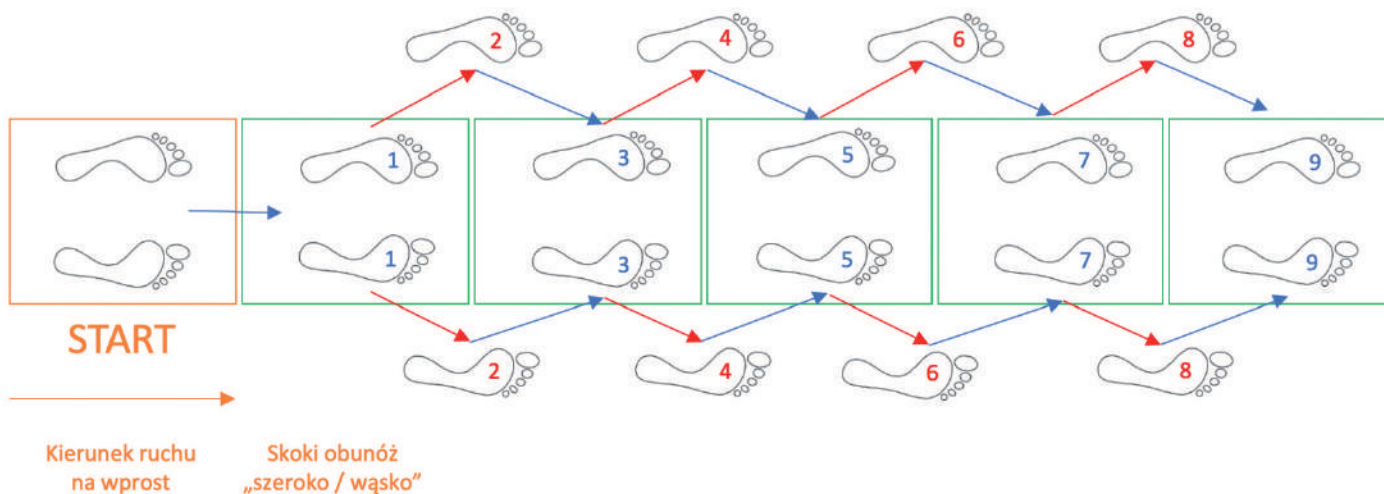


ĆWICZENIE nr 4

Nazwa: Skoki obunóż przodem z rozsunieniem stóp
Czas trwania serii - 30 sekund
Przerwa pomiędzy seriami 20 - 30 sekund
Ilość serii: 2

Wykonanie:

Stań przodem do drabinki koordynacyjnej. Wykonaj skok obunóż w pierwsze pole drabinki. Wskocz z niej w taki sposób, aby rozstawić stopy poza drabinką na wysokości jej szczebli. Następnie wskocz w kolejne pole drabinki. Pamiętaj, aby podczas skoków obserwować pracę stóp, gdyż łatwo można utracić kontrolę nad stawem skokowym co może spowodować uraz. Prowadź stopy blisko podłoża, maksymalnie przyspieszając skoki obunóż z rozsunieniem stóp „szeroko i wąsko” (ćwiczenie znane z dzieciństwa pod nazwą „klasy”).

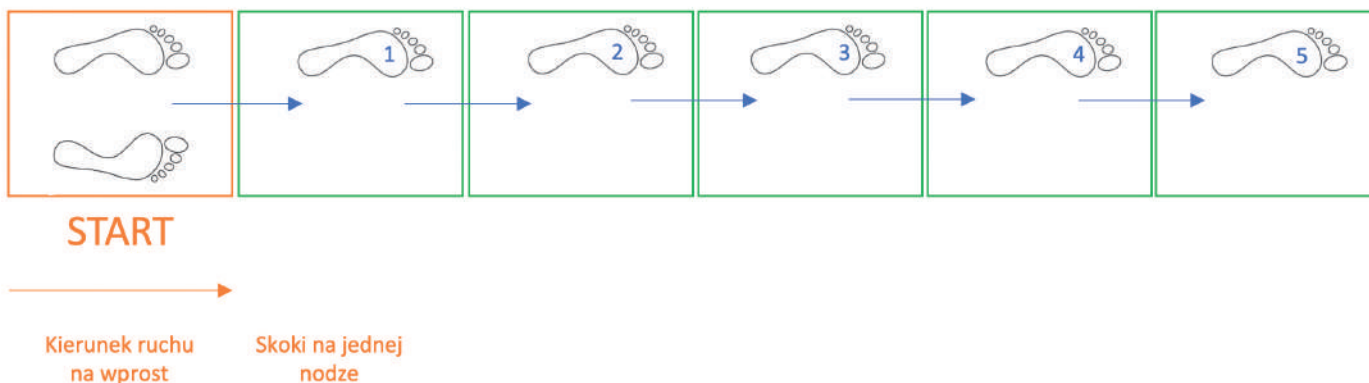


ĆWICZENIE nr 5

Nazwa: Skoki na jednej nodze w przód
Czas trwania serii - 30 sekund
Przerwa pomiędzy seriami 20 - 30 sekund
Ilość serii: 2

Wykonanie:

Stań przodem do drabinki koordynacyjnej. Wykonaj skok na jednej nodze, wskakując w każde pole drabinki. Prowadź stopę blisko podłoża, maksymalnie przyspieszając skoki. Wykonaj skoki na lewej nodze w czasie 30 sekund i zmień nogę. Łącznie wykonasz 2 serie na nogę.

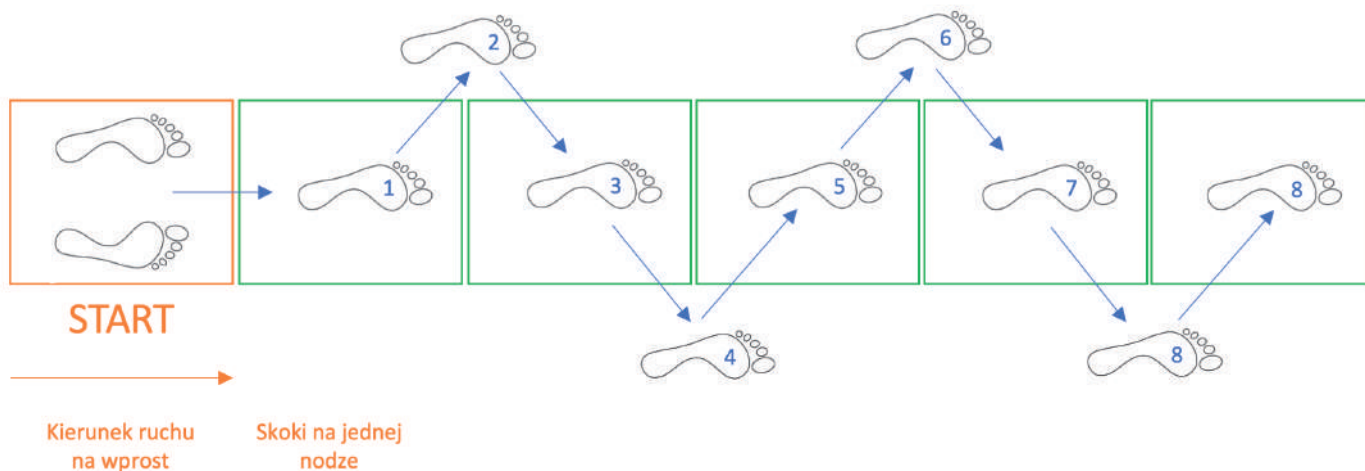


ĆWICZENIE nr 6

Nazwa: Skoki na jednej nodze „zygzakiem”
Czas trwania serii - 30 sekund
Przerwa pomiędzy seriami 20 - 30 sekund
Ilość serii: 2

Wykonanie:

Stań przodem do drabinki koordynacyjnej. Wykonaj skok na jednej nodze, wskakując w pierwsze pole drabinki. Następnie wyskocz poza obszar drabinki, tworząc wzór „zygzak”. W trakcie wykonywania ruchu zygzaka, należy wskoczyć do każdego pola drabinki. Pamiętaj, aby podczas skoków obserwować ruch stopy, by nie zahaczyć stopą o drabinkę. Prowadź stopę blisko podłoża, maksymalnie przyspieszając ruch. Wykonaj skoki na lewej nodze w czasie 30 sekund i zmień nogę. Łącznie wykonasz 2 serie na nogę.

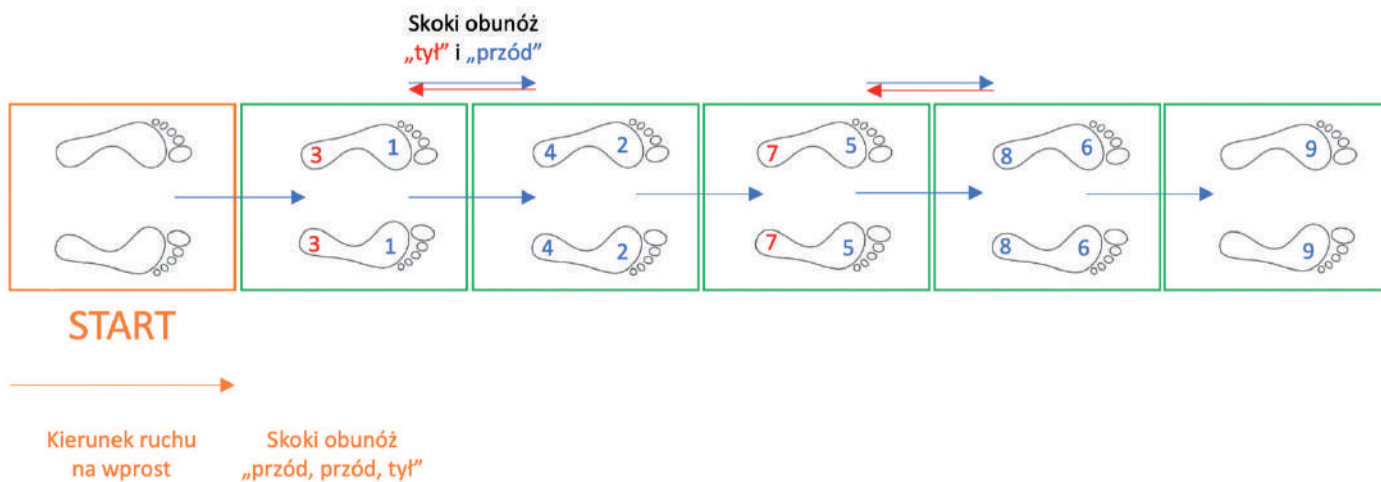


ĆWICZENIE nr 7

Nazwa: Skoki obunóż w przód ze zmianą kierunku
Czas trwania serii - 30 sekund
Przerwa pomiędzy seriami 20 - 30 sekund
Ilość serii: 2

Wykonanie:

Stań przodem do drabinki koordynacyjnej. Wykonaj dwa skoki obunóż w przód oraz jeden skok w tył. Kontynuuj układ „przód, przód, tył” wskakując w kolejne pola drabinki. Pamiętaj, aby podczas skoków obserwować pracę stóp, gdyż łatwo można utracić kontrolę nad stawem skokowym co może spowodować uraz. Prowadź stopy blisko podłoża, maksymalnie przyspieszając skoki obunóż.



ROZCIĄGANIE

ĆWICZENIE nr 1

Nazwa: rozciąganie mięśni nóg oraz bocznej strony ciała

Wykonanie:

Oprzyj wewnętrzną stronę prawej stopy o podest i wyprostuj obie nogi. Następnie unieś lewą rękę nad głowę i wykonaj boczny skłon tułowia, kierując lewą dłoń w stronę prawej stopy nad głowę. Utrzymaj skrajną pozycję rozciągania w czasie 30 sekund i zmień stronę.

ĆWICZENIE nr 2

Nazwa: rozciąganie mięśni czworogłowych ud

Wykonanie:

Stań na lewej nodze, prostej w kolanie i przybliź prawą piętę do prawego pośladka. Utrzymaj skrajną pozycję rozciągania mięśni przedniej części ud w czasie 30 sekund, a następnie zmień stronę. Pilnuj, aby kolana znajdowały się blisko siebie. W celu zwiększenia odczucia rozciągania mięśni czworogłowych ud, skieruj ugiętą nogę w tył.

ĆWICZENIE nr 3

Nazwa: rozciąganie mięśni klatki piersiowej

Wykonanie:

Oprzyj lewą rękę o drzewo ugiętą w stawie łokciowym. Unieś ramię w taki sposób, aby łokieć znajdował się na wysokości ucha. W celu zwiększenia rozciągania mięśni klatki piersiowej wykonaj krok prawą nogą w przód. Utrzymaj skrajną pozycję rozciągania w czasie 30 sekund i zmień stronę.

ĆWICZENIE nr 4

Nazwa: rozciąganie mięśni tylnej strony podudzia „łydki”

Wykonanie:

Oprzyj śródstopie prawej stopy o podest w taki sposób, aby pięta pozostała bez oparcia. Następnie skieruj prawą piętę w stronę podłoża. Utrzymując zgięcie podeszwy stopy, odczujesz rozciąganie mięśni tylnej strony podudzia. W celu zwiększenia rozciągania mięśni brzuchatych łydki, przenieś ciężar ciała nad prawy staw skokowy (stań na prawej nodze). Utrzymaj skrajną pozycję rozciągania w czasie 30 sekund i zmień nogę.



Wykonywanie różnorodnych podskoków wymusza intensywną pracę mięśni tylnej strony podudzia oraz ścięgna Achillesa, dlatego do powyższej propozycji stretchingu możesz dodać własny zestaw ćwiczeń uwzględniając dokładne rozciągnięcie łydek.

Policyjny „BTR” jeździ,



W policyjnych halach, hangarach i garażach nie brakuje nowoczesnych radiowozów i pojazdów specjalistycznych. Mamy w garnizonych zasobach takie egzemplarze, które nie odstają aktualnością od tych z zagranicy. Trzeba przyznać, że Polska Policja nadąża za obecnymi trendami, a dzisiejszy tabor to mnogość pojazdów dostosowanych do każdego zadania. Znaleźć można wśród nich jeszcze unikatowe modele z połowy ubiegłego wieku, które są sukcesywnie wycofywane i zastępowane przez nowe generacje. Zanim jednak tak

a nawet pływa



się stanie i dotrą najczęściej do muzeów, są utrzymywane w ciągłej sprawności technicznej. Takim przykładem jest transporter opancerzony BTR-60PB, którego trzy sztuki posiada Oddział Prewencji Policji w Warszawie. Choć to konstrukcja, która powstała w połowie lat 50-tych ubiegłego wieku, to ma szereg ciekawych możliwości, które czynią ten pojazd niepowtarzalnym. Posiada dwa silniki, napęd na osiem kół i pływa. BTR-a 60-tkę można jeszcze spotkać w Afganistanie i niektórych państwach afrykańskich.



„BTR” u źródeł

Model BTR-60, którego jedną z modernizacji o symbolu „PB” posiada warszawski Oddział Prewencji, powstał w latach 50-tych w Związku Radzieckim. Był pierwszym 8-kołowym transporterem, który w pełni posiadał zdolności pływające amfibii. Jego wszechstronność spowodowała, że wiele lądowych armii świata korzystało z niego, a po wielu kolejnych modyfikacjach korzysta również do dziś. W pierwszej wersji składał się z dwóch przedziałów, załogowego oraz napędowego. Ten pierwszy w części desantowej był w pierwszej wersji odkryty, jednak kolejne modernizacje uwzględniły okoliczności, które mogły wpłynąć na bezpieczeństwo żołnierzy, takie jak ostrzał z broni maszynowej, użycie granatów, „koktajli mołotowa” czy też innych środków zapalających. Dlatego też właściwa modyfikacja z 1966 roku tj. 60PB miała już całkowicie zasłonięty przedział osobowy. BTR otrzymał również obrotową wieżyczkę i zamontowane w niej dwa karabiny maszynowe, wielkokalibrowy oraz uniwersalny, a także dwa włązy bocz-



ne. Produkcję BTR-a 60-ki zakończono w 1976 roku. Do tego czasu powstały jednak dziesiątki tysięcy egzemplarzy, źródła podają nawet 25 tysięcy sztuk, którego pomimo swojego wysłużenia, jeżdżą do dziś. Afryka, Azja, Europa, kraje arabskie, to kontynenty i miejsca gdzie BTR-60 był przez wojsko intensywnie użytkowany. Oprócz Polski, bo w zasobach naszej armii w tamtych czasach nie było transportera BTR-60, a jego czeski odpowiednik „SKOT”. W latach 1976-1980 zasiły polską armię modele BTR-60PU-12, ale były to wyłącznie mobilne punkty dowodzenia obsługujące zestawy raketowe „Strzała”. Natomiast BTR-y w wersji 60PB zostały przekazane do użytkowania ówczesnej milicji.

Historia BTR-a z OPP

To właśnie na początku lat 80-tych do Polski trafiło kilkadziesiąt BTR-ów, z przeznaczeniem dla Milicji Obywatelskiej. W szczytowym okresie było ich 40 sztuk, a kilka z nich znalazło się na stanie obecnego dzisiaj Oddziału Prewencji Policji w Warszawie. W dobrym stanie technicznym, wciąż sprawne, dotrwały trzy BTR-y 60PB, jeden wyprodukowany w 1978 roku i kolejne w 1983 roku. Wśród nich dwa z tzw. „taranem” i jeden „zwiadowczy”. Z racji swoich walorów bywały wykorzystywane w ostatnich latach do ekspozycji podczas „Nocy Muzeów”, a także na piknikach historycznych. Dzięki policjantom i mechanikom z OPP, w tym również operatorom pojazdów, ich kondycja techniczna jest na dobrym poziomie. Pomimo upływu lat, prostoty w budowie i wyglądzie zewnętrznym, to dalej bardzo ciekawe pojazdy. Aby je prowadzić, trzeba mieć specjalne wojskowe przeszkolenie. Posiada takie tylko dwóch policjantów z Oddziału Prewencji Policji i to właśnie dzięki nim BTR-y mają możliwość opuszczenia co jakiś czas hali i oceny sprawności. Póki co, to ich czas jeszcze się nie zakończył.

Policyjna wersja

Wersja wojskowa posiada cechy bojowe, a policyjny BTR nie ma karabinów maszynowych, które fabrycznie były montowane w obrotowej wieżyczce. Od wojskowej wersji odróżnia go „taran”, czyli montowany z przodu 1,5 tonowy młot, który z założenia miał służyć do usuwania przeszkód. Posiada również przeciwwagę, która jest zamontowana z tyłu transportera. Wspomniany młot wytworzony jest z torów szynowych i płyty o grubości kilkunastu milimetrów. Poza tymi cechami dostosowania BTR-a, jest on tak samo wyposażony jak model funkcjonujący w wojsku.

BTR jest ponadczasowy

Chociaż sama konstrukcja ma już ponad 50 lat, to BTR ma ponadczasowe możliwości, które pozwalają mu na jazdę praktycznie po każdym terenie. Dwa silniki benzynowe o łącznej mocy 180 KM (90 KM każdy) napędzają wszystkie osiem kół i pozwalają na przemieszczanie się po twardej nawierzchni z prędkością prawie 80 km/h. A kiedy posłuszeństwa odmówiłby jeden z nich, to pojazd pojedzie dalej, bo konstrukcja napędu daje możliwość kontynuowania jazdy nawet z jednym silnikiem. W rzeczywistości wygląda to tak, że prawy silnik odpowiada za napęd pierwszego i trzeciego mostu, natomiast lewy za drugi i czwarty most, oczywiście przy zachowaniu sterowania dwóch pierwszych osi. Takie rozwiązanie jest możliwe, dzięki zastosowaniu do każdego z silników oddzielnych skrzyń biegów. To wszystko sprawia, że BTR jest dość żywotnym pojazdem i ciężko go całkowicie unieruchomić. Zasięg jazdy transportem też jest niezły. Paliwa wystarczy w nim na pokonanie prawie 500 kilometrów po szosie. Pomimo dużego spalania, nominalnie 70 litrów na 100 kilometrów, ma dwa pokaźne zbiorniki

mieszczące po 290 litrów benzyny każdy. Na swój pokład zabiera 10-osobową załogę, kierowcę, operatora wieżyczki, dowódcę i 7 funkcjonariuszy. W środku nie można mówić o komforcie, bo wszystko jest raczej surowe, ale za to uporządkowane. Dla kierowcy i dowódcy przewidziano pasy bezpieczeństwa. Przedziały, w tym desantowy i silnikowy posiadają oświetlenie, a komfort cieplny zapewnia ogrzewanie. Transporter ma szereg udogodnień, które pozwalają bezpiecznie podróżować i unikać zagrożeń, a także obserwować otoczenie. Pancierz kadłuba jest wykonany w całości ze stali i zapewnia ochronę przed ostrzałem z broni ręcznej oraz odłamkami. Jak wynika z danych testowych producenta, pancierz przedni może wytrzymać pociski kalibru 7,62 mm z dowolnego zasięgu. Natomiast reszta zbroi transportera jest odporna na pociski kalibru 7,62 mm z odległości 100 metrów. Kierowcę i dowódcę chronią kulo odporne szyby przednie, na które w każdej chwili można opuścić stalowe osłony. Do ich dyspozycji są również trzy peryskopy z przodu. Komunikację natomiast umożliwia na stałe wbudowane radio. Do monitorowania stanu technicznego, płynów, ciśnienia, służą czytelne analogowe wskaźniki, a do sterowania liczne przełączniki znajdujące się na panelu rozdzielczym kierowcy. BTR posiada oświetlenie zewnętrzne białe i na podczerwień. Te ostatnie przydatne szczególnie w nocy, podczas jazdy w kolumnie, aby nie oślepić pozostałych pojazdów i działań rozpoznawczych, pozostać niewidocznym. Tu docenia się zalety silnika benzynowego, bo jest cichszy od diesla. Wejście do pojazdu umożliwiają włazy znajdujące się w górnej części transportera oraz dodatkowe, choć niewielkie włazy boczne. Ciekawym rozwiązaniem jest zawieszenie BTR-a, niezależne dla każdego koła i do tego wielowahaczowe, sprawiające, że każde z ośmiu kół płynnie dostosowuje się do nierówności terenu. W przypadku przestrzelenia czy też przebicia opony, do akcji wkracza centralny układ regulacji ciśnienia, który od razu niweluje powstałą usterkę, wyrównując ciśnienie w kołach. I jest jeszcze jedna bardzo ważna cecha BTR-a. Posiada zdolności pływające jak amfibia. Znajdujący się w tylnym kadłubie, po hydraulicznym otwarciu pokrywy, pędnik strugowodny pozwala BTR-owi na pokonywanie przeszkód wodnych i pływanie z prędkością 10 km/h. Zanim jednak wykorzysta się taką możliwość, należy zamontować trym łopatkę z przodu kadłuba, aby zapobiec zalaniu wodą. Taka operacja wymaga jednak dobrego uszczelnienia całego kadłuba transportera. Jak widać BTR 60PB może nie jest wyposażony najnowocześniejsze systemy i elektronikę, ale za to daje radę na lądzie i w wodzie. Policyjne BTR-y z OPP dzielnie znoszą upływający czas. O ich sprawność dbają jednak operatorzy, którzy znają wszystkie tajniki tych pojazdów. Dzięki ich uporowi oraz zaangażowaniu, a także systematycznemu sprawdzaniu i testowaniu transporterów, są one jeszcze w formie. Niewykluczone, że w przyszłości ich miejsce zajmą już nowsze i nowocześniejsze pojazdy.

Jeden z operatorów, aspirant sztabowy Mariusz Czop Zastępca Dowódcy Kompanii Wzmocnienia, który od początku swojej 20-letniej służby w Policji, zajmuje się BTR-ami, podchodzi do nich z wielkim sentymentem. Rozmawiając z nami, powiedział, że czuje się za nie odpowiedzialny. Zgodziliśmy się, że jak w wychowanie dzieci, tak w ich sprawne działanie trzeba włożyć wiele serca i czasu. Od niego też dowiedzieliśmy się pewnej ciekawostki, że jeden z transporterów miał nawet swój wojenny epizod w Afganistanie, jak wynikało z zapisów w książce pojazdu. Tymczasem transportery jeszcze w OPP są, a jeżeli kiedyś pojawią się kolejne, to na pewno weźmiemy je pod naszą dziennikarską lupę.

★ DANIEL NIEZDROPA



BTR 60PB

DANE FABRYCZNE

PODSTAWOWE PARAMETRY

typ transportera:	kołowy, pływający
nadwozie:	spawane z płyt pancernych, wodoszczelne
masa całkowita:	10,2 tony
ilość silników:	2
typ silników:	czterosuwowe, benzynowe, gaźnikowe
ilość cylindrów silnika:	6
średnica i skok tłoka:	82x110 mm
pojemność każdego silnika:	3480 cm ³
maks. moc silnika:	90 KM przy prędkości 3600 obr/min (dwa silniki 185 KM)
kolejność pracy cylindrów:	1,5,3,6,2,4
skrzynia biegów:	2 sztuki, mechaniczna czterobiegowa + jeden bieg wsteczny
zbiornik paliwa:	2 x 290 l
zasadnicza norma zużycia:	70 l na 100 km
prędkość maks.:	na drodze twardej 80 km/h, podczas pływania przy głębokości wody nie mniejszej niż 5 m - 9-10 km/h

WYMIARY

długość korpusu nadwozia:	7220 mm
szerokość:	2825 mm
wysokość korpusu nadwozia:	2055 mm
wysokość wieży:	2420 mm
rozstaw osi:	4240 mm
rozstaw kół:	2370 mm
prześwit na drodze twardej:	475 mm

WŁASNOŚCI TERENOWE

pokonywanie wzniesień o twardej powierzchni:	30.0°
przechyl boczny:	25.0°
pokonywanie rowów o szerokości do:	2000 mm
promień zawracania mierzony po śladzie przedniego zewnętrznego koła:	12 m
promień skrętu na wodzie z pomocą kół i sterów:	8-10 m

