



STOŁECZNY POLICYJNY MAGAZYN

ISSN 1731-4550 magazyn-ksp.policja.gov.pl 03/2023

W SŁUŻBIE I POZA NIĄ

NA PIERWSZEJ LINII

CO SŁYCHAĆ W OPP? s. 22

SOKOLNIK Z WILANOWA NA LOTNISKU CHOPINA s. 3

PSYCHOLOG W POLICJI s. 9

MNIEJ ZNANY FRONT. POLICJANCY Z UKRAINY NA WOJNIE s. 18



★ EDYTA ADAMUS

13. rocznica śmierci podkomisarza Andrzeja Struja

Minister Mariusz Kamiński, komendant główny Policji gen. insp. Jarosław Szymczyk oraz komendant stołeczny Policji nadinsp. Paweł Dzierżak złożyli wieniec pod tablicą poświęconą podkom. Andrzejowi Strujowi. W uroczystości wzięli również udział członkowie rodziny, koleżanki i koledzy podkom. Andrzeja Struja z Wydziału Wywiadowczo-Patrolowego KSP, a także przedstawiciele spółki Tramwaje Warszawskie S.A. Przy tablicy pamiątkowej wystawiono posterunek honorowy.

Minutą ciszy uczczono pamięć tragicznie zmarłego. Odegrany został sygnał „Śpij kolego”. Po zakończeniu uroczystości delegacja policjantów Wydziału Wywiadowczo-Patrolowego KSP udała się na Cmentarz Komunalny Północny, gdzie przy grobie podkom. Andrzeja Struja wystawiono posterunek honorowy i złożono wiązkę kwiatów.

Andrzej Struj zginął 10 lutego 2010 roku od ciosów nożem po tym, jak podczas urlopu interweniował wobec chuliganów, którzy uszkodzili tramwaj. Służył w Policji 15 lat. Pracował w Wydziale Wywiadowczo-Patrolowym Komendy Stołecznej Policji. Pośmiertnie został awansowany na stopień podkomisarza Policji. Odznaczony przez Prezydenta RP Lecha Kaczyńskiego Krzyżem Zasługi za Dzielność oraz przez Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji Złotą Odznaką „Zasłużony Policjant”.

Pamięć o nim jest wciąż żywa. W rocznicę tragedii koledzy z wydziału oraz policjanci z innych komórek i jednostek organizacyjnych KSP odwiedzają grób funkcjonariusza.



MARZEC 2023

W NUMERZE

★ AKTUALNOŚCI

- 2 13. ROCZNICA ŚMIERCI PODKOMISARZA ANDRZEJA STRUJA
- 3 SOKOLNIK Z WILANOWA NA LOTNISKU CHOPINA
- 8 ATESTACJA KONI SŁUŻBOWYCH
- 8 WRĘCZENIE MEDALI I ODZNACZEŃ W KSP
- 9 PSYCHOLOG W POLICJI
- 15 30 LAT MINĘŁO JAK JEDEN DZIEŃ
- 18 MNIEJ ZNANY FRONT. UKRAIŃSCY POLICJANCY NA WOJNIE
- 21 CIEKAWOSTKI
- 22 NA PIERWSZEJ LINII. CO SŁYCHAĆ W OPP?
- 27 NADKOM. GOŁĘBIEWSKI MELDUJE ZAKOŃCZENIE SŁUŻBY
- 30 O ODBŁASKACH WIĘCEJ NIŻ ZWYKLE

★ PORADNIK

- 33 NIESFORNY OBYWATEL TOURETTE
- 35 INTERWENCJE POLICJI

★ TRENING I ZDROWIE

- 37 ZALETY MARTWEGO CIĄGU



magazyn-ksp.policja.gov.pl

REDAKCJA

Redaktor naczelny: Mariusz Mrozek
Karina Pohoska
Daniel Niezdropa
Tomasz Oleszczuk

Okładka: Marek Szałajski, WKS KSP

Dołącz do nas na swoich ulubionych platformach społecznościowych
Stołecznych policjantów możesz obserwować na profilach KSP na:
Facebooku, Instagramie, Tik Toku, Twitterze oraz YouTube. Zapraszamy!



Stołeczny Magazyn Policyjny - miesięcznik, ISSN 1731-4550. Nakład: 2000 egzemplarzy. Adres redakcji: ul. Nowolipie 2, 00-150 Warszawa, e-mail: redakcjasm@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.

SOKOLNIK Z WILANOWA NA LOTNISKU CHOPINA

★ DANIEL NIEZDROPA

Sokolnik na Lotnisku Chopina w Warszawie to bardzo odpowiedzialne zajęcie. To jak patrolowa robota w Policji, wykonywana w asyście nietypowego pomocnika i partnera zarazem. Obaj muszą się uzupełniać, jednak to od umiejętności i doświadczenia sokolnika zależy w dużej mierze przygotowanie sokoła czy innego drapieżnego ptaka do lotniskowego, powietrznego patrolu, którego zadaniem jest odstraszenie innych ptaków, aby zapobiec niebezpiecznym wypadkom i uszkodzeniom samolotów. Sokolnik musi być niczym policjant, pełen refleksu, spostrzegawczy i dokładny. A gdyby zestawić umiejętności policjanta z pasją, a może dodatkowym zajęciem sokolnika? Takie założenie już istnieje, a żywym przykładem na to jest mł. asp. MARCIN MATERKOWSKI z Komisarjatu Policji w Wilanowie, doświadczony policjant prewencji z kilkunastoletnim stażem służby, obecnie szefujący Ogniwu Patrolowo-Interwencyjnemu. Ma pasję i można powiedzieć dodatkową profesję, którą spotkać w polskiej Policji jest wielką rzadkością. O byciu sokolnikiem, o drapieżnych ptakach i odpowiedzialnej pracy na lotnisku porozmawiamy z prawdziwym fachowcem w tej dziedzinie.

Zdjęcia: Mateusz Rodak



SOKOŁY NA LOTNISKACH

Sokoły to nie jedyne ptaki, które kojarzą się z obecnością na lotniskach. Jednak tych drapieżników jest wykorzystywanych najwięcej do ochrony pasów startowych przed innymi ptakami, które w pewien sposób mogłyby zakłócić ruch startujących i lądujących samolotów. Od drugiej połowy XX wieku datuje się największy rozwój i rozkwit lotnictwa pasażerskiego, a także skok technologiczny związany ze stosowaniem napędu odrzutowego w statkach powietrznych. Skoro pojawiło się coraz więcej samolotów i zwiększyła się liczba pasażerów, to i coraz więcej zadań dotyczących bezpieczeństwa realizują do dnia dzisiejszego porty lotnicze. Jednym z nich jest zapewnienie bezpiecznego startu i lądowania samolotów, aby na pasach startowych nie pojawiły się nagłe, nieprzewidziane przeszkody, których obecność przyniosłaby ryzyko wystąpienia niebezpiecznych zdarzeń. Pamiętajmy, że lotniska to wydzielone, rozległe z reguły tereny, objęte specjalistyczną infrastrukturą, ale funkcjonujące w obszarze natury, w której żyją też zwierzęta. Ptaki, bo to o nich jest tutaj mowa, są zagrożeniem dla samolotów, dlatego od wielu lat porty lotnicze stosują metody odstraszenia tych zwierząt, począwszy od instalacji emiterów dźwiękowych, z których rozlegają się odgłosy drapieżnych gatunków, aż do wykorzystywania żywych stworzeń, których obecność odstrasza skutecznie inne ptaki. Na Lotnisku Chopina w Warszawie do ochrony pasa startowego zatrudnieni są sokolnicy.

tysfakcją. Trzeba na pewno wiele siły i uporu, aby pogodzić służbę z taką pracą. Jeżeli jednak lubi się to, co się robi, śmiało można realizować się na różnych płaszczyznach w tym samym czasie, a przy tym czerpać satysfakcję z bycia policjantem i sokolnikiem. Mówiąc o Marcinie, to kto wie, może jest jedynym sokolnikiem w polskiej Policji.

Jesteś policjantem, na początek przybliź nam swoją osobę, przebieg służby?

W Policji pracuję ponad 11 lat i większość mojej służby związana jest z Komendą Rejonową Policji Warszawa II. Obecnie pełnię obowiązki kierownika III Ognia Patrolowo-Interwencyjnego Komisarzatu Policji Warszawa Wilanów.

Sokolnik to zawód, czy może pasja? Opowiedz nam o tym, jak zostałeś sokolnikiem?

Sam o sobie mogę powiedzieć, że z zawodu jestem policjantem i to służbie w Policji poświęcam najwięcej swojego czasu. Dodatkowe zajęcie, które wykonuję poza służbą, bycie sokolnikiem, traktuję jak coś pomiędzy pracą a pasją. Sokolnictwa nauczyłem się od swojego kolegi, Pawła Dobrzańskiego, którego poznałem w czasie studiów w Szkole Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie, gdzie studiowałem leśnictwo. Tak się złożyło, że fir-



W czasie patrolu z samicą sokoła wędrownego w karnalu na głowie.

POLICJANT - SOKOLNIK

Pewne cechy już porównaliśmy, stawiając tezę o wielu podobieństwach. W jednym i w drugim zawodzie jest olbrzymia odpowiedzialność. Marcin Materkowski, nasz resortowy kolega, to przede wszystkim pasjonat, który kocha przyrodę i doskonale zna też naturę dzikich zwierząt. Kto też, jak nie on, przybliży nam zajęcie sokolnika, które wykonuje w czasie wolnym od służby. Gdyby to nie była jego pasja, to czy mógłby robić to z takim entuzjazmem i sa-

ma mojego kolegi zajmuje się ochroną biologiczną na lotniskach Chopina i Modlin, a ja mogę przez pracę na lotnisku obcować z ptakami drapieżnymi. Już od najmłodszych lat lubiłem przebywać na łonie natury, może śmiesznie to zabrzmieć, ale mam takie swoje motto: polowania, ryby i grzyby.

Jaki rodzaj ptaka drapieżnego sprawdza się na lotnisku?

Na warszawskim lotnisku pracują różne gatunki. Są tu sokoły wędrownie, rarogi zwyczajne i górskie, jastrzębie Harrisa, a także jastrzębie zwyczajne. Każdy z nich to drapieżnik, którego zwyczaj-

jowo boją się inne ptaki. To właśnie pozwala sokolnikowi, z pomocą ułożonego drapieżnika, odstraszyć z terenu lotniska inne niepożądane ptaki. Warto podkreślić, że kolizje samolotów z ptakami zdarzają się głównie przy startach i lądowaniach, dlatego tak ważna jest praca sokolnika na lotniskach. W czasie lotu samolotów na dużych wysokościach nie ma praktycznie kolizji z ptakami. Dlaczego kolizje są przy startach i lądowaniach? Odpowiedź jest prosta, bo ptaki w większości żerują na ziemi i to z niej podrywają się czasem zaskoczone samolotem. Same przeloty ptaków też związane są z niedużymi wysokościami, czyli właśnie podejściami do lądowania i startami na lotniskach. Kolizja samolotu z ptakiem może doprowadzić do poważnych uszkodzeń. Znam przypadek kolizji z jaskółką, która waży zaledwie 20 gram, gdzie zderzenie doprowadziło do pęknięcia szyby w popularnym samolocie rejsowym. Ptak zassany do silnika samolotu odrzutowego może pogiąć jego łopaty, a taka awaria, to koszty idące w dziesiątki tysięcy złotych i przede wszystkim utrata siły nośnej statku powietrznego, co może dla lotu skończyć się tragicznie. Kolizja z ptakiem to też ewentualny, kosztowny, przestój samolotu, a w najgorszym przypadku ryzyko zaistnienia katastrofy. Wszyscy słyszeliśmy o tzw. „cudzie na rzece Hudson” w USA, kiedy po zderzeniu z kluczem gęsi i utracie mocy w obu silnikach, pilot musiał awaryjnie lądować na rzece. Wszyscy z obecnych na pokładzie 155 osób przeżyli katastrofę. Kolizja z ptakami miała miejsce zaraz po starcie.



Samica jastrzębia odpoczywająca na pałku na terenie sokolarni.

Jak wygląda służba sokolnika – taki zwyczajny dzień pracy? Jak długo pracuje sokolnik?

Pracę, czyli de facto odstraszanie na Lotnisku Chopina w Warszawie, rozpoczynamy zawsze, niezależnie od pory roku, ze świtem, kiedy zaczynają przemieszczać się ptaki, a kończymy o zmierzchu. Ptaki bytujące w nocy są mniej liczne, nocą jest też mniej operacji z udziałem statków powietrznych na lotnisku.

Ile czasu trwa szkolenie sokolnika? Czy odbywa się to wspólnie z sokołem, czy też ptak uczy się miejsca, w którym będzie wykorzystywany? Jak można zostać sokolnikiem, jakie są kolejne etapy, złożenie dokumentów, kurs, certyfikat itp.?

Sokolnikami nie zostają przypadkowe osoby, są to pasjonaci, w gronie których o zwierzętach można się dużo dowiedzieć. Sokolnik natomiast, po poznaniu tajników sokolnictwa, musi „nauczyć się” zwyczajów każdego ptaka, z którym będzie pracował. Każdy ptak, tak jak i człowiek, ma swoje cechy które trzeba dobrze poznać, aby chciał pracować dla nas i z nami. Ułożenie ptaka trwa od kilku do kilkunastu tygodni. Aby zostać sokolnikiem, wyłącznie do pracy w celu odstraszania, nie ma potrzeby posiadania zezwolenia i certyfikatu. W przypadku używania takiego ptaka do polowań, to zezwolenie jest niezbędne. U mnie przeważało bycie myśliwym oraz moje kierunkowe wykształcenie.

Jak przebiega szkolenie, ile czasu zajmuje i czy jest podzielone na etapy? Chodzi o szkolenie na terenie, na którym sokół pełni swoją służbę.

Lotnisko to miejsce, w którym można spotkać dużą ilość ludzi oraz sprzętu przeznaczonego do obsługi samolotów i pasażerów. Jest to teren, który znacznie odbiega od środowiska naturalnego sokoła oraz innych drapieżców. Dlatego pierwszy etap szkolenia polega na przyzwyczajeniu ptaka do miejsca, w którym będzie pracował. W drugim etapie należy nauczyć sokoła bezwzględnej posłuszeństwa i natychmiastowej reakcji na polecenia sokolnika, aby puszczony do wolnego lotu sam nie stwarzał zagrożenia dla samolotów operujących na lotnisku. Trwa to zazwyczaj około 6 tygodni.

Czy ptaki drapieżne pochodzą od certyfikowanych hodowców, jak wygląda ich pozyskanie?

Zgodnie z Ustawą z dnia 16 kwietnia 2004 r. o ochronie przyrody, wszystkie ptaki drapieżne w Polsce podlegają ścisłej ochronie gatunkowej, w związku z tym zabronione jest ich chwytanie i wybieranie z gniazd w środowisku naturalnym. Ptaki drapieżne, używane do pracy na lotnisku, pochodzą z hodowli wolierowych. Każdy ptak posiada obrączkę z indywidualnym numerem identyfikacyjnym i świadectwo hodowlane.

Czy posiadanie sokoła bądź innego drapieżnika, wymaga zgłoszenia bądź rejestracji?

Konieczność rejestracji takiego ptaka nakładają na sokolnika przepisy europejskie, a mianowicie Rozporządzenie Rady (WE) NR 338/97 z dnia 9 grudnia 1996 r. w sprawie ochrony gatunków dzikiej fauny i flory w drodze regulacji handlu nimi. Rejestr prowadzi Starostwo Powiatowe właściwe ze względu na miejsce przetrzymywania ptaka drapieżnego.

Gdzie trzyma się sokoły oraz pozostałych ptasich strażników lotniska, czy mają jakieś specjalne pomieszczenia, klatki?

Na Lotnisku Chopina jest tzw. Sokolarnia, w której trzymane są ptaki. Znajduje się tam również zaplecze socjalne dla sokolników. Trzeba zdać sobie sprawę, że na samym lotnisku pracuje około 20 ptaków, które muszą być codziennie karmione. Samo przygotowanie jedzenia dla nich zajmuje około 2 godzin. Mają woliery czy siedziska, które sokolnik musi wysprzątać. Samo odstraszanie na lotnisku z ptakiem, jego lot nad płytą lotniska, to tylko ułamek pracy sokolnika.

Czy sokolnik pracuje w ściśle wydzielonym rejonie, czy też zlecane są mu zadania przez dyżurnego lotniska?

Regułą jest to, że sokolnik w czasie dyżuru sam wypatruje ptaków, które mogą stanowić zagrożenie i na bieżąco je odstrasza. Dyżurny portu czy piloci poszczególnych samolotów, również widząc ptaki – zgłaszają je i w te miejsca udaje się sokolnik. Nie zawsze też wykorzystuje w swojej pracy wyłącznie drapieżnika. Ma na wyposażeniu pistolet sygnałowy z hukowymi racami, a nawet dubeltówkę. Wszystko zależy od sytuacji, w której do wyboru są również inne środki odstraszania oraz środek ostateczny tj. broń palna. Używamy też specjalnie nagranych głosów ptaków drapieżnych, które puszczane z głośników odstraszają pojawiające się na lotnisku ptaki. Sokół czy inny drapieżnik to jednak wiodący partner każdego sokolnika.

Czy pasja jest potrzebna, miłość do zwierząt, poszanowanie przyrody, aby być dobrym sokolnikiem?

W środowisku sokolników są głównie pasjonaci przyrody, a kto z naturą obcuje, ten uczy się poszanowania do niej. Ja jestem też myśliwym i tu pojawia się stereotyp o zabijaniu zwierząt. Stereotyp, który wprowadza błędne przeświadczenie o istocie bycia myśliwym. W dzisiejszych czasach, w naszym kraju, to przede wszystkim hodowla zwierząt, etyka łowiecka i wiele godzin spędzonych podczas poznawania przyrody. Samo polowanie to wykonanie planu, który ma utrzymać ekosystem kształtowany przez ludzi w równowadze.

Czy oprócz ptaków drapieżnych, wykorzystuje się inne ptaki albo też inne zwierzęta?



Sokolnik z samicą sokoła wędrownego na tle sokolarni.

Czy sokół poluje na lotnisku, czy pełni wyłącznie funkcję odstraszającą inne ptaki, wzbijając się w powietrze?

Ptaków na lotnisku używamy do odstraszania, uczymy je też, aby nie polowały. Trzeba zdać sobie sprawę, że polujący sokół wędrowny, rozpędzający się do kilkuset kilometrów na godzinę, mógłby zakończyć polowanie daleko za terenem lotniska. Takie polowanie mogłoby doprowadzić do zgubienia cennego, ułożonego ptaka. Nadmienię, że wejście i wyjście z lotniska wiąże się z kontrolą bezpieczeństwa, którą musi przejść każdy pracownik mający dostęp do strefy zastrzeżonej lotniska. Jest to też cenny czas, po którym moglibyśmy nie znaleźć już ptasiej zguby.

Na Lotnisku Chopina do odstraszania wykorzystuje się obecnie dodatkowo psy myśliwskie, tj. wyżły i pointerzy. W najbliższym czasie będziemy pracowali też z psem rasy Border Collie, który uchodzi za rasę najlepiej przystosowaną do odstraszania ptaków. Czy jest jakiś podział ptaków wykorzystywanych do pracy na lotnisku, np. w zależności od pory roku czy też pory dnia? Są sokoły, jastrzębie, rarogi, każdy z nich ma inną specyfikę zwierzęcego bytu? Wykorzystanie poszczególnych gatunków ptaków drapieżnych zależy od rodzaju ptaków, jakie pojawiają się na lotnisku. Każdy ptak występujący w przyrodzie ma swojego naturalnego wroga w postaci ptaka drapieżnego, który na niego poluje i przed którym instynktownie ucieka. Dlatego pracując jako sokolnik na lotnisku – ważne jest, aby dysponować różnymi gatunkami odpowiednio przygotowanych ptaków drapieżnych.

Czy w jednym czasie na lotnisku pracuje kilku sokolników, czy tylko jeden, z uwagi na ryzyko, w którym ptaki traktując teren lotniska jako terytorium łowieckie, mogłyby się przeganiać?

Na zmianie, podczas służby na Lotnisku Chopina, jest minimum 2 sokolników. Lotnisko ma powierzchnię około 830 hektarów, dlatego sokolnicy mogą przez cały dzień pracować daleko od siebie.

Ile gatunków ptaków obserwuje się w rejonie i na terenie lotniska?

Na terenie lotniska może pojawić się większość z występujących w Polsce ptaków. Zależy to od pory roku, czy też pogody w danym dniu. Może powiem z jakimi ptakami mamy największy problem. Są to mewy, krukowate, pustułki. Zdarzają się również naloty pewnych gatunków. Na przykład zimą mamy duży problem z migrującymi myszółkami.

Co w przypadku dużych ptaków, czapli, żurawi, bocianów, czy sokoły i drapieżniki dają radę, czy są inne sposoby na odstraszanie?

Sokół w naturze potrafi upolować, wydawałoby się nawet, tak dużego ptaka, jak czapla. Pracuję w KP Warszawa Wilanów, dlatego przytoczę anegdotę o tym, jak najznamienitszy mieszkaniec Wilanowa, pogromca Turków spod Wiednia, król Polski Jan III Sobieski polując z sokołem, złapał czaplę ze złotą obrączką na szyi. Okazało się, że była to ta sama czapla, którą złapał wiele lat wcześniej inny król Polski Władysław IV Waza. On również polował wtedy z sokołem. To potwierdza fakt, że sokół wędrowny odstrasza na lotnisku większe od niego ptaki. Sokoła można porównać do pocisku, jest mały i szybki.

A co w przypadku, kiedy podczas patrolu z sokołem zauważysz inną zwierzęcą na terenie lotniska, lisa, zającą, bażanta?

Sokolnik na lotnisku zajmuje się ochroną biologiczną i wszystkie pojawiające się na lotnisku przypadkowe zwierzęta są w naszej jurysdykcji. Ssaki są odławiane w pułapki żywołowne, które regularnie sprawdzamy. Dodatkowo wszyscy sokolnicy są myśliwymi i jeśli na terenie lotniska jest zwierzę, które może doprowadzić do zderzenia ze statkiem powietrznym, to na podstawie pozwolenia od Prezydenta Miasta Stołecznego Warszawy – mamy możliwość wyeliminowania zagrożenia używając do tego broni myśliwskiej.

Jak karmione są sokoły i inne ptaki? Czy jedzą mięso?

Sokoły karmione są tylko i wyłącznie surowym i świeżym mięsem. Samo karmienie zależy od tego, czy ptak w danym dniu pracuje czy ma wolne. Pokarm jest nagrodą za wykonaną pracę i dlatego należy tak dobierać jego ilość, aby sokół miał ochotę pracować, a na zawołanie wrócić na rękawicę sokolnika.

Czy zdarza się, że instynkt zwierzęcy sokoła zwycięży i zamiast odstraszać, będzie atakować ptaki oraz inne zwierzęta?

Ptaki, które nie nadają się do pracy na lotnisku, mogą służyć do rozrodu lub przechodzą w ręce aktywnie polujących sokolników. Ptak pracujący na lotnisku musi być ułożony tak, żeby sam nie spowodował zagrożenia.

Czy zdarzyło się, aby drapieżnik nie wrócił do sokolnika?

Może zdarzyć się, że z jakiegoś powodu ułożony ptak sokolniczy oddali się z pola widzenia sokolnika. Na szczęście dzisiejsza technika pozwala na jego sprawne odnalezienie. Mamy miniaturowe nadajniki GPS, które pomogą nam odnaleźć zgubę. Zdarzało się, że sokół nie wrócił, ale były i takie, które potrafiły żyć dziko przez kilka miesięcy i same wracały do sokolarni.

Czy można zaprzyjaźnić się z takim zwierzęciem? Czy można zbudować z nim więź? Czy reaguje na jakieś konkretne dźwięki? Czy okazuje swoje przywiązanie? Smutek, radość, jeśli tak, to w jaki sposób?

Sokół poznaje swojego opiekuna, ale kiedy chcemy może usiąść, przylecieć na rękę osoby którą wskażemy. Jak? To wiedza tajemna (śmiech). Chętnie się nią podzielę. Każdy sokolnik ma swój sygnał na zawołanie ptaka, jedni używają gwizdków, niektórzy stosują charakterystyczne okrzyki. Z mojego doświadczenia wiem, że kiedy ptak jest „smutny”, to czeka go wizyta u lekarza weterynarii.

Jak godzisz służbę policjanta z pracą sokolnika? Czy uważasz, że te zawody mają swoje cechy wspólne?

Z uwagi na to, że pracuję w prewencji na tzw. 12 godzinnych zmianach, mogę sobie pozwolić na dodatkowe zajęcia. Muszę podziękować też za wyrozumiałość moim przełożonym i przede wszystkim Komendantowi Rejonowemu Policji Warszawa II za zgodę na podjęcie dodatkowego zajęcia poza służbą. Dzięki tej zgodzie mogę być sokolnikiem i z pasją wykonywać coś, co bardzo lubię. Co do wspólnych cech pracy poli-

cjanta i sokolnika, są takie, najważniejsze, że zawsze jestem na patrolu i zawsze z partnerem. Taka współpraca przynosi najlepsze efekty.

Czy rozwijasz swoje umiejętności, wyjeżdżając np. na warsztaty albo szkolenia dla sokolników?

Niestety, na wszystko nie da się znaleźć czasu, ale trzeba sobie tak poukładać pracę i życie osobiste, żeby łączyć przyjemne z pożytecznym.

Jak kończysz pracę, to gdzie trafia sokół, kto się nim wtedy zajmuje, karmi, sprząta itd.?

Sokoły, jastrzębie, rarogi, z którymi pracujemy na lotnisku, są własnością firmy świadczącej usługi sokolnicze i „mieszkają” na stałe w sokolarni na lotnisku. Kiedy mnie nie ma, to zajmują się nimi moi koledzy sokolnicy z Lotniska Chopina.

Dziękuję za rozmowę.

Sokół ma miano króla wszystkich ptaków. Jest symbolem wielu wspaniałych cech, takich jak rycerskość i szlachetność. Wiele wojowników i rycerzy w historii świata utożsamiało się z sokołem i jego indywidualnymi cechami. Sokół ma też świetny wzrok, a w locie nurkowym potrafi osiągnąć prędkość 389 km/h. To prawdziwy wojownik wśród ptaków. Może są więksi od niego, ale wyróżnia się niesamowitą zwinnością, dzięki czemu sam skutecznie jest w stanie uniknąć ataku większych, lotnych drapieżników.

ATESTACJA KONI SŁUŻBOWYCH

Zdjęcia: Marek Szalajski, WKS KSP



Przez 3 dni 12 koni służbowych będących na stanie Ognia Konnego Sekcji Konnej i Przewodników Psów Służbowych Wydziału Wywiadowczo - Patrolowego Komendy Stołecznej Policji wraz ze swoimi jeźdźcami uczestniczyło w atestacji, która ma za zadanie przygotowanie policjantów-jeźdźców do specjalistycznej służby prewencyjnej. Podczas testu odbyły się ćwiczenia symulacyjno-taktyczne z udziałem policjantów Oddziału Prewencji Policji w Warszawie, mające na celu przywracanie ładu i porządku publicznego.

Policjyni jeźdźcy wraz ze swoimi końmi muszą przejść szereg określonych zadań. Po wykonaniu wszystkich poleceń konie otrzymują ocenę końcową z egzaminu. Aby uzyskać wynik pozytywny z testu, wymagane jest otrzymanie co najmniej 60% punktów we wszystkich próbach.

Celem atestacji jest sprawdzenie kwalifikacji jeźdźców oraz

sprawności użytkowej koni służbowych, doskonalenie umiejętności policjantów - jeźdźców oraz koni służbowych kierowanych do wykonywania zadań podczas zabezpieczenia imprez masowych oraz poszerzenie wiedzy i doskonalenie umiejętności policjantów prewencji. Konie służbowe muszą charakteryzować się wyjątkowym opanowaniem, ale również umiejętnością jazdy w szykach i różnych konfiguracjach.

W atestacji koni wziął udział Wydział Prewencji Biura Prewencji Komendy Głównej Policji, Wydział Prewencji Komendy Stołecznej Policji, Oddział Prewencji Policji w Warszawie, Wydział Wywiadowczo - Patrolowy Komendy Stołecznej Policji wraz z lekarzem weterynarii.

Wszystkie konie przeszły pomyślnie atestację II stopnia. Pozwoli to na dalsze pełnienie przez nie służby na okres 1,5 roku.

Źródło: ksp.policja.gov.pl

WRĘCZENIE MEDALI I ODZNACZEŃ W KSP

Zdjęcie: Daniel Niezdroba, WKS KSP



24 medale „Za długoletnią służbę” nadane przez Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej za wzorowe, wyjątkowo sumienne wykonywanie obowiązków wynikających z pracy zawodowej, 6 odznak w uznaniu szczególnych zasług w zakresie ochrony bezpieczeństwa lub porządku publicznego oraz jeden medal za Zasługi dla Policji odebrali dziś policjanci i pracownicy cywilni Komendy Stołecznej Policji oraz komend rejonowych i powiatowych garnizonu stołecznego. Uroczysty apel, podczas którego Komendant Stołeczny nadinsp. Paweł Dzierżak wyróżnił 31 osób odbył się w Białej Sali.

Na piersiach wyróżnionych znalazły się odznaczenia w trzech barwach złotej, srebrnej oraz brązowej.

Źródło: ksp.policja.gov.pl

PSYCHOLOG W POLICJI

POMOC DLA MUNDUROWEJ DUSZY

★ DANIEL NIEZDROPA



Instytucja policyjnego psychologa w naszej formacji ma już swój trwały charakter. Funkcjonariusz jest świadomy tego, że psycholog jest dostępny w każdej sytuacji, w której jego udział jest wymagany. Nie tylko w tej trudnej, stresowej, w związku z traumatycznym przeżyciem podczas interwencji, użyciem broni, ale też podczas policyjnych czynności procesowych, gdzie jest potrzeba konsultacji w zakresie oceny materiału dowodowego, czy nawet stworzenia profilu potencjalnego sprawcy i wyznaczenia nowych kierunków w postępowaniu. Policyjni psychologowie to obecnie stały element procesu rekrutacji i doboru do służby, bo to właśnie oni już na wstępie dokonują oceny potencjalnych adeptów policyjnego munduru. Pierwsi etatowi specjaliści w dziedzinie psychologii pojawili się w Policji prawie 30 lat temu. Można powiedzieć, że jedną z pierwszych, która trafiła do tego elitarnego grona była AGNIESZKA RUCZEWSKA, która 25 lat pracowała jako policyjny psycholog, a większość służby spędziła w Wydziale Psychologów Komendy Stołecznej Policji. Z nią właśnie porozmawiamy o arkanach psychologicznej profesji, o tym jak instytucja psychologa powstawała, ewoluowała i o tym, jak obecnie wygląda ta praca.

JAK TO BYŁO Z PSYCHOLOGAMI W POLSKIEJ POLICJI

Obecność etatu psychologa w strukturze polskiej, policyjnej formacji nie jest naszym rodzimym pomysłem. To, że pojawił się u nas, wynika raczej z faktu istnienia takiej instytucji w policjach światowych i zachodniej Europy i dostosowywania polskich struktur oraz oczekiwań do stałej obecności takich specjalistów nie tylko w Policji, ale też w innych formacjach mundurowych. Ci, którzy oglądali amerykańskie czy też europejskie filmy, często seriale kryminalne z lat 80-tych i 90-tych ubiegłego stulecia, na pewno zapamiętali jeden ważny szczegół, kiedy policjant po poważnej akcji, w której ranni zostawali bądź ginęli funkcjonariusze, spotykał się z psychologiem, niekiedy też kierowany do niego przez swojego przełożonego, szefa, komendanta, kapitana. Te filmowe wątki w pełni odzwierciedlały rzeczywiste istnienie policyjnych psychologów w strukturach światowych formacji policyjnych. Ta potrzeba, w pełni racjonalna zresztą, zmaterializowała się w Polsce w latach 90-tych, kiedy zaczęły powstawać pierwsze komórki organizacyjne zatrudniające psychologów, początkowo oferujące pojedyncze stanowiska, później zespoły, sekcje, a w końcu wydziały w komendach wojewódzkich i Komendzie Stołecznej Policji. Obecnie są to już wyodrębnione komórki, o szerokim wachlarzu zadań, począwszy od udziału w rekrutacji do służby, poprzez ocenę psychologiczną przyszłych funkcjonariuszy, udzielanie wsparcia psychologicznego, porad i prowadzenia edukacji wśród policjantów, aż do stosowania psychologii w praktyce, zarówno w służbie kryminalnej, jak i prewencyjnej, na rzecz procesu dowodowego oraz bezpieczeństwa i zachowania się policjantów np. podczas służby zewnętrznej. Odnosząc się do bardziej fachowego podziału zadań, to psychologowie policyjni pracują w ramach takich specjalizacji jak: opieka psychologiczna i psychoedukacja, zarządzanie zasobami ludzkimi, psychologia policyjna stosowana.

PSYCHOLOG Z KRWI I KOŚCI – WYWIAD Z AGNIESZKĄ RUCZEWSKĄ

Podinspektor w stanie spoczynku Agnieszka Ruczevska przez kilkanaście ostatnich lat była policyjnym psychologiem w Wydziale Psychologów KSP. Nie tylko te lata służby, ale również poprzednie, były nierozdzielnie związane z profesją psychologa. Była również, do czasu przejścia na emeryturę, psychologiem z najdłuższym stażem pracy w stołecznym garnizonie i śmiało można powiedzieć, że jej zawodowe doświadczenie to historia policyjnej psychologii. Służbę bowiem rozpoczęła jeszcze w latach 90-tych, kiedy to, jak wspomnieliśmy – psychologowie rozpoczynali swoją etatową pracę w strukturach polskiej Policji. Przytaczając krótki rys psychologicznych przemian – celowo nie rozwijaliśmy tematyki zadań związanych z policyjną psychologią, aby jednak opowiedziała nam o tym Agnieszka Ruczevska, a także o tym, jak to było kiedyś, a jak to jest teraz. Agnieszka jest osobą bardzo spokojną, otwartą, wyrozumiałą i zawsze gotową do pomocy. Te cechy towarzyszyły jej zawsze podczas służby w Policji, a ci, którzy mieli przyjemność ją poznać, czy też z jej porad i wsparcia skorzystać, na pewno wystawią jej jak najwyższą notę. To był i jest prawdziwy policyjny psycholog z krwi i kości.

Agnieszko, rzecz najważniejsza, opowiedz nam jak zostałam policyjnym psychologiem? Czy od razu celowałaś w Policję, a może miałaś jakieś inne doświadczenie zawodowe z bycia psychologiem i dlatego postanowiłaś podjąć się tego wyzwania na policyjnym gruncie? Byłaś jednak przez wiele lat policjantką i od wstąpienia do służby w Policji, zapewne to wszystko się zaczęło. Jak rozpoczęła się ta poważna „przygoda” z psychologią i Policją?

Moja przygoda z Policją zaczęła się od szkolenia dla pionu prewencji Komendy Wojewódzkiej Policji w Siedlcach, które przeprowadziłam pracując jako psycholog w Poradni Prorodzinnej. I wcale mi się nie podobało (śmiej). Ale jakiś czas później skontaktował się ze mną kolega ze studiów, który zawsze chciał pracować w służbach mundurowych – mówiąc, że interesuje go praca psychologa w KWP Siedlce i zgłosił się na rozmowę. Opowiadał, że jest to stanowisko mundurowe, że nie ma zgody na dodatkowe prace poza Policją oraz, że chcą zatrudnić kogoś, kto mieszka w Siedlcach. Jemu jednak nie udało się spełnić tego ostatniego warunku. Wiele osób, kandydatów na stanowisko psychologa, rezygnowało, ponieważ po przyjęciu do Policji trzeba było ukończyć kurs podstawowy, a później chodzić w mundurze. Dużym utrudnieniem było poświęcenie się organizacji. Nikt nie chciał rezygnować ze swoich dotychczasowych zajęć. Sama pracowałam wtedy w trzech miejscach.

Do KWP Siedlce poszłam z ciekawości, wypytać o szczegóły. Nie miałam zamiaru wstąpić do Policji. Gdy zadzwoniłam do komórki kadrowej, od razu zostałam poproszona na rozmowę. I wtedy pojawił się stres: byłam nieprzygotowana, ubrana nieodpowiednio, zmęczona po zajęciach z młodzieżą, z dwoma siatkami zakupów. Przecież chciałam tylko zapytać... Pan Naczelnik Kadr tak ze mną rozmawiał, że po kilku dniach odzwoniłam z informacją, że przyjmuję propozycję. I tak oto, zamiast pracować w szpitalu (co zawsze było moim marzeniem), wstąpiłam do Policji i rozpoczęłam kurs podstawowy w Centrum Szkolenia Policji w Legionowie. Tam spotkałam innych psychologów, też tych z kursu wcześniejszego. W sumie zatrudniono 30 psychologów na całą Polskę. Oczywiście z Policją współpracowali psychologowie wcześniej, ale od teraz w strukturach Policji byli też psychologowie na etatach mundurowych.

Czym zajmowali się policyjni psychologowie na początku, czy mieli skonkretyzowane zadania, jak byli odbierani przez środowisko, byli przecież czymś nowym w strukturze?

Po powrocie z kursu nie miałam nawet swojego biurka. Siedziałam na krzeselku w kadrach, gdzieś przy ścianie. Nie było konkretnego zakresu zadań dla psychologa, bo nie miał kto tego zrobić. W opisie stanowiska były ogólne informacje - pomoc psychologiczna. Komendant Główny gen. Marek Papała wydał polecenie zatrudniania psychologów na stanowiskach samodzielnych, bezpośrednio podlegających komendantom wojewódzkim. Psycholog w tych początkowych założeniach miał być dostępny przede wszystkim dla komendanta i z nim omawiać ważne kwestie, podsuwać rozwiązania, być powiernikiem. I tak było. Jednak policjanci to bardzo otwarta grupa, to osoby z pomysłami. Szybko zorientowali się, że jest psycholog w komendzie i podsuwali różne pomysły na zagospodarowanie jego czasu. Tak więc jeździłam na patrolach z prewencją, kierowałam ruchem drogowym, zatrzymywałam pijanych kierowców, szukałam narzędzia zbrodni, brałam udział w eksperymencie procesowym, tworzyłam profile, pisałam opinie jako biegły, zabezpieczałam imprezy, jeździłam na zdarzenia nadzwyczajne po śmierci policjanta, po wypadku, po próbie samobójczej... Robiłam wszystko to, co teraz wykonuje wydział psychologów, ale wtedy byłam sama. Policjanci chcieli wykorzystać moją wiedzę. Dostawałam akta sprawy i było: „tylko zerknij”. Pamiętam, jak funkcjonariusze zmierzli się ze zdarzeniem, w którym ktoś podkładał atrapy bomb. Wspólnie zastanawialiśmy się, jak rozwiązać zagadkę, żeby się nie okazało, że następnym razem sprawca podłoży prawdziwą bombę. Współpracowałam wtedy z psychologiem z KWP w Katowicach. Niestety, tylko telefonicznie. Nie było zgody, żeby przyjechał i można było spokojnie prze-

myśleć, co robić. Wtedy poprosiłam szefową psychologów w KGP o szkolenie w zakresie profilowania. I takie się odbyło, prowadzone przez Instytut Ekspertyz Sądowych w Krakowie. Nieoceniona wiedza. Zresztą, aby dobrze wykonywać swoją pracę, należy stale podnosić własne kwalifikacje. Brałam udział w szkoleniach resortowych, jednak w większości szkolenia opłacałam sama, korzystałam ze swojego urlopu, aby poszerzać wiedzę. Tak ukończyłam m.in. trzy podyplomówki.

A jak odnosili się do mnie funkcjonariusze? Od początku policjanci i pracownicy odbierali mnie pozytywnie. Interesowali się kim jestem, jak spędzam czas, a nawet gdzie mieszkam. Kiedyś padło odważne pytanie wprost: „czy mam plecy”. W końcu zajmowałam stanowisko samodzielne podległe bezpośrednio Komendantowi Wojewódzkiemu Policji! Gdy dostałam swój pokój, to wskazywałam na ścianę i mówiłam, że mam plecy. Za ścianą był gabinet,



Strzelanie programowe w KWP w Siedlcach. Rok 1998.

a w nim komendant siedział do mnie odwrócony plecami (śmiech).

Jak wyglądały Twoje lata służby, od momentu wstąpienia do formacji, co się zmieniało, czy dochodziły nowe zadania, jak to wygląda obecnie? Jakie zadania realizowałaś – jako psycholog? Czy prowadziłaś testy MBS, później MultiSelect, warsztaty, jakie dokładnie?

Początkowe lata służby nie należały do najłatwiejszych. Psychologowie zmagali się z logistyką. Brak pomieszczeń, w których można było rozmawiać, utrudniał w dużym stopniu pracę. Gdy dostaliśmy centralne fundusze na zagospodarowanie stanowiska, było już znacznie lepiej. Kolejne kroki psychologa polegały na pokaza-

niu siebie, ośmieleniu policjantów i pracowników i najtrudniejsze – przekonanie kadry kierowniczej. Niektórzy uważali, że psycholog to ktoś nasłany, aby sprawdzić czyjąś przydatność do pełnienia dalszej służby. Pamiętam takiego policjanta. Bał się mnie. Dopiero po miesiącu zdobył się na rozmowę i powiedział mi o swoich obawach. Stwierdził, że jestem w porządku i podał mi rękę. Nie było łatwo.

Jak wspominałam wcześniej, robiłam wszystko to, co teraz robią trzy zespoły zadaniowe w Wydziale Psychologów. W zakresie psychologii policyjnej stosowałam wspomaganą prewencję m.in. w działaniach przy blokadach rolniczych. Pamiętam, jak na jedną z takich blokad wysłano grupę policjantek, bo „kobiety łagodzą obyczaje”. Trzeba było szybko robić odwrót, bo rolnicy poczuli się zignorowani. Inne działania w tym zakresie to obsługa przy wizycie papieża Jana Pawła II. W związku z pielgrzymką Ojca Świętego odbyły się spotkania z kościelnymi służbami porządkowymi (takie szkolenia w parafiach diecezji), a potem już w dniu wizyty rozmowy ze strzelcami wyborowymi i wspomaganie grupy AT z Wrocławia.

W zakresie psychologii zarządzania zasobami ludzkimi pomysły początkowo rodziły się same. Chodziłam na testy sprawności fizycznej dla kandydatów i obserwowałam, jak sobie radzą, też ze stresem i emocjami. Później, gdy z nimi rozmawiałam, mogłam dopytać o różne aspekty. Wprawdzie była to tylko rozmowa, ale zdarzyło się, że ktoś przyszedł pod wpływem alkoholu. Jeden z kandydatów nie chciał się przyznać, że pił. Policjant z WRD przebadł go i powiedział: „nie wstyd Panu przychodzić w takim stanie do kobiety?” – na co ten Pan: „wczoraj zamknęliśmy budowę i wiechę wieszałem”. Później pojawiły się testy papierowe. Pełne sale ludzi wypełniających kartki z pytaniami, a potem ja, która do późna musiałam to wszystko zliczać i opisywać. To były początki. Później około 1998 roku pojawił się test komputerowy MBS. Przeszłam przeszkolenie i czekałam na wytyczne. I po reformie administracyjnej w 1999 roku przyszły. W każdej z 16 Komend Wojewódzkich miały być utworzone pracownie komputerowe. Pracowałam wtedy w KWP z siedzibą w Radomiu. Problem polegał na tym, że nie licząc CSP w Legionowie, pracownia komputerowa była tylko w KWP Katowice. A polecenie było takie, że nie tylko kandydat, ale każdy przełożony lub kandydat na przełożonego powinien taki test przejść. Więc pojechały chyba trzy autokary z przełożonymi do Katowic na badania. Stres ogromny, bo od tego zależało, czy ktoś nadal będzie pełnił funkcję kierowniczą. Ale jakoś wszyscy sobie poradziliśmy. I znów, gdyby nie zespół psychologów w Katowicach, musiałabym sama pisać wszystkie opinie (wtedy opinie pisało się odręcznie). Bardzo mi wtedy pomogli.

I ostatni zakres, ale jakże bliski memu sercu – opieka psychologiczna. Oprócz porad i konsultacji psychologicznych w sprawach osobistych, zawodowych i różnych, były też interwencje psychologiczne, szkolenia. Nie pamiętam pierwszego zdarzenia, na które jechałam, ale inne pamiętam dobrze. Szczególnie te związane ze śmiercią funkcjonariusza czy jego dziecka. Wtedy pomagaliśmy nie tylko policjantom i pracownikom, ale też członkom rodzin. Pracy było bardzo dużo. Pamiętam sytuację ze śmiercią samobójczą policjanta, który po obchodach rocznicy swojego

ślubu zastrzelił się z broni służbowej. Pomocy udzieliłam wtedy żonie, policjantom z posterunku, na którym pracował i jego przyjacielowi, który wspomagał rodzinę po śmierci. Żona popadła w depresję, nie zajmowała się dzieckiem, zaczęła pić. W domu był tylko alkohol. Pamiętam policjanta, który przegrywał wszystko w kasynie i nie mógł się powstrzymać od dalszego grania. Pamiętam też innego, który stosował przemoc i bardzo chciał sobie z tym poradzić – wysłałam go na zajęcia do Wrocławia. Był też policjant z problemem alkoholowym, który był tak pijany, że miał problem z trafieniem kluczem do zamka. Przeszedł leczenie. Przypominam sobie funkcjonariusza, który siedział w radiowozie z przyłożonym do skroni pistoletem. To była długa noc zakończona dla wszystkich pozytywnie. Wiele zdarzeń, wiele emocji...

Policyjny psycholog ma odpowiedzialne zadanie, udziela wsparcia w trudnych sytuacjach, nie zawsze związanych ze służbą, niekiedy jego udział dotyczy tego, co dzieje się w prywatnym życiu policjanta. Jak starałaś się wzbudzić zaufanie tych, którym trzeba było pomóc? Czy miałaś jakąś złotą, psychologiczną receptę, aby policjant, policjantka obdarzyli cię zaufaniem?

To bardzo trudne pytanie. Myślę, że najbardziej pomaga szczerość i autentyczność. Taka ludzka postawa, też postawa psychologa-terapeuty wspierająca, słuchająca, bez oceny osoby. Zresztą to pytanie, które trzeba byłoby zadać tym, którym udzielałam pomocy. Te osoby wiedzą, co im pomogło, aby mogły mi zaufać. Najtrudniejsze w zaufaniu jest to, że jak już ktoś ci ufa, to nie chce nikogo innego. Trudno wtedy rozstać się, gdy zmienia się jednostkę służby, a ja przechodziłam z KWP Siedlce do KWP z siedzibą w Radomiu, znów do Siedlec i w końcu do KSP. Gdy ktoś nabierze zaufania, a mamy ograniczony czas spotkania, trudno przygotować go na rozstanie. Tak było, gdy towarzyszyłam przełożonemu w informowaniu o śmierci policjanta. Żona nie chciała mnie później wypuścić z domu. Bała się, że gdy zostanie sama, to sobie nie poradzi. Na szczęście była rodzina i to ona zaczęła się bardziej angażować we wsparcie. I jeszcze jeden smutny obrazek: policjant, który umierał w szpitalu chciał, abym go przygotowała do rozmowy z dziećmi, a potem mu towarzyszyła przy informowaniu ich, że umiera. Nie chciał rodziny, wyprosił ją. Było to bardzo trudne doświadczenie. Ale są też miłe chwile. Gdy ktoś dziękuje albo prosi o kontakt już poza Policją, twierdząc, że dzięki zaufaniu, jakie do mnie ma, mógł wreszcie powiedzieć to, co skrywał latami bez obawy, że ktoś go oceni. Albo, gdy ktoś dzwoni – powołując się na znajomego: „bo z Panią to podobno można na każdy temat porozmawiać, a ja mam problem...” To było miłe.

Psycholog jak przełożony, powinien budować swój autorytet, aby mieć poważanie, zaufanie i przede wszystkim szacunek. Czy udało Ci się to osiągnąć i czy liczysz to miarą pozytywnie załatwionych spraw, czy może ilością dobra, które do Ciebie wracało, ludzkim uśmiechem, szczerym słowem, propozycją kolejnego spotkania. A może były sytuacje, kiedy funkcjonariusze chcieli rozmawiać np. tylko z Tobą?

Tak, zdarzało się, że ktoś chciał rozmawiać tylko ze mną, bo słyszał, że komuś pomogłam albo, że można mi zaufać. Dużą rolę

odgrywał też mój staż służby, ale stopień niestety odstraszał. Na początku mojej kariery pracowałam w mundurze, jeździłam na jednostki umundurowana, ale zaczęto mi zwracać uwagę, że to nie jest mile widziane. Jeden z komendantów powiedział wprost: „Agnieszka, straszysz mi policjantów, mam zadzwonić do wojewódzkiego?”. Dlatego też pomocy psychologicznej udzielałam będąc w ubraniu cywilnym. Dla mnie ważne było i jest zadowolenie i osiągnięcie celu przez osobę, z którą się spotykam. Jeśli przychodzi kobieta i mówi, że chce się rozwieść z mężem, a po trzech miesiącach znów mogą rozmawiać i mówić o wspólnej przyszłości, to chyba jest największa satysfakcja. Proszę pamiętać, że to jest praca dla osoby, która przychodzi i prosi o pomoc. To ona korzysta ze wskazówek, podpowiedzi, analiz i to ona zmienia swoje życie. Z malutkim wkładem psychologa. Jeżeli słyszę: „o rany, to było takie proste” i widzę uśmiech, a potem zwykle: „dziękuję”, to wiem, że praca ma sens. To znak, że ktoś już wie co



Wręczenie nominacji oficerskich. Z prawej Komendant Wojewódzki Policji w Siedlcach mł. insp. K. Winiecki. Rok 1998.

zrobi, jak poukłada sobie swoje sprawy. A jak będzie jeszcze chciał coś skonsultować, to mnie znajdzie.

Zawód policjanta jest obarczony dużym ryzykiem, ale niesie też za sobą dużą presję oddziaływania na psychikę, ryzyko popadnięcia w depresję, czasami używki, a także inne zjawiska patologii społecznej. Ile straconych, zagubionych „dusz” udało Ci się wyciągnąć z tego życiowego „dołka”. Nie liczymy tego miarą sukcesu, którym trzeba się chwalić, ale tym, że po ludzku pomogłaś drugiemu człowiekowi. A ten człowiek Ci za to podziękował.

Nie wiem ilu osobom udało się pomóc. Zwykle podczas spotka-

nia dostają informację zwrotną albo gdy przypadkiem z kimś się spotkam, to chociaż na chwilę chce porozmawiać, aby pochwalić się tym, co osiągnął. To bardzo miłe. Nie jestem w stanie nawet powiedzieć, ile osób ze mną rozmawiało. Dla mnie jest istotne to, aby rozmówca wyszedł ode mnie z gotowością do zmiany, na którą wyraża zgodę.

Ponad 7 lat współpracowałam z ramienia Wydziału Psychologów KSP z Fundacją Biuro Krajowe Anonimowych Alkoholików. Przeprowadziliśmy wspólnie w garnizonie stołecznym dziesiątki szkoleń i spotkań dotyczących problematyki alkoholowej i pomocy osobom z problemem alkoholowym. Te spotkania miały na celu przybliżenie tematu, aby można było wiedzę wykorzystać zarówno w pracy zawodowej (szczególnie dzielnicowi), jak również w życiu prywatnym. Trudno zmierzyć, ilu osobom pomogliśmy. Wiem, jakie te spotkania były ważne dla niektórych osób. Podchodzili i zadawali konkretne pytania, czy mnie czy gościom. Pytali o radę, wspólnie zastanawialiśmy się, jak komuś pomóc. Jeden z funkcjonariuszy powiedział, że właśnie tak powinny wyglądać wszystkie szkolenia. To było miłe.

Psycholog to taka ludzka lampa „Alladyna”, zasysa do własnego wnętrza ludzkie rozterki, problemy, tragedie. Psycholog sam w sobie musi być twardy psychicznie. Jak sobie z tym radziłaś, czy jest na to zawodowy sposób, aby samemu nie traumatyzować przeżyć innych osób. Jaki Ty preferowałaś konstruktywny sposób radzenia sobie ze stresem.

Tak, mój zawód jest trudny i obciążający emocjonalnie. Przy spełnianiu się zawodowym ważna jest higiena psychiczna, zaplecze i zasoby. Moje to rodzina, przyjaciele, szkolenia i superwizje oraz odpoczynek. Jeśli mam dom i kochanych domowników obok, mogę im powiedzieć, że miałam ciężki dzień albo popłakać sobie tak dla odreagowania, to super! Mogę też wyjść gdzieś ze znajomymi na zwykłe tzw. wygłupy, pośmiać się czy pograć np. w kręgle i nabrać dystansu do pracy, to super! Nieocenioną pomocą są superwizje (te koleżeńskie i ze specjalistami), na których można omówić problemy, z którymi spotykamy się w pracy, posłuchać – jak inni poradziłoby sobie z nimi, jakie mają pomysły na rozwiązanie danego problemu. To jest taka pokora wobec swojego zawodu, przecież nie znamy sposobów na rozwiązanie wszystkich zagadek. W zawodzie psychologa uczymy się całe życie też tego, jak radzić sobie z własnymi emocjami. Przecież ja również mam swoje kłopoty, przeżywam stresy i mierzę się z przeciwnościami losu. Trzeba pamiętać, że terapeuta także jest narażony na przeżywanie traumy, tak jak każdy. Śmierć bliskich, choroby, kłopoty finansowe nas nie omijają. Ponadto, często utrzymuje się przez dłuższy czas kontakt z osobą np. będącą po traumie. Jest to dla psychologa dodatkowe obciążenie, istnieje niestety prawdopodobieństwo, że może on ulec wtórnej traumatyzacji. Dlatego też tak ważna jest higiena psychiczna, zaplecze i zasoby.

Co było najtrudniejsze w Twojej pracy/służbie, a z czego czerpałaś największą przyjemność i satysfakcję?

Najtrudniejsze dla mnie były sytuacje, w których nie bardzo potrafiłam znaleźć rozwiązanie. Poczucie bezsilności wzbudzało irytację, bo jak nie pomóc komuś, kto tej pomocy oczekuje? Gdy miałam kłopot czytałam, szkoliłam się, ale też proponowałam innym specjalistów, np. psychiatrę, seksuologa czy nawet księdza. Nie wiem wszystkiego, a inni mogą pomóc w konkretnych problemach, w których się specjalizują. Chociaż zdarzyło się kilka razy, że ktoś wrócił od specjalisty twierdząc, że był źle potraktowany, że gorzej się czuje niż przed wizytą. Wtedy zostawała superwizja.

Ale bywało też tak, że nawet superwizje nie były w stanie pomóc w rozwiązaniu problemu. Trzeba było czasu i głębszej analizy, aby wspólnie znaleźć dobre wyjście. Satysfakcja gwarantowana. Osobiście satysfakcję czerpałam i czerpię z kontaktu z ludźmi, ze swojej pracy, którą bardzo lubię. Gdybym miała ponownie wybierać zawód – wybór byłby ten sam.

Jakie najbardziej smutne historie zapadły Ci w pamięci?

Smutne historie? To śmierć moich bliskich znajomych, przyjaciół. Byłam w pracy, zadzwonił dyżurny, że policjant mający przy sobie broń zamknął się w pokoju hotelowym. To był mój kolega z pokoju obok. Miałam wtedy dyżur interwencyjny psychologiczny. Nikogo nie interesowało, że znam funkcjonariusza. Jechałam na miejsce w rozpacz, żalu i ogromnym lęku. Na miejscu negocjator poinformował mnie, że policjant postrzelił się. Zmarł w szpitalu. Co zostało oprócz pustki? Żal, tęsknota i ogromne poczucie winy. Znam przyczynę decyzji policjanta, ale nie chcę o tym mówić.

Mój przyjaciel podczas badań okresowych dowiedział się, że ma nowotwór. Był młodym mężem, bardzo chciał żyć, mieć dzieci. Rozpaczał o tym rozmawiał. Cekał na przetaczanie krwi. To już była ostatnia szansa na uratowanie życia. Boże! Jaką on miał nadzieję, że się uda! Mówił, że jak wyjdzie ze szpitala, koniecznie umawiamy się na dłuższe spotkanie. Przed zabiegiem widziałam go ostatni raz... Zdjęcia mi zostały...

Radość też przynależą do tego zawodu, może jakieś zabawne historie pamiętasz?

Zabawne też są. Gdy przygotowaliśmy się do wizyty Papieża Jana Pawła II, odbył się szereg spotkań wstępnych z przedstawicielami różnych służb. Każdy, kto zaczynał swoją prelekcję, zwracał się do zgromadzonych: „Panie Prezydencie, szanowni księża, kapłani, Panowie komendanci, drodzy policjanci, Pani Agnieszko”. Byłam jedyną kobietą w tym męskim towarzystwie i czułam się wyróżniona (śmiech).

Jak widzisz przyszłość policyjnej psychologii, w jakim idzie kierunku, a może jakiś innowacyjny pomysł, którego może nie zdążyłaś zrealizować w służbie?

Gdzieś nam umyka człowiek. Mam wrażenie, że niektórzy zapominają, że zdrowy policjant to dobry policjant. Gdy poradzi sobie z małymi problemami, rozwiąże też te poważne. Myślę, że wciąż potencjał psychologów nie jest w całości wykorzystany. Zapomina się, że jesteśmy logistyką, ramieniem Komendanta do pomocy tym, którzy jej potrzebują. Pracujemy wspólnie w jednej firmie dla jej dobra, dla jej wizerunku. Może warto częściej prosić psychologów o konsultacje, wsparcie, radę. Może warto coś razem omówić na zasadzie: „tylko zerknij”. Psychologia w Policji ma się dobrze. Jednak zarówno od psychologów, jak i od policjantów i kadry kierowniczej, dobrze byłoby wymagać inicjatywy, pomysłów i mądrych kroków. Aby psycholog wykazywał się głównie w zakresie swoich obowiązków i był rzeczywistym wsparciem, bo do tego właśnie powołał nas Komendant Główny generał Marek Papala.

Policyjny mundur wisi w szafie, jesteś już na zasłużonej emeryturze. Czy zawieszasz swoją psychologiczną działalność, czy może będziesz rozwijać się w innej branży, np. pomagać odnaleźć się zagubionym młodym duszom? Jak sama wiesz, coraz więcej tych młodych ludzi korzysta z pomocy psychologa.

Oczywiście, że odejście z Policji nie jest równoznaczne z zakończeniem mojej działalności, jako psychologa. Mam ciekawe propozycje pracy. Problem polega na tym, że wszystkiego robić nie mogę (śmiej). Przez lata pracowałam z osobami dorosłymi i tak będzie nadal. Zapotrzebowanie na pomoc psychologiczną jest bardzo duże. Gdy byłam w służbie, Komendant Stołeczny wyraził mi zgodę na dodatkową pracę. Po odejściu z Policji, już słyszałam błagalnie: „proszę, przyjmij więcej pacjentów”. Teraz już mogę. Przecież nie zostawię potrzebujących bez pomocy.

Wiem, że bardzo chciałaś podziękować wszystkim, z którymi współpracowałaś, komendantom, naczelnikom, policjantom, pracownikom. Zatem powiedz, komu i za co, domyślam się, że lista może być obszerna. Jako psycholog w Policji nie narzekałaś na pewno na brak zajęć.

Nie sposób jest podziękować każdemu z osobna, dlatego życzenia składam na ręce przełożonych. Jest wiele osób, z którymi współpracowałam, a odeszli ze służby wcześniej niż ja. Do nich również kieruję słowa podziękowania. Kończę służbę w Policji po 25 latach pracy – jako psycholog policyjny, w tym – ponad 12 latach jako koordynator Zespołu ds. Opieki Psychologicznej i Psychoedukacji Wydziału Psychologów Komendy Stołecznej Policji. Dziękuję serdecznie Panom Komendantom, Policjantom i Pracownikom Cywilnym Policji z jednostek i komórek organizacyjnych, z którymi przez te lata współpracowałam. Dziękuję za profesjonalizm i dzielenie się doświadczeniami, otwartość i zrozumienie, za realizację przedsięwzięć i wspólne pokonywanie trudności. Wyrażam wdzięczność za docenienie mojej służby, okazany szacunek, wyrazy sympatii.

Dziękuję za rozmowę.

OD REDAKCJI

Komórki policyjnych psychologów funkcjonują w każdej z komend wojewódzkich Policji w Polsce. Psychologowie pracują w 3 specjalizacjach. Są to opieka psychologiczna i psychoedukacja, psychologia policyjna stosowana i psychologia zarządzania zasobami ludzkimi. Taki podział ułatwia dotarcie do psychologa, który może pomóc w załatwieniu konkretnej sprawy. W garnizonie stołecznym każda z jednostek rejonowych i powiatowych, jednostek specjalistycznych lub komórek organizacyjnych wewnątrz samej KSP ma przydzielonego z ramienia Wydziału Psychologów swojego opiekuna. Pomagają oni w znalezieniu rozwiązania trapiącego nas problemu. Możemy uzyskać poradę, wskazówkę, kontakt do specjalistów w swoim rejonie zamieszkania lub poza nim. Rozmowa z psychologiem może pomóc w odnalezieniu odpowiedzi na nurtujące cię pytania. Zachęcamy zarówno policjantów, jak i pracowników Policji do korzystania z wiedzy i doświadczenia psychologów policyjnych.

Wydział Psychologów Komendy Stołecznej Policji

al. "Solidarności" 126 (żółty budynek, parter)

Naczelnik wydziału: podinsp. Beata Mazur

Psycholog dyżurny (24 h) tel. 885 444 085 – numer wyłącznie dla policjantów i pracowników cywilnych garnizonu stołecznego.

e-mail: psycholog@ksp.policja.gov.pl

Godziny przyjęć: poniedziałek – piątek 8.00- 16.00

Wykaz jednostek i komórek organizacyjnych Komendy Stołecznej Policji wraz z psychologiem opiekunem dostępny jest **na stronie internetowej** Komendy Stołecznej Policji

Wydział składa się z trzech zespołów zadaniowych:

- Zespół do spraw Psychologii Zarządzania Zasobami Ludzkimi

Realizuje m.in. zadania takie, jak: prowadzenie badań psychologicznych w zakresie doboru zewnętrznego i wewnętrznego, diagnozowanie problemów organizacji w obszarze zarządzania zasobami ludzkimi, prowadzenie szkoleń w ramach doskonalenia zawodowego, diagnozowanie problemów środowiska pracy.

tel. 47 72 32 458, pokój nr 05
nadkom. Małgorzata Demczuk – koordynator Zespołu
tel. 47 72 324 42, pokój nr 02
st. asp. Jolanta Łoza
mgr Anna Szreder
mgr Katarzyna Zakrzewska
tel. 47 72 324 60, pokój nr 04
mł.asp. Grażyna Krasnodębska
tel. 47 72 324 43, pokój nr 13
sierż. szt. Damian Rybicki

- Zespół do spraw Opieki Psychologicznej i Psychoedukacji

Realizuje m.in. zadania takie, jak: udzielanie pomocy psychologicznej policjantom i pracownikom Policji, sprawowanie opieki psychologicznej nad komórkami i jednostkami KSP, prowadzenie działalności psychoedukacyjnej, udzielanie pierwszej pomocy emocjonalnej w sytuacjach kryzysowych i nadzwyczajnych.

tel. 47 72 324 29, pokój nr 03
kom. Zbigniew Sobieski – koordynator Zespołu
mgr Krzysztof Grunwald
tel. 47 72 324 60, pokój nr 04
mgr Lidia Godlewska
tel. 47 72 324 43, pokój nr 13
podkom. Anna Gryczewska-Jowska
mgr Dorota Sokólska

- Zespół do spraw Psychologii Policyjnej Stosowanej

Realizuje m.in. zadania takie, jak: wspomaganie komórek organizacyjnych pionu kryminalnego w czynnościach dochodzeniowo-śledczych oraz operacyjno-rozpoznawczych (np.: sporządzanie analiz psychologicznych, materiałów operacyjnych i procesowych, udział w czynnościach procesowych i pozaprocessowych), wspomaganie komórek organizacyjnych pionu prewencji w realizacji zadań służbowych (np.: współuczestniczenie w działaniach mających na celu zapobieganie przestępstwom i wykroczeniom oraz zjawiskom patologii społecznej, udział w negocjacjach policyjnych w charakterze konsultanta), prowadzenie edukacji w zakresie umiejętności zawodowych policjantów wymagających specjalistycznej wiedzy psychologicznej.

tel. 47 72 324 45, pokój nr 11
podkom. Anna Pawłowska – koordynator Zespołu
st. sierż. Justyna Barć

30 LAT MINĘŁO JAK JEDEN DZIEŃ W SŁUŻBIE NA ULICACH WARSZAWY

★ TOMASZ OLESZCZUK



Wszyscy wiemy, jak czasem ciężko jest w naszej służbie i jak bardzo ta specyficzna praca ingeruje w życie prywatne. Wielu z nas z niecierpliwością wyczekuje kolejnych przepracowanych lat, przeliczając sobie na kalkulatorach wysokość świadczenia emerytalnego. Jednak w naszych szeregach nie brakuje takich ludzi, dla których policyjna codzienność jest sensem życia. Ta praca jest dla nich największą przygodą i pomimo wielu trudności i przeszkód, które pojawiają się po drodze, jest ich wielką pasją i spełnieniem. Jedną z takich osób jest podinsp. MAREK ŁEMPICKI Zastępca Naczelnika Wydziału Ruchu Drogowego Komendy Stołecznej Policji.

Jak zaczynał Pan swoją przygodę ze służbą? Czy od samego początku miał to być właśnie ruch drogowy?

Moja droga zawodowa rozpoczęła się w Wydziale Ruchu Drogowego w 1993 r. Pamiętam, jakby to było wczoraj, gdy przechodziłem przez bramę wejściową naszych budynków przy ul. Karolkowej. Świat był wtedy zupełnie inny, pochłaniały nas inne sprawy, na ulicach jeździły inne samochody, a my byliśmy znacznie młodszy. Ruch drogowy nie był przypadkowym wyborem, gdyż przed służbą pracowałem jako kierowca w pogotowiu ratunkowym. Naszym dyspozytorem w tamtym czasie był emerytowany policjant, który powtarzał mi, że powinienem pójść do służby. Mawiał, że praca kierowcy karetki nie jest dla mnie, a w Policji będę mógł rozwinąć skrzydła. W tamtym czasie Wydział Ruchu Drogowego KSP organizował nabór do służby i to była dla mnie szansa na lepsze życie. Rozmowę kwalifikacyjną z naczelnikiem WRD odbyłem 31 stycznia 1993 r. W czasie spotkania zapytał mnie, kiedy chcę przyjść do pracy, a ja zapytałem, kiedy mogę? On powiedział, że choćby od jutra i tak się stało. 1 lutego tego roku minęło równo 30 lat, od kiedy rozpocząłem pracę w WRD KSP.

Po przyjęciu do służby trafiłem do 1 Kompanii Ruchu Drogowego, i już na pierwszej odprawie zauważyłem, że stopnie są ważne, ale ważniejsze są relacje między ludźmi. Byłem przekonany, że będzie dryl, jak w wojsku, a tu zaskoczyła mnie koleżeńskość i pomoc starszych kolegów.

Te lata to olbrzymie zmiany nie tylko w samej Policji, ale również w tym, z czym policjanci ruchu drogowego mają do czynienia na co dzień, czyli w motoryzacji. Jakie auta królowały wtedy na ulicach Warszawy?

Podstawowym radiowozem oznakowanym był Polonez, a motocyklem służbowym niemiecka MZ-etka. Po kilku latach mojej służby do WRD trafiły pierwsze zachodnie auta marki Opel Vectra. To było dopiero coś, auto wygodne, szybkie, czyli zupełnie inne niż te dotychczas używane. Te radiowozy nie trafiały jednak do nowicjuszy. Nimi jeździli najstarsi i najbardziej doświadczeni policjanci. Młodzi najczęściej mieli patrole piesze albo kierowali ruchem na najbardziej zatłoczonych skrzyżowaniach Warszawy. To właśnie tam uczyliśmy się policyjnej roboty. Moja pierwsza służba polegała na kierowaniu ruchem przy skrzyżowaniu Płowiecka – Marsa, gdzie teraz jest wielka estakada, ale w tamtych latach to było bardzo duże skrzyżowanie. Pamiętam, że wtedy wydarzył się wypadek i trzeba było kierować ruchem do czasu zakończenia czynności. Starsi policjanci zapytali, czy umiemy to robić? Gdy powiedzieliśmy, że nie, to we dwóch weszli na skrzyżowanie i kazali nam siebie obserwować. Po godzinie zeszli i powiedzieli, że teraz nasza kolej, aby kierować ruchem. To było przeżycie, którego nigdy nie zapomnę.

W moim przypadku, pierwszych kilka lat służby - to był stały posterunek i patrole piesze. Wtedy mogłem tylko marzyć o radiowozie. Jedyną okazją do tego, aby trafić do patrolu zmotoryzowanego, był czas, gdy starsi policjanci brali wolne i wtedy spośród nas dobierano młodego, który wspólnie ze starszym funkcjonariuszem jeździł w patrolu zmotoryzowanym.

Gdy w końcu po kilku latach dostałem starego Poloneza, poczułem się doceniony. Radiowóz był stary i ledwo jeździł, ale był. Następnym etapem służby był patrol motocyklowy. Dwa lub trzy sezony jeździłem MZ-etką, po czym, gdy przyszedł pierwszy hondy - dostałem jedną z nich. To był model 750 cm³ i jak na tamte czasy był to bardzo szybki i nowoczesny motocykl.

Jakie były wtedy realia służby i jak wyglądała policyjna codzienność?

Moim zdaniem kiedyś było lepiej. Relacje międzyludzkie były zupełnie inne niż teraz. Kiedyś oprócz służby, sporo czasu spędzało się z kolegami po pracy. Wiedziałeś, że kiedy będziesz potrzebował wsparcia, to na pewno ktoś ci pomoże. Gdy w stacji było wezwanie, że jakaś załoga ma problem, to od razu na miejsce jechało kilka patroli.

Zresztą, odkąd pamiętam, to w ruchu drogowym policjanci zawsze trzymali się razem. W tamtym czasie WRD KSP był jednostką w pewnym sensie elitarną i służba w niej była prawdziwym wyróżnieniem. Praca tutaj znacznie różniła się od zadań wykonywanych w innych wydziałach KSP. To powodowało, że zawsze było więcej chętnych niż miejsc, a ludzie, którzy tu trafiali, wiedzieli, czego chcą i byli to pasjonaci oddani służbie.

Jak przebiegała służba w Policji?

Przeszedłem tutaj cały szlak „bojowy”, od posterunkowego w patrolu pieszym poprzez funkcje kierownicze do stanowiska zastępcy naczelnika całego wydziału. Wszystko zaczęło się od przejścia przez bramę i służbę w 1 kompanii. Po jakimś czasie była formowana 5 kompania motocyklowa, która odpowiadała za ruch drogowy w śródmieściu Warszawy. Wtedy też po raz pierwszy awansowałem na stanowisko dowódcy plutonu.

Następnie zostałem specjalistą, a później kierownikiem referatu (w kolejnych latach w wyniku restrukturyzacji powstały sekcje). Gdy miałem etat oficerski, to skierowano mnie na kurs do Szczytina, który ukończyłem kilka miesięcy później. Kolejnych kilkanaście lat byłem kierownikiem sekcji, aż do czasu, gdy kilka lat temu zostałem Zastępcą Naczelnika WRD do spraw liniowych.

Całe swoje życie zawodowe pracuję na pierwszej linii i ciągle jestem na drodze. Taka jak moja droga awansu, może nie jest najszybsza, ale daje ogromną satysfakcję i wiedzę o materii, którą się zajmuje. Niewiele jest spraw, które mogą mnie zaskoczyć w tej pracy.

Trzydzieści lat to szmat czasu. Większość funkcjonariuszy rozpoczynających służbę w naszej formacji nie ma tyle jeszcze "na karku". Który z etapów ścieżki zawodowej był najlepszy? Można go wskazać?

Cieńko powiedzieć i wskazać jednoznacznie, który z moich okresów zawodowych był najlepszy, ale myślę sobie, że jednym z najciekawszych w mojej karierze był czas, kiedy zostałem kierownikiem 3 sekcji. Wtedy poznałem wspaniałych ludzi, świetnych specjalistów i wartościowych pracowników. Największą frajdę sprawiało mi uczestnictwo w Motocyklowej Asyście Honorowej. To były chyba najlepsze lata mojej służby.

Powiem ci też, że przechodząc wszystkie stopnie awansu w WRD, zauważałem różne rzeczy, które nie zawsze mi się podobały. Wtedy obiecałem sobie, że gdy będę miał jakikolwiek wpływ na to, co dzieje się w jednostce, postaram się to zmienić. Gdy tylko zostałem kierownikiem, mając niewielkie możliwości decyzyjne, starałem się zmieniać rzeczy, które mnie raziły i utrudniały wykonywanie codziennych zadań. Zawsze, gdy cokolwiek robiłem, to robiłem to z myślą o tym, żeby policjanci, którzy na co dzień ciężko pracują, mieli jak najmniej na głowie i aby ułatwić im codzienne funkcjonowanie w jednostce. Im wyżej szedłem, tym miałem

większe możliwości, z których zawsze skrupulatnie korzystałem, poprawiając naszą rzeczywistość.

W bazie przy ul. Karolkowej zasłży duże zmiany, których jestem współautorem. Ostatnią z nich jest wygospodarowanie wewnętrzny parkingu dla policjantów. Kiedy na zewnątrz została utworzona strefa płatny parkowania, podjęliśmy decyzję, aby uprzątnąć fragment terenu i udostępnić policjantom jako parking. Niby drobna sprawa, ale dla każdego z nas bardzo ważna.

Uważam, że obecnie warunki pracy policjantów są bardzo dobre. Wspominając swoje początki, widzę jak dużo w tej sprawie zmieniło się na korzyść.

Co w tej pracy było największym kłopotem?

Myślę, że nie było takich szczególnych spraw, które sprawiałyby mi kłopoty. Z natury jestem cierpliwy i nigdy nie wyrwałem się na przód. Zawsze robiłem swoje, cierpliwie czekając na moją kolej. Przychodząc do służby, nie sądziłem, że tak daleko zaprowadzi mnie moja ścieżka kariery. Na początku stanowiska dowódcy plutonu czy kierownika referatu wydawały się tak odległe, że wręcz nieosiągalne. Jednak powoli i sumiennie pięłem się po szczeblach kariery, dochodząc do miejsca, w którym jestem teraz.

Lata służby to nie tylko багаż nabytych doświadczeń, ale również wiele sytuacji, które na stałe wpisują się w naszą pamięć. Jakie ciekawe historie z czasu dotychczasowej służby wspomina Pan najbardziej?

Jedną z najciekawszych historii mojej służby przeżyłem w latach 90, kiedy osobiście asystowałem na motocyklu, w czasie pielgrzymki do Polski naszego wielkiego rodaka Papieża Jana Pawła II. Już po powstaniu Motocyklowej Asysty Honorowej (MAH), jako jedyna taka formacja w kraju, zajmowaliśmy się obsługą najważniejszych wizyt międzynarodowych w Polsce. Gdy gościa chciano uhonorować, dostawał na czas przejazdu asystę motocyklową. Jak wspominałem, w roku 1997 pojechaliśmy jako MAH do Wrocławia, do obsługi wizyty Jana Pawła II w kraju. Gdy Papież lądował na lotnisku, to padał wtedy rześisty deszcz. Po przywitaniu pojechaliśmy na kołach do Zakopanego, gdzie mieliśmy asystować konwojom papieskim. W czasie pierwszego patrolu, jeden z dowódców całego zabezpieczenia zaproponował nam jazdę w bezpośredniej asyście papieskiej. Okazało się, że Papież chce odwiedzić miejsca i ludzi, którzy nie są uwzględnieni w oficjalnym wykazie spotkań, więc improwizując, zorganizowano nieoficjalny mały konwój składający się z czterech aut i naszych dwóch motocykli. I tak oficjalna delegacja jeździła po Zakopanem, a my z Papieżem jeździliśmy w zupełnie inne miejsca, m.in. do Poronina, Morskiego Oka, Czarnego Dunajca. Dzięki temu byliśmy na osobistej audiencji u Papieża, co jest niezatartym wspomnieniem tego wielkiego wydarzenia.

Jak ocenia Pan postęp technologiczny, urządzenia wspomagające pracę na drodze?

To jest ogromna przepaść, między tym, co mieliśmy do dyspozycji wtedy, a tym, czym dysponujemy teraz. Kiedyś, nie dość, że mieliśmy sprzęt jakościowo gorszy, to było go znacznie mniej. Jak już wspominałem, to wśród radiowozów królował Polonez. Prawdziwą perełką był model z silnikiem Forda. Takie rozwiązania techniczne były wówczas testowane w FSO. To było bardzo szybkie auto, co prawda nie miało odpowiednich hamulców, aby zatrzymać się z prędkości, które osiągało, ale na tamte czasy to

była prawdziwa „rakietą”.

Busy, z których korzystaliśmy, to w przeważającej części były Nisy. Więc jak widzisz, to z czego korzystamy teraz, jest sprzętem zupełnie innej generacji i nie da się tego porównać. Obecnie w naszej flocie mamy znaczny udział pojazdów hybrydowych, są też oznakowane i nieoznakowane bardzo mocne auta BMW, Skody Superb, mamy też ponad 50 jednośladów BMW RT 1200, które są jednymi z najlepszych motocykli policyjnych świata.

Najnowsze radary, wideorejestratory, analizatory spalin, dymomierze, urządzenia do pomiaru przejrzystości szyb. Właściwie to policjant wyjeżdżający do służby ma do dyspozycji wszystko, czego potrzebuje.

Dalsze plany zawodowe to cały czas służba w mundurze?

Obecnie jestem Zastępcą Naczelnika WRD KSP ds. Liniowych, mamy w strukturze 9 sekcji, z czego bezpośrednio mi podlega 4, pod drugiego zastępcę 5. Obaj w razie nieobecności któregoś z nas zastępujemy się nawzajem i zarządzamy całością.

Gdy w tym roku, wielu z moich znajomych zaczęło się zastanawiać nad tym, czy przejść na emeryturę, ja nawet przez chwilę nie brałem takiej opcji pod uwagę. Nie nadaję się na emeryta i dopóki dam radę i zdrowie pozwoli, zostanę w służbie.

Stare powiedzenie mówi, że nie samą pracą człowiek żyje. Jak więc wygląda spędzanie czasu wolnego i jaki sposób na oderwanie się od policyjnej rzeczywistości, zresetowanie i wyciszenie ma zastępca naczelnika stołecznej drogowki?

Bardzo lubię spędzać czas na łonie natury i chętnie wyjeżdżam na działkę, którą mam niedaleko Warszawy. Tam też ładuję akumulatory i najchętniej odpoczywam. Lubię też wędkować, ale to pewnie nie jest oryginalne, gdyż wśród policjantów jest dużo wędkarzy. Kiedyś bardzo lubiłem jazdę motocyklem, ale po dwóch poważnych wypadkach, w których uczestniczyłem, ze względów zdrowotnych musiałem zrezygnować z takiego sposobu spędzania czasu.

Do dziś mam trzy śruby w kolanie i to, że chodzę o własnych siłach, można rozpatrywać w kategorii cudu.

Młode pokolenie policjantów podobno bywa dla starszych roczników dość egzotyczne? Funkcjonują już w oparciu o inną rzeczywistość, niż miało to miejsce trzydzieści lat temu. Można im przekazać jakieś rady na początku mundurowej ścieżki życia?

Myślę, że coraz trudniej jest mi zrozumieć młode pokolenie. Oni patrzą na świat zupełnie inaczej niż osoby z mojego rocznika. Myśląc o radach, których mógłbym udzielić młodym policjantom, to jedyne co mi przychodzi do głowy, aby nie traktowali swojej służby w Policji, jak każdej innej pracy. To, co my robimy, to nie jest zwykła praca, jak w innych zawodach, to trochę jest jak powołanie. To dzięki temu, że jesteśmy na posterunku, inni ludzie mogą spać spokojnie. Tego zrozumienia kwintesencji naszej służby, u młodych policjantów brakuje mi najbardziej. Mam nadzieję, że to się zmieni, a z czasem społeczna misja naszego zawodu będzie dostrzegana przez kolejne pokolenia policjantów wchodzących do zawodu.

Dziękuję za rozmowę.



★ PIOTR HAC

MNIEJ ZNANY FRONT UKRAIŃSCY POLICJANCY NA WOJNIE

Zdjęcie: Paweł Sokalski, UK KSP

Od ponad roku funkcjonariusze Narodowej Policji Ukrainy wykonują swoje obowiązki w warunkach, które czasami trudno sobie nawet wyobrazić. Do dotychczasowych zagrożeń doszło szereg nowych, w tym te związane z działaniami grup dywersyjnych, rozminowywaniem terenu, czy zabezpieczaniem zbombardowanych i zniszczonych budynków. Pomimo wielu wyzwań, działalność ukraińskich policjantów na froncie „wewnętrznym” pokazuje stabilność władzy publicznej i jest jednym z elementów zwiększonego wysiłku wojennego.

Funkcjonowanie państwa w warunkach pełnoskalowej zewnętrznej agresji zbrojnej jest szczególnym przypadkiem działania systemu naczyń połączonych. Pomimo tego, że uwaga koncentruje się wówczas na ruchach wojsk i prowadzonej przez żołnierzy walce, to w praktyce możliwość stawiania oporu sprowadza się do zapewnienia skutecznego wsparcia dla walczących, poczynając od amunicji czy mundurów, poprzez jedzenie, a kończąc na podnoszącym morale kontakcie telefonicznym z bliskimi. Wojna w Ukrainie, niekiedy przypominająca już nawet nie drugą, a pierwszą wojnę światową, doskonale to pokazuje. Wobec porażki strony rosyjskiej w szybkim zajęciu Kijowa, szczególnego znaczenia nabrało zapewnienie bezpieczeństwa publicznego na tyłach frontu, gdyż z jednej strony dawało to szansę na w miarę normalne funkcjonowanie przemysłu, transportu i handlu, a z drugiej – podnosiło rangę Ukrainy na arenie międzynarodowej i miało pozytywny wpływ na nastroje wśród żołnierzy, którzy mogli w mniejszym stopniu obawiać się o los swoich rodzin.

Oceniając dokonania ukraińskich funkcjonariuszy należy przypomnieć, że aktualny system formacji policyjnych w Ukrainie częściowo przypomina rozwiązania znane w Polsce, a jego kluczowym elementem jest Narodowa Policja Ukrainy (NPU), formalnie powstała w 2015 r., po przekształceniu skompromitowanej po wydarzeniach na Majdanie milicji. W skład NPU wchodziły określone służby: kryminalna, patrolowa, śledcza, ochrony, specjalna oraz szczególnego przeznaczenia, a jej liczebność przed wojną oceniana była na 119 000 policjantów, choć skala wakatów oscylowała na poziomie kilkunastu procent.

WYBUCH WOJNY

Pomimo wielu wcześniejszych agresywnych poczynań Kremla, otwarta zbrojna agresja Rosji na Ukrainę 24 lutego była szokiem dla wielu osób. Z perspektywy czasu wydaje się, że władze w Kijowie były mentalnie i organizacyjnie przygotowane do podjęcia zdecydowanego oporu – opracowane były stosowne rozwiązania prawne, jak i mobilizacyjne, choć oczywiście nieznana była początkowo skala napaści i wykorzystania do tego celu terytorium Białorusi. Funkcjonariusze NPU od samego początku uczestniczyli w wielu rodzajach działań odbywających się w szczególnie ciężkich warunkach – na co wpływ miały działania rosyjskich grup sabotażowych i dywersyjnych oraz bombardowanie całego obszaru państwa. Policjanci z jednostek położonych na kierunkach rosyjskich ataków częściowo wzięli udział w walkach zbrojnych, jak również zabezpieczali ewakuację ludności i swoich jednostek (uzbrojenia, pojazdów, psów służbowych, dokumentów niejawnych). Z terenów zajętych przez wojska rosyjskie ewakuowano około sześciu tysięcy funkcjonariuszy, którzy zostali zaangażowani do dalszego wykonywania swoich obowiązków na pozostałym obszarze kraju.

Poważnym wyzwaniem była narastająca emigracja wewnętrzna i zewnętrzna Ukraińców, która ostatecznie objęła jedną czwartą ludności państwa. Udział w walkach zbrojnych, jak również ponoszenie strat w wyniku bombardowania i ostrzału skutkowało ofiarami wśród policjantów – tylko do 8 marca 2022 roku śmierć poniosło dwudziestu dwóch funkcjonariuszy, osiemdziesięciu ośmiu

zostało rannych, siedmiu zaginęło a kilku dostało się do rosyjskiej niewoli. Do końca sierpnia rannych zostało około pięciuset pięćdziesięciu kolejnych policjantów, a czterdziestu dostało się do niewoli lub zaginęło.

Na stronie internetowej NPU, już w pierwszym dniu agresji, w godzinach porannych poinformowano obywateli o zastosowaniu stanu wojennego oraz wynikających z tego konsekwencjach prawnych, jak też o specjalnie utworzonej w celu wyjaśniania wątpliwości - infolinii. Nieprzerwane funkcjonowanie tej strony (jak też stron wszystkich innych służb i formacji) jest niewątpliwie ogromnym sukcesem Ukraińców i kolejnym dowodem, że struktury państwa działają bez przerwy. Codziennie umieszczanych jest tam kilkanaście aktualności o działaniach NPU, zrealizowanych sprawach lub czynnościach ratowniczych, bądź też o rosyjskich zbrodniach wojennych. Niekiedy zamieszczane są tam również komunikaty ostrzegawcze, wybrane dane statystyczne lub wywiady z przedstawicielami kierownictwa formacji. Biorąc pod uwagę, że na stronie pojawiają się także informacje o nowych sposobach działań przestępczych oraz skany ostrzegające przed rosyjskimi atakami phishingowymi, to spełnia ona także rolę prewencyjną.

RÓŻNORODNOŚĆ DZIAŁAŃ POLICJANTÓW

Cechą charakterystyczną trwającej już rok wojny jest praktyczne wyodrębnienie kilku stref działań, w których ukraińscy policjanci wykonują specyficzne dla każdej z nich obowiązki. W strefie bezpośrednich działań wojennych prowadzenie nawet prostych czynności patrolowych czy kontrolnych pozostaje niezmiernie utrudnione, choćby ze względu na ostrzał artyleryjski czy miny. Należy wprost zaznaczyć, że siły rosyjskie traktują wszystkich ukraińskich policjantów jako tzw. kombatanatów - czyli podobnie jak żołnierzy, co przekłada się na ostrzeliwanie przez agresora funkcjonariuszy i użytkowanych przez nich pojazdów oraz budynków. W ciągu pierwszych dwóch miesięcy agresji z różnych przyczyn stracono ponad tysiąc radiowozów, przykładowo - w obwodzie kijowskim zniszczeniu uległ co piąty obiekt użytkowany przez NPU. Mimo tego często pod ostrzałem, policjanci ewakuowali mieszkańców, z reguły zabierając ich z miejsc zbiórki bądź wynosząc bezpośrednio z domów osoby o ograniczonej sprawności ruchowej. Funkcjonariusze byli także obecni w oblężonym Mariupolu, gdzie do dramatycznych wyzwań dochodziły jeszcze brak możliwości odpoczynku i bezzadanie patrzenia na cierpienia ludności cywilnej.

Z kolei na obszarze wyzwolonym spod władztwa rosyjskiego czynności w zakresie zapewnienia bezpieczeństwa publicznego wiązały się z koniecznością ujawniania i likwidacji pozostawionych przez agresora niewybuchów i min-pułapek. Skalę trudności podnosiła przy tym niewielka w stosunku do potrzeb liczba pirotechników w NPU (350 osób) oraz zaangażowanie saperów wojskowych w działania na froncie, co uniemożliwiało skorzystanie z większej pomocy sił zbrojnych. Pomimo tych problemów, pirotechnicy na bieżąco rozbijają ładunki niebezpieczne oraz sprawdzają budynki przed ponownym ich zasiedleniem. Według dostępnych danych, do końca sierpnia 2022 roku wyspecjalizowani policjanci ujawnili około 107 tys. obiektów wybuchowych, tym bardziej można jednak docenić wsparcie polskich pirotechników.

W strefie tyłowej, działania charakteryzują się z jednej strony - prowadzeniem standardowych czynności policyjnych, a z drugiej - koniecznością podejmowania zwiększonego wysiłku i częściowo odmiennych zadań, związanych choćby z egzekwowaniem obstrzeżeń stanu wojennego. Według przedstawianych przez władze

ukraińskie informacje, na początku inwazji funkcjonariusze i żołnierze pełnili służbę na około 2500 punktach kontrolnych, natomiast później wartość ta spadła do około 680. Liczba sprawdzanych w ten sposób pojazdów i przemieszczających się osób była znacząca - tylko w okręgu dnipropropietrowskim codziennie przez punkty przewijało się około 20 tys. pojazdów oraz 50 tys. osób. W trakcie jednej doby w tym okręgu, spośród wszystkich kontrolowanych, szerszej weryfikacji poddano 250 osób, a dwie z nich - jako podejrzwane o zaangażowanie w działania sabotażowe i szpiegowskie - zatrzymano. W czasie wojny, w szczególności w pierwszym jej okresie, znacząco wzrosła liczba zgłoszeń od obywateli, co wynikało z niejako naturalnego zwiększenia się obaw i nieufności wśród mieszkańców. Obywatele przede wszystkim przekazywali policjantom informacje o podejrzanach osobach, pojazdach i pakunkach, użytkowaniu dronów, jak też o wrogiej aktywności w cyberprzestrzeni. Duża część tych sygnałów wymagała sprawdzenia. Przykładowo, w obwodzie iwano-frankowskim operatorzy telefonu alarmowego otrzymywali w marcu średnio ponad 850 zgłoszeń dziennie. We Lwowie, tylko 15 kwietnia wpłynęły 1374 sygnały od mieszkańców, które wymagały weryfikacji. Władze próbowały zresztą przekierować część z tych informacji na dodatkowo uruchomione linie telefoniczne, jak również na portale społecznościowe i komunikatory internetowe. Ogółem od wybuchu wojny do 10 września 2022 roku do NPU dotarło prawie 4,5 miliona zgłoszeń, z czego aż 1,3 miliona w ciągu pierwszych siedmiu tygodni inwazji. Niekiedy służba patrolowa prowadzona była w specyficznych warunkach np. na stacjach metra użytkowanych jako schrony.

Poważna liczba zbrodni wojennych, których dopuścili się wojska rosyjskie w Ukrainie, skutkowałą koniecznością znacznego zaangażowania funkcjonariuszy NPU w działania mające na celu udokumentowanie tych przestępstw oraz zebranie materiału dowodowego do prowadzonych postępowań przygotowawczych. Czynności te prowadzone były w niełatwych warunkach (m. in. przy poważnym zagrożeniu urazami, bądź ze strony min-pułapek), a przy tym wiązały się z ogromnym nakładem pracy. W wielu przypadkach przedsięwzięcia te wymagały przeprowadzenia oględzin dużych obiektów lub powierzchni, ekshumacji zwłok, pobrania próbek materiału genetycznego (w tym od krewnych ofiar), przesłuchania ocalałych poszkodowanych oraz świadków, zebrania nagrań z monitoringu lub zamieszczonych na portalach społecznościowych, dokonania wizji lokalnej, a ostatecznie także poczynienia ustaleń odnośnie jednostek rosyjskich stacjonujących w miejscu dokonania zbrodni, bądź przemieszczających się w pobliżu.

Innym obszarem działań była ochrona ważnych obiektów władz publicznych lub infrastruktury krytycznej. Ukraińscy policjanci brali także udział w zapewnieniu bezpieczeństwa ponad trzystu delegacjom przywódców innych państw, w tym Prezydenta USA, a liczba wizyt przedstawicieli organizacji międzynarodowych czy dziennikarzy była zdecydowanie wyższa.

ZMIANY W PRZESTĘPCZOŚCI W CZASIE WOJNY

Bez wątpienia jednym z obszarów zwiększonej aktywności NPU w czasie agresji Rosji, stało się zwalczanie przestępczości, jako warunku zapobieżenia dezorganizacji struktur państwa oraz życia społecznego. W czasie konfliktu zbrojnego zmianie może ulec motywacja osób dopuszczających się czynów zabronionych (np. w desperacji z powodu braku środków do przetrwania), sposobność do popełnienia przestępstwa (np. kradzieży z włamaniem do opuszczonych domów) oraz poczucie bezkarności sprawców (np.

w sytuacji ograniczonych sił policyjnych lub ich czasowego wycofania). Inną kwestią jest przy tym prawdopodobne zwiększenie się tzw. ciemnej liczby przestępstw.

Według danych ukraińskich, w pierwszych tygodniach wojny odnotowano zmniejszenie się liczby przestępstw kryminalnych, na co wpływ z pewnością miały obostrzenia w poruszaniu się po terytorium państwa oraz bardzo częste kontrole osób i pojazdów. W kolejnych miesiącach przestępczość wróciła jednak do standardowego poziomu, a dodatkowo ujawniły się nowe rodzaje czynów zabronionych. Wśród rodzajów najczęściej spotykanych aktualnie w Ukrainie przestępstw można wyróżnić czyny przeciwko życiu i zdrowiu, przeciwko mieniu (w tym kradzieże i oszustwa), narkotykowe, związane z nielegalnym posiadaniem broni, amunicji i materiałów wybuchowych oraz będące skutkiem nieostrożnego obchodzenia się z bronią. Do końca sierpnia zarzuty kradzieży i kradzieży z włamaniem do domów i sklepów uszkodzonych działaniami wojennymi przedstawiono 7700 osobom. Dodatkowo wszczęto prawie 65 tys. postępowań dotyczących zbrodni wojennych, 2500 związanych z przypadkami kolaboracji

wyłudzenia dotyczące fikcyjnego oferowania do sprzedaży towarów o wysokiej atrakcyjności (np. kamizelek kuloodpornych, generatorów prądu), jak też oszustwa związane z oferowaniem pomocy w uwolnieniu bliskiego z rosyjskiej niewoli, bądź nieprawdziwe zbieranie datków. Na zachodzie kraju pojawiły się przypadki oszustw na szkodę uciekinierów z rejonów objętych walkami- wyciągano od nich zaliczki na poczet dalszej ewakuacji lub zakwaterowania. W Iwano-Frankowsku zatrzymano osoby, które wyłudziły pieniądze od osób starszych, dzwoniąc do nich i przekazując fałszywe informacje o hospitalizowaniu bliskich im osób. Wciąż aktualnym problemem pozostaje korupcja, choć widać nastawienie do walki z tym negatywnym zjawiskiem. Z pewnością przedstawianie przez NPU opisanych powyżej oraz innych przypadków ma znaczenie profilaktyczne i pokazuje, że funkcjonariusze sprawnie ujawniają przestępstwa. Zauważalne jest też to, że wśród opisywanych aktualności są również zatrzymanie sprawców ciężkich przestępstw (np. zabójstw i rozbojów) popełnionych przed wybuchem wojny, co wskazuje, że ukraińscy policjanci, pomimo aktualnych wyzwań, znajdują możliwości, aby wracać do starszych spraw.



oraz 1500 w związku z podejrzeniem naruszenia zakazu wyjazdu za granicę mężczyzn w wieku poborowym.

Ujawnianie przestępstw i wykrywanie ich sprawców z reguły wymagało zwykłych czynności wykrywczych. Przykładowo, w czerwcu 2022 roku w związku z pobiciem dwóch kobiet (w tym jednej śmiertelnie) w rejonie Równego, przesłuchano ponad trzydzieścioro świadków, czterokrotnie przeprowadzono oględziny miejsca, sześciokrotnie przeszukanie, jak też wykonano siedem eksperymentów procesowych z pokrzywdzoną i świadkami.

Z kolei w grudniu zlikwidowano grupę przestępczą, która wymuszała okupy za porwane osoby, przy czym na terenie Ukrainy przeprowadzono trzydzieści przeszukań a na terenie Mołdawii kolejnych pięć. Pojawiły się nowe rodzaje przestępstw, w tym

Funkcjonariusze z komórek zwalczających przestępczość w cyberprzestrzeni zablokowali także ponad 1 500 źródeł dezinformacji oraz ujawnili ponad 3 000 publikacji usprawiedliwiających rosyjskie zbrodnie wojenne. Policjanci razem ze Służbą Bezpieczeństwa Ukrainy biorą udział w wyszukiwaniu i zabezpieczaniu mienia należącego do obywateli Rosji i Białorusi a znajdującego się na obszarze Ukrainy.

Skuteczne wykonywanie zadań przez NPU jest jednym z elementów podtrzymywania państwowości ukraińskiej i uzmysławiania światu, że instytucje tego kraju działają i wykonują swoje obowiązki – pomimo wysiłków agresora.

Wszystkie przytoczone dane oraz przykłady spraw pochodzą ze strony internetowej npu.gov.ua. Zdjęcia ze służby patrolowej policjantów obwodu lwowskiego przesłał kpt. Jeremi Ozhybko.

KWALIFIKOWANA PIERWSZA POMOC

Od 27 lutego wystartował kurs recertyfikacji uprawnień w zakresie Kwalifikowanej Pierwszej Pomocy zorganizowany przez Wydział Doskonalenia Zawodowego Komendy Stołecznej Policji, prowadzony przez kadrę Polskiego Instytutu Rozwoju Kultury Fizycznej i Sportu z siedzibą w Jaśle. Szkolenie ma charakter przypominający i cieszy się dużym zainteresowaniem. Weźmie w nim udział ponad 200 funkcjonariuszy policji, którzy chcą poszerzyć swoje umiejętności oraz zdobyć nowe kwalifikacje, aby umieć skutecznie pomagać, zwłaszcza w sytuacjach nagłych.

Zajęcia są prowadzone przez wykwalifikowanych ratowników medycznych, którzy przekazują uczestnikom wiedzę i umiejętności z zakresu pierwszej pomocy, resuscytacji krążeniowo-oddechowej, obsługi defibrylatora oraz postępowania w przypadku urazów i wypadków.

Recertyfikacja polega na zaliczeniu testu i ćwiczeń w celu odnowienia uprawnień do wykonywania czynności ratowniczych. Zestaw pytań i zadań praktycznych jest podobny do tych, które uczestnicy musieli zaliczyć podczas pierwotnego szkolenia Kwalifikowanej Pierwszej Pomocy. W ramach realizowanego przedsięwzięcia planowane jest kilka edycji zajęć a zakończenie całego projektu ma nastąpić do końca czerwca bieżącego roku.

Zdobyta wiedza i umiejętności będą dla policjantów bardzo cenne w codziennej służbie i pomogą w szybkim oraz skutecznym udzielaniu pomocy osobom poszkodowanym, w szczególności ofiarom wypadków oraz zdarzeń nagłych.

Źródło: ksp.policja.gov.pl/wdz/



ZMIANY W PRAWIE

6 lutego opublikowano ustawę z dnia 1.XII.2022 o zmianie ustawy – Kodeks pracy oraz niektórych innych ustaw. Nowelizacja kodeksu pracy od 7.IV wprowadza nowe wytyczne dotyczące pracy zdalnej oraz hybrydowej. Odmowa pracy zdalnej będzie mieć miejsce tylko w przypadku, jeśli jej wykonanie nie będzie możliwe do realizacji. Pracodawca pokrywa koszty związane z pracą zdalną oraz zapewnia pracownikowi odpowiednie narzędzia do jej wykonywania. Z kolei od 21 lutego w życie weszły przepisy dotyczące kontroli trzeźwości pracowników. Możliwa będzie prewencyjna kontrola ze strony pracodawcy, nawet jeśli pracownik nie przejawia oznak bycia pod wpływem. Pełna treść nowelizacji opublikowana jest w Dzienniku Ustaw (pozycja 240).

Źródło: dziennikustaw.gov.pl/DU



URATOWALI KOBIETĘ Z PŁONĄCEGO MIESZKANIA

W tym przypadku liczyła się każda sekunda. Szybka reakcja policjantów z Komendy Powiatowej Policji w Otwocku uratowała życie 72-letniej kobiecie. Do patrolujących miasto st. sierż. Pawła Stachniaka i sierż. Igora Kałaski przekazana została przez dyżurnego miejscowej jednostki informacja o pożarze mieszkania w jednym z domów wielorodzinnych. Po wejściu do budynku funkcjonariusze zauważyli kobietę, której drogę ucieczki z płonącego mieszkania utrudniały zwisające z sufitu, topiące się przewody elektryczne. Policjanci wyłączyli prąd w całym obiekcie, po czym wyprowadzili poszkodowaną z budynku. Po chwili wrócili do środka i ewakuowali pozostałych czterech mieszkańców. Wezwani na miejsce strażacy ugasili pożar.

Źródło: otwock.policja.gov.pl

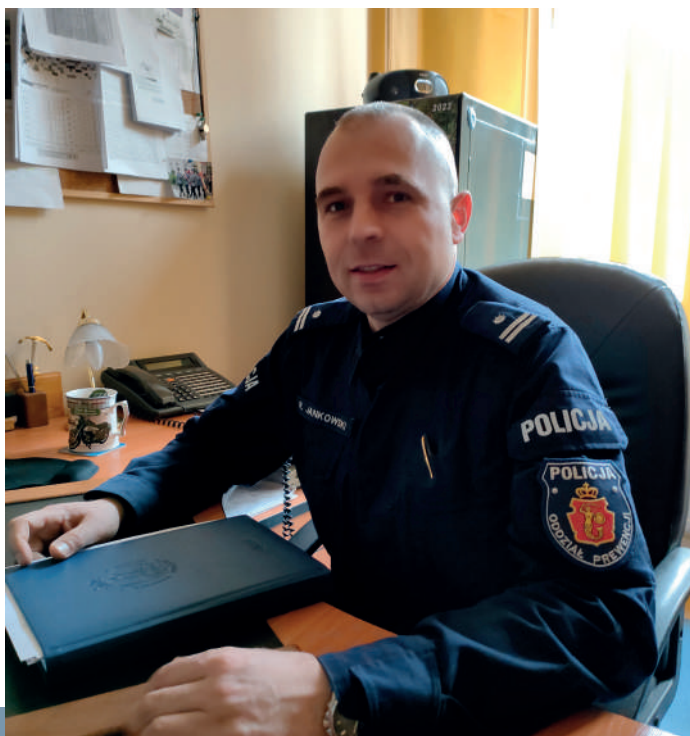


NA PIERWSZEJ LINII CO SŁYCHAĆ W OPP?

★TOMASZ OLESZCZUK



Większość z nas kojarzy Oddziały Prewencji Policji (OPP) jako komórki realizujące zadania związane z zabezpieczeniami zgromadzeń publicznych oraz przywracaniem ładu i porządku publicznego. Jednakże wachlarz działań, do których są powołane, jest znacznie szerszy, a zabezpieczenie zgromadzeń publicznych, stanowi tylko niewielki fragment zakresu zadań nałożonych na te jednostki. Postaramy się przybliżyć różnorodność działań podejmowanych przez OPP, o których opowie nam zastępca dowódcy Oddziału Prewencji Policji w Warszawie podinsp. RAFAŁ JANKOWSKI.



Podinsp. Rafał Jankowski, zastępca dowódcy OPP w Warszawie

Jak długo jest Pan zastępcą dowódcy Oddziału Prewencji Policji w Warszawie? Jak rozpoczęła się Pańska kariera w OPP?

Mimo, że w Oddziale Prewencji Policji w Warszawie służę już od ponad 20 lat, to zastępcą dowódcy jestem niecały miesiąc. Na początku lutego zostałem mianowany na to stanowisko, i tak naprawdę to dopiero rozpoczynam swoją aktywność w dowództwie tej jednostki. Wcześniej byłem przez kilka lat dowódcą kompanii, a później Pomocnikiem Dowódcy ds. Prewencji, więc jak widzisz zarządzanie ludźmi nie jest mi obce.

Całe moje życie zawodowe było związane z OPP w Warszawie, gdzie zaczynałem jako policjant, przechodząc tutaj wszystkie szczeble kariery, od posterunkowego do podinspektora obecnie. Znam specyfikę tej służby od podszewki i mam świadomość odpowiedzialności, jaka na mnie spoczywa w związku z tym awansem.

Jak wygląda codzienność w OPP?

Policjanci przydzielani są do służby na podstawie zaleceń Stołecznego Stanowiska Kierowania KSP. Stanowimy wsparcie jednostek terenowych w służbie patrolowej, tj. Komend Rejonowych i Powiatowych Policji. Wspieramy również Wydział Ochrony Placówek Dyplomatycznych, a naszych funkcjonariuszy można zobaczyć w rejonie ambasad i konsulatów w całej Warszawie.

Często wspomagamy Wydział Ruchu Drogowego przy wykonywaniu różnych czynności związanych z prowadzeniem akcji i operacji policyjnych, np. działania związane z zabezpieczeniem cmentarzy w ramach akcji „Znicz”, czy też różnego rodzaju działania prewencyjne typu – „Bezpieczne Wakacje”, „Długie Weekendy” itp.

Drugim filarem naszej działalności są szkolenia, które codziennie odbywają się na terenie jednostki. Mamy dużo młodych policjantów, czy to naszych czy też stażystów odbywających u nas tzw. adaptację zawodową. Cykliczne szkolenia w zakresie działań pododdziałów zwartych, musztry czy też wyszkolenia strzeleckiego odbywają się regularnie, podnosząc kwalifikacje młodego pokolenia funkcjonariuszy.

W ramach funkcjonowania naszej jednostki często pełnimy służbę jako odwód Komendanta Głównego Policji, przeznaczony do ewentualnego działania na terenie całego kraju. Policjanci są cały czas w gotowości i w przypadku zdarzenia podejmują działania zlecone przez Komendę Główną lub Komendę Stołeczną Policji. Mogą być angażowani w działania o różnym charakterze, między innymi neutralizację katastrof naturalnych, działań pościgowych lub zabezpieczanie różnego rodzaju zdarzeń kryzysowych. Ostatnimi czasy pododdział ten był w trybie alarmowym zaangażowany w działania związane z naruszeniami porządku publicznego na granicy polsko-białoruskiej. Natomiast w przypadku braku zleceń doraźnych w ramach tzw. odwodu centralnego, policjanci realizują na terenie jednostki szkolenia zawodowe.

OPP to również specjalistyczne wyposażenie. Jakim sprzętem technicznym dysponujecie?

Oddziały Prewencji to jednostki utworzone na wzór wojskowy. Od pozostałych komórek organizacyjnych Policji wyróżnia je nie tylko najbardziej zmilitaryzowany charakter służby, ale również struktura organizacyjna i etatowa. Największą różnicę stanowi jednak specyficzny sprzęt techniczny. Jest on przeznaczony jedynie dla Oddziałów Prewencji Policji i nie występuje w żadnym innym rodzaju służby. Mamy do dyspozycji najnowocześniejsze pojazdy. Są to m.in. armatki wodne tzw. „awo” służące do rozpraszania agresywnego tłumu. Mogliśmy je obserwować w działaniu na granicy wschodniej, w czasie naporu migrantów szturmujących przejście graniczne z Białorusią.

Mamy też do dyspozycji urządzenie LRAD na pojeździe specjalistycznym, tj. głośnik służący do nadawania komunikatów, a także olśniewacze, czyli pojazdy z zamontowanymi bardzo silnymi reflektorami, z których również korzystaliśmy przy zabezpieczeniu działań na granicy. Urządzenie to zdolne jest do kierowania strumienia światła na odległość aż 8 km.

Posiadamy bardzo nowoczesne sanitarki, ruchome stanowisko dowodzenia oraz Mobilny Posterunek Policji, wykorzystywany do działań terenowych, prowadzonych w ramach różnego rodzaju przedsięwzięć.

Chciałbym też wspomnieć, od czego zaczynałem. Gdy przyszedłem do służby w OPP, na wyposażeniu były jeszcze stare armatki wodne, gdzie dodatkowy silnik napędzał pompę wody. Pochodził od rosyjskiej wołgi i jego obsługa wymagała dużo cierpliwości i sporo szczęścia. Te urządzenia już wtedy miały po 30 lat, ale taka była rzeczywistość. Na porządku dziennym były radiowozy Polonezy i terenowe UAZ-y. Wszystko zaczęło się zmieniać po 2000 roku, kiedy do służby weszły pierwsze Volkswageny T4. To był naprawdę nowoczesny pojazd, jak na tamte czasy.

Waszym głównym zadaniem jest zapewnianie bezpieczeństwa i porządku publicznego, a to szerokie pojęcie zawierające mnóstwo działań. Czy mógłby Pan opowiedzieć, do czego OPP bywa wykorzystywane poza zabezpieczaniem zgromadzeń?

Bardzo często jesteśmy wykorzystywani do różnego rodzaju działań poszukiwawczych, które generują konieczność zaangażowania dużej ilości sił i środków. Oczywiście każde zaginięcie, czy to dziecka czy osoby starszej, wiąże się najczęściej z poszukiwaniami i naszym udziałem w tych akcjach.

Jako jeden z przykładów mogę podać działania poszukiwawcze przeprowadzone w 2019 roku, związane z poszukiwaniem dziec-

ka z Grodziska Mazowieckiego. Nasi policjanci przyczynili się wtedy do ustalenia miejsca ukrycia zwłok.

Zdarza się, że wyjeżdżamy poza teren garnizonu, wspomagając inne jednostki z kraju. Działamy też przy neutralizacji katastrof naturalnych i nie są to tylko działania stricte policyjne. Nasi funkcjonariusze pomagali m.in. ustawiać zapory z worków z piaskiem w czasie wielkiej fali powodziowej na Wiśle, a także wspomagali strażaków, patrolując wały przeciwpowodziowe.

Podobnie działaliśmy w czasie powodzi w Sandomierzu w 2014 r. Natomiast w roku 2016 nasze kompanie zabezpieczały pod Krakowem „Światowe Dni Młodzieży”, gdzie kilkaset tysięcy młodych osób z całego świata celebrowało spotkanie z Papieżem.

Ciekawostką jest fakt, że nasza jednostka, jako jedyna w kraju, posiada Kompanię Reprezentacyjną Policji, która uczestniczy w najważniejszych uroczystościach państwowych w kraju i za granicą. Kompania jest w dyspozycji Komendanta Głównego Policji i na jego wniosek, uczestniczy w wydarzeniach państwowych, reprezentując naszą formację. Oczywiście nasza kompania bierze



również udział w innych wydarzeniach, a zakres jej działalności jest naprawdę imponujący.

W naszej jednostce działa również Nieetatowa Grupa Rozpoznania Minersko – Pirotechnicznego. Zadania realizowane przez policjantów z tej komórki związane są z podejmowaniem i prowadzeniem czynności rozpoznania minersko-pirotechnicznego, w przypadku uzyskania informacji o zagrożeniu związanym z wykorzystaniem materiałów lub urządzeń wybuchowych, sam jestem jej członkiem i wielokrotnie brałem udział w takich działaniach.

Wspomagacie pracę pionów prewencji w całej Warszawie, a patrole z OPP są obecne na terenie Warszawy, jak i powiatów. Ilu ludzi, gdzie i dlaczego wysyłacie codziennie do służby patrolowej na terenie KSP?

Odbywa się to tak, jak w przypadku każdej innej służby. Nasi policjanci są odprawiani na komendach, gdzie będą pełnić służbę. Tam w ramach odpraw przydzielane są im rejony i są zadaniowani

pod kątem aktualnych potrzeb danej jednostki.

Zdarza się również, że nasza praca nie ogranicza się tylko do zadań prewencyjnych, ale wspomagamy też działalność pionów kryminalnych, np. w czasie likwidacji nielegalnych fabryk papierosów, czy też likwidacji wytwórni środków odurzających. Najczęściej wtedy na miejsce wysyłana jest kompania alarmowa, która fizycznie zabezpiecza obszar działań policjantów kryminalnych.

Jak często bierzecie udział w zabezpieczeniach meczów piłkarskich i jak to wygląda od kuchni?

Takie zabezpieczenie zawsze zaczyna się od planowania sił i środków, które muszą być użyte w danych działaniach. Oczywiście jest to poprzedzone analizą ryzyka i zagrożenia konkretnej imprezy. Działania planistyczne są podstawą do późniejszych działań fizycznych.

We wstępnej fazie planowania zbieramy informacje na temat drużyn i kibiców, ilu ich będzie i jak będą nastawieni do fanów drużyny przeciwnej. Oczywiście informacje pozyskujemy z róż-



nych źródeł i innych pionów policyjnych m.in. z Wydziału Kryminalnego oraz z Wydziału do Zwalczania Przestępczości Pseudokibiców itp.

Czy zdarzyło się Wam brać udział w neutralizacji katastrof?

Oczywiście, kompania alarmowa jest wysyłana na miejsce każdego poważnego zdarzenia. Pamiętam, że jedną z najpoważniejszych katastrof, które zabezpieczaliśmy, było rozbicie się śmigłowca, którym podróżował Premier RP. To było poważne wydarzenie i do tego w trudno dostępnym terenie. Zabezpieczaliśmy też katastrofę lotniczą, gdy w Mińsku Mazowieckim spadł samolot wojskowy.

Kompania alarmowa jest zawsze gotowa do działania?

Kompania alarmowa wyjeżdża do służby, zabierając ze sobą całe swoje wyposażenie. Jest przygotowana do neutralizacji różnego rodzaju zagrożeń, czeka tak naprawdę na sygnał do działania, dobierając środki do konkretnego zdarzenia, w którym bierze udział.



Wiemy, że policjanci z OPP są otwarci na problemy innych ludzi i często udzielają się społecznie. Czy organizowaliście działania pomocowe w związku z wojną w Ukrainie?

Policjanci z OPP byli bardzo zaangażowani od pierwszych dni wojny. Mając na uwadze zakres działalności naszej jednostki, duża część zadań (po rozpoczęciu przez Rosję działań wojennych w Ukrainie) spadła na barki naszych policjantów. Począwszy od zwiększonej ilości patroli na ulicach stolicy, poprzez działalność na granicach, do użyczenia przez polską Policję autobusów z kierowcami z OPP do przewozu uchodźców z punktów granicznych w głąb kraju. Zakres naszych działań w tamtym okresie był naprawdę bardzo szeroki.

Wielu policjantów w czasie wolnym od służby wspierało i nadal wspiera w miarę możliwości mieszkańców Ukrainy np. poprzez przekazywanie im przedmiotów codziennego użytku m.in. ciepłe ubrania, koce. Zakupienie i zorganizowanie transportu do Ukrainy agregatów prądotwórczych, które pozwalają przetrwać pozostałym tam rodzinom trudny okres zimy. Nie mam jednak upoważnienia policjantów OPP w Warszawie do podawania

tych przykładów szczegółowo. Były to i nadal są działania będące odruchem człowieczeństwa i chcę wyraźnie podkreślić, że nie są niczym nadzwyczajnym w odniesieniu do ogromu pomocy niesionej obywatelom Ukrainy przez polskie społeczeństwo.

Uczestniczycie również w zbiórkach krwi i taka charytatywna działalność jest wam bliska. A może bierzecie także udział w innych działaniach?

Nasi policjanci czynnie uczestniczą w akcjach HDK. Na terenie OPP w latach 2021-22, oddali łącznie ponad 64 litry krwi. Brali też udział w akcjach „Na Ratunek”, gdzie jest potrzeba pilnego oddawania krwi dla osób pokrzywdzonych w wypadkach komunikacyjnych.

Nigdy nikogo nie zostawiliśmy w potrzebie i czynnie wspieramy – oprócz oddawania krwi – zbiórki na leczenie policjantów lub członków ich rodzin potrzebujących pomocy. Jednego roku, ja i kilkunastu innych zapaleńców z naszej jednostki, wzięliśmy udział w Runmageddonie, promując zbiórkę pieniędzy dla kobiety, potrzebującej wsparcia ze względu na chorobę nowotworową.





Chciałbym też wspomnieć o naszym Zespole Medycznym, który ma szczególne zasługi za działalność związaną z czasem pandemii. Nasza Pani doktor Beata Żółkiewska oraz delegowani do jej zespołu policjanci-ratownicy medyczni, działając w czasie pandemii, pobrali wymazy i przeprowadzili ok. 40 tys. badań w kierunku COVID 19. W trakcie działań związanych ze szczepieniami na Stadionie Narodowym, nasz zespół medyczny zaszczepił ok. 20 tysięcy funkcjonariuszy i pracowników służb mundurowych.

Te imponujące wyniki nie byłyby możliwe bez zaangażowania się w te działania zgodnie z zasadą, że jesteśmy tam, gdzie jesteśmy potrzebni.

Jak widzi Pan przyszłość warszawskiego Oddziału Prewencji Policji?

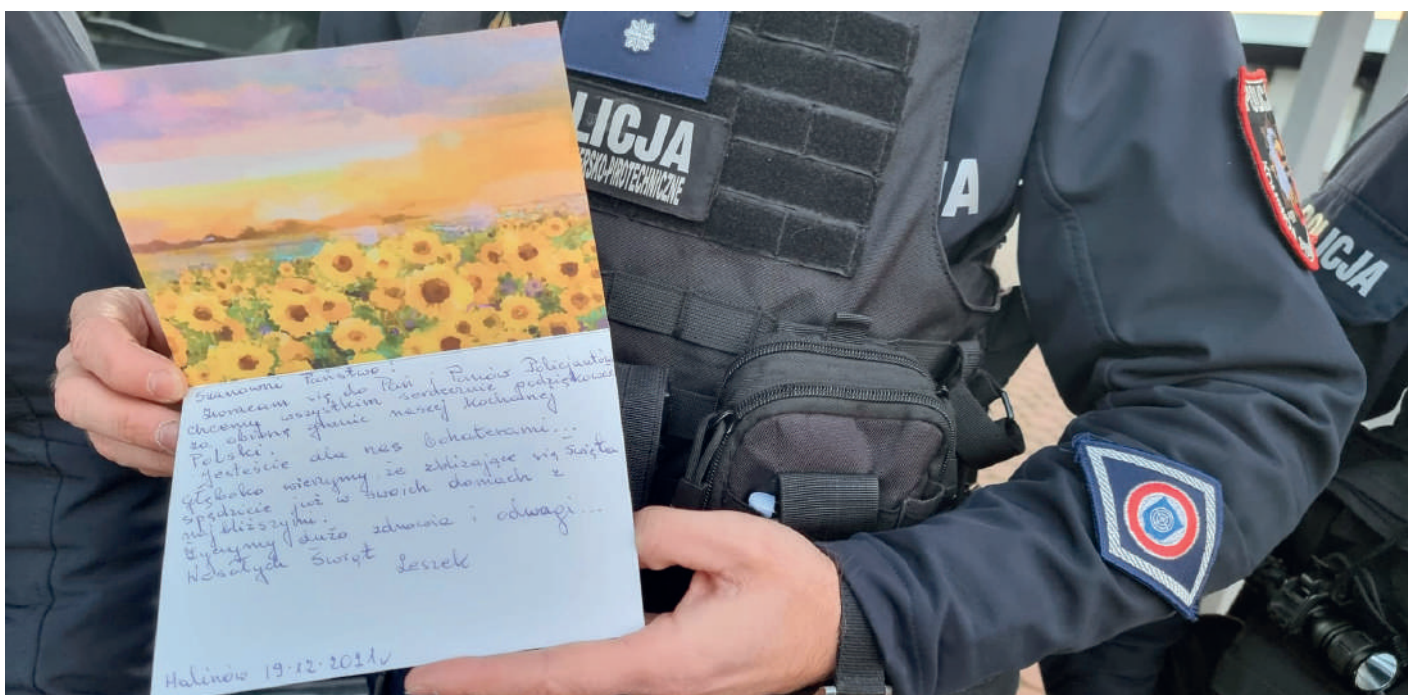
Myślę, że w dalszym ciągu będziemy wspierać się stażami zawodowymi w naszej codziennej działalności, jednocześnie wdrażając młodych funkcjonariuszy do dalszej służby. Służba w OPP jest trudnym odcinkiem policyjnej rzeczywistości. Jest wymagająca

i ze względu na szczególną dyspozycyjność- uciążliwa w codziennym życiu. Mimo, że trudno jest pozyskiwać właściwych ludzi do naszej jednostki, wierzę, że ilość i jakość zadań wykonywanych przez naszych policjantów będzie cały czas rosła. Mamy też coraz więcej kobiet w naszej służbie, które doskonale sobie radzą z naszą policyjną codziennością.

Uważam, że może trochę nowego, specjalistycznego sprzętu, przydałoby się w naszej jednostce. Mam na myśli specjalistyczne quady i drony wykorzystywane do poszukiwań w trudnym terenie.

Życzę nam wszystkim, abyśmy mieli jak najmniej tej policyjnej pracy, bo to będzie miarą poziomu bezpieczeństwa obywateli. Bardzo bym też chciał, żeby dewiza „Pomagać i chronić” nie była tylko zpleciem słów, ale żeby stała się najważniejszym przesłaniem każdego policjanta.

Dziękuję za rozmowę.





★KARINA POHOSKA

NADKOMISARZ GOŁĘBIOWSKI MELDUJE ZAKOŃCZENIE SŁUŻBY

Jedni znają go osobiście, inni tylko z głosu, który od lat słyszeli w słuchawce, gdy dzwonili do dyżurnego Stołecznego Stanowiska Kierowania Komendy Stołecznej Policji. Nadkomisarz TOMASZ GOŁĘBIOWSKI, bo o nim mowa, w Policji pracował 34 lata. Dziś, w którym przeprowadzamy z nim wywiad, 8 lutego, jest ostatnim dniem jego czynnej służby policyjnej. Jak sam mówi, nadszedł czas, aby zejść ze sceny na zasłużony odpoczynek. Odchodzi w taki sposób, w jaki zawsze chciał. Czy będzie go brakować wśród twarzy znanych od lat? Na pewno, bo Tomek to nie tylko dobry policjant z doświadczeniem, ale przede wszystkim świetny kolega z ogromnym poczuciem humoru, na którego zawsze można liczyć.

Tomku, opowiedz nam, jak trafiłeś do Policji?

Szczerze powiedziawszy, to Policja nigdy nie była moim marzeniem. Na początku chciałem po prostu odrobić wojsko, jak większość. Jednak sytuacja na tyle pozytywnie się dla mnie rozwinęła, że zostałem w Policji po dziś dzień. 34 lata.

Od czego zaczynałeś?

Zaczynałem od jednostki antyterrorystycznej w Warszawie, w której pracowałem do 1991 r. W tym samym roku przeszedłem do jednostki o nazwie Batalion Patrolowo-Interwencyjny Komendy Stołecznej Policji, gdzie pracowałem do 2000 r. A następnie przeszedłem do Stołecznego Stanowiska Kierowania Komendy Stołecznej Policji, w którym pracuję do dnia dzisiejszego.

I dzisiaj jest dzień ostatni, tak?

Dokładnie tak. Dzisiaj jest dzień ostatni, 8 luty 2023 roku.

Jak zmieniło się funkcjonowanie SSK KSP na przestrzeni lat?

Trzeba przyznać, że zmieniło się bardzo. Gdy przyszedłem, to było

stare stanowisko, były stare komputery, stare telefony na przyciski. Co innego teraz, na nowoczesnym stanowisku, które zostało otwarte w 2002 r. Obecnie wszystko jest skomputeryzowane, sale są klimatyzowane, a komfort pracy bardzo dobry i dostosowany do naszych potrzeb. Po prostu w życie weszła nowoczesność, a KSP może się pochwalić tym, że pod względem technicznym nie jesteśmy w tyle. Między innymi dlatego SSK KSP zawsze jest jednym z punktów odwiedzin delegacji służbowych, aby pokazać naszym gościom, jak wygląda nasza praca „od zaplecza”.

A stare SSK KSP było w tym samym miejscu, w którym teraz się znajduje?

Pewnie niektóre osoby, które krótko tu pracują, zaskoczy fakt, że stare SSK KSP było tam, gdzie teraz jest gabinet Komendanta Stołecznego.

To kiedy dokładnie się przeniosło?

W 2002 r. A właściwie to pod koniec 2001 r., tak mniej więcej.

Czy to było małe pomieszczenie w porównaniu do tego, co widzimy dziś?

To było pomieszczenie o długości 10 metrów, z czterema stanowiskami. W skład sekcji dyżurnych wchodził koordynator, dyżurny, dyżurny zastępca i trzech radiooperatorów, którzy obsługiwali po dwie dzielnice. Jeden Śródmieście i Mokotów, drugi Ochotę i Wolę, a trzeci Pragę Północ i Pragę Południe. Kiedyś w SSK KSP było mniej ludzi.

Na czym polegała praca w SSK KSP?

Gdy przyszedłem do SSK KSP to trafiłem na stanowisko z telefonem znanym jako 997. Odbierałem zgłoszenia od ludzi, którzy potrzebowali pomocy, przekazywałem to odpowiednim radiooperatorom na daną dzielnicę, bądź do Wydziału Ruchu Drogowego, kiedy był wypadek. I tak właśnie mijają mi moje pierwsze lata w SSK KSP. Później, jak się troszeczkę bardziej wdrożyłem i przeszkoliłem, a naczelnik uważał, że jestem wiarygodny i odpowiedzialny, czyli że mogę przejść dalej, to przeszedłem na stanowisko radiooperatora i „siedziałem” na każdej jednej dzielnicy, rozpoczynając od KRP Warszawa I, przez WRD, koordynatora SSK, zastępcę dyżurnego, no i skończyłem w dniu dzisiejszym na dyżurnym Stołecznego Stanowiska Kierowania Komendy Stołecznej Policji.

Czy telefony o zagrożeniu czyjegoś życia też odbierałeś?

My, jako dyżurni, nie odbieramy takich telefonów. Dostajemy po prostu informację od 112 lub z naszej infolinii, bo posiadamy infolinię, którą obsługuje nasz pomocnik. Aczkolwiek, jak byłem młodym policjantem, to owszem, takie telefony zdarzało się odbierać.

Jakie są plusy i minusy bycia dyżurnym w SSK?

Plusy są takie, że jest to taka, bym nawet powiedział, praca prestiżowa. Mamy bardzo dobry kontakt z kierownictwem komendy, a wiadomo, że nie każdy policjant ma taką możliwość. Sekcja dyżurnych ma zawsze zapewniony ten kontakt z przyczyn oczywistych.

A minusy, to niestety ogromny stres i odpowiedzialność, za ludzi, za wydarzenia, z którymi mamy do czynienia. Przede wszystkim dlatego, że trzeba myśleć o tym, aby każdy wiedział co ma robić, aby zadania były dobrze skoordynowane, aby wszystkie potrzebne w danej chwili służby były na miejscu. My to wszystko potem zbieramy w jedną całość i wysyłamy wiadomość, informując, o zaistniałym zdarzeniu, Panów Komendantów.

Minusem pewnie też jest fakt ile godzin spędzacie na telefonie w trakcie służby, prawda?

Dokładnie. 12 godzin na dziennej służbie i 12 godzin na nocnej. Na szczęście jest czas na odpoczynek, bo służba 12-godzinna się kończy i wtedy mamy przerwę całą noc i cały dzień, a następnie przychodzimy na noc do pracy. Po nocy są zawsze 2 dni wolnego.

Z jakimi sytuacjami miałeś do czynienia na co dzień?

Na co dzień były to wszelkie zdarzenia na terenie Komendy Stołecznej Policji. Wpływały informacje o wypadkach, o napadach, zabójstwach, samobójstwach. Trzeba było robić ustalenia, wysyłać jak najwięcej sił i środków do danego zdarzenia, aby czynności wstępne były zawsze zrobione na najwyższym poziomie, żeby później, na etapie postępowania sądowego, to nie upadło.

Nietypowe sytuacje, które przydarzały Ci się w trakcie służby.



Tomasz Gołębiowski z kolegami z Sekcji Dyżurnych Stołecznego Stanowiska Kierowania KSP.

Szczerze, to dla mnie najbardziej nietypową sytuacją był moment, w którym nasza koleżanka zasłała na sali. Nagle zdarzenie, o którym zawsze informujemy lub o których jesteśmy informowani, jako dyżurni, przeniosło się tuż obok i na dodatek sami w nim uczestniczymy. Wspólnie nieśliśmy jej pomoc, aż do przyjazdu pogotowia. Na szczęście obyło się bez RKO, ale robiliśmy wszystko, co w naszej mocy, aby jej pomóc. Było to niezwykle stresujące, bo wiadomo, to nie był ktoś anonimowy, ale koleżanka, z którą pracuje się na co dzień. To były dla wszystkich bardzo duże emocje.

Z kolei największą traumę, jaką przeżyłem jako dyżurny, to było w momencie, gdy ustaliłem pewną informację po telefonie dyżurnego z KWP Łódź. Poinformował mnie, że na trasie A1 ma wypadek śmiertelny z udziałem policjanta z KSP. Przyjąłem to tak, jak należało. Zapisałem wszystko, oprócz informacji, kto był tym policjantem, ponieważ nie było to jeszcze ustalone. Dyżurny z Łodzi powiedział jedynie, że osoba ta jest zakleszczona w pojeździe z małym dzieckiem i to dziecko też niestety nie żyje. Dodał, że jak otrzyma resztę informacji, to do mnie zadzwoni ponownie. Zadzwonił pół godziny później i powiedział, że poda mi identyfikator, bo mają jego „blachę”. Zanotowałem ten numer, wszedłem w system, aby go sprawdzić, ponieważ posiadamy takie uprawnienia i w momencie, gdy na monitorze pojawiły się dane, to ja zamarłem i dosłownie zemdlałem. Okazało się, że to mój dobry przyjaciel, z którym pół roku byłem w jednym pokoju na szkole oficerskiej. Bardzo dobrze się znaliśmy, jeździliśmy razem na szkolenia, na wczasy z dziećmi, na łódkę itd. Był dla mnie prawie, jak członek rodziny. Trauma była tak ciężka, że nie mogłem tego dnia już pracować i do końca służby byłem po prostu załamany. Nie wiedziałem co mam robić, nie wiedziałem kogo mam powiadać. To było dla mnie największym traumatycznym przeżyciem podczas pracy, jako dyżurny.

Na takim stanowisku trzeba mieć jednak stalowe nerwy.

Tak, niezależnie od sytuacji, zawsze trzeba wykazać się swoim doświadczeniem i ja również wtedy musiałem. Oczywiście nie rozplakałem się, jak małe dziecko, ale przeżywałem bardzo i to jeszcze długo mnie trzymało.

A jak myślisz, jakie cechy powinien posiadać dobry dyżurny SSK?

Na pewno stanowczość i odporność psychiczną na sytuacje skrajnie trudne. Poza tym powinien być wyrozumiały i tolerancyjny. Nie powinien podchodzić do ludzi, tak, aby czuli się traktowani z góry. Zawsze musi sobie wszystko wypośredkować, żeby inni odczuwali, że my wszystkich traktujemy jednakowo i w naszych oczach nie ma równych i równiejszych. Zawsze jak najlepiej starałem się właśnie tak zachowywać.

Jak radziłeś sobie ze stresem w pracy i po pracy?

Stres zawsze rozładowywałem rozmową z inną osobą, nie mówię tu o psychologu, choć może w jakichś skrajnych sytuacjach by się przydał. Bardziej mi jednak chodzi o rodzinę, przyjaciół, współpracowników z wydziału, z którymi znamy się od lat i z którymi zawsze było sporo rozmów. Każdą sprawę dokładnie omawialiśmy, żeby tego stresu nie przekazywać dalej, żeby on nie przechodził z nas na innych, bo to by było zupełnie niepotrzebne. Dla mnie najważniejsza była ta rozmowa, takie rozłożenie danej sprawy na czynniki pierwsze, żeby koniec końców wyszło na to, że nie ma po co się stresować i że można spać spokojnie. W żadnej pracy w stresie nie da się pracować, a tym bardziej tutaj. W SSK KSP

nie wolno poddawać się emocjom, trzeba być trzeźwo myślącym z uwagi na to, że na szybko jest podejmowanych mnóstwo decyzji. Gdybyśmy my tu zestresowani chodzili, to ciężko by było przykładać się do powierzonych nam obowiązków służbowych. Nawet wtedy, gdy zginął mój wspomniany wcześniej kolega, to zadzwoniłem do osoby zaufanej, którą oboje znaliśmy i jakoś wspólnie te emocje rozładowaliśmy szczerą rozmową. Rozmowy są potrzebne, zawsze i wszędzie.

Masz jakieś ciekawe hobby?

Na pewno do mojego hobby zaliczę podróżowanie. Staram się dużo wyjeżdżać z rodziną zarówno w Polskę, jak i zagranicę, niezależnie od pory roku. Jest to też dla mnie forma odstressowania się. Zamykamy wtedy temat pracy, szkoły i jedziemy na typowy wypoczynek. Po za tym sporty walki, boks, karate, kickboxing i elementy samoobrony. Bardzo się w tym spełniam. Chodzę cały czas trenować z kolegami. Mamy swój klub 50+, dbamy o kondycję i trzymamy formę.

Czy definitywnie żegnasz się z Policją, czy może planujesz powrót jako cywil?

Na tę chwilę żegnam się z Policją. Mam inne plany na swoje życie na emeryturze, ale ponieważ nie wiadomo co przyniesie los, dlatego zostawiam otwartą furtkę i nie mówię ostatniego słowa, że na pewno nie wrócę.

Co zamierzasz robić na emeryturze?

Na razie będę odpoczywał. Do wakacji na pewno nie będę myślał o żadnej pracy. Mam działkę nad jeziorem i jest tam co robić. Może zacznę o czymś konkretniej myśleć po 1 września, a póki co, totalne odseparowanie się, tzw. „reset”.

Gdybyś nigdy nie trafił do Policji to...

Byłbym kierowcą tira! Mój Tato był kierowcą i mnie również zawsze do tego ciągnęło. Gdy brał mnie za kierownicę, to myślałem sobie, że jak będę już duży, to będę kierowcą tira. Ale stało się tak, że zostałem policjantem.

Ale za to teraz droga wolna, możesz więc zostać kierowcą tira.

Teraz to już mi się nie chce raczej. Teraz, jakby coś, to chcę mieć spokojniejszą pracę. Nawet poszedłbym w treningi, w sensie w trenowanie ludzi w zakresie sztuk walki.

Czy będziesz dobrze wspominał lata pracy w Policji?

Całokształt pracy w Policji odbieram jako bardzo pozytywny. Dlatego właśnie przepracowałem tu aż 34 lata, a nie 15. Jakby było coś nie tak, to bym odszedł dużo wcześniej, a pracowało mi się bardzo dobrze i w dobrym składzie. Szczególnie te ostatnie lata pracy w SSK bardzo miło wspominam. Wspaniała kadra, wspaniali ludzie, przychylni, w każdej chwili pomocni. Komendanci sympatyczni, gdy tylko czegoś potrzebowałem, to drzwi zawsze były dla mnie otwarte. Na pewno będzie mi tego brakować, ale „trzeba wiedzieć kiedy ze sceny zejść niepokonanym”...

Dziękujemy za rozmowę i dołączamy do słów koleżanek i kolegów Tomka ze Stołecznego Stanowiska Kierowania KSP – będziemy Cię miło wspominać!

O ODBLASKACH WIĘCEJ NIŻ ZWYKLE

★ DANIEL NIEZDROPA



Odblaski w Policji kojarzą się z reguły z profilaktycznymi gadżetami, które w ramach różnych projektów, akcji oraz działań wręcza się seniorom, dzieciom oraz młodzieży, a także zwykłym obywatelom, aby poprawiać ich widoczność i propagować bezpieczne zachowania wśród pieszych i kierujących pojazdami. Elementy odblaskowe zawierają zawieszki, opaski, kamizelki, a także zwykłą, ogólnie dostępna odzież i szkolne akcesoria, szczególnie plecaki. Wszechstronność zastosowania odblasków dotyczy wielu branż i dziedzin życia społecznego. Elementów takich nie może dziś zabraknąć na mundurach strażaków, strażników miejskich, policjantów, przedstawicieli innych służb, a także drogowców i budowlanców czy innych specjalistów, którzy swoją służbę i pracę realizują w różnych porach doby i miejscach, w których widoczność ma istotne znaczenie dla bezpieczeństwa. W tym artykule odbędziemy krótką podróż w czasie do początków powstania tej innowacji, a przy tym przedstawimy tajniki produkcji odblaskowych materiałów, rozmawiając z ekspertem mającym na co dzień styczność z tymi technologiami.

WPROWADZENIE

Ten materiał powstał przede wszystkim po to, żeby podnieść wagę elementów odblaskowych i zwrócić uwagę na fakt, że jak mówią hasła profilaktycznych akcji: odblaski ratują życie, widoczny – zawsze bezpieczny, twój odblask – twoje bezpieczeństwo, noś odblaski – bądź bezpieczny na drodze. Od razu zaznaczmy, że nie jest to pusty slogan, a konkretne tezy potwierdzone licznymi testami oraz badaniami. Elementy odblaskowe poza tym, że chronią, to jeszcze zapobiegają wystąpieniu niebezpiecznych sytuacji. I to nie tylko w przypadku pieszych. Sprawiają, że ludzie, przedmioty, pojazdy, obiekty – są widoczne i nie wymaga to dodatkowego zasilania. Snop światła rzucony w ich kierunku, powoduje, że materiał odblaskowy odbija go i świeci bądź absorbuje w przypadku właściwości fluorescencyjnych. Dlatego promocja odblasków jest z jednej strony promocją publicznego bezpieczeństwa, z drugiej natomiast – jest to już dziś pewien standard i raczej można stwierdzić, że odblaski odnajdziemy w praktycznie każdej przemysłowej branży, jako stały element ubioru, a w przypadku służb państwowych, to chyba ciężko byłoby wskazać taką, w której umundurowaniu odblasków brakuje. W Policji stykamy się z nimi w każdym rodzaju służby, poczynawszy od wspomnianych

mundurów, poprzez kamizelki odblaskowe, tarczki sygnalizacyjne czy elementy zabezpieczenia zdarzenia drogowego, znajdujące się na wyposażeniu policjantów służby ruchu drogowego. Nawet naszych operacyjnych nie ominęła ta technologia. Wiadomo, że podczas akcji i działań nie noszą umundurowania służbowego, ale popularne opaski zakładane na ramię świecą w ciemności po zetknięciu ze źródłem światła. Bez tej technologii ani rusz. A jak jest w innych branżach i jakimi normami kierują się producenci odblaskowych materiałów? Ten wątek rozwinie w dalszej części artykułu.

„POTRZEBA MATKĄ WYNALAZKÓW”

Specjalna błona stanowiąca część narządu wzroku wielu zwierząt, nie tylko drapieżników (kotów, wilków czy krokodyli), posiada właściwości odbijające światło, stąd świecące w ciemnościach oczy identyfikują z reguły zwierzęta. Są to przede wszystkim gatunki, których tryb życia nie ogranicza się jedynie do bytowania w nocy, ale też przebywania w zacienionych i ciemnych miejscach. Stąd też do listy zwierząt, których oczy świecą, można zaliczyć nawet krowę. Zanim kiedykolwiek pomyślano o tworzeniu odblasków i materiałów odbijających światło, matka natura

wyposażała w taką zdolność wspomniane zwierzęta. To właśnie przyroda, fauna i flora stała się inspiracją dla gatunku ludzkiego do tworzenia nowych rozwiązań i wynalazków, które w życiu człowieka i jego cywilizacji miały pełnić służebną rolę.

Na przełomie dziejów wielu wynalazców i naukowców pracowało nad stworzeniem odbłaskowych rozwiązań. Jest jednak w historii świata kilku ważnych pionierów w tej dziedzinie. W 1917 roku w Nicei francuski astronom i wynalazca Henri Chrétien stworzył pierwszy odbłyśnik, który trafił do francuskiej armii, aby wspomagać system łączności, w dodatku niezawodny, bo taki, którego wróg nie mógł przechwycić. Wynalazek został następnie opatentowany w 1923 roku jako światło odbłaskowe. Początkowo był wykorzystywany w różnych branżach wojskowości, między innymi w lotnictwie, ale stopniowo znalazł zastosowanie – jako stały element montowany w samochodach, przyczepach, motocyklach i rowerach. W 1925 roku jedna z francuskich firm kolejowych dokonała montażu odbłasków, aby przejazdy na torach były widoczne w nocy.

Odblaski stopniowo się upowszechniały, a w 1943 roku w jednym z policyjnych departamentów w USA padła propozycja, aby tworzyć pojedyncze odbłaski dla pieszych. Odblaski pojawiły się też w infrastrukturze dróg. A to za sprawą angielskiego biznesmena i wynalazcy Piercego Shaw'a, który w 1934 roku stworzył protoplastę dzisiejszych odbłasków montowanych na jezdni. Stworzony przez niego patent nosił nazwę „cat's eyes” (tłum. kocie oczy). Wymyślony znacznik drogowy miał być udogodnieniem podczas podróżowania w nocy, a na znaczeniu zyskał dopiero w czasie wojny, kiedy większość oświetlenia ulicznego nie działała, bądź była wyłączana w nocy, aby uniemożliwić wrogom przeprowadzanie nalotów bombowych i namierzanie celów. Dla Piercego to właśnie natura stała się inspiracją do stworzenia wynalazku. Jadąc nocą samochodem zobaczył na poboczu kota, którego oczy świeciły się w świetle reflektorów. I tak stworzył pierwsze kocie oczy, które z założenia miały być zamontowane trwale w drodze. W żeliwnej kopule umieścił gumową obudowę, a w niej 4 szklane paciorki, po dwa dla każdego kierunku jazdy. Było to przełomowe rozwiązanie, dziś już powszechne praktycznie na całym globie.

Swoje wielkie zasługi na rzecz tworzenia materiałów i rozwoju technologii odbłaskowej miał również Amerykanin Harry Heltzer z firmy 3M, który jest twórcą pierwszej powłoki odbłaskowej. To on właśnie dał podstawy do rozwoju technologii folii odbłaskowych, wykorzystywanych dzisiaj w wielu branżach, między innymi w drogownictwie, gdzie foliami powlekane są znaki drogowe czy też pasy znaczące jezdnię oraz inne elementy infrastruktury drogowej. Ten wynalazek jest też wykorzystywany przy produkcji specjalistycznej odzieży roboczej oraz umundurowania dla służb ratowniczych, a także popularnych kamizelek odbłaskowych. Ta technologia jest dziś nieobca odzieży sportowej dedykowanej dla dorosłych i dzieci. Stosuje się ją przy produkcji plecaków i praktycznie każdej wierzchniej części garderoby, spodni, kurtek itd. Dzięki technologii stworzonej przez Harrego Heltzera pierwszy odbłaskowy znak na drodze pojawił się już w 1939 roku w Minneapolis. Dzisiaj na drogach cywilizowanego świata nie ma raczej znaku, który by nie odbłaskował. Wszystkie opisywane technologie są obecnie z powodzeniem rozwijane, są na pewno trwalsze, bardziej efektywne.

W jakich branżach odnalazły się najbardziej? O tych oraz innych aspektach odbłaskowych trendów i badań nad nimi – porozmawiamy z Piotrem Głowskim Menadżerem ds. Kluczowych

Klientów w dziale Materiały Scotchlite i Thinsulate firmy „Horus – Innowacyjne Materiały Przemysłowe”, który jest też autorem internetowych artykułów i publikacji ze wspomnianych dziedzin.

ROZMOWA Z EKSPERTEM



mgr Piotr Głowski – Menadżer ds. Kluczowych Klientów, Materiały Scotchlite i Thinsulate „Horus – Innowacyjne Materiały Przemysłowe”. Autor publikacji i artykułów w pismach branży BHP: „ATEST”, „PROMOTOR”, „NA RATUNEK”

Dzisiaj odbłaski są obecne w każdej niemalże dziedzinie życia społecznego. Porozmawiajmy może na początek o technologiach, jakie są obecne na rynku, jak przede wszystkim działają odbłaski, czy wciąż prowadzi się badania nad jeszcze skuteczniejszymi rozwiązaniami?

Tak to prawda, dziś odbłaski towarzyszą nam na każdym kroku. Są obecne na naszej odzieży, butach, plecakach oraz na wszelkiego rodzaju gadżetach. Cel jest jeden, mają podnosić nasze bezpieczeństwo. Chciałem zaznaczyć, że firma 3M jest pionierem jeżeli chodzi o powstanie materiałów odbłaskowych. Wspomina Pan w swoim artykule o Harry Heltzer – pracowniku firmy 3M, który już w latach 30-tych ubiegłego stulecia prowadził pracę nad materiałami odbłaskowymi, który przyczynił się do ich powstania. Tutaj muszę opowiedzieć krótką ciekawostkę – otóż, p. Heltzer robił różne doświadczenia, aby uzyskać materiał który odbija światło, jedno z nich było dość ekstrawaganckie – wchodził na dach ówczesnego biurowca 3M i zrzucił rozgrzane szkło, które podczas lotu formowało się w małe kulki, następnie zbierał je i przyklejał do materiału. Tym sposobem powstał pierwszy materiał odbłaskowy. Obecnie ta technologia cały czas funkcjonuje, jest oczywiście ulepszona w ten sposób, że promienie światła wracają do jego źródła i nie rozpraszają się. Oczywiście technologia jest cały czas udoskonalana, dzięki temu mamy odbłaski które lepiej odbijają światło, są trwalsze i bardziej odporne na uszkodzenia mechaniczne, a przy tym nie tracą swoich właściwości nawet po kilkudziesięciu praniach, co jest szczególnie ważne jeżeli chodzi o odzież.

Czy materiały odblaskowe tworzy się dzisiaj w oparciu o konkretne normy, jakie przepisy regulują kwestie związane z produkcją elementów odblaskowych odzieży? Czy w Polsce obowiązują normy unijne, jakieś dyrektywy światowe, czy też produkcja odbywa się w oparciu o stworzone w naszym kraju procedury? Jak wygląda ta klasyfikacja?

Jeżeli chodzi o akty prawne, które regulują kwestie związane z jakością odbłasku, rozmieszczeniem na odzieży, ilością - jaka musi być użyta pod konkretne stanowiska pracy oraz jeszcze inne zależności, reguluje polska i europejska norma PN EN ISO 20471. W normie znajdziemy wszystkie informacje, jak powinna być skonstruowana odzież z materiałami odblaskowymi.

Jakie materiały odblaskowe są dedykowane na rynku komercyjnym sprzedaży odzieży, a jakie powinny być bądź są skierowane dla specjalistycznych branż, budownictwa czy też służb, Straży Pożarnej, Policji oraz innych. Czy są tu jakieś różnice, może trwałość? I na rynku cywilnym i mundurowym mają dać jak najlepszą widzialność i poczucie bezpieczeństwa?

Jeżeli chodzi o rozgraniczenie, podział materiałów odblaskowych, to przede wszystkim trzeba wziąć pod uwagę - czy to ma być odzież „zwykła” czy „trudnopalna”. Jeżeli już to wiemy, to dobór przebiega następująco: użytkownik odzieży musi określić, jak długo będzie używał tej odzieży - pół roku, rok, dwa lata - wiąże się to z ilością prai, które taśma musi wytrzymać, aby nie stracić swoich właściwości. Następna sprawa - jaka jest gramatura materiału wierzchniego, z którego uszyta jest odzież - chodzi o procesy tarcia wewnątrz pralki oraz to, jak będzie prana/konserwowana odzież - czy pranie domowe, chemiczne, a może przemysłowe. To podstawowe pytania mające na celu trafny dobór odbłasku. Inną sprawą jest konstrukcja, rozmieszczenie odbłasku i jego ilość - to reguluje wyżej wspomniana norma 20471.

To prawda, materiały odblaskowe, tak jak inne materiały są wrażliwe na konserwację. Pranie chemiczne, kontakt z wodą i środkami piorącymi mają negatywny wpływ na ich jakość. Dlatego bardzo ważne jest aby postawić na jakość, dokonać dobrego wyboru. Szczególnie jeżeli chodzi o odzież zawodową, służbową - w jaką wyposażona jest Policja. Trafny wybór sprawia że przez cały okres użytkowania pasy czy napisy nie ulegają zniszczeniu. Firma 3M dysponuje dużym wyborem materiałów odblaskowych, a jeżeli są dobrze dobrane, to utrzymują widzialność użytkownika i tym samym bezpieczeństwo.

Każdy zawód, w którym stosuje się elementy odblaskowe, omawiając je w kontekście wykorzystania ich możliwości w odzieży, może nieść pewne ryzyko. Jak w Policji, jeden policjant cały czas pracuje na drodze (ruch drogowy), inny patroluje ulice i dzielnice (prewencja). Pierwszy zwykle musi być bardziej widoczny, drugi odblaskowych atrybutów ma nieco mniej. Czy są jakieś kryteria właściwego doboru elementów odblaskowych, ich umiejscowienia czy też intensywności świecenia? Jak to wygląda w innych branżach?

To bardzo trafne pytanie. Generalnie ilość materiału odblaskowego określa norma 20471 i jest to zależne od środowiska pracy i zagrożeń jakie tam występują, głównie od prędkości poruszających się w pobliżu pojazdów. Dlatego odzież służbowa dla policjanta z prewencji nie musi mieć tak wysokich parametrów, jak dla policjantów, którzy pełnią służbę w ruchu drogowym. To dwa różne środowiska pełnienia służby i różne zagrożenia. Należy zwrócić uwagę na to, że policjanci z „drogówki” są bardziej narażeni na niebezpieczeństwo i potrącenia. Dlatego odzież dla nich musi spełniać najwyższe parametry i być w najwyższej klasie widoczności. Podobnie jest w innych branżach - opierając się na zagrożeniach środowiskowych miejsca pracy w oparciu o normę 20471 ustalamy, jak powinna być skonstruowana odzież.



Kamizelka i odblaskowe elementy odzieży wierzchniej policjantów wzmacniają ich bezpieczeństwo w warunkach ograniczonej widoczności.

Czy są określone cechy odzieży zawierającej elementy odblaskowe np. w oparciu o ryzyko wystąpień zagrożeń czy też wypadków podczas pracy. Czy obowiązują w tym zakresie normy jakości? Czy pracodawcy powinni brać pod uwagę wyposażenie pracowników w dedykowaną dla nich odzież o intensywniej widzialności?

Każdy odpowiedzialny i szanujący swoich pracowników pracodawca powinien zapewnić odpowiednią odzież roboczą, zawodową czy ostrzegawczą w zależności od potrzeb. Zadaniem służby bhp jest określenie, jak ta odzież powinna być skonstruowana, z jakich materiałów i jakie parametry powinna spełniać.

Dziękuję za rozmowę.

Materiały odblaskowe są na pewno dobrodziejstwem dzisiejszych czasów i są tak, jak już podkreśliśmy, widoczne i obecne w wielu aspektach ludzkiej codzienności. Nauczyliśmy się z nimi żyć, a policjanci czynnie uczestniczą w odblaskowej profilaktyce i podczas spotkań przypominają o tym, jak ważne jest ich posiadanie i noszenie. To również ważny aspekt pełnienia policyjnej służby prewencyjnej i w ruchu drogowym, szczególnie w porze nocnej. Dlatego praktycznym dopełnieniem świejących elementów w umundurowaniu służbowym, jest właśnie kamizelka odblaskowa. Korzystajmy więc z tego praktycznego rozwiązania, które stworzyli w początkach XX wieku autorzy odblaskowych wynalazków. Odblaski to nasze bezpieczeństwo. I co ważne - podczas pracy i służby również.



★ KARINA POHOSKA

NIESFORNY OBYWATEL TOURETTE

KRÓTKIE KOMPENDIUM WIEDZY

Tak niewiele potrzeba, aby okazać komuś zrozumienie czy wsparcie, a jednak w dalszym ciągu spotykamy się z sytuacjami, które niejednokrotnie nas przerastają. Nikt do nikogo nie ma pretensji, jeśli w grę wchodzi zwykła ludzka niewiedza. Co innego, gdy nasze działania poparte są prymitywizmem, bezczelnością, grubiaństwem czy wywyższaniem się. W tym poradniku przedstawimy Wam pokrótce zespół Tourette'a, jak zachowywać się w kontaktach z osobami nim dotkniętymi, a także jak służyć im pomocą, gdy tego potrzebują.

Czasem zdarza się, że napotykając na swojej drodze chorą czy niepełnosprawną osobę, nie zawsze wiemy, jak się zachować. Co powiedzieć, żeby kogoś nie urazić, jak udzielić właściwej pomocy, żeby nie zaszkodzić. Po pierwsze trzeba oduczyć się używania przestarzałych już określeń takich jak: kaleka, upośledzony, niepełnosprawny, chory na AIDS czy przykuty do wózka inwalidzkiego. Zamiast tego wystarczy mówić: osoba z niepełnosprawnością, osoba korzystająca z wózka, osoba z AIDS czy osoba z zespołem Tourette'a. My, Policja, tym bardziej powinniśmy mieć to na uwadze, bo często mamy do czynienia z różnymi osobami. Poza tym warto być przyzwoitym człowiekiem, tak po prostu.

CO TO JEST ZESPÓŁ TOURETTE'A?

Zespół Tourette'a to schorzenie neurologiczne, którego pochodzenie nie jest znane, ale badania naukowe potwierdzają, że za jego pojawienie się odpowiada kombinacja kilkunastu genów. Czasem również może zostać nabyty np. po zarażeniu się paciorkowcem. Charakteryzuje się występowaniem niekontrolowanych i przewlekłych tików ruchowych oraz wokalnych, niekoniecznie ze sobą współistniejących. Zespół Tourette'a występuje we wszyst-

kich kulturach oraz grupach etnicznych, a także 3-4 razy częściej wśród mężczyzn niż kobiet.

CZYM SĄ TIKI?

Tiki to wciąż nawracające, nagłe skurcze mięśni, których osoba na nie cierpiąca nie może na dłuższą metę kontrolować. Jeśli zostaną stłumione nawet na krótki czas, warto wiedzieć, że dzieje się to niestety kosztem bardzo dużego wewnętrznego napięcia.

Tiki możemy podzielić na dwa rodzaje: ruchowe i wokalne (dźwiękowe). Mogą występować w postaci prostej lub złożonej.

Tiki ruchowe

Proste: mruganie oczami, wzruszanie ramionami, grymasy twarzy, potrząsanie głową, wysuwanie języka ust, grymasy uśmiechu lub płaczu, marszczenie czoła, zaciskanie lub wytrzeszczanie oczu itp.

Złożone: podskakiwanie, dotykanie innych ludzi lub rzeczy, wachanie, kucanie, kręcenie się wkoło, oblizywanie się oraz bardzo rzadko – zachowania samookaleczające (uderzanie lub gryzienie samego siebie),

Nazwa zaburzenia wywodzi się od nazwiska francuskiego neurologa i neuropsychiatry Georgesa Gillesa de la Tourette'a, który w roku 1885 opisał objawy zespołu u dziewięciu pacjentów, używając określenia „maladie des tics” (choroba tikowa). W 1825 roku Jean Étienne Marie Gaspard Itard scharakteryzował znany przypadek markiza de Dampierre, który był przypuszczalnie pierwszym opisanym przypadkiem tej choroby, jednak dopiero praca Tourette'a dawała jej pełny obraz i była przełomowa w historii badań tego schorzenia. Tourette przywołał pracę Itarda w swoim artykule.

Wikipedia

a także kopropraksja (przymus wykonywania wulgarnych gestów) i echopraksja (automatyczne powtarzanie ruchów innych osób) itp.

Tiki wokalne (dźwiękowe)

Proste: pochrząkiwanie, szczekanie, pomrukiwanie, prychnie, pociąganie nosem, mlaskanie językiem, głośne wdychanie lub wydychanie powietrza, pieszczenie, wzdychanie itp.

Złożone: powtarzanie własnych lub cudzych sylab, głosek lub słów, wypowiadanie słów wulgarnych.

Tiki u poszczególnych osób mogą różnić się intensywnością, a objawy mogą być mniej lub bardziej kłopotliwe w życiu codziennym. Niektórzy nawet nie mają świadomości o istnieniu swojej choroby. Z kolei ci, u których objawy są intensywne, borykają się na co dzień z poważnymi utrudnieniami. Tiki nasilają się z powodu różnych czynników. Zaliczyć do nich można: stres, uczucie niepokoju, nudy, zmęczenia, rozdrażnienia, podekscytowania, a także niektóre substancje chemiczne, takie jak: alkohol, kofeina czy amfetamina. Zespół Tourette'a jest zaburzeniem chronicznym i zazwyczaj trwa całe życie. W tym czasie tiki mogą się nasilać lub zmniejszać, mogą następować także okresy reemisji. Najczęściej tiki osiągają swoją największą intensywność w okresie dojrzewania, potem mogą zacząć się zmniejszać.

JAK ROZRÓŻNIĆ, CO JEST TIKIEM, A CO NIM NIE JEST?

Zazwyczaj osoba, która ma zaburzenia tikowe – będzie robić, co w jej mocy, aby jak najlepiej je wyhamować, zwłaszcza jeśli przez innych mogą być odebrane za obraźliwe. Jeżeli ktoś przez swoją chorobę przeklina, pluje czy kopie, stara się to robić w taki sposób, aby w jak najmniejszym stopniu urazić otoczenie. Będzie to bardzo widoczne dla tych, którzy weszli w interakcję z osobami chorymi.

JAK ZACHOWUJE SIĘ OSOBA CIERPIĄCA NA ZABURZENIA TIKOWE?

Jeśli osoba jest świadoma swojego problemu, to będzie starała się (choć nie zawsze) ukryć go. Niektórzy przez lata wypracowali różne sposoby na to, aby specyficzne, chorobowe zachowanie było jak najmniej widoczne dla otoczenia. Trzeba jednak pamiętać, że osoba chora do obecności tików się po prostu przyzwyczaja i czasem nie zauważa momentu, kiedy się pojawiają. Niekiedy przez nasilenie tików, wywołanych przez czynniki zewnętrzne, trudno pozostać niezauważonym i to właśnie wtedy potrzebne jest nasze odpowiednie podejście i zrozumienie dla całej sytuacji.

JAK ZACHOWAĆ SIĘ W KONTAKCIE Z OSOBĄ CIERPIĄCĄ NA ZABURZENIA TIKOWE?

Zupełnie normalnie, czyli tak, jak zachowujemy się w przypadku osób zdrowych. Trzeba jednak pamiętać, że dla osoby chorej np. podpisanie mandatu czy składanie zeznań, może wydłużyć się w czasie, co spowodowane jest obecnością tików. Poza tym, niektóre tiki mogą niechcący doprowadzić do uszkodzeń rzeczy znajdujących się w zasięgu ręki. Także podczas przesłuchań itp., najlepiej będzie jeśli w odpowiedni sposób zostaną one zabezpieczone lub po prostu schowane.

CZY WYPADA ZAPYTAĆ CZY KTOŚ MA TIKI?

Jak najbardziej, ponieważ niejednokrotnie osoby chore są skre-

powane z powodu swojej przypadłości lub na tyle do tego przyzwyczajone, że nie zwracają na nie uwagi, tak jak osoby, które ich nigdy nie doświadczyły. Warto wyjść z inicjatywą i zapytać wprost, czy zachowanie danej osoby jest spowodowane tikami.

CZY MOŻNA POPROSIĆ OSOBĘ Z TIKAMI, ABY SIĘ OD NICH POWSTRZYMAŁA?

A czy można poprosić kogoś, żeby przestał mrugać, przełykać ślinę czy mieć czkawkę? Niektóre osoby z zaburzeniami tikowymi mogą się na pewien czas powstrzymać, to fakt, ale jest to dla nich ogromny wysiłek i powód, przez który tiki mogą się jeszcze bardziej nasilić. Bądźmy wyrozumiali i po prostu ignorujmy je.

CZY OSOBA Z ZESPOŁEM TOURETTE'A JEST „NIENORMALNA” LUB NIEBEZPIECZNA?

Nie i nie bardziej niż inni. Te osoby są takie, jak my wszyscy, z tą tylko różnicą, że mają tiki. Trzeba jednak pamiętać, że w sytuacji powodującej jakiekolwiek napięcie, osoby te mogą szybciej okazywać wszelkie negatywne emocje, ale też po chwili bardzo szybko się uspokajają. Ważna jest wtedy reakcja otoczenia, któremu po prostu zaleca się taki stan przeczekać. Niepotrzebne uwagi, wyśmiewanie się, prowokacje – tylko wydłużą już i tak trudną sytuację. Jeżeli u osoby chorej widać wyraźne wzburzenie, poirytowanie, trzeba znaleźć i zrozumieć jego przyczynę, aby móc jak najlepiej pomóc.

”

Pamiętajmy, że osoby z tikami nie są pozbawione praw obywatelskich, ale też, że nie są „zwolnione z życia”. Jeżeli ktoś jest nieuprzejmy i ma tiki, to nie dlatego, że ma tiki, tylko że jest nieuprzejmy.

dr n. med. Tomasz Srebrnicki

CZY OSOBA Z ZABURZENIAMI TIKOWYMI WYMAGA SPECJALNYCH FORM TRAKTOWANIA?

Zazwyczaj nie. W skrajnych przypadkach może zdarzyć się, że tiki mogą być źródłem braku tolerancji ze strony społeczeństwa. Warto wtedy sięgnąć po procedurę obsługi indywidualnej.

JAK JESZCZE MOŻNA UŁATWIĆ ŻYCIE OSOBIE Z ZESPOŁEM TOURETTE'A I SOBIE?

Każdy przypadek zespołu Tourette'a trzeba traktować indywidualnie. Osoby nim dotknięte mogą realizować się w życiu prywatnym oraz zawodowym, pracując w różnych miejscach. Akceptacja ze strony otoczenia jest dla nich równie ważna, jak dla osób, które nie borykają się z chorobą.

Chory swoje zaburzenia tikowe może łagodzić farmakologicznie, ale najważniejsza jest tutaj psychoedukacja, zarówno jego samego, jak i otoczenia, czyli zapoznanie się z najważniejszymi informacjami dotyczącymi zespołu Tourette'a. Istotą jest zrozumienie tej choroby oraz jej mechanizmów. Pomocne w tym będą materiały edukacyjne dostępne dla wszystkich na stronie tourette.pl

Wykorzystano materiały:

- www.tourette.pl („Obywatel Tourette” – Miniporadnik dla otoczenia osób z zespołem Tourette'a, autorstwa dr n. med. Tomasza Srebrnickiego),
- isp.policja.pl,
- Wikipedia (Georges Gilles de la Tourette).



INTERWENCJE POLICJI WOBEĆ OSÓB Z ZABURZENIAMI PSYCHICZNYMI

★ KARINA POHOSKA

Zaburzenia psychiczne to temat rzeka i niestety nie charakteryzują się jednym wzorcem zachowania, które pomogłoby w ustaleniu – czy ktoś faktycznie jest nimi dotknięty. Warto jednak, przy podejmowaniu interwencji, postępować w sposób przezorny, licząc się z możliwością, że stan psychiczny danej osoby może wymagać specjalnego podejścia i traktowania.

O tym, jak ogromny wpływ zaburzenia psychiczne mogą mieć na zachowanie człowieka, policja na całym świecie przekonała się niejednokrotnie. Bywa tak, że osoba doświadczająca zaburzeń psychicznych nagle staje się niezwykle silna i odporna na wszelkie techniki obezwładniające. Bardzo prawdopodobne jest, że nie odróżniając rzeczywistości od urojeń, może również nie odczuwać bólu. Stosowanie wobec niej środków przymusu bezpośredniego, bez przygotowanego planu działania, może być zatem nie tylko nieskuteczne, ale również niebezpieczne dla zdrowia i życia zatrzymywanej osoby.

JAK ROZPOZNAĆ OSOBĘ Z ZABURZENIAMI PSYCHICZNYMI?

Objawami MOGĄ być m.in. impulsywność, agresja, utrata wiary w siebie, długotrwały smutek, nadpobudliwość, spadek samopoczucia, rozdrażnienie. Mogą, ale NIE MUSZĄ. Nie ma jednolitego wzoru zachowania osób z zaburzeniami psychicznymi, za pomocą którego dałoby się jednoznacznie ustalić, czy ktoś jest nimi dotknięty. Warto postępować w sposób przezorny i przy podejmowaniu każdej interwencji liczyć się z możliwością, iż stan psychiczny tej osoby może wymagać specjalnego podejścia. Objawy mogą występować z różnym nasileniem, przechodzić z jednego w drugi lub zanikać.

Należy zachować szczególną ostrożność w stosunku do osób:

- Dziwnie zachowujących się: dezorientacja i agresywne zachowanie osoby, które często jest przyczyną wezwania Policji lub podjęcia interwencji przez patrol.
- O nietypowym wyglądzie: osoba może mieć na sobie niekompletną lub niepasującą do pogody odzież.

STWÓRZ PLAN DZIAŁANIA

Każde podjęcie bezpośredniej konfrontacji z osobą potencjalnie zaburzoną psychicznie, powinno być zaplanowane z uwzględnieniem celów interwencji, którymi mogą być np. założenie kajda-

nek, unieruchomienie osoby do czasu przyjazdu pogotowia lub, jeżeli ratownicy są już obecni, podania jej środków uspokajających. Policjant musi wiedzieć, co chce osiągnąć swoją interwencją i stosować się do przygotowanego planu działania. Jeżeli go nie posiada, nagle może się okazać, że stosując nadmierną siłę lub przedłużając jej użycie, funkcjonariusz, owszem, obezwładni zatrzymywanego, ale nie będzie wiedział, co ma dalej robić. Nie trudno wtedy o tragedię.

ZASADY INTERWENCJI WOBEĆ OSÓB Z ZABURZENIAMI PSYCHICZNYMI

1. Niezwłocznie wezwij zespół ratownictwa medycznego

Osoba dotknięta zaburzeniami psychicznymi jest zazwyczaj niezwykle silna i może być groźna nie tylko dla siebie, ale i dla otoczenia, w tym dla interweniujących funkcjonariuszy. Dodatkowo jeśli ma zerwany kontakt z rzeczywistością, jej zachowanie będzie totalnie nieprzewidywalne. Bardzo ważna jest wtedy ścisła współpraca między Policją a ratownikami medycznymi.

2. Jeżeli możesz – zaczekaj na ratowników

Osoby z zaburzeniami psychicznymi pozostawione samym sobie, często się uspokajają, dlatego jeśli jest to tylko możliwe, funkcjonariusze nie powinni rozpoczynać żadnych działań wymagających użycia siły fizycznej przed przybyciem zespołu ratownictwa medycznego. Pobudzona, obezwładniana osoba będzie się szarpać, wyrwać i nie uspokoi się tak łatwo. W takich okolicznościach może dojść do niebezpiecznej sytuacji, a mianowicie zatrzymania krążeń i oddechu. Potrzebne będzie wtedy natychmiastowe wdrożenie postępowania resuscytacyjnego, dlatego tak ważne jest, aby zespół ratownictwa medycznego był obecny.

3. Współpracuj z ratownikami

Czynności podejmowane przez zespół ratownictwa medycznego, wobec osoby z zaburzeniami psychicznymi, powinny odbywać się przy wsparciu funkcjonariuszy Policji, którzy są obowiązani do udzielenia im pomocy. Rolą policjantów jest np. przytrzymanie

takiej osoby podczas podawania leków powodujących farmakologiczne „wyciszenie”.

4. Działaj szybko i zdecydowanie

Działania policjantów, umożliwiające podanie leków przez zespół ratownictwa medycznego, muszą być szybkie i bardzo zdecydowane. Co prawda, mogą one spowodować pewne niebezpieczeństwa dla osoby przytrzymywanej, ale w takich sytuacjach nie ma lepszego rozwiązania. Faktem jest bowiem to, że im szybciej zostaną podane leki, tym lepiej dla chorego. Postępowaniem z wyboru jest maksymalnie szybkie obezwładnienie z obchwytem szyi i wystawienie przytrzymywanej osoby na podanie dożylnego leku, a jeżeli to okaże się niemożliwe, to na podanie domięśniowe. Niezmiernie ważne jest to, że obezwładnienie z obchwytem szyi służy tylko i wyłącznie do krótkotrwałego unieruchomienia osoby i podania leków, a nie do jakiegokolwiek dłuższego unieruchomienia.

5. W razie nieuchronnego niebezpieczeństwa – działaj natychmiast!

Jeżeli zdarzy się tak, że niemożliwym będzie natychmiastowe przybycie zespołu ratownictwa medycznego, a sytuacja będzie na tyle poważna, że dojdzie do zagrożenia zdrowia lub życia, działania funkcjonariuszy muszą być podjęte natychmiast. Należy jednak pamiętać, że nie mogą one zastąpić fachowej pomocy medyków, a mają jedynie sprawić, że do czasu ich przybycia osoba z zaburzeniami psychicznymi nie zrobi krzywdy sobie i otoczeniu. Z medycznego i taktycznego punktu widzenia – najlepsze byłoby użycie odpowiednio dobranych, w zależności od okoliczności, środków przymusu bezpośredniego, przeznaczonych do obezwładniania osób, głównie: siły fizycznej, kajdanek i przedmiotów przeznaczonych do obezwładniania osób za pomocą energii elektrycznej. Użycie środków chemicznych może okazać się mało skuteczne i jest niezalecane. Nie należy stosować dłuższego przytrzymywania osoby za pomocą obchwyty szyi, służy on tylko do krótkotrwałego unieruchomienia w celu podania leków.

UWAŻAJ NA TE TECHNIKI!

Jednym z podstawowych zagrożeń dla zatrzymywanej osoby doświadczającej zaburzeń psychicznych jest doprowadzenie do jej uduszenia. Dwa częste scenariusze prowadzące do śmierci przez uduszenie to uciśnięcie tułowia lub zadławienie.

Uciśnięcie tułowia

Ograniczenie oddychania poprzez ucisk na klatkę piersiową lub brzuch utrudniające wdech i wydech. **Uciśnięcie tułowia osoby leżącej na podłożu grozi jej uduszeniem, jeżeli jest wydłużone w czasie.** Niebezpieczeństwo zwiększają dodatkowo: odgięcie rąk do tyłu w pozycji leżącej na brzuchu (np. przy założeniu kajdanek), podłożenie skrzyżowanych rąk pod ciało w pozycji leżącej na brzuchu (np. po założeniu kaftana bezpieczeństwa), wysiłek fizyczny związany ze stawianiem oporu i stres związany z sytuacją.

Dławienie

Uciśnięcie szyi z przodu lub z boku rękoma/przedramieniem/kolanem. Prowadzi do zamknięcia/zwężenia dróg oddechowych – odcina lub ogranicza dopływ powietrza do płuc. Jednocześnie nie zakłóca natychmiastowo dopływu tlenu do mózgu, więc osoba taka nadal zdolna jest do obrony. **Policjanci nie powinni stosować dławienia podczas interwencji!**

Obchwyty szyi

Ucisk boczny na szyję prowadzący do kontrolowanego niedotle-

nienia mózgu i wywołania stanu przedomdleniowego u obezwładnianej osoby. **Obezwładnienie z obchwytem szyi służy tylko do krótkotrwałego unieruchomienia osoby i podania leków, a nie do jakiegokolwiek dłuższego unieruchomienia.** Nawet bardzo krótkotrwałe odcięcie dopływu tlenu do mózgu może spowodować trwałe uszkodzenia kory mózgowej – dlatego jego stosowanie wymaga daleko idącej ostrożności i zawsze musi być krótkotrwałe.

WYCIĄG Z USTAWY O UŻYCIU ŚRODKÓW PRZYMUSU BEZPOŚREDNIEGO I BRONI PALNEJ

Art. 6 | Zasada adekwatności użycia środków

1. Środków przymusu bezpośredniego używa się lub wykorzystuje się je w sposób niezbędny do osiągnięcia celów tego użycia lub wykorzystania, proporcjonalnie do stopnia zagrożenia, wybierając środek o możliwie jak najmniejszej dolegliwości.

Art. 7 | Zasada szkody minimalnej

1. Środków przymusu bezpośredniego lub broni palnej używa się lub wykorzystuje się je w sposób wyrządzający możliwie najmniejszą szkodę.
2. Od użycia lub wykorzystania środków przymusu bezpośredniego lub broni palnej należy odstąpić, gdy cel ich użycia lub wykorzystania został osiągnięty.
3. Środków przymusu bezpośredniego używa się lub wykorzystuje się je z zachowaniem szczególnej ostrożności, uwzględniając ich właściwości, które mogą stanowić zagrożenie życia lub zdrowia uprawnionego lub innej osoby.
4. Podejmując decyzję o użyciu lub wykorzystaniu broni palnej, należy postępować ze szczególną rozumą i traktować jej użycie jako środek ostateczny.

Art. 36 | Zranienie osoby, pierwsza pomoc

1. W przypadku gdy w wyniku użycia lub wykorzystania środków przymusu bezpośredniego nastąpiło zranienie osoby lub wystąpiły inne widoczne objawy zagrożenia życia lub zdrowia tej osoby, uprawniony udziela jej niezwłocznie pierwszej pomocy, a w razie potrzeby zapewnia wezwanie kwalifikowanej pierwszej pomocy lub podmiotów świadczących medyczne czynności ratunkowe.
2. Uprawniony może odstąpić od udzielenia pierwszej pomocy, w przypadku gdy zachodzi jedna z następujących okoliczności:
 - 1) udzielenie tej pomocy może zagrazić życiu, zdrowiu lub bezpieczeństwu uprawnionego lub innej osoby;
 - 2) udzielenie tej pomocy spowodowałoby konieczność zaniechania przez uprawnionego czynności ochronnych wobec osób, ważnych obiektów, urządzeń lub obszarów lub w ramach konwoju lub doprowadzenia;
 - 3) udzielenie pomocy osobie poszkodowanej zostało zapewnione przez inne osoby lub podmioty zobowiązane do jej udzielenia.
3. W przypadku odstąpienia od udzielenia pierwszej pomocy lub gdy osoba poszkodowana sprzeciwia się udzieleniu tej pomocy uprawniony zapewnia wezwanie kwalifikowanej pierwszej pomocy lub podmiotów świadczących medyczne czynności ratunkowe.
4. Uprawniony nie może odstąpić od zapewnienia udzielenia medycznych czynności ratunkowych kobiecie ciężarnej, wobec której użyto środków przymusu bezpośredniego.

Wykorzystano materiały z Broszury Krajowego Mechanizmu Prewencji Tortur "Interwencje Policji wobec osób z zaburzeniami psychicznymi"

★ RAFAŁ MARKIEWICZ

TRENING SIŁOWY ZALETY MARTWEGO CIĄGU



Siła dolnej części pleców jest niezwykle ważna nie tylko w prawie każdym sporcie, ale również w życiu codziennym. Silne, wypracowane dzięki regularnemu treningowi plecy, przydają się w wielu sytuacjach. Zdolność do dźwignięcia z ziemi 200 kilogramów w martwym ciągu sprawia, że ważące kilkanaście czy nawet kilkadziesiąt kilogramów niewygodne pudło staje się dużo łatwiejsze do przeniesienia. Martwy ciąg to ćwiczenie, w którym jesteś w stanie podnieść największe ciężary.

Ktoś może sobie pomyśleć, że nie ma prostszego ćwiczenia niż martwy ciąg – wystarczy przecież tylko podnieść sztangę z ziemi. Nic bardziej mylnego. Jest to bardzo trudne technicznie ćwiczenie, które wykonywane w niewłaściwy sposób, może doprowadzić nas do kontuzji. Dlatego warto skupić się na nauce poprawnej techniki wykonywania martwego ciągu, gdyż przynosi wspaniałe efekty. To nie tylko podstawowe ćwiczenie kształtujące siłę pleców, ale też ważne ćwiczenie wzmacniające twój przysiad. Martwy ciąg to również sposób na motywację – rzadko co tak przekonuje do treningu, jak świadomość, że jesteśmy w stanie podnieść 100, 200, a nawet 300 kilogramów.

DOBRY CHWYT TO PODSTAWA

Oprócz silnych pleców, martwy ciąg fantastycznie rozwija siłę chwytu, mięśni przedramion. Bez silnego chwytu nie damy rady podnieść gryfu, na którym jest kilkadziesiąt, a czasem nawet kilkaset kilogramów. Wielu ludzi z małymi dłońmi czy krótkimi palcami ma problem z utrzymaniem ciężkiej sztangi. Wtedy mogą pomóc paski, haki treningowe lub łapanie gryfu przechwytem (tzw. chwyt naprzemienny).

Najlepszym, a zarazem najszybszym sposobem na zwiększenie siły chwytu jest wykonywanie martwego ciągu sztangą trzymaną nachwytem, a przechwyt lub stosowanie pasków czy haków zostawimy tylko na naprawdę ciężkie serie. Problem z utrzymaniem sztangi może być również przez spocone dłonie. Świetnie w takim przypadku spisze się magnezja, czyli substancja, która zwiększa tarcie i umożliwia pewniejsze chwytanie ciężkich przedmiotów. Oprócz sportów wspinaczkowych, jest popularna na siłowniach. Magnezja występuje w kilku formach, natomiast najczęściej na sali treningowej możemy spotkać ją w suchej kostce lub w proszku. Niestety, niektóre siłownie zakazują jej używania z uwagi na to, że się kruszy i pyli co brudzi powierzchnię i sprzęt. W takim przypadku możemy wypróbować nieco droższą, magnezję w płynie.

OBCIĄŻENIE OLIMPIJSKIE

Przed przystąpieniem do treningu martwego ciągu zwróćmy uwagę na obciążenie, a dokładnie na średnicę talerzy. W każdej dobrej siłowni powinniśmy mieć dostęp do obciążenia olimpijskiego. Średnica takiego talerza wynosi 45 centymetrów niezależnie od wagi. Jest to bardzo ważne, gdyż za mała średnica talerzy (mniej niż 45 centymetrów) powoduje to, że gryf jest na niższej wysokości od ziemi niż wtedy, gdyby był założony na obciążenie olimpijskie i dla zdecydowanej większości osób uniemożliwi to przybranie prawidłowej pozycji. Różna waga talerzy o tej samej średnicy 45 centymetrów pozwala ludziom o różnym stopniu zaawansowania rozpoczynać martwy ciąg z tej samej, wynoszącej 20,5 centymetra wysokości. Jeżeli trenujesz w domu lub na twojej siłowni nie ma tego rodzaju sprzętu, możesz podłożyć bloczki pod talerze.

PRAWIDŁOWA TECHNIKA

Zanim przejdziemy do techniki, warto wspomnieć jeszcze o obuwiu. Na rynku możemy kupić specjalne buty do martwego ciągu – nazywane też baletkami. Charakteryzują się tym, że mają cienką, gumową antypoślizgową podeszwę – jest tak skonstruowana, aby być jak najbliżej podłogi. Dużo osób ćwiczy również w płaskim obuwiu lub boso.

Gdy podejdziesz do sztangi, stań przed nią tak, aby pięty odda-



Stań przed sztangą tak, aby pięty oddalone były od siebie o 20-30 centymetrów (w zależności od budowy ciała), stopy skierowane palcami na zewnątrz. Gryf powinien znajdować się blisko piszczeli, złap sztangę nachwytem – wykorzystaj znaczniki na gryfie.



Martwy ciąg fantastycznie rozwija siłę chwytu. Złap sztangę nachwytem, wykorzystując znaczniki na gryfie. Jeżeli masz spocone dłonie – skorzystaj z magnezji. Chwyt naprzemienny, lub paski czy haki, zostaw tylko na najcięższe serie, kiedy nie jesteś w stanie utrzymać sztangi.



Utrzymując plecy w linii prostej, przywiedź do siebie łopatki, wypchnij klatkę piersiową do góry i obniż nieco biodra tak, by plecy znalazły się po lekkim skosie.



Powinieneś czuć napięty brzuch i plecy oraz rozciągnięte mięśnie dwugłowe uda, a gryf powinien już dotykać twoich piszczeli.

lone były od siebie o 20-30 centymetrów (w zależności od budowy ciała), stopy skierowane palcami na zewnątrz. Gryf powinien znajdować się blisko twoich piszczeli.

Po przybraniu poprawnej postawy złap sztangę nachwytem – wykorzystaj znaczniki na gryfie. Utrzymując plecy w linii prostej, przywiedź do siebie łopatki, wypchnij klatkę piersiową do góry i obniż nieco biodra tak, by plecy znalazły się po lekkim skosie. Powinieneś czuć napięty brzuch i plecy oraz rozciągnięte mięśnie dwugłowe uda, a gryf powinien już dotykać twoich piszczeli.

Weź głęboki wdech i „przeciągnij” sztangę w górę nóg – przeciągnij oznacza, że gryf nawet na chwilę nie stracił kontaktu z twoimi nogami. W ten sposób dotrzesz do pozycji końcowej, z uniesioną i wypchniętą w przód klatką piersiową, prostymi kolanami oraz biodrami, kręgosłupem ustawionym w naturalnej pozycji. Ruch w dół powinien być dokładnym przeciwieństwem ruchu w górę.

Właśnie zrobiłeś pierwsze powtórzenie w serii. Bardzo ważnym elementem wykonania kolejnych powtórzeń jest unikanie odbicia sztangi. Duża część osób robi serie martwego ciągu „z rozpędu”. Robią pierwsze powtórzenie prawidłowo, a pozostałe rozpoczynają od walnięcia sztangi o podest i natychmiastowe jej podniesienie wykorzystując siłę odbicia – takie powtórzenia tracą na wartości.

KILKA UWAG NA KONIEC

Jeżeli chodzi o akcesoria wykorzystywane przy martwym ciągu to oprócz obuwia, magnezji, pasków czy haków treningowych, o których wspominałem powyżej, należy wspomnieć o pasie treningowym oraz ochraniaczach piszczeli.

Rolę pasa treningowego omawialiśmy w poprzednim numerze Stołecznego Magazynu Policynego. Ochraniacze piszczeli są dość rzadko spotykane na siłowniach, zabezpieczają twoje piszczele podczas treningów martwego ciągu. Kiedy „przeciągamy” sztangę po piszczelach, może nam to sprawić ból, szczególnie wtedy gdy dysponujemy nieodpowiednim gryfem i w miejscu, gdzie mamy piszczele, znajduje się jego część „chropowata”. Możemy też spróbować ćwiczyć w legginsach lub obcisłych spodniach – ważne jest aby podczas wykonywania martwego ciągu spodnie się nie podwijały, co przeszkadzałoby w ćwiczeniu.

WARTOŚĆ MARTWEGO CIĄGU

Martwy ciąg jest doskonałym ćwiczeniem pod wieloma względami:

- buduje siłę,
- kształtuje sylwetkę,
- pomaga utrzymać prawidłową postawę ciała,
- zwiększa siłę pleców, pośladków, mięśni czworogłowych i siłę chwytu.

Właśnie dlatego, że martwy ciąg daje nam tak dużo korzyści, powinniśmy nauczyć się jego poprawnej techniki oraz wprowadzić go na stałe do naszego programu treningowego.



Weź głęboki wdech i „przeciągnij” sztangę w górę nóg – przeciągnij oznacza, że gryf nawet na chwilę nie stracił kontaktu z twoimi nogami.



W ten sposób dotrzesz do pozycji końcowej, z uniesioną i wypchniętą w przód klatką piersiową, prostymi kolanami oraz biodrami, kręgosłupem ustawionym w naturalnej pozycji.

KOMENDA STOLECZNA POLICJI

DOŁĄCZ DO NAJLEPSZYCH

Sekcja ds. Doboru Wydziału Kadr KSP
Al. Solidarności 126
01-195 Warszawa

Numery telefonów:

+48 47 723-24-49

+48 47 723-24-51

+48 47 723-24-53

+48 47 723-24-59

e-mail: dobor@ksp.policja.gov.pl

Formularz kwestionariusza osobowego
i ankiety bezpieczeństwa osobowego
można pobrać ze strony internetowej
ksp.policja.gov.pl

Ty też możesz!

