

Kwartalnik policyjny

Nr 3-4(58-59)/2021

Rok XV

ISSN 1898-1453

CZASOPISMO
CENTRUM SZKOLENIA POLICJI
W LEGIONOWIE

www.kwartalnik.csp.edu.pl

SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA POLICJANTA



Ponadto w numerze:

Policjantki na misjach

- Sportsmenka w Policji
- Kształtowanie sprawności fizycznej
- Wyszukanie strzeleckie
- Bezpieczeństwo ruchu drogowego
- Umundurowanie policjanta
- Kryminologia
- Kontrola operacyjna
- Poradnik Nauczyciela Policyjnego



WSPÓŁPRACA MIĘDZYRESORTOWA I INNOWACJE NA RZECZ BEZPIECZEŃSTWA DROGOWEGO

W dniach 28 i 29 października 2021 r. odbył się III Ogólnopolski Konwent pt.: „Współpraca międzyresortowa i innowacje na rzecz bezpieczeństwa drogowego” w ramach Ogólnopolskiego programu „Bądź bezpieczny na drodze”. Patronat honorowy nad wydarzeniem objęli Prezes Rady Ministrów, Ministerstwo Sprawiedliwości, Ministerstwo Infrastruktury, Marszałek Województwa Mazowieckiego, Komenda Główna Policji, Komenda Główna Państwowej Straży Pożarnej, Główny Inspektorat Transportu Drogowego, Narodowe Centrum Badań i Rozwoju, Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad.

Patronat objęło również Centrum Szkolenia Policji w Legionowie, które na konwencie reprezentowane było przez Zastępcę Komendanta ds. Dydaktycznych insp. Marcina Szyndlera oraz młodszego wykładowcę Zakładu Szkoleń Specjalnych CSP w Legionowie podkom. Jolantę Zawaleń.

Fundacja „Nadzieja” Osób Poszkodowanych w wypadkach drogowych od 2018 r. związana jest z realizacją założeń ogólnopolskiego programu „Bądź bezpieczny na drodze”. Misją i ideą przewodnią fundacji, jest integracja środowisk społecznych i zawodowych, wokół problematyki związanej z bezpieczeństwem ruchu drogowego. Konwent jest wydarzeniem organizowanym corocznie, stanowiącym podsumowanie efektów pracy nad poprawą bezpieczeństwa. W to działanie włączają się najważniejsi urzędnicy administracji rządowej, samorządowej, przedstawiciele uczelni wyższych, jak również instytucje działające na rzecz BRD.

Cele szczegółowe Konwentu dotyczyły głównie potrzeby stworzenia regulacji prawnych i instytucjonalnych do wdrażania nowych rozwiązań technologicznych wzmacniających bezpieczeństwo drogowe, usprawnienia współpracy międzysektorowej w kwestii zapobiegania wypadkom drogowym oraz konieczności poprawy działań prewencyjnych.

Przedstawiciele CSP w Legionowie wystąpili w pierwszej części konwentu w roli ekspertów w panelu tematycznym Innowacje. Podkom. Jolanta Zawaleń przedstawiła zagadnienie dotyczące wykorzystania urządzeń i programów komputerowych na potrzeby obsługi zdarzeń drogowych.

Zarówno paneliści, jak i eksperci zostali przez Prezesa Zarządu Fundacji „Nadzieja” Panią Aleksandrę Kieres uhonorowani pamiątkowymi medalami oraz podziękowaniami za włączenie się w działania na rzecz bezpieczeństwa ruchu drogowego.

PATRONAMI BEZPIECZNYCH DRÓG 2021 zostali:

- 1) Fundacja „Nadzieja” Osób Poszkodowanych w Wypadkach Drogowych,
- 2) Biuro Ruchu Drogowego Komendy Głównej Policji,
- 3) Wydział Ruchu Drogowego Komendy Wojewódzkiej Policji w Katowicach,
- 4) Wydział Ruchu Drogowego Komendy Wojewódzkiej Policji w Gdańsku.

podkom. Jolanta Zawaleń



Zastępca Komendanta CSP insp. M. Szyndler oraz podkom. J. Zawaleń w roli ekspertów na Konwencie. Źródło: <https://fundacjanadzieja.com/pl/podstrona/165.html>.

Podziękowanie za włączenie się w działania w zakresie zapobiegania wypadkom drogowym.

SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA POLICJANTA



Kwartalnik
policyjny

Do pobrania na stronie:
www.kwartalnik.csp.edu.pl

CZASOPISMO CENTRUM SZKOLENIA POLICJI W LEGIONOWIE

Wydawca: Centrum Szkolenia Policji w Legionowie

Adres redakcji: ul. Zegrzyńska 121, 05-119 Legionowo
sekretariat tel. 47 72 558 81, faks 47 72 535 80,
e-mail: kwartalnik@csp.edu.pl

ZESPÓŁ REDAKCYJNY

Redaktor naczelny:

insp. Marcin Szyndler
tel. 47 72 532 35
e-mail: marcin.szyndler@csp.edu.pl

Zastępca redaktora naczelnego:

mł. insp. Agnieszka Gorzałczyńska-Mróż

Sekretarz redakcji:

Kamila Kitajewska

Tłumaczenie na język angielski:

Katarzyna Olbryś, Ilona Wolska

Projekt okładki:

Ewa Szczubeł

Zdjęcie na okładce:

mł. asp. Robert Karyś

Opracowanie graficzne i skład DTP:

Kamila Kitajewska, Dorota Majewska-Pilch,
Ewa Szczubeł, Ewa Zduńczyk

Opracowanie redakcyjne i korekta:

Agnieszka Gorzałczyńska-Mróż, Monika Irzycka,
Kamila Kitajewska, Ewa Kowalska

Druk:

Wydział Wydawnictw i Poligrafii CSP w Legionowie

Nakład: 1000 egz.

Numer zamknięto 7.12.2021 r.

RADA NAUKOWA

- prof. dr hab. Marek Konopczyński
- prof. dr hab. Jerzy Niemiec
- prof. dr hab. Jerzy Nikitorowicz
- prof. dr hab. Lesław Pytka
- prof. dr hab. Jadwiga Stawnicka
- prof. dr hab. Tadeusz Tomaszewski
- prof. dr hab. Jacek Błęszyński
- dr hab. prof. WSBiP Mariusz Z. Jędrzejko

- płk dr hab. Dariusz Majchrzak
- płk dr hab. Piotr Płonka
- gen. dyw. rez. dr hab. Krzysztof Załęski
- płk SG dr Piotr Boćko
- insp. dr hab. Iwona Klonowska
- insp. dr Rafał Kochańczyk
- mł. insp. dr inż. Robert Maciejczyk
- dr Andrzej Skwarski

- dr Oksana Telak
- insp. Piotr Cekała
- insp. Beata Różniak-Krzeszewska
- Ivo Juurveen
- płk. Ing. Pavel Kolář
- komisarz Antoni Permanyer i Fita

RADA WYDAWNICZA pełni funkcję doradczą-programową zespołu redakcyjnego „Kwartalnika Policyjnego”

- mł. insp. Wioletta Białkowska
- mł. insp. Marek Hańczuk
- mł. insp. Beata Martyniak-Mróż
- mł. insp. Grzegorz Perz

- mł. insp. Robert Rodziewicz
- mł. insp. Tomasz Wewiór
- mł. insp. Grzegorz Winnicki
- mł. insp. Jarosław Zgierski

- nadkom. Adam Czekaj
- nadkom. Artur Duszak
- Teresa Siennicka

Szanowni Państwo

Najnowsze wydanie „Kwartalnika Policyjnego” w dużej części zostało poświęcone dwóm głównym tematom. Pierwszy z nich koncentruje się wokół służby kobiet w Policji. Numer otwiera wywiad z trzema policjantkami, które uczestniczyły w misjach zagranicznych. Są to funkcjonariuszki z dużym doświadczeniem zawodowym i z wieloma osiągnięciami w służbie. Ich wypowiedzi świadczą o tym, że podstawę ich aktywności zawodowej stanowią odwaga, ambicja i kompetencje. W rozmowie przekazują również wiele istotnych informacji na temat służby na misjach, a także refleksje i cenne wskazówki dla tych policjantek i policjantów, którzy chcieliby pójść w ich ślady.

Kolejny wywiad stanowi swego rodzaju wprowadzenie do drugiej części tego wydania, poświęconej sprawności fizycznej policjantów. Jest to bowiem rozmowa z funkcjonariuszką, która dopiero rozpoczyna służbę w Policji, ale ma już wiele osiągnięć w sporcie. Opowiada o treningach, kontuzjach i sukcesach, o swojej drodze do Policji, a także o tym, jak wyobraża sobie dalszą służbę oraz kontynuację kariery sportowej.

Wyniki badań naukowych dostarczają coraz to nowych dowodów na to, jak istotne znaczenie dla zdrowia człowieka ma regularna aktywność fizyczna. Ostatnie doniesienia potwierdzają, że ćwiczenia służą nie tylko ciału, lecz także intelektowi. Wpływają bowiem na funkcjonowanie mózgu, pobudzając go do wytwarzania nowych komórek nerwowych, co poprawia pamięć i zdolności poznawcze. Aktywność fizyczna jest ważna w każdym wieku – wspomaga wszechstronny rozwój, a także spowalnia procesy starzenia i postępowanie degeneracji układu nerwowego.

Sprawność fizyczna jest szczególnie istotna w odniesieniu do policjantów. Wynika to zarówno z konieczności dbania o zdrowie i bezpieczeństwo własne, jak i z wprost określonego w art. 61a ustawy o Policji obowiązku utrzymywania przez policjanta sprawności fizycznej zapewniającej wykonywanie przez niego zadań służbowych. Chcąc zmotywować funkcjonariuszy do aktywności w tym zakresie, kadra CSP przygotowała artykuły dotyczące różnego rodzaju treningów, które mają na celu kształtowanie i utrzymanie sprawności fizycznej policjantów. Dużą wartość poglądową tych opracowań stanowi materiał fotograficzny przedstawiający sposób wykonywania proponowanych ćwiczeń.

Ponadto w numerze zamieszczone zostały artykuły poświęcone wyszkoleniu strzeleckiemu, bezpieczeństwu ruchu drogowego, umundurowaniu policjanta czy zarządzaniu informacją z kontroli operacyjnej. Warto zwrócić uwagę również na tekst omawiający przestępstwo uprowadzenia dla okupu. Osoby zajmujące się problematyką dydaktyki zawodowej może także zainteresować „Poradnik Nauczyciela Policyjnego”.

Zapraszam do lektury, a następnie – na choćby krótki, lecz codzienny trening.

mł. insp. A. Gorzałczyńska-Mróz
zastępca redaktora naczelnego



Strona 4



Strona 17



Strona 28



Strona 37, 48



Strona 57, 61



Strona 77, 83

W NUMERZE

POLICJANTKI NA MISJACH

- 4** D. RAJSKI, H. KOWALEWICZ,
A. NIEMYJSKA, M. BARSKA
„Jesteśmy ważnym elementem całości systemu”. Policjantki na misjach zagranicznych

SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA POLICJANTA

- 17** J. GLINKOWSKI, P. PIWOWARCZYK
Sportsmenka w Policji
- 24** TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ KADRY CSP
Budowanie systemu motywacyjnego mającego na celu podniesienie sprawności fizycznej policjantów
- 28** H. LESZCZYŃSKI, G. LEŚNIAK
Kształtowanie sprawności fizycznej poprzez atletykę terenową
- 37** Ł. MAJEWSKI
Kształtowanie wytrzymałości mięśniowej. Trening własną masą ciała
- 48** A. BORDZIO
Odważniki kulowe. Skuteczny sposób rozwijania wytrzymałości siłowej w treningu indywidualnym policjantów
- 54** A. KRASA
Kulturystyka jako forma rekreacji ruchowej

WYSZKOLENIE STRZELECKIE

- 57** T. FĘCKI
Postawy strzeleckie przyjmowane podczas strzelania z broni palnej krótkiej
- 61** H. KULESA, J. BEDNARZ, D. POŁEĆ
Trening bezstrzałowy. Strzelanie szybkie

BEZPIECZEŃSTWO RUCHU DROGOWEGO

- 72** A. KACPRZAK
Zabezpieczenie miejsca zdarzenia drogowego przez policjanta pełniącego służbę patrolową
- 77** M. GĄSIOR
Blokada alkoholowa
- 83** M. GĄSIOR
Bezpieczeństwo czynne pojazdu

UMUNDUROWANIE POLICJANTA

- 86** A. KACPRZAK, M. BORUCH
Umundurowanie funkcjonariusza Policji w świetle obowiązujących przepisów

KRYMINOLOGIA

- 96** K. REJMER
Uprowadzenie dla okupu. Sprawca a ofiara

KONTROLA OPERACYJNA

- 106** R. MACIEJCZYK
Zarządzanie informacją z kontroli operacyjnej zgodnie z art. 19 ust. 22 ustawy o Policji

PORADNIK NAUCZYCIELA POLICYJNEGO

- 111** J. OLESZCZAK
Kompetencje autokreacyjne nauczyciela policyjnego. Wybrane zagadnienia pedeutologii
- 116** P. SKRZECZ
Organizacja szkolenia zawodowego i podstawowego w środowisku COVID-19

Jesteśmy ważnym elementem całości systemu

Policjantki na misjach zagranicznych

Decyzja o wyjeździe na policyjną misję zagraniczną na pewno do łatwych nie należy. Trzeba przejść procedurę doboru, po drodze mierząc się z rozterkami swoimi i najbliższych. Otuchy dodają jednak relacje policjantów, którzy z misji powrócili. Przywożą ze sobą багаż doświadczeń i kontaktów, a wielu z nich mówi, że ponownie spakowałoby walizki i ruszyło znowu w świat! Co takiego magnetyzującego jest w policyjnych misjach zagranicznych? Obietnica przeżycia przygody, niesienia pomocy, poznania ludzi z całego globu, ich kultury, kuchni, obyczajów... Czy to mało? Od czego zatem powinna zacząć osoba, której marzeniem jest wyjazd na misję? Co ją czeka na miejscu? Odpowiedzi na te pytania można znaleźć w wywiadzie, w którym trzy policjantki opowiedziały mi o swoich doświadczeniach z misji zagranicznych. Sprawdź, czy byś się odnalazła w tym świecie. Sprawdź, czy byś się odnalazł.

*sierż. szt. Dariusz Rajski,
Zakład Doradztwa Dydaktycznego i Psychologii CSP*



mł. insp. Hanna Kowalewicz

Staż w Policji: 28 lat.

Jednostka: KWP w Gdańsku, Pełnomocnik ds. Ochrony Praw Człowieka.

Misje: cztery misje w Kosowie z ramienia ONZ oraz delegowania w ramach Europolu na Sycylię i na Lampedusę.

Na misji: Oficer ds. Finansów, Z-ca Szefa Logistyki, Szef Logistyki, Oficer Łącznikowy. W ramach Europolu – identyfikacja osób przekraczających granicę UE.

Prywatnie: Moją największą pasją jest zwiedzanie ciekawych miejsc w Polsce i na świecie. Uwielbiam próbować lokalnej kuchni, a także poznawać inne kultury. Różnorodność to moja siła napędowa! Covid bardzo ograniczył moją pasję, dlatego gdy po wielu miesiącach ponownie wsiadłam do samolotu, czułam ogromną radość.

mł. insp. Agata Niemyjska

Staż w Policji: 25 lat.

Jednostka: KGP, Biuro Kadr, Szkolenia i Obsługi Prawnej.

Misje: dwie misje w Kosowie z ramienia ONZ oraz dwie misje w Kosowie z ramienia UE.

Na misji: policyjny psycholog, asystent Szefa Logistyki i dwukrotnie Szef Logistyki.

Prywatnie: Lubię aktywność fizyczną – fitness, jazdę na rowerze i bieganie. Jeśli tylko mogę, spędzam czas, uczestnicząc w różnych wydarzeniach kulturalnych. Uwielbiam kino, a jeszcze bardziej muzykę na żywo. Jeśli koncerty – to najlepiej blues i rock.



podinsp. Małgorzata Barska

Staż w Policji: 27 lat.

Jednostka: KMP w Zielonej Górze, Zespół Komunikacji Społecznej.

Misje: Misja Monitorująca Unii Europejskiej w Gruzji (EUMM).

Na misji: Monitor jeżdzący w patrole w rejonie umownej granicy pomiędzy Gruzją a Osetią oraz watchkeeper (dyżurny).

Prywatnie: Jestem towarzyska i lubię ludzi. Ważna jest dla mnie rodzina oraz przyjaciele, zawsze staram się ich wysłuchać i im pomóc. Od lat współpracuję z organizacjami pomagającymi pokrzywdzonym przemocą, jestem także mediatorem sądowym. W czasie wolnym lubię czytać książki i jestem zapaloną kinomanką.



Dariusz Rajski: Skąd pomysł na misję?

Hanna Kowalewicz: Już wstępując do Policji, swobodnie posługiwałam się językiem angielskim. Szukając pomysłu na siebie, szlifowałam język w CSP w Legionowie. I właśnie tam, na kursie, poznałam kolegów, którzy byli na misji w Bośni i Hercegowinie. Opowiadali o swoich doświadczeniach, służbie i życiu misyjnym. I tak narodził się pomysł, że ja też chciałabym wyjechać. W 2001 r. zobaczyłam ogłoszenie o naborze do Jednostki Specjalnej Polskiej Policji w Kosowie, gdzie wymagany minimalny staż służby to 5 lat. Bingo! Miałam już wtedy 7 lat służby, więc postanowiłam złożyć raport o przystąpieniu do kwalifikacji. Mój naczelnik wyraził zgodę, ale chyba nie spodziewał się wielkiego sukcesu z mojej strony. Pojechałam na testy przeziębiona i z temperaturą, ale UDAŁO SIĘ! Angielski zdałam bez problemów, a testy sprawnościowe poszły mi świetnie. Moja wola walki była silniejsza niż choroba. Podczas rozmowy kwalifikacyjnej, z racji mojego ekonomicznego wykształcenia, zaproponowano mi stanowisko oficera ds. finansów w plutonie logistycznym. I tak w czerwcu 2002 r. znalazłam się w Kosowie.

Agata Niemyjska: Pierwsza misja, w której uczestniczyłam, była bardzo dawno, prawie 20 lat temu. W 2002 r. pracowałam już od 6 lat jako psycholog. Zaczęłam jako psycholog-wykładowca w CSP w Legionowie, potem członek zespołu psychologów w Komendzie Głównej Policji. Wtedy, na początku drogi zawodowej w Policji, interesowało mnie wszystko, co było nowe i dające możliwość rozwoju. Przede wszystkim chciałam poznać środowisko, zadania, sytuacje, które mogą generować kryzys i w których wsparcie psychologiczne może mieć istotne znaczenie. Takim miejscem i środowiskiem były z pewnością misje pokojowe. Trzeba pamiętać, że pierwsze misje były organizowane w miejscach, gdzie konflikty albo się jeszcze tliły, albo świeżo ustały, a sytuację trzeba było stabilizować. Były to też misje bardzo wymagające, zarówno psychicznie, jak i fizycznie.

Małgorzata Barska: W międzynarodową współpracę Policji byłam zaangażowana od początku służby. Moja komenda przez wiele lat współpracowała z Policją holenderską. Jestem też absolwentką pierwszej edycji szkolenia YOUNG. Później brałam udział w szkoleniach dotyczących współpracy międzynarodowej i miałam okazję wyjechać na staże w Londynie i w Hadze. W 2007 r. dostałam propozycję wyjazdu do Belfastu w Irlandii Północnej jako oficer kontaktowy między środowiskami polonijnymi a tamtejszą Policją. Pojechałam i była to niesamowita przygoda. O wyjeździe na policyjną misję myślałam więc od początku swojej służby. Na spełnienie tego marzenia musiałam jednak poczekać, aż moje dzieci będą już na tyle samodzielne, że będę mogła bez wyrzutów sumienia wyjechać z domu na rok lub dłużej. Po rozmowach z rodziną i ukończeniu w 2014 r. kursu dla policjantów-ekspertów pełniących służbę w kontyngentach policyjnych, w 2015 r. wysłałam swoją aplikację na stanowisko monitora w Misji Obserwacyjnej Unii Europejskiej (EUMM) w Gruzji i od października 2015 r. pełniłam tam służbę.

Jak powiedziałaś o planach wyjazdu na misję swoim najbliższym, czy było to dla Ciebie trudne?

H.K.: Moi rodzice zawsze wspierali mnie w moich decyzjach i planach. Ja od dawna mówiłam, że jak tylko będzie możliwość, to chciałabym pojechać na misję. Nie ukrywam, że walor finansowy również odegrał ważną rolę. W tym czasie marzyłam o kupnie własnego „M”, a pieniądze zarobione na misji bardzo by to ułatwiły. Jednocześnie uczestniczyłam w projekcie YOUNG, w którym wyselekcjonowano grupę 50 oficerów z całej Polski i przygotowywano nas do pracy jako oficerów łącznikowych polskiej Policji. Polska przygotowywała się do wejścia do Unii Europejskiej, a Policja myślała o szkoleniu przyszłej kadry na potrzeby działań w instytucjach europejskich oraz w ambasadach. Dlatego moi najbliżsi wiedzieli, że kiedyś nastąpi ten dzień, kiedy powiem: WYJEŻDŻAM.

A.N.: W mojej rodzinie uważana byłam i jestem za osobę zdecydowaną (czasem nawet upartą) i niezależną w różnych obszarach, zarówno finansowych, jak i w sprawach decyzji, przekonani i poglądów. Rodzina przyjęła informację o moim wyjeździe jako kolejny pomysł na rozwój i poznanie świata. Jestem pewna, że się martwili, ale tego nie wyrażali. Jedyną osobą, która mówiła wprost o swoich obawach była moja mama. Myślę, że sporo modlitw poświęciła w intencji mojego powrotu. Mam też świadomość tego, że akurat mnie łatwiej jest podejmować tego typu decyzje. W kraju zostawali jedynie moi rodzice i rodzeństwo. Zdaję sobie sprawę, jak trudno jest zdecydować się kobietom, kiedy wyjazd oznacza rozłąkę z dziećmi. Kilka moich koleżanek z misji było w takiej sytuacji i wiem, że rozważając korzyści płynące z wyjazdu, brały też pod uwagę potencjalne koszty emocjonalne.

„jedyną osobą, która mówiła wprost o swoich obawach, była moja mama. Myślę, że sporo modlitw poświęciła w intencji mojego powrotu”

M.B.: Moja rodzina od początku wiedziała o moim zaangażowaniu w międzynarodową współpracę Policji i zawsze mogłam liczyć na ich wsparcie. Zwłaszcza rodziców, którzy przez lata mojej służby w Policji wielokrotnie opiekowali się moimi dziećmi. Większe obawy miałam, czy mogę zostawić w domu dwoje nastolatków. Mój syn Maks w 2015 r. miał 15 lat, a córka Zoja 11. Na szczęście otrzymałam duże wsparcie od rodziców oraz męża i mogłam rozpocząć swoją przygodę. Również koledzy z pracy bardzo mnie wspierali, włącznie z moim ówczesnym

PRZYGOTOWANIE DO MISJI

komendantem. Przed wyjazdem urządzili mi pożegnalną imprezę, co było bardzo sympatyczne. Dotychczas jestem jedyną policjantką z garnizonu lubuskiego, która wyjechała na misję zagraniczną. Moje obawy związane były raczej z tym, jak zorganizować się na tak długi wyjazd. Na szczęście trzy miesiące wcześniej do Gori wyjechała moja koleżanka, policjantka z KSP, która uspokoiła moje obawy, i to w jej mieszkaniu mogłam się zatrzymać, zanim znalazłam lokum dla siebie.

Jak wygląda przygotowanie do takiej misji, czy są kursy językowe, ktoś opowiada Ci o specyfice regionu?

H.K.: Oczywiście nie ma wyjazdu bez szkolenia i bez przygotowań. Mój pierwszy wyjazd był w 2002 r., gdy polska Policja była już obecna na misjach od 10 lat. Szkolenie odbywało się w Szkole Policji w Słupsku. Miałam to szczęście, że większość kadry kierowniczej w Jednostce Specjalnej Polskiej Policji to byli policjanci/tki z doświadczeniem misyjnym. Ja byłam jedną z niewielu „świeżaków” w plutonie logistycznym. Oni też, wspólnie z wykładowcami ze Szkoły Policji w Słupsku, prowadzili zajęcia dotyczące zwyczajów, kultury, zasad funkcjonowania społeczeństwa, ale też uczyli m.in. komunikacji radiowej, zasad bezpieczeństwa, historii kraju. Opracowany został też słowniczek z podstawowymi zwrotami w języku serbsko-chorwackim i albańskim. Pomimo że byłam członkinią plutonu logistycznego, obowiązywało mnie takie samo szkolenie jak plutony bojowe, w tym działania pododdziałów zwartych, posługiwanie się wszystkimi jednostkami broni, jakie były na wyposażeniu JSPP. Nie ma znaczenia, w jakim plutonie jesteś. Po pierwsze jesteś policjantem/ką, a to jest służba, więc musisz umieć robić wszystko. Nie ma też taryfy ulgowej z uwagi na płeć. Przy kolejnych wyjazdach było mi już łatwiej i ja również wspierałam proces dydaktyczny dla policjantów/ek, którzy wyjeżdżali po raz pierwszy. Czasami rzeczy, które dla nas (wyjeżdżających po raz kolejny) są oczywiste, dla nowicjuszy wcale takie nie są. Dzisiaj w dobie wszechobecnego Internetu jest na pewno łatwiej, bo wszystko można „wygugłować”. 20 lat temu podczas pierwszych przygotowań nie było tak prosto. To dlatego wiedza i doświadczenia naszych koleżanek/kolegów misjonarzy była tak ważna i potrzebna.

A.N.: Przygotowywałam się, zanim podjęłam decyzję. Wiedziałam, gdzie jest misja, z jakiego powodu i czego mogę się spodziewać na miejscu. Dotyczy to zarówno warunków bytowych, zasad funkcjonowania, jak i nastawienia społecznego do nas – sił pokojowych. Kursy przygotowujące realizowane były w Słupsku. Zajęcia koncentrowały się na umiejętnościach, które są przydatne w JSPP: strzelanie, taktyczne aspekty interwencji, działania w pododdziałach zwartych... Na jeden z ostatnich kursów były zapraszane też osoby bardzo dobrze znające uwarunkowania kulturowe regionu Bałkanów – pani, która urodziła się i wychowała w Mitrowicy, jej rodzice byli narodowości serbskiej i albańskiej. Ona też przekazała nam wiele cennych wiadomości.



H. Kowalewicz, XV rotacja JSPP w Kosowie z Jednostką Bangladeskiej Policji na wspólnych ćwiczeniach, 2008 r.



M. Barska – ABL Team „India” podczas dnia szkoleniowego, Gruzja, 2016 r.



H. Kowalewicz podczas zabezpieczenia protestów związanych z konfliktem pomiędzy serbską a kosowską społecznością, Kosowo, 2008 r.



M. Barska jako watchkeeper z oficerami operacyjnymi – policjantką szwedzką i czeską oraz kolegą z Finlandii, Gruzja, 2016 r.

M.B.: Podstawowym kursem przygotowującym do udziału w misji było trwające ponad miesiąc szkolenie w Legionowie. W większości było ono prowadzone w języku angielskim przez doświadczonego eksperta misyjnego. Obejmowało szeroki zakres zagadnień: instytucje UE i ONZ, uwarunkowania prawne, bezpieczeństwo osobiste, szkolenie pirotechniczne, pierwszą pomoc, jazdę samochodem, psychologię, uwarunkowania kulturowe itp. Mieliśmy również okazję do spotkania kolegów, którzy uczestniczyli już w misjach. Szkolenie zakończyło się egzaminem. Natomiast przed złożeniem aplikacji każdy policjant musi wziąć udział w kwalifikacji prowadzonej przez Biuro Międzynarodowej Współpracy Policji KGP. Po uzyskaniu pozytywnej opinii (psycholog, lekarz, znajomość języka, rozmowa z komisją) można składać aplikację. Po przyjęciu mojej aplikacji zostałam również skierowana na tygodniowe szkolenie specjalistyczne w Szwecji, które przygotowywało nas konkretnie do misji w Gruzji. Właśnie w Szwecji miałam okazję poznać kilka osób, z którymi później służyłam w Gruzji.

Jak zapamiętałaś pierwsze godziny w nowym otoczeniu?

H.K.: Loty do Kosowa odbywały się wyczerpanymi samolotami linii cywilnych, więc nie różniły się niczym od zwyczajnych lotów, oprócz tego, że wszyscy pasażerowie na pokładzie byli w mundurach. Wielu chłopaków po raz pierwszy w życiu leciało samolotem, więc była niezła zabawa podczas przeżywania startu czy lądowania. Co mnie uderzyło po wylądowaniu, to puste lotnisko i pusty terminal. Oprócz nas nie było tam innych pasażerów. Czekali na nas przedstawiciele misji i koledzy z JSPP, którzy zostali, by przekazać nam obowiązki. Dostępu do lotniska pilnowali żołnierze rosyjscy. Pojechaliśmy autokarami do naszej, oddalonej o 40 km, bazy w Mitrowicy. Widok za oknem nie był zachwycający. Wszelkie góry śmieci po obu stronach drogi, rzeki pełne śmieci i czerwone domy-widma bez dachów i okien. Później okazało się, że są to rozpoczęte i porzucone place budowy.

Sama baza nie była dla mnie zaskoczeniem, bo widziałam ją wcześniej na zdjęciach. Przez pierwsze dwa tygodnie, do czasu wyjazdu „starej” rotacji, mieszkaliśmy w baraku z plutonem bojowym, w pokoju trzyosobowym, bo na misji byliśmy tylko trzy. Łazienki w barakach były dwie i w każdej były 3 prysznice, 3 toalety i 3 umywalki, a osób w baraku łącznie 34. Trzeba było się zatem dzielić. Ustaliliśmy z plutonem, że będziemy brać prysznic wszystkie w jednym czasie, żeby nie okupować na stałe jednej łazienki tylko dla siebie. Kiedy korzystaliśmy z natrysków, na drzwiach wieszaliśmy kartkę „Zajęte – 15 minut dla kobiet”. Po przeprowadzce do naszego baraku, każda z nas miała już samodzielny pokój i łazienkę tylko dla nas, więc nie trzeba było ustalać żadnych specjalnych zasad. Pokoje miały klimatyzację i co ciekawe, tylko polska jednostka posiadała w pokojach kaloryfery. Każda z nas miała swoją prywatność, choć ściany w barakach były z cienkiej dykty, więc słyszeć było wszystko, w tym chrapanie z trzech pokoi dalej. Kto był wrażliwy, to spał w zatyczkach. Ja budziłam rano wszystkich moją suszarką do włosów. Z pierwszego

wrażenia po przyjeździe pamiętam, jak koledzy ze starej rotacji zabrali nas na objazd po Mitrowicy i okolicach. Ruch uliczny i sposób jazdy, a także „wynałazki” jeżdżące po drogach trochę mnie przerażyły i zastanawiałam się, jak ja się odnajdę jako kierowca w tych okolicznościach. Po dwóch tygodniach nie było dla mnie drogi ani miejsca, do którego bym nie dojechała.

„Kiedy korzystaliśmy z natrysków, na drzwiach wieszaliśmy kartkę „Zajęte – 15 minut dla kobiet””

A.N.: Z pierwszych dni pamiętam, że dużo się uczyłam. Nowe było wszystko: od procedur, po jedzenie i picie. Pamiętam też duże zanieczyszczenie powietrza, aż ciężko było oddychać. Potem dowiedziałam się, że w Kosowie działa jedna duża elektrownia. Chyba daleko jej było do spełnienia wymagań ochrony środowiska. Pamiętam też pierwsze dni pracy, kiedy doszło do tragicznego wydarzenia. Jeden z policjantów z grupy, którą zmienialiśmy, popełnił samobójstwo. To był bardzo trudny czas dla wszystkich, dla jego kolegów, przełożonych i duże wyzwanie dla mnie jako psychologa w jednostce. Pomogło wsparcie, które wtedy wszyscy sobie okazywaliśmy.

M.B.: Pamiętam, że przylecieliśmy z kolegą na lotnisko w Tbilisi bardzo wcześnie, odebrała nas koleżanka już pracująca na misji. Po kilku godzinach w hotelu jechaliśmy do Komendy Głównej EUMM, gdzie były dopełniane wstępne formalności oraz odbywał się egzamin z jazdy samochodem terenowym. Pierwszy raz siedziałam wtedy za kierownicą 5-tonowej opancerzonej toyoty. Z mojego pierwszego dnia w Tbilisi pamiętam również jazdę po ulicach miasta i wrażenie, że ja tu nigdy nie będę prowadziła samochodu, bo na drogach panował ogromny chaos i tłok. Miłą zasadą jest to, że koledzy z kontyngentu, którzy byli wcześniej na misji, zawsze opiekują się „świeżakami” i wprowadzają ich we wszystko, co istotne dla pracy misjonarza. Zawsze organizują też miejsce zakwaterowania na pierwsze dni, zanim nowa osoba nie znajdzie czegoś dla siebie.

Czym zajmowałaś się na misji?

H.K.: Każda moja misja to inne zadania, mimo że zawsze służyłam w plutonie logistycznym. Na pierwszej misji diety otrzymywaliśmy do ręki lub na konto w kraju, dlatego też była potrzebna osoba odpowiedzialna za wszelkie kwestie związane z naliczeniami. Policjanci/ki mieli wtedy też możliwość składania deklaracji, ile chcą na konto, a ile do ręki. Poza tym jednostka dysponowała pieniędzmi na naprawy samochodów, funduszem reprezentacyjnym i innymi funduszami celowymi. Po wszystkich te pieniądze musiałam jeździć do Macedonii, co

SŁUŻBA NA MISJI

więzało się z uzyskiwaniem pozwolenia na opuszczenie misji. Trzeba było zebrać podpisy różnych ważnych osób z misji i to w odpowiedniej kolejności, żeby nikt się nie obraził. Czasami uzyskanie pozwolenia zajmowało mi 2 dni, bo wszystko odbywało się w Prisztinie, gdzie mieściła się kwatera główna misji. Dzisiaj, z perspektywy czasu i bankowości internetowej, to wydaje się absurdem, ale wtedy nie było innej możliwości. Funkcjonowanie banku w Macedonii to oddzielna opowieść na inny artykuł. Jadąc po pieniądze do Macedonii, nie mogliśmy być w mundurach ani zabrać ze sobą broni. Wjeżdżaliśmy do suwerennego państwa, więc byliśmy traktowani jako zwykli turyści. Zdarzało się, że w plecaku mieliśmy 80 tys. dolarów. Zawsze jeździli ze mną jako ochrona policjanci z plutonów bojowych, w szczególności z pododdziałów antyterrorystycznych. Z taką obstawą nikt nas nie zaczepiał.

Na naszej głowie były też łączność, informatyka, transport, uzbrojenie, wyposażenie pokoi, wyżywienie, zabezpieczenie medyczne i służba dyżurna

Na kolejnej misji byłam zastępczynią szefa logistyki i zajmowałam się finansami. Na naszej głowie były też łączność, informatyka, transport, uzbrojenie, wyposażenie pokoi, wyżywienie, zabezpieczenie medyczne i służba dyżurna. Nawet najlepiej wyszkolony policjant bez zabezpieczenia logistycznego nic nie zdziała, bo jak będzie głodny, niewyspany, chory i bez sprzętu, to samo wyszkolenie i umiejętności mu nie wystarczą. Kolejna misja to już stanowisko szefowej logistyki. Czułam się jak ryba w wodzie i to w bardzo przyjaznym środowisku. Przyjechałam na tę misję jak do siebie. Wiedziałam, co i gdzie w trakcie piszczy, do których drzwi zastukać, a których unikać. Właściwie od pierwszego dnia po przyjeździe wzięłam się do pracy. Nikt nie musiał mnie wdrażać ani uczyć. Po prostu przejęłam dokumentację i majątek zgodnie z protokołami i do pracy!

Ostatnia moja misja to stanowisko oficera łącznikowego z kwaterą główną. W tym czasie kierownictwo misji bardzo mocno stawiało na pracę oficerów łącznikowych. Zgodnie z wytycznymi, jeżeli na działania wyjeżdżał pododdział w składzie plutonu, oficer łącznikowy zawsze musiał być z nimi, aby swobodnie nawiązywać kontakt z kierownictwem misji i przekazywać informacje w dwie strony. To była zupełnie inna misja od poprzednich. W pokoju zawsze miałam spakowaną torbę ze sprzętem: kamizelkę kuloodporną, taktyczną, hełm, zapasowe baterie do radiostacji, spb... W każdej chwili, kiedy jednostka była na tzw. standby A, musieliśmy być gotowi do szybkiego wyjazdu. To była bardzo ciekawa misja i fantastyczne doświadczenie w policyjnej pracy. Natomiast wyjazdy w ramach Europolu to już był zupełnie inny świat. Bez broni, bez munduru



Odznaczenia, emblematy oraz inne pamiątki z misji zagranicznych.

i w regiony, które nie są areną konfliktu. To praca z ludźmi, którzy szukają lepszego życia w Europie. Naszym zadaniem było rozpoznanie, czy wśród uchodźców nie ma osób, które mogą zagrażać bezpieczeństwu w Europie.

A.N.: Logistyka jednostki ma zadania podobne do tych realizowanych w kraju przez służbę wspomagającą, tyle że w mniejszej skali. Byliśmy odpowiedzialni za zapewnienie wszelkich środków do tego, żeby jednostka sprawnie realizowała swoje zadania. Do mnie należało planowanie działań i nadzorowanie obsługi floty transportowej, uzbrojenia, sprzętu taktyczno-bojowego, organizacja szkoleń, IT, łączności... W zakres obowiązków wchodziła też obsługa finansowa, a przede wszystkim monitorowanie realizacji budżetu będącego w dyspozycji dowódcy jednostki. Do moich zadań należało też utrzymywanie stałych kontaktów i współpracy z komórkami EULEX odpowiedzialnymi za zarządzanie kadrami, logistykę i finanse. Z punktu widzenia założeń EU jednostka jest narzędziem Wspólnej Polityki Bezpieczeństwa i Obrony. To sprawia, że ma też swój udział w promowaniu wartości unijnych. Przygotowywanie działań promocyjnych i reprezentacyjnych też było częścią moich obowiązków.

M.B.: Zostałam przydzielona do Biura Terenowego w Gori. Tam zostałam monitorem w tzw. ABL Team, których zadaniem podczas codziennych patroli jest dokumentowanie aktywności Osetyńców oraz Rosjan na linii ABL (*Administrative Boundary Line* – Administracyjna Linia Graniczna). Monitorzy podczas patroli mogą być liderami, kierowcami lub członkami patrolu. W biurze w Gori, oprócz dwóch teamów ABL, był także Compliance Team – zespół monitorów sprawdzających czy gruzińska policja i wojsko stosują się do Porozumienia Sarkozy-Medvedev z 12 sierpnia 2008 r. Czwarty, bardzo ważny zespół, Human Rights, monitorował, czy respektowane są prawa człowieka w rejonach ABL. Patrole mogą być w godzinach porannych, popołudniowych oraz co pewien czas także w nocy. W naszym biurze był także zespół zajmujący się raportowaniem i zbieraniem informacji oraz sekcja operacyjna, w której skład wchodzi także dyżurni.

Oprócz monitorów w patrolach brali udział również lekarze oraz tłumacze, nazywani na misji asystentami językowymi. Ostatnie pół roku pracowałam na stanowisku watchkeepera (dyżurnego). Koordynowałam patrole w terenie, notowałam ich położenie oraz wyniki i przekazywałam te informacje do dyżurnego Komendy Głównej Misji w Tbilisi. Watchkeeper organizuje również pomoc, jeśli patrol jej potrzebuje. Każdy monitor pracujący w biurze w Gori miał obowiązek informować dyżurnego o swoich prywatnych podróżach poza miasto. Należało podać godzinę wyjazdu i godzinę przyjazdu do miejsca zamieszkania lub do celu podróży. Monitorzy mogli podróżować po Gruzji jedynie od świtu do zmierzchu, z małymi wyjątkami. Jednym z ciekawych zadań misyjnych były całodobowe dyżury kierowcy wspomagającego. Taki kierowca miał za zadanie być do dyspozycji w przypadku jakichś dodatkowych zleceń, transportu, udzielenia wsparcia patrolom itp. W ramach tego dyżuru jeździliśmy też po koleżanki i kolegów na lotnisko w Tbilisi lub odwoziliśmy ich na lotnisko przed wylotem, by mieli bezpieczną podróż. Przejazd przez Tbilisi to było, zwłaszcza zimą, nie lada wyzwanie. Co istotne,

Tbilisi praktycznie nie śpi. Ruch na ulicach był intensywny o każdej porze. Każdy team miał też zaplanowane dni szkoleniowe, np. doskonalenie ze sporządzania raportów, obsługi sprzętu, jazdy samochodem. Były też zajęcia integracyjne – spływ kajakowy, wyścigi gokartów, ognisko, wycieczka do winiarni itp.

Co było dla Ciebie największym zaskoczeniem?

H.K.: Właściwie nie było takiej rzeczy ani sytuacji. Szkolenie w Słupsku przeprowadzone przez „czynnych misjonarzy” okazało się naprawdę dobre, bo przygotowali nas prawie na każdą sytuację i okoliczność. Znalazłam się w innym miejscu, z inną mentalnością mieszkańców, ale nie wywołało to we mnie szoku. Świat i ludzie są różnorodni i takimi należy ten świat i ludzi akceptować.

A.N.: Ciekawym doświadczeniem było to, że procedury są bardzo zaawansowane. Chodzi tu o poziom strategiczny, ale też ten najniższy, związany z obsługą techniczną. Policjanci pełniący służbę w Kosowie czy w innych misjach pod egidą Unii Europejskiej podlegają procedurom opracowanym dla tej właśnie konkretnej instytucji. Załatwienie różnych spraw dla jednostki, takich jak przyznanie i obsługa urlopów, obsługa ubezpieczeń, zaopatrzenie w sprzęt, przebiegało sprawnie, bezproblemowo i bez nadmiernej biurokracji.

M.B.: Na misji pracowali policjanci z prawie wszystkich krajów UE, strażnicy graniczni, wojskowi, ale również cywile. Dało się zauważyć, że mundurowi misjonarze z racji swoich doświadczeń w formacjach, niezależnie od kraju, łatwiej się dogadują. Jesteśmy zorientowani na zadanie, staramy się nie tworzyć problemów, lecz je rozwiązywać. Cywilni misjonarze czasem mieli trudności w komunikacji z mundurowymi. Generalnie wśród misjonarzy panuje atmosfera życzliwości i współpracy, lubią się pośmiać i pożartować.

„Jesteśmy zorientowani na zadanie, staramy się nie tworzyć problemów, lecz je rozwiązywać”

Pozytywnie zaskoczyła mnie polityka EUMM i dbanie o *gender balance* zarówno w doborze składu misji, jak i później poszczególnych zespołów i patroli. Misja prowadziła również w miejscowościach w pobliżu ABL spotkania edukacyjne o przeciwdziałaniu przemocy wobec kobiet. Pamiętam też, że w biurze w Gori zorganizowano spotkanie dotyczące dyskryminacji kobiet. Na spotkanie zostały zaproszone misjonarki oraz asystentki językowe. Jedną z policjantek ze skandynawskiego kraju była tym właśnie oburzona. Stwierdziła, że to jest również dyskryminacja, że tylko

ZAKWATEROWANIE

same kobiety mają się spotykać, chociaż temat dotyczy obu płci. My, misjonarki z krajów postkomunistycznych, próbowaliśmy wyjaśnić koleżankom z krajów zachodnich, że kobiety gruzińskie nie są gotowe, aby w obecności mężczyzn mówić o swoich problemach. Bardzo wyraźnie było widać, że na osi równouprawnienia kraje skandynawskie to jeden koniec, kraje postkomunistyczne to środek osi, a Gruzja – zupełnie przeciwny jej koniec. W samej Gruzji bardzo zaskoczyła mnie silna kultura „macho” i traktowanie kobiet przez gruzińskich mężczyzn. Mimo że kobiety gruzińskie są wykształcone, pracują i zarabiają, często są podporządkowane mężczyznom w irracjonalny dla mnie sposób. Kobieta nie ma prawa zwrócić uwagi mężczyźnie, a ten może wejść w kolejce w sklepie czy w banku przed kobietą. Taka sytuacja spotkała także mnie w banku – no ale ja głośno zaprotestowałam, nie godząc się na to, czym obecni w banku pracownicy i klienci byli zaskoczeni.

Jak wyglądało zakwaterowanie?

H.K.: Kobiety mogą liczyć, zgodnie zresztą z obowiązującymi przepisami, na oddzielne sanitariaty. Pokoje, w miarę możliwości, są pojedyncze, bo nigdy nie ma nas dużo, ale nie jest to reguła. Na terenie bazy nie ma sklepów. Internet był w pokojach biurowych. W pokojach mieszkalnych zakładaliśmy prywatnie Internet, za który płaciliśmy co miesiąc. Montowaliśmy sobie też, w tamtych czasach, telewizję satelitarną. Myślę, że teraz, w dobie internetowych platform telewizyjnych, nikt już tego nie robi. W Internecie jest wszystko. W bazie mieliśmy świetlicę, która służyła do różnych spotkań, narad i szkoleń, a w sobotę zamieniała się w kaplicę. W świetlicy zorganizowaliśmy też Wigilię na 120 osób i sylwestra z muzyką. W bazie była też siłownia, całkiem dobrze wyposażona, stół do tenisa stołowego, boisko do siatkówki, a plac apelowy stawał się czasami boiskiem do gry w piłkę nożną.

A.N.: Przez 19 lat miałam możliwość obserwowania, jak zmieniają się warunki bytowe. Na każdej z misji mieszkaliśmy w kontenerze/baraku. Z pierwszych wyjazdów pamiętam, że np. często występowały przerwy w dostawie prądu, ogrzanie pokoju wymagało grzejnika elektrycznego, a dostęp do Internetu był mocno reglamentowany (komputer z dostępem do Internetu był w pokoju dowódcy plutonu i żeby z niego skorzystać, trzeba było odczekać w kolejce). Telefony komórkowe też nie były tak rozpowszechnione jak obecnie. Do dyspozycji mieliśmy jeden telefon stacjonarny, który był u dyżurnego jednostki, a połączenia przychodzące i wychodzące wymagały specjalnych procedur, bo były realizowane za pośrednictwem centrali w Brindisi. Tam znajdowała się baza logistyczna ONZ. Ostatnie misje to już standard dużo wyższy. Mieszkaliśmy w dobrze ogrzewanym lub klimatyzowanym pomieszczeniu, swobodnie mogliśmy korzystać z sieci, łączyć się z bliskimi za pomocą komunikatorów, a w bazie był dostęp do siłowni i sauny.

M.B.: Eksperci na misjach mieszkają samodzielnie. Otrzymywana dieta przeznaczona jest właśnie na koszty zakwaterowania oraz utrzymania i żywienia. Każdy z mi-



H. Kowalewicz podczas służby na punkcie kontrolnym pomiędzy Serbią a Kosowem, Kosowo, 2008 r.



M. Barska podczas patrolu na ABL, Gruzja, 2015 r.



H. Kowalewicz podczas uroczystości wręczenia medali w Rumuńskiej Jednostce Specjalnej Policji, Kosowo, 2008 r.



M. Barska opisująca nowe oznakowania postawione na ABL przez stronę osetyńską, Gruzja, 2016 r.

sjonarzy szuka dla siebie domu lub mieszkania. Niektórzy decydowali się na wspólne mieszkanie w kilka osób, wynajmując duży dom. Każde miejsce musi zostać jednak zatwierdzone przez ochronę biura. Po wybraniu mieszkania umówiłam się z security officerem, który przyszedł zobaczyć to miejsce i wyraził zgodę na to, bym w nim pozostała. Każdy z misjonarzy dostaje również gaśnicę, koc przeciwpożarowy, czujnik tlenu węgla, czujnik gazu i czujnik dymu. Nie miałam problemu z dostępem do Internetu czy telewizji kablowej. Również artykuły spożywcze, kosmetyki, chemia domowa były takie same jak w Polsce. Codzienne życie nie sprawiało więc najmniejszych problemów. Trzeba było tylko pilnować terminów płacenia rachunków, ponieważ po jednym dniu zwłoki w opłatach mógł zostać wyłączony gaz lub prąd. Bardzo spodobały mi się „płatomaty”, które stoją na ulicach. Z wyglądu są trochę podobne do bankomatów. Na ekranie wybiera się rachunek do zapłaty, wprowadza numer klienta i kwotę. Płacić można gotówką lub kartą. Bardzo wygodny sposób. Podobnie na niektórych stacjach benzynowych możliwe było płacenie zaraz przy dystrybutorze paliwa. Najpierw wprowadzamy, ile paliwa chcemy zatankować, i płacimy. Dopiero po zapłaceniu możemy zaczynać tankować auto.

Jak na misji spędza się czas wolny?

H.K.: Organizowaliśmy turnieje w piłkę nożną i siatkową. Rozgrywki dostarczały wiele emocji, ale były też okazją do wzajemnego poznania się i poznania kultury i obyczajów policjantów z innych państw. Można było zaprezentować własną kuchnię i poznać smaki tak egzotyczne jak kuchnia hinduska czy pakistańska. Na kolejnych misjach było nas już coraz mniej, ale i tak spotykaliśmy się na meczach, bo stało się to już tradycją misji w Kosowie. Oprócz tego każdy z nas chciał wziąć udział w marszu na 25 km organizowanym przez kontyngent duńskich żołnierzy. Jest to tradycja zainicjowana przez Duńczyków jeszcze w latach 50. XX wieku. W każdym z regionów, gdzie stacjonują duńscy żołnierze, organizują oni takie marsze pod nazwą „DUNCAN MARCH”. Uczestnictwo w marszu jest płatne (symbolicznie), a po zakończeniu otrzymuje się dyplom i medal. Czas na przejście to 8 godzin. Warunek uczestnictwa to plecak z obciążeniem min. 10 kg. Ja dwukrotnie brałam udział w marszu i mój czas to 4 godz. 20 min. Byli tacy, w tym również nasi policjanci, którzy biegli całe 25 km i zdobywali miejsca na podium. Dla mnie najważniejsze było uczestnictwo.

Wyjścia poza bazę są limitowane; w określonych celach i na określonych warunkach. Po pierwsze, zawsze w mundurze i zawsze z bronią, co wiązało się również z określonymi zakazami. Pierwszym i podstawowym było to, że uczestnik misji będący w mundurze nie może w miejscach publicznych spożywać alkoholu. Jest to jeden z podstawowych zakazów, za którego złamanie grozi relegowanie z misji w trybie natychmiastowym. W tamtym czasie otrzymywaliśmy również wykaz miejsc zakazanych (restauracje, bary), których właścicielami były osoby pozostające w zainteresowaniu władz misji (z powodu członkostwa w mafii, zbrodni wojennych). Znam przypadki usunięcia z misji policjantów francuskich, którzy zostali nakryci w takim zakazanym miejscu. Mimo pewnych ograniczeń korzystaliśmy

z restauracji, robiliśmy zakupy i w ramach zorganizowanych zajęć topograficznych odwiedzaliśmy różne miejsca w Kosowie. Trzeba jednak pamiętać, że jest to jednostka skoszarowania i służba w niej znacznie różni się od tej, jaką pełnią eksperci policyjni na misji. Oni stanowią sami o sobie, sami wynajmują mieszkania, pracują na różne zmiany i z pewnością mają większą swobodę korzystania z miejscowych atrakcji. Co do urlopu, jaki przysługuje podczas misji, to nie wlicza się on do urlopu w kraju. Podczas mojego pobytu było to 15 dni kalendarzowych w ciągu 6 miesięcy. Warunek: nie można wziąć urlopu w pierwszym i ostatnim miesiącu misji.

A.N.: W bazie jest dostępna pełna infrastruktura potrzebna do aktywności fizycznej. Jest siłownia, sprzęt do sportów walki, miejsce do gry w piłkę i sauna. Dużo zależy od zaangażowania i inwencji policjantów. Można było wspólnie oglądać filmy lub ważne wydarzenia sportowe albo samemu organizować zawody w bieganiu, strzelaniu lub crossfit. Urlopy należne w trakcie misji mają za zadanie zrekompensować policjantom przebywanie w szczególnie trudnych warunkach oraz rozłąkę z najbliższymi. Dlatego też za każdy przepracowany miesiąc policjant jest uprawniony do 4 dni urlopu, które mógł skumulować i wziąć np. 2 tygodnie łącznie. To czas wystarczający na zorganizowanie wyjazdu do domu, spotkanie się z najbliższymi, regenerację i powrót.

„Urlopy należne w trakcie misji mają za zadanie zrekompensować policjantom przebywanie w szczególnie trudnych warunkach oraz rozłąkę z najbliższymi”

M.B.: Gruzja jest pięknym turystycznie krajem. Dużo misjonarzy w wolnym czasie podróżuje zarówno po samej Gruzji, jak i Armenii i Azerbejdżanie. Ja również starałam się zobaczyć jak najwięcej. Przez czas mojego pobytu miałam też gości z Polski, którym pokazywałam Gruzję. Monitorzy mogli również wypożyczyć samochód z biura, płacąc za przejechane kilometry. Ja na czas misji kupiłam sobie bardzo popularny wśród monitorów samochód – Mitsubishi Pajero iO, małą i sprytną terenówkę z napędem na cztery koła, bo niektóre drogi w Gruzji są trudne do przejechania. Przed moim wyjazdem samochód odkupił ode mnie kolega z biura w Gori. Grafiki służb ustalane są z wyprzedzeniem, ale mogliśmy się zamieniać. Można więc było zaplanować swoje podróże i czas wolny. Większość misjonarzy to bardzo towarzyscy ludzie, spotykaliśmy się więc często. Były np. grupy sportowe, grupa pokera, zorganizowaliśmy lekcje tańca itd. Okazją do spotkań były

BEZ OBAW

również pożegnalne imprezy wyjeżdżających monitorów. Całe biuro organizowało też dwie duże uroczystości w roku – przyjęcie bożonarodzeniowe oraz galę z okazji przyznawania medali za służbę na misji. Każdy kontyngent raz na kwartał miał prawo zorganizować sobie wyjazdowe spotkanie weekendowe. Takie spotkania z reguły odbywały się w atrakcyjnych turystycznie miejscach, w hotelach lub resortach. Misjonarze sami płacili za ten pobyt, a szefostwo EUMM użyczało samochodów, żeby grupa mogła bezpiecznie pojechać na miejsce spotkania. W biurze EUMM monitorzy integrowali się między kontyngentami. W moim teamie organizowaliśmy sobie dni narodowe, gdy np. polska grupa monitorów z teamu zapraszała wszystkich pozostałych na polskie tradycyjne jedzenie, podczas imprezy słuchaliśmy również polskiej muzyki. Wyzwaniem było ugotowanie gulaszu z kaszą oraz zupy ogórkowej dla tak dużej grupy. Monitorzy mają kilka dni urlopowych w miesiącu, ale te dni można zsumować. Była więc możliwość wyjazdu do kraju nawet na 3 tygodnie urlopu. Generalnie pobyt na misji w Gruzji wspominam jako bardzo miłą przygodę.

Przed wyjazdem na pewno miałaś różne obawy, czy one się potwierdziły?

H.K.: Moją największą obawą był język angielski. Czy będę umiała znaleźć się w środowisku międzynarodowym, gdzie każdy ma inny akcent i wymowę? Co innego kursy, oglądanie filmów czy czytanie czasopism i książek, a co innego żywa rozmowa. Ale byłam czujną obserwatorką mojej szefowej i jej swobody mówienia. Do dzisiaj pamiętam moją pierwszą służbową rozmowę przez telefon na misji. A potem to już było z górki. Oczywiście najgorsi w zrozumieniu są *native speakerzy*, bo mówią szybko, używają skrótów i slangu, ale nie jest żadnym wstydem powiedzieć: „nie rozumiem, co mówisz, czy możesz powtórzyć”. Z czasem człowiek osłuchuje się i nawet szybko mówiący Szkot przestaje być problemem. Pamiętam pierwszą poranną odprawę w Komendzie Regionu. Na sali 30 osób, każdy z innego państwa. My z dowódcą na odprawie po raz pierwszy, aby się przedstawić i zapoznać z resztą zespołu. I wszystko było pięknie do momentu, kiedy szef regionu (Szkot) zaczął podsumowywać odprawę. Okazało się, że nie zrozumiałam ani jednego słowa. Pomyślałam, że moja cała nauka i pieniądze poszły na marne, ale mój dowódca też nic nie zrozumiał. Minęła chwila, zanim przyzwyczailiśmy się do języka i do naszego szefa regionu, z którym potem prowadziliśmy świetne rozmowy i dyskusje. Ale to jest żywa nauka, która wzmacnia nasze kompetencje i umiejętności odnajdywania się w różnych sytuacjach.

A.N.: Jeżeli było coś, co mnie zaskoczyło, to raczej pozytywnie. Zwykle podchodzę do takich przedsięwzięć z otwartością na to, co mnie spotka.

M.B.: Nie miałam specjalnych oczekiwań ani obaw. Z reguły jest czas na przygotowanie do wyjazdu. Mogłam skontaktować się z osobami z Polski, które już były w Gruzji, i zapytać o wszystko. Koleżanka z KSP, z którą kończyłam kurs ekspertów, pojechała do Gori w lipcu 2015 r.



M. Barska podczas Medal Parade z ówczesnym szefem biura w Gori – Matem Whatleyem z Wielkiej Brytanii, 2016 r.



H. Kowalewicz na spotkaniu w Pakistańskiej Jednostce Specjalnej Policji, Kosowo, 2008 r.



H. Kowalewicz z polską drużyną po wygranym turnieju piłki siatkowej, Kosowo, 2008 r.

Kiedy ja przyjechałam w październiku, byłam „zaopiekowana” i wiedziałam, czego się mam spodziewać. W Tbilisi w sklepie Carrefour można było kupić produkty z Polski. Większe obawy miałam w związku z pozostawieniem w domu dwojga nastolatków. Ale dzięki połączeniom internetowym często rozmawialiśmy przez Skype, nawet czasem odrabiałam lekcje wspólnie z córką. Moje dzieci były również w Gruzji w czasie wakacji i do dzisiaj wspominają, że był to świetny wyjazd.

Czy służba w ramach misji to męski świat?

H.K.: Płeć nie powinna być żadną determinantą w ocenie przydatności zarówno do służby w Polsce, jak i poza granicami kraju. Liczy się wiedza, umiejętności i kompetencje i tylko te elementy powinny podlegać ocenie. Bywało różnie. Pierwsi policjanci wyjechali na misję w 1992 r., a pierwsze policjantki dopiero 7 lat później. Żaden z przepisów nie mówił przecież o tym, że kobieta-policjantka nie może pełnić służby w kontyngencie policyjnym, a mimo to pierwsze panie wyjechały dopiero w 1999 r. Obawy i niechęć były raczej podyktowane tym, że policjanci-mężczyźni dopiero uczyli się „obecności” kobiet w Policji, a tym bardziej kobiet chcących pełnić służbę w regionach objętych konfliktem zbrojnym. W tym miejscu chciałabym podziękować trzem pierwszym policjantkom za to, że przełamały bariery i otworzyły innym drogę do tego, by mogły reprezentować polską Policję na arenie międzynarodowej i służyć tym, którzy potrzebują pomocy. Kobiety na misjach pełnią różne funkcje. W Jednostce Specjalnej Polskiej Policji większość pań służyła na stanowiskach specjalistycznych w plutonie logistycznym – lekarki, pielęgniarki, psycholożki, szefowej lub zastępcy szefowej logistyki, oficer łącznikowej, oficer dyżurnej, oficer ds. szkolenia. Wiem, że panie były również w plutonach bojowych, ale to znikomy procent. Kobiety wyjeżdżają również jako ekspertki na konkretne stanowiska w kwaterach misji, m.in. oficerów śledczych czy oficerów ds. praw człowieka. Obecnie kobiety w polskiej Policji stanowią już 16% ogółu zatrudnionych, ale nie stanowią 16% ogółu delegowanych za granicę. W 2018 r. stanowiły tylko 3% ogółu delegowanych. Co jest przyczyną tak niskiego wskaźnika? Przyczyn może być wiele. Presja rodziny, presja przełożonych, brak wiary w swoje umiejętności, strach przed długą rozłąką z dziećmi. Nikt nie robił badań w tym zakresie, więc tak naprawdę to tylko domniemanie.

A.N.: Struktura jednostki za granicą jest podobna do tych w jednostkach krajowych. Struktura zatrudnienia również jest zbliżona – kobiety w jednostce stanowią mały procent. Na różnych misjach było różnie. Pamiętam 19. rotację, gdzie było nas 6. Głównie na stanowiskach specjalistycznych, ale była też koleżanka w składzie plutonu bojowego. Faktem jest, że kobieta w mundurze i z bronią była ciekawostką. Wzbudzało to spore zainteresowanie i np. prośby o pozowanie do zdjęć. To chyba efekt tego, że kultura bałkańska ma raczej charakter patriarchalny. Kobiety rzadko podejmują pracę, która związana jest z używaniem siły.

M.B.: Tak jak mówiłam wcześniej, wszystkie unijne misje bardzo dbają o równouprawnienie i o *gender balance*. Wyjątkiem był tylko kontyngent grecki, który był dość liczny, ale kobiet w nim nie było wcale. W biurze w Gori kobieta była zastępcą szefa, a obecnie jest szefową biura. Również team leaderkami zostają kobiety. Co ważne, na misjach EU kobiety mają takie same szanse na objęcie ważnych stanowisk jak mężczyźni. Absolutnie żaden monitor nie pozwolił sobie na deprecjonowanie koleżanki z patrolu. Oczywiście, żartowaliśmy sobie ze stereotypów dotyczących płci, natomiast nigdy nie czułam się dyskryminowana ze względu na płeć. Kontakt ze społecznością lokalną odbywa się za pośrednictwem asystentów językowych, a to w znacznej większości kobiety. Miejscowa ludność chętnie nawiązuje kontakt z monitorami EUMM, niezależnie od płci. Misja jest zatem jak najbardziej miejscem dla kobiety. Wprawdzie misja w Gruzji to misja cywilna, nie było zadaniem monitorów prowadzenie żadnych policyjnych czynności, takich jak przesłuchanie czy przeszukanie, niemniej jednak osobiście zgadzam się, że udział kobiet w misji pozwala zbudować zaufanie społeczne do tych przedsięwzięć, kształtuje pozytywny wizerunek, pokazuje inną twarz, tę bardziej współczującą i empatyczną.

*„wszystkie unijne misje
bardzo dbają
o równouprawnienie
i gender balance”*

Czy na misji można zarobić?

H.K.: Wyjazd na misję wiąże się również z dodatkowym wynagrodzeniem. Wszystkie kwestie z tym związane są uregulowane w rozporządzeniu Rady Ministrów w sprawie należności pieniężnych otrzymywanych przez policjantów delegowanych do pełnienia służby poza granicami kraju, m.in. zasady otrzymywania tzw. dodatku zagranicznego dla policjantów z Jednostki Specjalnej i Ekspertów oraz tabela stawek. To wszystko w przypadku gdy płatnikiem jest tylko Polska. W przypadku gdy misja wypłaca „ryczałt na pokrycie kosztów utrzymania”, dodatek zagraniczny dla Jednostki Specjalnej ulega zmniejszeniu do 50% stawki, a dla ekspertów może być nawet w całości zawieszony. Jeżeli kwota wypłacana przez misję jest niższa niż przepisy krajowe, wtedy strona polska uzupełnia o tę różnicę. Przepisy określają też stawki za wyżywienie i hotel, które przysługują delegowanemu do konkretnego kraju i to jest właśnie ryczałt na pokrycie kosztów utrzymania. Łatwo sprawdzić na liście kraj, do którego jesteśmy delegowani, i stawki tam obowiązujące. Weźmy chociażby Gruzję, gdzie wyjeżdżają nasi policjanci. Zgodnie z rozporządzeniem Ministra Pracy i Polityki

DOBRE RADY

Spółecznej stawka dzienna ryczałtu to 183 euro dziennie (140 euro hotel i 43 euro wyżywienie). Jeżeli misja wypłaca taką kwotę lub wyższą, strona polska nie wypłaca policjantowi już nic. Jeżeli kwota ta jest niższa, wypłaca się różnicę, aby łącznie policjant/ka otrzymał/a 183 euro dziennie. Należy pamiętać, że policjanci/ki eksperci muszą samodzielnie wynająć mieszkanie i zapewnić sobie wyżywienie, bo właśnie na to otrzymują ryczałt. Zapłatą za pracę jest ich wynagrodzenie w kraju. Więc jeśli będą rozsądnie gospodarować pieniędzmi, to z pewnością uda im się przywieźć parę euro do domu.

A.N.: Trudno powiedzieć, że się zarabia. Natomiast na pewno możliwe jest oszczędzenie. Misje Unii Europejskiej dają bardzo dobre warunki socjalno-finansowe. Ale po kolei. Policjant delegowany utrzymuje prawo do uposażenia wraz ze wszystkimi składnikami. Policja wypłaca mu też dodatek zagraniczny, który jest różny w zależności od kraju, w którym misja ma miejsce. Ponadto wszyscy policjanci otrzymują tzw. *per diem*, którego wysokość jest jednakowa (niezależnie od pełnionej funkcji). Pieniądze te są wypłacane z budżetu Unii i z założenia powinny być przeznaczone na funkcjonowanie w warunkach misji. W przypadku Jednostki w Kosowie chodzi tu o wyżywienie, opłaty związane z korzystaniem z Internetu, przejazdy na urlop, ponieważ misja zapewnia bezpłatne zakwaterowanie. Kwota tego dodatku jest na tyle wysoka, że jeśli ktoś racjonalnie nią gospodaruje, to jest w stanie odłożyć sporą sumę.

M.B.: Monitorzy EUMM nie dostają wynagrodzenia. Są oddelegowani do pracy na misji, więc otrzymują swoją pensję w kraju wysyłającym. Otrzymują natomiast od EU dietę na utrzymanie się na misji, ponieważ sami płacą za zakwaterowanie, wyżywienie, podróże. Wysokość diety jest ustalana ogólnie, kiedy ja tam byłam, było to około 2100 euro na miesiąc. Niektóre z państw wysyłających finansują również monitorom bilety na wyjazdy do kraju. Osoby zatrudnione na etatach przez samą EUMM otrzymują pensję w euro.

Co byś powiedziała innej kobiecie, która właśnie pakuje się na swoją pierwszą misję? Masz dla niej jakieś rady?

H.K.: 20 lat temu to pytanie było kluczowe, bo wiedza o regionie była znikoma i każda rada była cenna. Wtedy trzeba było zabrać WSZYSTKO, łącznie ze środkami higieny osobistej dla kobiet, bo sklepów nie było albo były daleko, albo jakość środków higieny była tragiczna. Obecnie polska Policja uczestniczy w misjach w krajach, w których zakup podstawowych produktów nie stanowi najmniejszego problemu (Gruzja, Ukraina, Kosowo). Dlatego rady sprzed 20 lat zdezaktualizowały się. Gdybym jednak jutro znowu miała spakować się na misję, to zabrałabym ulubiony strój sportowy/trekkingowy, czytnik książek, tablet i parę gadżetów, takich: zegarek wielofunkcyjny, latarka, mały plecak, bidon, mały notes. Jadąc do Gruzji czy do Ukrainy, należałoby



M. Barska podczas zimowego patrolu na ABL, Gruzja, 2015 r.



H. Kowalewicz z kadrą dowódczą Pakistańskiej Jednostki Specjalnej Policji podczas wspólnych ćwiczeń, Kosowo, 2008 r.



M. Barska z policjantką i policjantem z Węgier podczas patrolu, Gruzja, 2016 r.



H. Kowalewicz podczas wspólnych ćwiczeń sztabowych policjantów misji ONZ oraz lokalnej policji, Kosowo, 2008 r.

się zastanowić nad jednym bardziej oficjalnym (oprócz munduru) strojem na uroczyste wyjście. Ale to wszystko w zależności od stanowiska i funkcji, jaką będzie się pełnił. Dla mnie istotne jest również to, że wyjazd na misję to reprezentowanie polskiej Policji i Polski na arenie międzynarodowej. To przez nasze zachowanie oceniana będzie cała formacja i kraj i taka opinia powędruje w świat. Policjanci/ki-eksperci/ki często są jedynymi Polakami w danej społeczności międzynarodowej i to od ich zachowania i postawy, zarówno w służbie, jak i poza nią, będzie zależeć opinia o Policji i Polsce. Zasady dotyczące przepisów mundurowych obowiązują również na misji! Nie róbcie i nie wstawiajcie niestosownych zdjęć na swoje media społecznościowe. Na misję trzeba jechać z otwartym sercem i głową pełną rozumu.

*„możemy stanowić model
pewności siebie, niezależności,
samostanowienia,
generalnie równości niezależnie
od płci, wieku, koloru skóry,
orientacji seksualnej.
Innymi słowy, jesteśmy niezbędne,
żeby cele misji były realizowane*”

A.N.: Przede wszystkim zachęcałabym do tego, żeby się decydowały. Jesteśmy ważnym elementem całości systemu. Dążenie do zwiększenia udziału kobiet w misjach to jeden z priorytetów zarówno ONZ, jak i UE. Wynika to z tego, że doświadczenia, empiryczne i teoretyczne badania nad konfliktami zbrojnymi wskazują jednoznacznie, że zaangażowanie kobiet w negocjacje porozumień pokojowych zwiększa szanse na powodzenie tych procesów oraz wypracowywanie trwałego pokoju. Wieloletnie doświadczenia wskazują też, że kobiety i dzieci są najbardziej narażone na akty przemocy związane z konfliktami zbrojnymi. Praca mająca na celu przeciwdziałanie tym aktom czy niwelowanie ich skutków wymaga nawiązywania bezpośrednich kontaktów z kobietami i dziećmi. W kulturach, w których nie jest przyjęte, żeby kobiety utrzymywały jakiegokolwiek kontakty z mężczyznami, choćby nawet w trakcie zbierania wywiadu czy składania zeznań, jedynym skutecznym rozwiązaniem jest zaangażowanie policjantki. W innym przypadku działania mogą być skazane na niepowodzenie. Uczestnicząc w misjach, pełniąc służbę razem z mężczyznami, wykonując zadania na zasadach partnerstwa i równości, możemy stanowić dobry model dla kobiet wychowanych w środowiskach patriarchalnych. Możemy stanowić model pewności siebie, niezależności, samostanowienia, generalnie – równości, niezależnie od płci, wieku, koloru skóry, orientacji seksualnej. Innymi słowy, jesteśmy niezbędne, żeby cele misji były realizowane. Wysiłki w kierunku zwiększenia

uczestnictwa kobiet w misjach są czynione na przykład przez Agendę ONZ na rzecz kobiet, pokoju i bezpieczeństwa, która realizuje założenia rezolucji 1325 Rady Bezpieczeństwa ONZ oraz 10 innych rezolucji odnoszących się do problematyki kobiet w kontekście pokoju i bezpieczeństwa. W 2018 r. Polska przyjęła Krajowy Plan Działania na rzecz implementacji Agendy, zatem uczestnictwo kobiet jest jeszcze bardziej pożądane, a ubieganie się o misję powinno być łatwiejsze.

M.B.: Misje UE to świetnie zorganizowane miejsca pracy. Wszystko jest jasne i przejrzyste. Każdy nowy misjonarz jest „zaopiekowany”, dostaje pakiet informacji i wsparcie. Nie trzeba się o nic martwić. Warto przed wyjazdem skontaktować się z kimś z Polski, kto jest już na miejscu od pewnego czasu, i zapytać o szczegóły. Co spakować do walizki? Otwarty umysł i poczucie humoru. Trzeba się nastawić na przygodę, niesamowitą okazję do nowych doświadczeń i pracy w międzynarodowym środowisku.

Dziękuję za rozmowę.

dziękuję

Zdjęcia pochodzą ze zbiorów Hanny Kowalewicz, Małgorzaty Barskiej, Agaty Niemyjskiej i Waldemara Stańczuka.

Summary

We are an important element of the whole system. Policewomen on foreign missions.

The article presents an interview with three policewomen who serve in different cities and perform various duties, but have a feature in common. At the certain stage of their police career they were bold enough to decide to go on the foreign police mission. They tell about their anxiety, experiences, funny and tough moments. Each of them has her own unique perspective, which describes each of their stories. These three points of view depict an image of a woman – the policewoman who is an important element of the whole system.

Lt. Col. Agata Niemyjska, Lt. Col. Hanna Kowalewicz and Maj. Małgorzata Barska talk about preparation for the mission, the first moments in the new environment, their everyday chores, unexpected incidents as well as the ways of spending their off-duty, free time. The portraits of brave, professional and open-minded ladies arise from the memories which accompanied the policewomen in Kosovo and Georgia.

Surely, the interview is an interesting reading for all those policewomen who consider participating in foreign missions. They can find practical tips and answers to the questions related to accommodation, salary, the leave of absence policy as well as what an ordinary day of work under the mission conditions looks like. All three policewomen point out that the mission was a great adventure, not only in terms of the service in the Police. An opportunity to work in an international environment, meeting other cultures and people from all over the world are also great fun and very precious experience.

Tłumaczenie: Katarzyna Olbrys



SPORTSMENKA W POLICJI

Sprężysty, pewny krok, sympatyczny wyraz twarzy i szczery uśmiech, pewny uścisk dłoni, a także wyczuwalne opanowanie i spokój ducha. Kobieta chętna do działania i ciekawa świata. Wysoka i urodziwa blondynka, która mimo młodego wieku zdobyła i doświadczyła w życiu bardzo wiele, a jeszcze więcej zapewne przed nią. Zawodowa sportsmenka oraz funkcjonariusz Policji. Nic dziwnego, że ktoś taki zwraca uwagę. Zwłaszcza gdy nosi mundur. Wystarczy z nią chwilę porozmawiać, by zrozumieć, że to bogata wewnętrznie, silna, a zarazem skromna osoba, która zaraża optymizmem i pozytywną energią.

Z piłkarką ręczną oraz dowódcą plutonu szkolenia zawodowego podstawowego post. **Pauliną Piwowarczyk** rozmawia nadkom. Janusz Glinkowski, Zakład Służby Prewencyjnej CSP.



Paulina Piwowarczyk. Fot. R. Karyś.

Czy często zdarza Ci się udzielać wywiadów? Czy ludzie zatrzymują Cię na ulicy, by chwilę porozmawiać?

Ogólnie to raczej nie lub rzadko. Najczęściej ma to miejsce po meczu. Też zależy od tego, jaki to mecz i jak on wyglądał. Ewentualne ożywienie w tym zakresie zauważyłam, gdy przechodziłam do innego klubu. Wtedy ludzie bardziej są zainteresowani, ponieważ przychodziłam

z innego miasta, gdzieś indziej grałam i wtedy zawsze chcieli więcej się o tym wszystkim dowiedzieć.

A jakieś inne niekonwencjonalne wywiady z uwagi na twoje zajęcie?

Kiedy grałam w Płocku, udzielałam wywiadu, ponieważ zostałam Miss Ziemi Świętokrzyskiej. Było to miłe, zwłaszcza że zostałam wybrana przez internautów. To było ciekawe, bo zgłosiła mnie siostra i nie za wiele



Fot. 1. Post. P. Piwowarczyk podczas meczu Suzuki Korona Handball Kielce – SMS ZPRP III Płock, 10.02.2021 r.



Fot. 2. Mecz Suzuki Korona Handball Kielce – UKS Varsovia Warszawa, 16.04.2021 r.



Fot. 3. Mecz Suzuki Korona Handball Kielce – KPR Jelenia Góra, 13.04.2019 r. Autor zdjęć 1–3 – Patryk Ptak.

o tym wiedziałam. Później miałam też jechać na konkurs Miss Polski, ale jakoś tak zbiegło się to z zawodami sportowymi, że nie pojechałam.

A skąd pomysł na piłkę ręczną?

Historia wzięła początek stąd, że zapomniałam kluczy od domu. Siedziałam sobie pod drzwiami swojego domu, a w plecaku miałam strój na WF. Wiedziałam, że tego akurat dnia były zajęcia z piłki ręcznej w szkole. Nie wiedziałam też, o której z pracy wrócą rodzice, bo różnie z tym bywało. Pomyślałam, że skoro wcześniej dostawałam zaproszenia na zajęcia z siatkówki, której tego dnia

akurat nie było, to poszłam na piłkę ręczną. Nie bez znaczenia był fakt, iż podczas wakacji między piątą a szóstą klasą urosłam ze 168 do 180 cm. Pomyślałam, pójdę i poćwiczę, zobaczymy, może ten czas jakoś zleci. Tak zaczęłam chodzić. Później wszyscy bardzo chcieli, żebym tam trenowała i tak już zostało. Po pewnym czasie bardzo mi się to spodobało.

To trudny sport, chociażby z tego tytułu, że niby niekontaktowy, a jednak. Co ci się w nim podoba?

To bardzo kontaktowy sport. Wcześniej miałam też możliwość grania w siatkówkę, jednak tam za mało się działo. W piłce ręcznej trzeba wykazać się trochę innymi umiejętnościami. Czasem gdzieś się przepchnąć, twardo stanąć na nogach, powalczyć, przytrzymać rywala. Tak naprawdę można powiedzieć, że w tej jednej dyscyplinie są połączone wszystkie sporty walki. Bardzo mi się to podoba. Również podróże i poznawanie nowych miast, a przy tym atmosfera w trakcie tych wyjazdów. Podoba mi się spore zainteresowanie tym sportem, oczywiście też czasem to, że zamiast przebywać na zajęciach, mogę zrobić coś zupełnie innego niż wszyscy.

Zatem jak to jest z tymi faulami? Jak to się dzieje, że sędziowie je gwizdzą, a zwykły obserwator nie bardzo wie, o co tu chodzi. Niby są takie same, a nie zawsze rozlega się ten gwizdek?

To bardzo proste. Czasami sędziowie upominają zawodnika i to umyka publiczności. Często tego nie widać, gdy sędzia mówi – Proszę nie szarpać za koszulkę. Na przykład, kiedy gram jako kołowa (inaczej obrotowa – red.) i stoję w środku obrony, to szarpią mnie bardzo często. Po upomnieniu wystarczy, że tylko ktoś uderzy mnie delikatnie i wtedy musi zejść np. na dwie minuty kary. Sędzia widzi, jak kto gra, i obserwuje zawodników.

Właśnie, pozycja na boisku. Kołowa, skrzydłowa czy rozgrywająca?

Na bramce również. Takie były początki w podstawówce. Następnie cały czas grałam na rozegraniu na lewym, prawym i na środku pola także. Zdarzyło mi się też czasem niestety zagrać na skrzydle jako skrzydłowa.

Nie lubisz grać na skrzydle?

Nie. Wydaje mi się, że jestem za wysoka na tę pozycję. No, ale wiadomo, jak trzeba było, to grałam.

Obecnie obrotowa?

Tak, choć przed tą pozycją bardzo się wzbraniałam. Początkowo nie chciałam na niej grać. Większość kariery spędziłam na rozegraniu. Jak wchodziłam na koło, to z uwagi na którąś z koleżanek odbywającą karę dwóch minut poza boiskiem. Wszystko zmieniło się po powrocie do Kielc. Trener (Paweł Tetelewski – red.) zdecydował, że chciałby, żebym grała już na tej pozycji na stałe. Mimo że przechodziłam do klubu z kontuzją, to bardzo chciał ze mnie zrobić zawodniczkę grającą na tej pozycji. Uparł się wręcz, żebym grała na obrocie. Po jakimś czasie spodobało mi się to i zdecydowałam, że mogę tam zostać i nie wracać na rozegranie.

SPORT A POLICJA

Obecnie liderka obrony, jak sugerują artykuły?

Tak mówią (śmiech). Nie ma wyboru na tej pozycji. Tak to wychodzi. To jakby naturalnie rządzić całą obroną. Na kole jest zdecydowanie inaczej niż na rozegraniu. Jako rozgrywająca to ja decyduję, co zrobić z piłką, a tutaj rzucam, jeśli dostanę podanie.

Czyli to taka pierwsza rzucająca, bo najbliższej bramki?

To taka trochę niewdzięczna pozycja. Na rozegraniu wiadomo, że robię, co chcę, a tutaj jestem uzależniona od tego, czy ktoś mi poda piłkę, czy nie. Dzięki mnie to rozgrywająca może też wchodzić między zawodniczki obrony rywala i rzucać swoje bramki. Ściągam na siebie uwagę rywali, a czasem jeżeli dostanę, zostanę przewrócona z piłką przez rywalkę, to mogę walczyć o rzut karny dla zespołu.

Lubisz wykonywać rzuty karne?

Raczej nie. Zawsze gdy są karne, wykonują je inne dziewczyny. Nie przeszkadza mi to, zresztą nie muszę tego robić. Oczywiście, gdyby było trzeba rzucać, to bym to wykonywała. Nie czuję w sobie takiej potrzeby, że muszę rzucić np. 15 bramek w jednym meczu. Satysfakcjonuje mnie na przykład zrobienie komuś zasłony i ten ktoś może to wykorzystać i rzucić bramkę.

Jesteś przesadna?

To zależy. Raczej nie wydaje mi się, abym była przesadna. Może czasami zwrócę na coś uwagę i pomyślę sobie o tym w tych kategoriach, ale generalnie to wychodzę z innego założenia. Jeżeli coś się dzieje, to tak powinno po prostu być.

Wielu zawodników wybiera numery na koszulkach z przekonaniem, że przyniosą im szczęście. A jak to jest u Ciebie?

Właściwie osobiście nic takiego nie miałam. Numery przeważnie wybierane są ze względu na to, że np. jest to szczęśliwy numer. Grałam z numerem 2, jednak to kompletnie nie miało na początku dla mnie żadnego znaczenia. Numer 77, który nosiłam, to z kolei dlatego, że uznałam go za taką podwójną kosę. Następnie 97 powiązane jest z moim rocznikiem, a obecnie numer 28 to po prostu jest dzień moich urodzin. Bardzo dobrze się czuję z tym numerem, chociaż na początku dużo się zastanawiałam nad tym. Większość mówiła mi, że nikt takiego numeru nie ma. Dziwnie to będzie wyglądało na tej koszulce. Faktycznie bardzo mało zawodników ma taki numer. Zawsze wybieram swoją ścieżkę, więc tak zdecydowałam. Czuję, że mogłabym już zostać z tym numerem do końca.

Skąd w takim razie Policja? Czy to się wiąże w jakiś sposób z piłką ręczną?

Nie do końca. Po prostu zawsze chciałam pójść trochę w jakiejś klimaty militarne, sprawy mundurowe itp. Interesowało mnie to od dawna, choć początkowo nie rozważałam kariery w wojsku lub Policji. W zasadzie to troszkę pomógł Covid. Dotarło do mnie, że nie będę grała do końca życia. Pomyślałam – może to jest ten odpowiedni czas, żeby spróbować swoich sił w Policji. Zaczęłam dużo czytać o tej pracy i służbie. Ostatecznie zdecydowałam się złożyć dokumenty.



Fot. 4. Post. P. Piwowarczyk oraz nadkom. J. Glinkowski wraz z Komendantem CSP insp. A. Rosół podczas uroczystości z okazji Święta Policji w 2021 r.



Fot. 5. Przed przemarszem na zajęcia dydaktyczne.



Fot. 6. Zajęcia dydaktyczne z zakresu prawa.

W zasadzie to piłka ręczna ma trochę wspólnego z Policją. W służbie również zdarza się wiele sytuacji kontaktowych.

Tak, masz rację. Wydaje mi się, przykładowo, że na zajęciach z technik interwencji bardzo dobrze sobie radzę. Mam sporą siłę, więc chyba nie będę miała problemu podczas interwencji.

W Policji będziesz mogła dawać wsparcie, asekurację czy inne „zasłony”?

Oczywiście, podoba mi się to, co będę robiła. Praca z ludźmi, zatrzymywanie niebezpiecznych przestępców to może być właściwy kierunek.

Czy masz jakieś wstępnie wybrane preferencje, w którą stronę w strukturach służbowych chciałabyś pójść?

Rozważam służbę kryminalną. Przed szkołą miałam możliwość być przydzielona do zwalczania przestępczości gospodarczej. To również ciekawy kierunek, chociaż troszeczkę za monotony, aktualnie mam przydział do ruchu drogowego. Jednak chciałabym wykonywać coś zupełnie innego. Może kiedyś będę pracować w szkole Policji w charakterze instruktora strzelań. Wydaje mi się, że bardzo dobrze strzelam i mogłabym sobie całkiem nieźle poradzić.

Myślisz, że da się powiązać Policję z grą w piłkę ręczną i być podwójnym zawodowcem?

Myślę, że tak. Przed szkoleniem w szkole Policji udało się to w jakiś sposób połączyć. Zwłaszcza kiedy wypadały pierwsze zmiany. Dawałam radę nawet jeździć na mecze. Obecnie, będąc w szkole, zawiesiłam grę. Nie chciałabym, żeby ktoś mi płacił, kiedy nie ma mnie na treningach i nie mogę wykonywać swoich obowiązków sumiennie.

Mimo zawieszenia gry trenujesz cały czas pod kątem piłki ręcznej?

Będąc w szkole, nie robię jakichś treningów szczególnie związanych z piłką ręczną. Raczej skupiam się nad ogólnym rozwojem.

Czy możesz przybliżyć czytelnikom, jak wyglądają treningi piłkarek ręcznych?

Przed sezonem mamy okres przygotowawczy. Tak ogólnie można podzielić go na dwie części. Pierwsza jest bardziej biegowa plus czas spędzany na siłowni. Tak naprawdę piłki ręcznej w ogóle w tym nie ma. Jest bardzo ostro, treningi są męczące. W drugiej części pomału wchodzi piłki. Treningi są jeszcze biegowe, ale wykonujemy rzuty, zwoady, skoki. W sezonie natomiast, jeżeli gramy przykładowo mecz w sobotę, to w poniedziałek mamy trening bardziej ukierunkowany na skoki przez płotki, tory przeszkód, obwody stacyjne. We wtorek rano jest siłownia, natomiast popołudnie przeznaczone jest na trening rzutowy. W środę biegamy. Trening jest bardziej interwałowy, by później wejść w zajęcia z obrony i ataku z piłkami. W czwartek zajęcia są już bardziej ukierunkowane na mecz. Natomiast w piątek wszystko przygotowywane jest dokładnie pod drugą drużynę, oglądamy mecze, wybrane akcje, zagrania są dzielone pod konkretne zawodniczki.

Co jest najtrudniejsze w całym tym mechanizmie?

Wiadomo, że zagram cały mecz, ale nie należę do takich osób, które lubią biegać. Kiedyś, jak patrzyłam na mecze, wydawało mi się, że zawodniczka kołowa tak naprawdę nic nie robi. Kiedy zagrałam na tej pozycji, okazało się, że tam jest tak naprawdę najgorzej. Jako rozgrywająca dobiegam sobie do pewnych stref boiska i mogę chwilę odpocząć. Na kole niestety muszę biegać od strefy do strefy, całą halę w tę i z powrotem. Może nawet gdybym grała na skrzydle, to bym trochę odpoczęła, a tutaj gram obrona – atak cały czas. Wcześniej grałam w większości w obronie. Teraz już gram całościowo.

PAULINA PIWOWARCZYK

Data urodzenia	28 listopada 1997 r.
Wzrost	187 cm
Pozycja	obrotowa (kołowa)
Inne pozycje	skrzydłowa, rozgrywająca
Numer koszulki	28
Wcześniejsze numery	77, 97, 2

Kluby

Suzuki Korona Handball Kielce	UKS PCM Kościerzyna
AZS Koszalin	SMS Płock
	KSS Kielce

Kariera reprezentacyjna

Młodzieżowa reprezentacja Polski

Suzuki Korona Handball Kielce

Żeński klub piłki ręcznej. Założony 1 sierpnia 2013 r. w Kielcach.
Mistrz I ligi w sezonie 2016/2017.
Od 2017 r. występuje w Superlidze.

Jaka jest różnica między zespołami i grą w zespołach z ligi i superligi?

Zaczyna się od drugiej ligi, potem jest pierwsza liga i Ekstraklasa. Druga liga to nie tak jak z piłką nożną, gdzie to już jest bardzo wysoki poziom. Tak mi się przynajmniej wydaje. W piłce ręcznej w drugiej lidze są zawodniczki, które kiedyś grały i wróciły do grania. Natomiast pierwsza liga już jest mocna. Tu trzeba umieć grać. Mecze są poważniejsze. Czasami gra się też z Ekstraklasą, w której występują najmocniejsze zawodniczki z Polski.

Reprezentacja?

Tak, byłam swego czasu i to było naprawdę fajne. Sporo mogłam zwiedzić, poznać ciekawych ludzi, zawrzeć znajomości. Wrażenie robiło przede wszystkim to, że miało się orzełka na piersi. Na mnie działało to bardzo motywująco, jak zakładałam tamtą koszulkę. Byłam bardzo dumna z tego.

Rodzice są dumni?

Mama bardzo mi kibicowała i kibicuje zawsze. Tata również, choć mówi mi: daj spokój, będziesz miała buzię poobijaną. To przez te wszystkie kontuzje. Widział, że dużo przeżyłam przez to bólu zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Natomiast mama cały czas mnie wspierała, żebym nie rezygnowała tak szybko. Podobnie zresztą jak z Policją obecnie. Choć na początku powiedziała nie. Jednak zdecydowałam, że chcę. I tak zostało. Gdy już byłam po testach sprawności i wiedzy, to bardzo się cieszyła. Pamiętam, że wtedy chyba tylko mnie się udało ze wszystkich dziewczyn.

A jak wspominasz testy?

To jest stres, pomimo że jestem sportowcem. Pamiętam, że był ze mną też taki chłopak, który trenował. Jemu się chyba nie udało.

Twój największy sukces?

Myślę, że na pewno to, iż dostałam się do młodzieżowej reprezentacji Polski. To był czas, gdy byłam po operacjach łokotek. Nie odbyłam jeszcze żadnego treningu z piłkami, mimo to do-

SPORT A POLICJA

stałam powołanie. Było mi wtedy bardzo ciężko. Gdy wróciłam, musiałam wejść w bardzo wysoki tryb pracy, ponieważ nie byłam tak przygotowana jak moje koleżanki w tym okresie. Kolejnym sukcesem było to, że dopiero co skończyłam liceum, a już dostałam się do Ekstraklasy. Byłam z siebie bardzo dumna. Uważam, że nie każdy, kto ma 18 lat, może dostać się na tak wysoki poziom. Pamiętam, że po pół roku gry dostałam ofertę z Koszalina, klubu, który też grał w Ekstraklasie, jednak była to spora różnica. Kościerzyna była na niższych pozycjach w lidze, a Koszalin na początku tabeli. Później właśnie w Koszalinie zdobyliśmy brązowy medal Mistrzostw Polski. Jest to dość duże osiągnięcie. Patrząc teraz z perspektywy czasu, to chyba największym sukcesem jest to, że nie poddałam się pomimo tak wielu kontuzji. Cały czas trenowałam. Sporo moich znajomych po takich kontuzjach już nie wróciło do gry.

Czyli jesteś nie tylko twarda i zawzięta, ale i pozytywnie mentalnie usposobiona?

Chyba trochę tak, zwłaszcza, gdy wziąć pod uwagę sytuację, iż mimo złamania ręki w śródreczu, w dodatku pod skosem, gdy widać było, jak palec wisi w dół, potrafiłam dograć mecz do końca.

Możesz przybliżyć sytuację? Opowiedzieć coś więcej o tym zdarzeniu?

To było w pierwszej połowie meczu, a dokładnie przed jej końcem. Po którejś z akcji podeszłam do fizjoterapeuty i powiedziałam – Proszę, weź mi to zaklej – po czym kontynuowałam grę. Oczywiście czułam, że coś mnie boli, zwłaszcza jak schodziłam do szatni. Moja mama widziała już, że jest coś nie tak. Nie zdawałam sobie jednak sprawy, co się tak naprawdę stało. W przerwie, gdy zeszła adrenalina, ręka zaczęła bardzo mocno boleć. Przerwa jednak szybko się skończyła i za chwilę, gdy wróciłam na boisko, wszystko przeszło. Pamiętam, że w tym samym czasie koleżanka wybiła sobie palec. Zeszła z boiska, bo tak ją bolało. Nie była w stanie grać. Mnie udało się dokończyć mecz. Po jego zakończeniu właśnie ta koleżanka poprosiła mnie, żebym poprowadziła samochód, bo ona musi jechać na SOR. Dopiero na miejscu okazało się, że ma tylko wybity palec, natomiast ja bardzo roztraskaną kość. Po wizycie, około godziny 22.30, już było wiadomo, że o 5.00 rano musiałam mieć operację i rękę składaną na śrubki i blaszki. Po takich różnych zdarzeniach i grze na tak wysokim poziomie wiele rzeczy postrzegam inaczej. Może kiedyś bym się mocniej przejęła, teraz jestem dużo bardziej odporna psychicznie i fizycznie.

Czy był taki najtrudniejszy, najcięższy moment w Twoim życiu, w którym myślałaś, że nie uda się przezwyciężyć trudności?

W gimnazjum, a następnie w liceum, gdy trenowałam, drażniło mnie to, że nie miałam w ogóle na nic czasu. Była szkoła, po szkole od razu treningi, w dodatku często trenowałam jeszcze przed szkołą. Zaczynałam zajęcia o 8.00, a już od 6.00 byłam na basenie albo szlifowałam jakieś elementy piłki ręcznej. W trakcie weekendu odbywały się mecze. W tym czasie moi znajomi świetnie się bawili. Potworzyły się różne paczki, a ja nie byłam z nikim tak zżyta. Nie mogłam uczestniczyć w wyjściu do kina, na ognisko czy być obecna przy innych fajnych wydarzeniach, ponieważ miałam zawody. Wtedy było ciężko, bo psychika siada. Treningów było bardzo dużo, nie za wiele odpoczynku, żeby się zrelaksować i wyluzować. Wtedy rodzi

się chęć, aby w takim malutkim kawałeczku czasu zacerpnąć troszeczkę normalnego życia. Trudne jest to, że ktoś może, a ja nie. Człowiek musi z tym walczyć. Też by chciał mieć takie wolne. Oczywiście, również kontuzje były trudnym momentem. Na przykład dwukrotna rekonstrukcja kolana, dwa razy problem z łakotkami. Podłamałam się, jak drugi raz zerwałam więzadła. Działo się to, gdy byłam w szczytowej formie. Człowiek czuje się wtedy jak maszyna. Ma ogromną moc w sobie, taki power, że można rozwalić wszystko, a tu nagle kontuzja. Teraz wiem, że na dobre mi to wyszło, bo nie poddałam się w życiu i dążę do tego, co sobie założyłam.

Jest to trudne niewątpliwie. Czy masz zatem jakiś autorytet? Sportowy, życiowy? Taki, który motywuje Cię i pomaga iść do przodu?

Moja mama jest moim autorytetem. Z reguły każdy wybiera jakiegoś sportowca na autorytet. W sumie ja też takich mam, ale to mama jest najlepszym. Ona zawsze mnie wspierała i motywowała do tego, co robiłam, we wszystkim. Były takie chwile, że już nie chciałam grać. Pojawiały się nawet łzy i trudne słowa. Ona zawsze powtarzała – dobrze, dobrze, spokojnie porozmawiamy o tym jutro. Zawsze czułam, że mnie wspiera. Chociażby podczas poważnych kontuzji. Powiedzmy w wieku 12 lat, gdy kolano nie wytrzymało po raz pierwszy. Lekarz powiedział, że mogę się już żegnać z jakimkolwiek sportem. Że nikt tego nie będzie chciał zoperować z uwagi na mój bardzo młody wiek. Że mogę być kaleką do końca życia, bo w tak młodym wieku się nie mogę być zoperowana, ponieważ jeszcze rosnę. Wtedy poczułam, jakby mnie już całkiem skreślili, a byłam taka zauroczona tym sportem. W tamtym momencie to był dla mnie życiowy cios. Nie wiedziałam, co mam zrobić ze sobą. W takim młodym wieku człowiek widzi siebie jako wielkiego profesjonalistę, sportowca, a tutaj to kolano. Widziałam, że moja mama bardzo to przeżywa. Ona zawsze była ze mną w takich trudnych chwilach. Wiedziała jak się mną zająć. Tata również, aczkolwiek podchodził do tego z większym dystansem. To było w ogóle zaskakujące, ponieważ tata sportowo zawsze gdzieś się udzielał. Może nie na tak wysokim poziomie, ale jednak. Natomiast mama nie. Nawet na WF nie lubiła chodzić. Mimo wszystko najwięcej takich rzeczy widziałam w niej. Nie poddawała się, żebym ja się nie poddała.

Jeśli chodzi o autorytety wśród sportowców, to może Anthony Joshua, zaś w piłce ręcznej na przykład Karol Bielecki czy jemu podobni. Dużo przeszli w życiu i nie poddali się. Anthony Joshua jest brytyjskim bokserem. Chodzi jednak o to, jak on trenuje. Jaką pracę wkłada w to, co robi. Jestem pod ogromnym wrażeniem. Nie wiem, jakim trzeba być człowiekiem, aby robić takie rzeczy. Trzeba być jak maszyna. To bardzo ciekawy sportowiec i mój motywator. Zwłaszcza, kiedy przychodzi ta chwila trudności i po prostu się nie chce. Przypominam sobie jego zawziętość. Jest też Nora Mork, która jest piłkarką ręczną. Zawodniczka, która miała chyba 11 operacji. Przede wszystkim to świetna piłkarka, mimo że nie jest za wysoka. Pamiętam, że nawet kiedy kolejny raz zerwała więzadła i pojawiały się artykuły w prasie sugerujące, żeby zakończyła karierę, gdyż będzie kaleką do końca życia, ona odpowiadała, że jeszcze nie. Jeszcze czuje, że może wrócić. Trzeba być niezwykle silnym człowiekiem. Naprawdę mocnym psychicznie, aby wrócić po kontuzji, która po rozegraniu meczu się odnawia. Dobrze też pamiętać o takich osobach, które pracują

w klubie i potrafią motywować innych. Stawiają psychicznie na nogi i robi się z nimi różne ciekawe ćwiczenia. Bywa jednak i tak, że zawodniczki na treningu dają z siebie 100% i nagle w trakcie meczu nie mogą się ruszyć, bo stres je usztynił.

Piękne jest to, co powiedziałaś. Chciałbym jeszcze porozmawiać o transferach. Są z tym związane jakieś szczególne emocje, przyjaźnie, rozstania i smutki?

Bardzo dobrze wspominam Koszalin, chociaż ogólnie to wszystkie te kluby, w których grałam. Nie było takiego, w którym bym się źle czuła. Miałam szczęście, że trafiłam na takie, gdzie była rewelacyjna atmosfera. W Koszalinie jednak było jakoś tak ciut inaczej. Pamiętam też, że byłam tam najmłodsza ze wszystkich. Tego tak naprawdę nikt nie widział. Były oczywiście dziewczyny z mojego rocznika i na nie mówili młode. Musiały na przykład nosić piłki, a mnie tak jakoś przyjęli od razu. Dbali o mnie bardzo. Czułam się, jakbym była ich takim dzieciątkiem. Zabierali mnie wszędzie. Mówili, chodź Paulinka, więc Paulinka była to tu, to tam, mimo że inne dziewczyny były dużo starsze ode mnie. Miałam wtedy 21 lat, natomiast zawodniczka grająca na bramce, przykładowo, 42 lata. Kontakt miałyśmy bardzo dobre. Tak samo było z innymi koleżankami. Tak było również poza boiskiem. Gdy siedziałam w domu, potrafiły napisać do mnie – Hej, przyjdź do mnie, do mojej rodziny na obiad. Być może zwracam na to uwagę, ponieważ w tym okresie mieszkalam sama. Pamiętam też, że czasami zawoziły mnie na trening. Wtedy jeszcze nie miałam samochodu. Tak więc bardzo dobrze wspominam koleżanki z Koszalina. Treningi też, oczywiście. Dużo się tam nauczyłam. Podobnie Kielce. Przede wszystkim to moje miasto. Cieszę się, że wzięli mnie do zespołu po kontuzji. Pomimo tego, iż w Koszalinie miałam jeszcze rok kontraktu. W zasadzie zgodziłam się z uwagi na kontuzję. Czułam, że tu, gdzie jestem, jest wysoki poziom i będę raczej siedziała na ławce, zanim dojdę do siebie. W Kielcach też był bardzo fajny trener, z którym lubiłam pracować. Pan Tetelewski, z którym, można powiedzieć, znam się od dziecka, ponieważ w podstawówce był wuefistą. Jest to po prostu wybitny trener. Moim zdaniem chociażby z uwagi na to, że wywalczył złoty, srebrny i brązowy medal. Po prostu, gdzie nie poszedł, to jego drużyna zdobywała medale. Co ciekawe, potrafił przyjść do drużyny, która była na piątym miejscu, a z nim ostatecznie wychodziła na pierwsze. To on mnie tak naprawdę na tę pozycję obrotowej przeniósł, mimo że początkowo nie chciałam. Myślę, że z perspektywy czasu był to dobry wybór i może trochę szkoda, że wcześniej się nie posłuchałam. Może byłabym już w tym momencie dużo, dużo wyżej, ale i tak myślę, że nie jest tak źle.

Powiesz coś na temat CB Atletico Pereda Santander i przerwach w karierze?

Tak, zrezygnowałam z grania przez jakiś czas. Chociażby z uwagi na to, że wybuchła pandemia, co powodowało brak możliwości w kontynuowaniu pasji. To był trudny czas. Oceniono drużynę, a raczej zawodniczki, jednakowo, nie zwracając uwagi na to, kto ile wkłada wysiłku w sukcesy drużyny. Jedni grali, inni siedzieli na ławce rezerwowych, a zarząd zaproponował wszystkim jednakowe, niezbyt dobre warunki. Minęło niewiele czasu, gdy zadzwonił do mnie trener bramkarek. Powiedział, że ma kontakt z trenerem

z Hiszpanii. Oni (Hiszpanie – red.) byliby zainteresowani, żebym grała dla ich klubu. W pierwszej chwili pomyślałam – żartuje, zwłaszcza że to była najwyższa liga hiszpańska. Przeszło mi przez myśl, czy ja się tam w ogóle odnajdę? Zwłaszcza że miałam 22 lata. Dodatkowo do 23. roku życia trzeba zapłacić klubowi za wyszkolenie zawodnika. Z tego co się orientuję, byłyby to spore koszty. Mimo iż się zgodziłam, a Hiszpanom bardzo spodobała się zwłaszcza moja gra w obronie i ogólnie wszystko szło w dobrym kierunku, to w trakcie tej pandemii nie udało się przenieść. Hiszpania potraciła bardzo wielu sponsorów tytularnych. Wiadomo, sponsorzy też stracili pieniądze z uwagi na oglądalność. Nie było wejść na halę, karnetów i meczów, więc pieniądze wstrzymano. Ostatecznie powiedzieli, że na razie ich nie stać na zakup zawodniczki. W sumie to przez Covid ten transfer nie doszedł do skutku.

Ale jak to w życiu, akurat w tym momencie Kielce pozyskały sponsora tytularnego – Suzuki. Wszystko to zbiegło się w jednym czasie. Zadzwonił prezes i usłyszałam, że bardzo chciałby mojego powrotu. Odbyła się szybka rozmowa, gdzie wyjaśniłam, że nie oczekuję jakichś superwarunków. Szybko się dogadaliśmy. Byłam zaskoczona. Pamiętam, jak weszłam na trening. Wszyscy się ucieszyli i to było takie miłe.

Po sześciu miesiącach przerwy w treningach zagrałam cały mecz. Z tego co pamiętam, to chyba nawet media napisały, że całkiem nieźle. Z perspektywy czasu uważam, że nawet dobra była dla mnie ta przerwa. Miałam już tak trochę dość tej ręcznej. Pojawiło się lekkie zwątpienie, bo już tyle tego wszystkiego przeszłam i jeszcze ta pandemia. Człowiek miewa różne myśli. Może coś trzeba zmienić? Kiedy jednak wróciłam po tej przerwie, poczułam, że to jest moje miejsce. Tak to jest ze sportem. Endorfiny wracają, człowiek skacze, śmieje się, żartuje. Tego brakuje w życiu.

A inne pozytywne aspekty piłki ręcznej. Jakie cechy u Ciebie rozwinęła?

Na pewno charakter. To, że jestem, wydaje mi się, dosyć otwartą osobą. Nie mam problemu z pracą w grupie. Nawet to lubię, gdy razem coś tworzymy. Mam w sobie jeszcze takie coś, że mi jest ciągle mało. Jeszcze bym chciała zawsze zrobić coś więcej. Coś załatwić. Mówię – Ja to chętnie zrobię. Jak mam konkretną grupę ludzi, to chciałabym, żeby oni mieli jak najlepiej. Żeby im było łatwiej i wszystko zostało dopięte na ostatni guzik.

Twoje tatuaże. Czy opowiesz coś o nich?

Oczywiście. Nadgarstek to napis – konieczyna na szczęście i motto, które prowadzi mnie przez życie. Nie tylko przez chwile, gdy pojawiały się kontuzje czy działo się coś nie tak. Także wtedy, gdy ktoś ze sztabu na treningu mówił mi: Paulina jesteś super. Zasuwałam na treningach i słyszałam, że jestem najlepsza, a gdy przychodził mecz, okazywało się, że nawet z ławki nie weszłam na boisko. To są takie trudne momenty. Wtedy moja mama mówiła, żebym się nie przejmowała – Nic nie dzieje się bez przyczyny. Stąd to motto: *Nothing happens without a reason*. Moja mama mówiła również – Paulina, pamiętaj, im bardziej w życiu będziesz miała pod górę, tym piękniejsze widoki będą potem.

Na karku natomiast mam wytatuowane trzy daty urodzin ważnych dla mnie osób – mamy, taty i siostry.



Fot. 7. Post. P. Piwowarczyk wraz z plutonem szkolenia zawodowego SZP-26/21/4. Autor zdjęć 4-7 – Robert Karyś.

Czujesz się sławna? Masz ponad 3000 obserwujących na Instagramie.

Chyba nie, nie wiem (śmiech). Ogóle to cały czas się uśmiecham, może to przez to. Nawet czasem słyszę – Przestań się w końcu uśmiechać. Na co ja odpowiadam – Przecież ja się nie śmieję, ja po prostu tak już mam. Wiadomo, kiedy jest smutno, to się smucę, ale dlaczego nie mam się do ludzi uśmiechać. Może stąd bierze się to wszystko. Myślę sobie – może ktoś będzie miał miłszy dzień, jak się uśmiechnę.

Posiadasz cechy, które bardzo Ci się przydadzą w służbie. Zastanawiałaś się nad tym, czy jako atrakcyjna młoda kobieta będziesz miała łatwiej, czy trudniej w służbie?

Trochę na początku się tym martwiłam. Może ktoś czasem patrzy i myśli – ładna, to pewnie i nierozsądna. Idąc również za radą mamy, wiem, że nikomu nie trzeba nic udowadniać. Zdarzyło się nie raz, że wystarczyło z kimś porozmawiać i zmieniał zdanie na mój temat. Później inaczej już mnie postrzegał.

Jak wyobrażasz sobie taki standardowy dzień w służbie? Czy w ogóle myślałaś na ten temat, jak to będzie wyglądać po szkole?

Trudno mi powiedzieć, bo jestem taka, że wszędzie mnie pełno. Chciałabym wszystko zrobić, wszędzie być. Przychodzi mi na myśl taka historia, gdy będąc w jednostce w trakcie delegowania dostałam 8 tomów akt. Trzeba je było poskładać, poprawić. Fakt, że tam każdą stronę trzeba było rozpisać. Jakoś tak się w to wciągnęłam, że nawet nie poszłam na przerwę. Po niedługim czasie zaniósłam je do przełożonego. Zauważyłam wielkie zdziwienie, bo później dowiedziałam się, że dostałam na to 3 tygodnie. Tak już było, że nawet o 7.30 miałam ochotę coś zrobić. Nie mogłam usiedzieć. Wszystko chcę zobaczyć, wszystkiego się dowiedzieć. Nawet na zdarzenia chciałam jeździć, tak mi

się to wszystko podobało. Każdego ranka cieszyłam się, że idę do pracy do jednostki. Nieraz podchodziłam do policjantów i mówiłam – dajcie mi spróbować coś zrobić, zobaczyć. Nieważne, czy to przy oględzinach, czy dokumentach. Właśnie to mi się podoba, że każdy dzień jest inny, coś się dzieje. Nie wiem tylko, jak to będzie z tą drogówką, do której mam teraz przydział. Zobaczmy, jeszcze nie wiem, co tam się tak naprawdę robi.

Widzę, że zapalu Ci nie brakuje. Powiedz na koniec, czy masz inne pasje, zainteresowania?

Kiedyś interesowałam się kosmetyką. Bardzo lubię też rysunek oraz malowanie. Czasami po prostu biorę kartkę i maluję. Lubię biżuterię. Nawet robienie jej samodzielnie.

Jesteś niesamowitą osobą. Dziękuję, że zgodziłaś się przyjąć zaproszenie i udzielić wywiadu. Było mi bardzo miło. Życzę Ci dalszych sukcesów. Trzymam kciuki za Twoją karierę zawodową w piłce ręcznej oraz formacji mundurowej. Do zobaczenia na boisku i w służbie.

Summary

Sportswoman in the Police

The article contains the content of the interview conducted with a student of basic professional training at the Police Training Centre in Legionowo. A representative of the Poland national handball team and a player of Suzuki Korona Handball Kielce. The interview concerns memories and subjective reflections connected with a professional career. It also touches on thoughts about service in the police. The material is a combination of sports passion and interest in uniforms. The combination of two worlds in one place.

Tłumaczenie: Autor

TEST

SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

KADRY CSP

Budowanie systemu motywacyjnego mającego na celu podniesienie sprawności fizycznej policjantów

Kierownictwo Centrum Szkolenia Policji w Legionowie podjęło w 2021 r. działania zmierzające do zachęcenia policjantów CSP do podnoszenia sprawności fizycznej. W tym celu m.in. modyfikowano program doskonalenia policjantów, tworząc cztery tury o różnych godzinach w każdym z wyznaczonych terminów, co w praktyce znacznie rozszerzyło możliwość uczestniczenia w nim policjantów. Ponadto wdrożono system motywacyjny polegający na wyróżnieniu krótkoterminowym urlopem nagrodowym tych funkcjonariuszy, którzy osiągną wyróżniające, bardzo dobre i dobre wyniki w teście sprawności fizycznej.

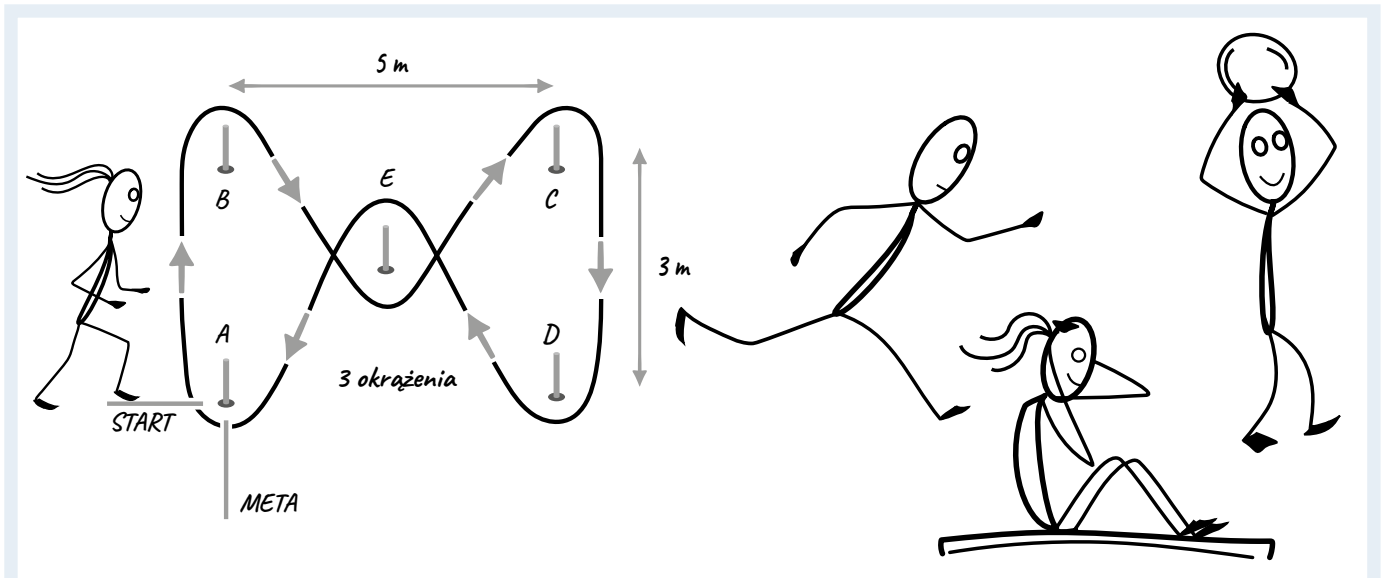
Po testach zakończonych w listopadzie 2021 r., chcąc uzyskać informację zwrotną, zapytaliśmy wybrane osoby, jakie wyniki uzyskały, jak długo się przygotowywały do sprawdzianu, jaki progres udało im się osiągnąć oraz co stanowiło dla nich największą trudność w tym zakresie. Poniżej przytoczyliśmy ich wypowiedzi, mając nadzieję, że staną się one elementem wspierającym budowanie systemu motywacyjnego mającego na celu zwiększenie aktywności fizycznej zarówno kadry CSP, jak i wszystkich policjantów w kraju.

ml. asp. Mariusz Boruch **Zakład Służby Prewencyjnej**

Cieężko powiedzieć, jak długo przygotowywałem się do testu sprawności fizycznej. W przeszłości trenowałem karate shinkyokushinkai i uzyskałem stopień 6 kyu. Obecnie korzystam z obiektów sportowych CSP w Legionowie, takich jak stadion, pływalnia, siłownia, oraz biorę udział w różnego rodzaju doskonaleniach lokalnych związanych ze sportem. Motywacją kadry CSP do uczęszczania na zajęcia z zakresu sprawności fizycznej była modyfikacja planu zajęć doskonalenia zawodowego lokalnego oraz wprowadzenie doraźnej nagrody motywacyjnej w formie urlopu wypoczynkowego zależnej od uzyskanej oceny z testu sprawności fizycznej. Z ostatniego testu otrzymałem ocenę wyróżniającą, którą w znacznej części zawdzięczam zarówno ww. szkoleniom, jak i instruktorom z Zakładu Interwencji Policyjnych CSP, od których uzyskałem cenne wskazówki dotyczące poprawienia wyników. Polecam każdemu dbanie o tężyznę fizyczną, gdyż wpływa to pozytywnie na stan zdrowia oraz na funkcjonowanie w życiu zawodowym i osobistym.

ml. asp. Izabela Danis **Wydział Kadr**

Od dzieciństwa byłam zafascynowana sportem i uwielbiałam wysiłek fizyczny. Trenowałam różne dyscypliny sportu, zarówno gry zespołowe, takie jak piłka ręczna czy unihokej, jak i sporty indywidualne. Przynajmniej dwa razy w roku wyjeżdżałam również na trekking w góry. Nigdy nie skupiałam się na osiągnięciu perfekcji w jednej dyscyplinie, ważniejszy był dla mnie wszechstronny rozwój i wybieranie aktywności, które w danym czasie sprawiały mi najwięcej przyjemności. Kiedy zostałam mamą, nie chciałam rezygnować z dotychczasowego stylu życia, a ponadto miałam świadomość tego, że aktywność fizyczna stanowi niezbędny element życia każdego człowieka i jest szczególnie ważna w przypadku dzieci. Dlatego też staram się, aby wszelkie formy aktywności, jakie wybieram, dostosowane były również do możliwości dzieci. Poza tym, organizując rodzinne wyjazdy, dążę do tego, aby były aktywnym wypoczynkiem. Natomiast na co dzień nawet z pozoru zwykły spacer z dwójką dzieci okazuje się świetnym treningiem interwałowym.



Rys. 1. Próby w teście sprawności fizycznej: bieg ze zmianą kierunku ruchu, tzw. koperta, bieg na dystansie 1000 m, siady z leżenia na plecach w czasie 30 sekund, rzut oburącz zza głowy do przodu piłką lekarską o ciężarze 3 kg.

Skoncentrowanie się na systematycznych, nawet drobnych, aktywnościach fizycznych pomaga mi w utrzymaniu dobrej koordynacji, siły i wytrzymałości. Przystępując w tym roku do testu sprawności fizycznej, wiedziałam, że najwięcej problemów przysporzy mi, jak wielu kobietom, rzut piłką lekarską, dlatego zaliczając tę próbę, skupiłam się na prawidłowej technice jej wykonania. Ostatecznie udało mi się uzyskać z testu sprawności fizycznej ocenę wyróżniającą.

podinsp. Renata Gostkowska-Maczuga
Zastępca Kierownika
Zakładu Służby Prewencyjnej _____

Z testu sprawności fizycznej otrzymałam ogólną ocenę bardzo dobrą, będącą średnią z 4 ocen, każda z innego zadania. Wpływ na ten wynik miało kilka czynników, jednak decydująca jest tu niewątpliwie możliwość systematycznego korzystania z bazy sportowej CSP. Gdy tylko widzę możliwość wyjścia choćby na pół godziny na siłownię czy pływalnię – idę. Właśnie ten element mojej służby jest przedmiotem największej zazdrości ze strony moich kolegów i koleżanek z innych jednostek Policji. Niezwykle przydatne okazały się dla mnie również zajęcia organizowane przez instruktorów Zakładu Interwencji Policyjnych, którzy dzielili się swoją wiedzą i umiejętnościami z zakresu techniki wykonywania ćwiczeń wchodzących w skład testu.

Z bazy sportowej Centrum Szkolenia Policji w Legionowie korzystam już kilkadziesiąt lat – jako mała dziewczynka chodziłam na pływalnię, otwartą wówczas dla mieszkańców Legionowa, a widok uczestniczących w szkoleniach słuchaczy budził mój podziw. Może stąd moja decyzja o wstąpieniu w policyjne szeregi.

Staram się dbać o swoje zdrowie, stosuję głównie wariety, każdego dnia robię minimum 10 000 kroków, uczęszczam na zajęcia taneczne. Jestem przekonana, że ma to pozytywny wpływ również na moje podejście do życia.

ml. asp. Sebastian Jankowski
Wydział Dowodzenia _____

Jeżeli mam być szczerzy, to nie przygotowywałem się jakoś specjalnie do tegorocznych testów sprawności fizycznej. Staram się utrzymywać wysoki poziom sprawności przez cały czas. Nie dla oceny z testu, a dla siebie. Nie uprawiam żadnej dyscypliny regularnie, a tym bardziej zawodowo. Raz ścianka wspinaczkowa, raz basen albo siłownia lub bieganie. Czasem wychodzę zwyczajnie na godzinny spacer, żeby przewietrzyć umysł. Nie codziennie, ale może 2–3 razy w tygodniu.

Test sprawności fizycznej zdałem na ocenę wyróżniającą. W tym roku, po ośmiu latach służby, udało mi się to po raz pierwszy. Żeby osiągnąć taki wynik, musiałem dać z siebie wszystko, ale opłaciło się. Największą trudność sprawiły mi tzw. brzuszki. Zawsze byłem słaby w tym ćwiczeniu. Można powiedzieć, że jest to moja pięta achillesowa. Podsumowując, po teście byłem bardzo zmęczony, ale też bardzo zadowolony z siebie i z osiągniętych wyników.

podkom. Dominik Jędryka
Zakład Kynologii Policyjnej

Ocena z testu sprawności fizycznej w 2021 r. – wyróżniająca. Jako nauczyciel realizujący zajęcia w zakresie kształtowania sprawności fizycznej dla słuchaczy kursów specjalistycznych oraz kadry Zakładu Kynologii Policyjnej czuję się w obowiązku utrzymywać wysoką sprawność fizyczną. Dbłość o dobrą kondycję jest nieodłącznym elementem mojego życia i pracy.

Nie przygotowywałem się do testu sprawności fizycznej, natomiast skupiam się na utrzymywaniu dobrej formy sportowej przez cały okres pełnienia służby. Swoją postawą staram się wpływać na motywację, zaangażowanie i systematykę aktywności fizycznej kadry Zakładu Kynologii Policyjnej, a tym samym – na poprawę wyników z testu sprawności fizycznej uzyskanych przez policjantów.



Fot. 1. Podkom. Adam Kryszajtys.



Fot. 2. Podinsp. Agnieszka Mańko-Czajka.



Fot. 3. Sierż. szt. Katarzyna Kowalczyk.

sierż. szt. Katarzyna Kowalczyk **Zakład Szkoleń Specjalnych**

Kształtowanie sprawności fizycznej jest to proces długotrwały, a przede wszystkim oparty na systematyczności. Staram się wykonywać treningi kształtujące i podnoszące sprawność fizyczną nie mniej niż 3 razy w tygodniu. Ćwiczę na siłowni, biegam oraz pływam. Wielokrotnie brałam udział w Mistrzostwach Policji w Pływaniu, na których zajmowałam miejsca na podium. Trenuję wytrzymałość, siłę oraz sprawność ogólną. Można powiedzieć, że do testu sprawności fizycznej przygotowuję się cały rok. Staram się podtrzymywać swoją dotychczasową formę oraz ją rozwijać w odpowiednich cyklach treningowych. Z testu sprawności fizycznej otrzymałam ocenę

wyróżniającą. Podczas przygotowania najwięcej uwagi poświęcałam bieganiu, aby przygotować się do biegu na 1000 metrów.

podkom. Adam Kryszajtys **Zakład Interwencji Policyjnych**

Policjant pracujący w Zakładzie Interwencji Policyjnych powinien swoją postawą i sprawnością zachęcać pozostałych policjantów do dbania o sprawność fizyczną i stałego jej podnoszenia. Powinien być wzorem do naśladowania dla słuchaczy, którzy uczestniczą w szkoleniu zawodowym podstawowym, jak również w kursach specjalistycznych. Oczywiście przykład zawsze idzie z góry. Kierownictwo CSP systematycznie trenuje i swoją postawą zachęca oraz motywuje do dbania o sprawność fizyczną. Taka postawa z całą pewnością jest dobrym wzorcem dla nowo przyjętych policjantów przebywających na terenie CSP, aby zarówno w służbie, jak i w życiu codziennym dbali o swoje zdrowie, a także o wizerunek formacji, jaką jest Policja.

Swoje przygotowania do testu sprawności fizycznej rozpocząłem w lutym bieżącego roku, korzystając z bogatej infrastruktury CSP, w tym z basenu, siłowni, hal sportowych oraz stadionu, ćwicząc na doskonaleniach lokalnych, jak również indywidualnie. Wcześniejsze wyniki testu sprawności fizycznej były dla mnie niezadowalające. A największym problemem dla mnie był bieg ze zmianą kierunku (bieg po „kopercie”), po części ze względu na urazy stawów kolanowych i przebyte operacje. Jednakże skupienie się na technice, koordynacji oraz szybkości przyniosło oczekiwane efekty i z całego testu sprawności fizycznej otrzymałem ocenę wyróżniającą.

podinsp. Agnieszka Mańko-Czajka **Wydział Organizacji Dydaktyki**

Moja szóstka z testu sprawności fizycznej – mimo mojego wieku – jest zasługą tego, że od jakiegoś czasu w miarę regularnie uprawiam sport. Motywacją jest głównie chęć zachowania kondycji i dobrego zdrowia jak najdłużej. Wiem też z doświadczenia, że policjant może być wystawiony na próbę w każdej sytuacji, a sprawność fizyczna jest przydatna zarówno podczas służby, jak i po służbie.

Jedni trenują sporty walki, pływają, jeżdżą na rowerze, inni biegają. Nie trzeba tak wiele wysiłku, wystarczy w miarę możliwości systematycznie trochę się zmęczyć, by utrzymać kondycję. Z każdym kolejnym treningiem zmęczenie będzie przychodzić coraz później i wtedy można zacząć wprowadzać jakieś nowe elementy, by nie było monotonnie.

Dodatkowo motywują mnie też obowiązki pozasłużbowe. Kiedy moja córka zaczęła uprawiać bieganie, żeby wykorzystać czas podczas jej zajęć, postanowiłam się ruszać. Może nie mam tak wielkich osiągnięć jak córka, która została mistrzynią Mazowsza i Warszawy w biegach przełajowych, ale moja sprawność fizyczna się poprawiła. Dla osób, które pracują, ważne jest także to, że sport daje też wzmocnienie relacji z dziećmi. Rozmowy na wspólne tematy, np. po treningu czy zawodach, odejście od telefonu komórkowego lub komputera poprawiają kontakt z dzieckiem.

TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

asp. Wojciech Niedziółka
Zakład Szkoleń Specjalnych

W tym roku postanowiłem, że otrzymam maksymalną liczbę punktów z testu sprawności fizycznej. Bieganie to moja pasja, w której się realizuję, która pomaga mi się odstresować i dodaje energii. W związku z tym, że biegam od wielu lat, a w roku 2021 przebiegłem w sumie około 2000 km, nie obawiałem się konkurencji biegowej.

Zawsze najgorszą ocenę otrzymywałem z rzutu piłką lekarską, dlatego postanowiłem popracować nad techniką i siłą rzutu, aby poprawić swoje dotychczasowe wyniki. Do mojego treningu włączyłem ćwiczenia siłowe, przede wszystkim z ciężarem własnego ciała, takie jak pompki i podciąganie na drążku. Nie zabrakło też ciężarów – mój domowy arsenał został wzbogacony o odważniki kulowe, zwane kettlebellami, o wadze 18 kg i 25 kg. Przygotowania trwały około 3 miesięcy. Cel został osiągnięty. Z tegorocznego testu sprawności fizycznej dostałem ocenę ogólną wyróżniającą, co oznacza, że z każdej konkurencji otrzymałem maksymalną liczbę punktów.

asp. szt. Karol Piechowski
Zakład Interwencji Policyjnych

Z testu sprawności fizycznej otrzymałem ocenę wyróżniającą. Jest to ocena ogólna z wszystkich czterech konkurencji. Największą trudność sprawił mi bieg ze zmianą kierunku ruchu, czyli tak zwana koperta. Do testu przygotowywałem się od początku roku. Taki dobry wynik pozwoliły mi osiągnąć codzienne treningi wzmacniające wytrzymałość i zwinność.

ml. asp. Grzegorz Smoliński
Zakład Ruchu Drogowego

Z testem sprawności fizycznej nie miałem żadnego problemu, zaliczyłem go na ocenę wyróżniającą. Zasadnicze znaczenie ma w tym z pewnością moje uczestnictwo w wielu biegach, które odbywają się w całej Polsce. Są to przeważnie biegi na 5 km, 10 km i półmaratony. Przygotowuję się do nich, trenując średnio 3 razy w tygodniu, przebiegając 10–15 kilometrów.

Takie doświadczenie i widoczna poprawa sprawności fizycznej mobilizuje mnie do uzyskania jak najlepszej oceny z testu sprawności fizycznej

Warunki w CSP, w tym baza sportowa do dyspozycji kadry i słuchaczy, są sprzyjające dla osób, które chcą poprawić swoją kondycję fizyczną. Po przejściu z jednostki terenowej do CSP w ciągu około 6 miesięcy udało mi się zrzucić 10 kg, co na pewno przyczyniło się do uzyskania lepszego wyniku niż w latach poprzednich.

Według mnie policjant, zakładając mundur, powinien być gotowy do każdego działania, a sprawność fizyczna będzie dodatkowym atutem pełnienia służby.

insp. Marcin Szyndler
Zastępca Komendanta CSP

Kiedy rok temu rozpoczynałem treningi, ich celem było ogólne poprawienie sprawności fizycznej. Miały nie boleć plecy i miała być mniejsza zadyszka przy chodzeniu po górach. Na początku – mało intensywny trening w każdy dzień roboczy o 6.00 przed pracą, z czasem włączenie profesjonalnego treningu biegowego i diety sportowej. Nawet przez



Fot. 4. Asp. Wojciech Niedziółka.



Fot. 5. Mł. asp. Grzegorz Smoliński.

myśl mi nie przeszło, że podczas testu sprawności z biegu otrzymam szóstkę, tym bardziej, że nigdy w testach sprawności fizycznej nie otrzymałem najwyższej oceny. Dotychczas bieg wychodził mi na trójkę, tym bardziej jestem dumny z wyniku. Kiedy przychodziły chwile zwątpienia, największym dopingiem były spojrzenia współpracowników przyjeżdżających do pracy w chwili, kiedy ja kończyłem codzienny trening, i oczywiście doping trenera, bo tylko on wierzył, że można „przeskoczyć” z trójki na szóstkę.

kom. Robert Wierzbowski
Wydział Ochrony Informacji Niejawnych i Kontroli

Do testów sprawności fizycznej przystąpiłem praktycznie z marszu. Żyję dość aktywnie, na co dzień trenuję bieganie i test nie sprawił mi większych trudności. Uzyskałem ocenę wyróżniającą.

Oprac.

Zastępca Kierownika Zakładu Interwencji Policyjnych nadkom. Wojciech Baluk

(ocena 6, policjant, który przekonywał niemal wszystkich w CSP, że dzięki niewielkim, systematycznym treningom będą mogli biegać w maratonie, i oni w to uwierzyli...)

Zastępca redaktora naczelnego „Kwartalnika Policyjnego”

ml. insp. Agnieszka Gorzałczyńska-Mróż

(ocena 5, dzięki kilku miesiącom treningu prawie 50-procentowa poprawa wyniku rzutu piłką lekarską)

KSZTAŁTOWANIE SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ poprzez ATLETYKĘ TERENOWĄ

**asp. szt. Henryk Leszczyński**

Zakład Interwencji Policyjnych CSP

podinsp. Grzegorz Leśniak

Zakład Interwencji Policyjnych CSP

W artykule zaprezentowano problematykę kształtowania sprawności fizycznej poprzez atletykę terenową. Pierwsza część ma charakter teoretyczny, zdefiniowano w niej pojęcie sprawności fizycznej i porównano pojęcia sprawności ruchowej i sprawności fizycznej. W części głównej artykułu opisano dyscyplinę atletyki terenowej oraz przedstawiono propozycje jej zastosowania w praktyce. Zaprezentowano przykładowy zestaw ćwiczeń dla osób początkujących, który następnie można rozwijać poprzez zwiększanie pokonywanego dystansu oraz liczby i różnorodności wykonywanych ćwiczeń, dostosowanych do zaawansowania ćwiczącego. W zakończeniu podkreślono korzystny wpływ ruchu na świeżym powietrzu, zarówno dla samopoczucia, jak i dla poprawy kondycji fizycznej.

WSTĘP

W życiu każdego człowieka ruch odgrywa bardzo ważną rolę, ponieważ od niego w dużej mierze zależy prawidłowe funkcjonowanie układu oddechowego i krążenia. Niestety, rozwój cywilizacji powoduje ograniczenie ruchu. Natomiast sport i rekreacja nie tylko mają wpływ na rozwój sprawności fizycznej, lecz także przyczyniają się do utrwalania i rozwijania wartości: poznawczych (poznawania zasad, reguł, przepisów oraz zdobywania wiedzy o rozwoju fizycznym i motorycznym człowieka), moralnych (rozwijania cech uczciwości, sprawiedliwości, honoru, odpowiedzialności i koleżeństwa), pragmatycznych

(rozwijania talentu poprzez udział w zajęciach), witalnych (dbania o zdrowie), estetyczno-artystycznych (rozwijania dokładności, rytmu, tempa oraz harmonii), materialnych (szansy na zrobienie kariery poprzez sport), hedonistycznych (zaspokojenia potrzeb związanych z rekreacją). Atletyka terenowa może być uprawiana wszędzie, w każdym terenie, o każdej porze roku, przy każdej pogodzie i bez specjalnego sprzętu. To właśnie stanowi o jej wielkim znaczeniu w masowo prowadzonym wychowaniu fizycznym. Jedno jest tylko zastrzeżenie, aby ćwiczenia atletyki terenowej osiągnęły zamierzony cel, należy je prowadzić planowo, systematycznie i metodycznie.

CHARAKTERYSTYKA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Pojęcie sprawności fizycznej

Badaniami i definiowaniem sprawności fizycznej zajmowało się wielu naukowców. R. Przewęda opisuje sprawność fizyczną jako: „wyraz osiągniętego w ontogenezie poziomu zaradności i samodzielności motorycznej sprawdzającego się w różnych przypadkach. (...) na tak rozumianą sprawność fizyczną, składają się trzy grupy przejawów: wydolność organizmu połączona z wyrobieniem cech motorycznych, umiejętności ruchowe i pozytywne umotywowania”¹. N. Wolański stwierdza, że sprawność fizyczna to: „stosunek poszczególnych fizjologicznych właściwości organizmu do ich podłoża makro i morfobio-fizyko-chemicznego”².

Według Z. Gilewicza człowiek sprawny to: „człowiek silny, szybki, zręczny, odporny na zmęczenie, zwinny i zaradny w czynnościach ruchowych, niezależnie od budowy swego ciała i od potencjalnych możliwości rozwojowych”³.

R. Trześniowski definiuje zaś sprawność fizyczną jako: „gotowość człowieka do podejmowania i rozwiązywania trudnych ćwiczeń ruchowych w różnych sytuacjach życiowych wymagających siły, szybkości, zręczności, gibkości, zwinności, wytrzymałości, jak również pewnych nabytych i ukształtowanych umiejętności i nawyków ruchowych opartych na odpowiednich uzdolnieniach i stanie zdrowia”⁴.

Ze sprawnością fizyczną ściśle wiążą się sprawność motoryczna i ruchowa, które zdaniem N. Wolańskiego są składnikami sprawności fizycznej.

Z. Gilewicz wyszczególnia następujące cechy motoryczne i czynniki warunkujące sprawność⁵:

- **szybkość** – stosunek pokonanej drogi do czasu, w którym droga została pokonana, jest ona odpowiedzią na bodziec i cechuje się szybkością reakcji,
- **wytrzymałość** – zdolność organizmu do utrzymywania równowagi ustrojowej w czasie wykonywania danej czynności ruchowej bez znacznego spadku siły,
- **siła** – warunkuje zdolność organizmu do zachowania dowolnego położenia ciała w przestrzeni, odpowiada za pokonywanie bezwładności, nadaje przyspieszenie, pokonuje opór tarcia, grawitacji oraz przedmiotów,
- **zręczność** – płynne działanie odbywające się w pewnym rytmie i przy użyciu odpowiedniej siły, cechujące się ekonomią ruchów, mające na celu przeciwdziałanie zastojom ruchowym,
- **gibkość** – cecha ruchu szybkiego i zręcznego, którego celem jest zmiana położenia i pozycji ciała w przestrzeni.

Cechy te można kształtować podczas ćwiczeń fizycznych i treningu sportowego. Maksymalny wpływ na rozwój fizyczny młodego człowieka ma siła mięśniowa – w efekcie ćwiczeń fizycznych następuje intensywny jej przyrost, a spadek w przypadku zaprzestania systematycznych ćwiczeń.

Sprawność ruchowa a sprawność fizyczna

Sprawność ruchowa jest opisywana jako stopień opanowania swojego ciała, jako zdolność panowania nad swo-

im aparatem ruchu. Składają się na nią przede wszystkim zbiór nabytych umiejętności, będący wynikiem indywidualnych doświadczeń, oraz właściwy stan rozwoju układu ruchowego, umożliwiający wykorzystanie tych umiejętności.

Sprawność fizyczna jest terminem szerszym, wiąże się ze stanem całego organizmu człowieka, a nie tylko z jego aparatem ruchu. Można ją określić jako bieżącą ewentualność realizacji wszelkich działań motorycznych, decydujących o zaradności człowieka w życiu. Z wyjątkiem umiejętności ruchowych konieczna jest do tego wydolność wszystkich narządów i funkcji ustroju, wyrobienie cech motorycznych (siły, szybkości i wytrzymałości), właściwa motywacja, a niejednokrotnie także swoiste cechy budowy. Pomimo że sprawność ruchowa ma związek ze sprawnością fizyczną i z zasady jest jedną z jej części, nie są to zjawiska te same i odróżnianie ich pozwala pełniej scharakteryzować ludzką motoryczność i lepiej zrozumieć jej rozwój⁶.

ATLETYKA TERENOWA JEDNYM Z DZIAŁÓW WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Atletyka terenowa obejmuje tzw. ćwiczenia stosowane, czyli: bieg, marsz, marszobieg, rzut, skok, zwis, pełzanie, przebywanie przeszkód na wąskich podstawach i kładkach oraz przenoszenie i dźwiganie ciężarów.

Ćwiczenia te w gimnastyce i niektórych sportach przeprowadzane są na salach, boiskach i placach przy użyciu specjalnego sprzętu i przyborów w postaci: bieżni, płotków, skoczni, stojaków, tramów, drabinek, równoważni, dysków, kul, tyczek itp. W atletyce terenowej ćwiczenia te wykonuje się w wolnym terenie (w tzw. terenie nieurządzonym): na drogach, ścieżkach, miedzach, rowach, w lesie, po nierównościach terenu (dołach, usypiskach, pagórkach, wąwozach) oraz przy użyciu sprzętu i przyborów znajdujących się w terenie: szyszek, żołądzi, gałęzi, różnych wielkości kamieni, pali, konarów drzew itp.

Atletyka terenowa daje więc naturalne możliwości uprawiania ćwiczeń stosowanych w warunkach najbardziej odpowiadających ich charakterowi.

Jeden z rodzajów ćwiczeń atletyki terenowej – sztuczne tory przeszkód – odbiega nieco od reszty ze względu na uprawianie go przeważnie poza wolnym terenem i użycie nienaturalnego sprzętu. Sztuczne tory przeszkód stanowią pomost między ćwiczeniami w wolnym terenie a ćwiczeniami uprawianymi na boiskach i salach. Sztuczny tor przeszkód stanowi w atletyce terenowej zło konieczne. Fakt budowania go przeważnie na boiskach oraz rodzaj przyrządów mać naturalny charakter ćwiczeń objętych atletyką terenową. Jednak jako obiekt pod każdym względem wartościowy i wysoce atrakcyjny może być wykorzystywany do zawodów oraz stanowić rodzaj terenowej sali ćwiczeń.

Sztuczny tor przeszkód powinien być wykorzystywany zresztą tylko jako sprawdzian nabytych w terenie umiejętności i stanowić okazję do urządzenia zawodów, np.

w szkołach rozporządzających wolnym terenem w pobliżu swej siedziby.

W ćwiczeniach atletyki terenowej, przeprowadzanych w wolnym terenie lub na torze przeszkód, nie wykazujemy większej dbałości o przeszczepienie wyuczonych w gimnastyce czy lekkiej atletyce stylów i sposobów: biegu, rzutu, skoku, dzwigania, zwisu i pełzania. Nie znaczy to jednak, że nie należy przywiązywać wagi do ekonomii wysiłku, bezpieczeństwa i szybkości pokonywania przeszkód oraz miękkości ruchu i pewności zachowania się ćwiczącego na przeszkodzie, nad lub pod nią. Wszystkie te cechy mają niewątpliwie znamiona tworzące w efekcie styl. W atletyce terenowej nie można jednak skakać przez rowy stylem „piersiowym“, przez płoty – „kalifornijskim“, biegać „odbijającym“, skakać przy pomocy żerdzi „wahadłem“ itd. Tę stylowość trzeba zostawić konkurencjom lekkoatletycznym, upra-

wianym na boiskach i przy użyciu specjalnego sprzętu. Atletyka terenowa, obok innych tradycyjnych działów, jak: gimnastyka, gry, sporty, ćwiczenia terenowe i tańce, powinna być dopełnieniem i wyzyskaniem możliwości tkwiących w wychowaniu fizycznym, powinna być ruchem naturalnym w wolnym terenie. W warunkach dzisiejszych atletyka terenowa staje się ponadto czołową pozycją wychowania fizycznego w sensie możliwości realizowania wszelkich form ruchu bez specjalnego, kosztownego sprzętu i urządzeń. Odpowiednio prowadzona nie traci w porównaniu z innymi działami wychowania fizycznego ani na atrakcyjności, ani na wartościach kształcących. Jeśli zaś chodzi o akcję upowszechnienia kultury fizycznej, atletyka terenowa stanie się niezawodnie najważniejszym czynnikiem spopularyzowania idei kultury fizycznej wśród mas. Stąd specjalna jej pozycja wśród innych działów wychowania fizycznego.

ZESTAW ĆWICZEŃ DLA POCZĄTKUJĄCYCH

BIEG 7 X 500 M POŁĄCZONY Z ĆWICZENIAMI

Rozgrzewka

Rozgrzewka statyczna:

- krążenie w stawie skokowym prawą nogą i lewą nogą,
- wspięcia na palce i pięty, przetaczanie stóp na boki,
- krążenie i zginanie nóg w stawie kolanowym w lekkim rozkroku i złączonymi stopami,
- krążenie bioder, ruch w przód i w tył,
- krążenie tułowia, skłon tułowia,
- krążenie ramion w przód i w tył,
- naprzemianstronne krążenie lewym i prawym ramieniem,
- asymetryczne krążenie lewym ramieniem w przód i prawym ramieniem w tył, następnie odwrotnie,
- krążenie rąk w stawie łokciowym i nadgarstkowym,
- krążenie głowy w lewo i prawo.

Bieg truchtem:

- slalom między drzewami,
- przenoszenie prawej nogi i lewej nogi nad niską przeszkodą (np. pniami drzew),
- podnoszenie na zmianę lewego i prawego kolana co kilka kroków,
- dotykanie na zmianę lewą i prawą piętą do pośladka,
- przeskoki naprzemiennie z podciągnięciem prawego kolana z wymachem lewej ręki i odwrotnie,
- co kilka kroków zatrzymanie w przysiadzie z kilkukrotnym pogłębieniem,
- krok odstawno-dostawny bokiem w prawo i w lewo,
- krok skrzyżny w prawo i w lewo,
- krążenie ramion w przód i tył,

- naprzemianstronne krążenie lewym i prawym ramieniem,
- asymetryczne krążenie lewym ramieniem w przód i prawym ramieniem w tył, następnie odwrotnie.

Luźny bieg 500 m

Najlepiej jest biegać w lesie lub w parku wśród drzew, korzystać ze świeżego powietrza oraz ciszy. Pierwszy odcinek biegu zaczynamy od truchtu w tempie ok. 8 min/ km. W wolnym tempie staramy się przykładać do pracy nad techniką biegu.

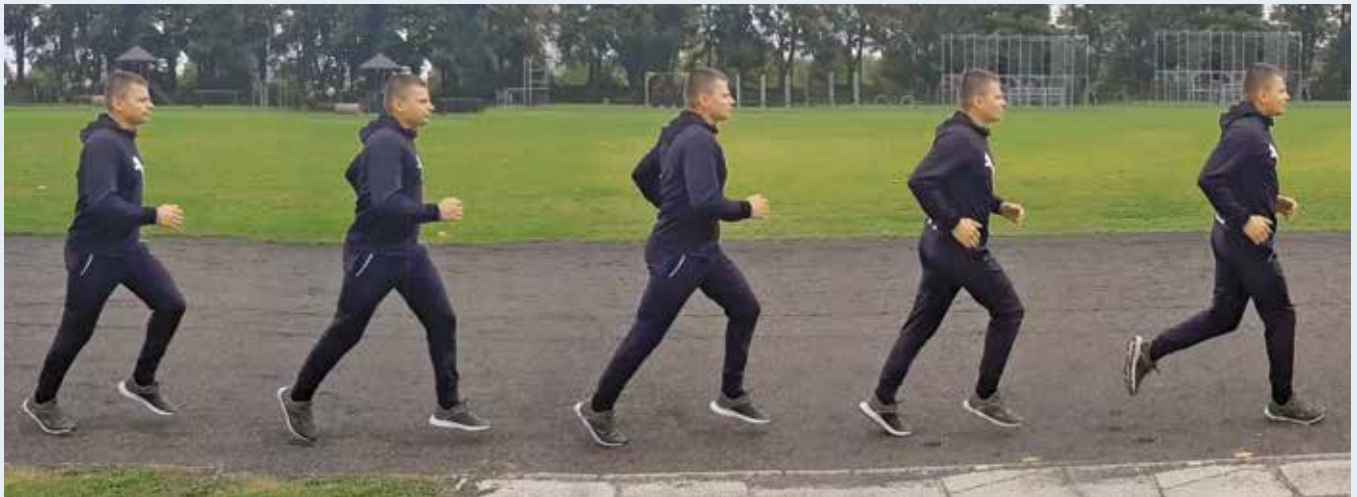
Technika biegu

W szkoleniu policyjnym głównym celem prowadzenia zajęć w terenie jest podniesienie wydolności organizmu oraz kształtowanie cech wolicjonalnych (zależnych od woli). Niemniej jednak warto zwrócić uwagę na kilka ważnych szczegółów, które mogą przyczynić się do poprawy techniki biegu, a tym samym do jego efektywności.

Prawidłowa technika podczas biegu po terenie płaskim:

- nogi – stopy powinny być stawiane na śródstopiu,
- biodra – lekko wypchnięte do przodu;
- tułów – wyprostowany, w pozycji prawie pionowej, co ułatwia oddychanie;
- barki – trzymane nieruchomo w jednej linii;
- ręce – naprzemianstronna praca ramion w pozycji strzałkowej, łokcie w lekkim odchyleniu od tułowia; ramię z przedramieniem powinno być unieruchomione, tak aby tworzyło kąt prosty, dłoń w przedłużeniu przedramienia, dłoń luźno; praca ramion jest bardzo ważna ponieważ ma duży wpływ na skuteczność biegu;
- głowa – powinna być wyprostowana, tak aby była przedłużeniem tułowia, a wzrok powinien być skierowany przed siebie.

ATLETYKA TERENOWA



Fot. 1. Technika biegu.

W czasie trwania biegu nie należy spinać mięśni ramion, ponieważ może to być przyczyną ich drętwienia. Trzeba zatem pamiętać, aby ramiona były rozluźnione bez zaciskania dłoni w pięści. Jeżeli zdarzyłoby się drętwienie rąk, można co jakiś czas rozluźnić je poprzez prostowanie w stawie łokciowym i delikatne potrząsanie w biegu. Najczęściej spotykane błędy to: praca głową oraz barkami na boki w trakcie wykonywania każdego kroku lub odchyłanie głowy do tyłu.

Technika na podbiegu – aby skutecznie podbiegać pod górkę, trzeba przede wszystkim skrócić długość kroku. Biodra należy więc lekko cofnąć, ramiona ułożyć bliżej ciała, a ręce powinny pracować bardziej aktywnie. Przed odbiciem stopa ustawiona jest na śródstopiu. Należy wybijać się z palców, po czym ma nastąpić energiczny wyprost w stawie skokowym, kolanowym i biodrowym. Tułów wyprostowany, głowa w przedłużeniu tułowia. Po wykonaniu podbiegu trzeba pamiętać o rozluźnieniu ramion.

Technika na zbiegu – zbiegając z górki, trzeba lekko wypchnąć biodra do przodu, co pomoże w kontroli nad rozpędzonym ciałem. Ramiona wspomagają utrzymanie równowagi poprzez zwiększenie kąta w stawie łokciowym.

W trakcie zbiegu trzeba często hamować. Obciążenia hamowania są przenoszone głównie na prostowniki uda (mięśnie czworogłowe uda).

Technikę biegu kształtuje się przez stosowanie ćwiczeń siły biegowej oraz przebieżek rytmowych.

Rytm jest wykonywany w końcowej części rozgrzewki, po zakończeniu treningu o charakterze ogólnej wytrzymałości biegowej oraz po treningu sprawności. Do rytmu zalicza się bieg skróconym krokiem o dużej częstotliwości, krokiem wydłużonym, z włączeniem i wyłączeniem większej szybkości, z narastającą prędkością, w terenie o łagodnym spadku.

Porady dla początkujących biegaczy

Bieg bardzo mocno obciąża stopy. Systematyczne bieganie w nieodpowiednim obuwiu oraz z nadwagą może prowadzić do kontuzji tej części ciała. Dlatego należy zadbać

o odpowiednie obuwie. Buty powinny być dobrze dopasowane w miejscu pięty i śródstopia. Należy zwrócić uwagę na to, aby przednia część buta miała właściwą szerokość i nie uciskała palców. Jeżeli chcemy kupić buty do biegania, to najlepiej zrobić to w porze popołudniowej lub po treningu. Ponieważ w ciągu dnia oraz po biegu objętość stopy zwiększa się nawet o pół numeru. Warto posiadać dwie pary butów, wtedy będziemy mogli w sposób prawidłowy i dokładny je konserwować pomiędzy treningami.

10 podciągnięć na drążku nachwytem

Jeżeli jesteśmy w lesie, do podciągania możemy wykorzystać gałąź, a w parku – jeżeli jest park do ćwiczeń – możemy skorzystać z drążka.

Przed przystąpieniem do pierwszego ćwiczenia siłowego wykonujemy 10 ściągnięć łopatek w zwisie nachwytem na drążku. Pamiętamy, aby ćwiczenie wykonywać w sposób powolny i kontrolowany, bez uginania ramion, z nogami wyprostowanymi przed sobą. Po wykonaniu tego ćwiczenia rozluźniamy ramiona. Następnie przystępujemy do ćwiczenia właściwego, czyli 10 podciągnięć nachwytem przedstawionym na fot. 2. Pozycja wyjściowa – chwyt drążka nachwytem, kciuki zachodzą na trzymające palce, tworząc zamek, ramiona wyprostowane, łopatki ściągnięte, nogi wyprostowane przed sobą. Przy pracy w górę wykonujemy wydech, staramy się nie odchylać głowy do tyłu, patrzymy przed siebie. Dążymy do tego, żeby wykonać jak najpełniejszy ruch, czyli co najmniej sięgnąć brodą nad drążek bez wykonywania ruchu głową (oszukania). Ćwiczenie zostanie wykonane najlepiej, gdy będziemy dotykać drążka szyją albo klatką piersiową. Ruch w dół wykonujemy w sposób kontrolowany do pozycji wyjściowej, ponieważ mięśnie bardziej pracują przy rozkurczu. Zmniejszamy przy tym ryzyko kontuzji barku, ma to znaczenie przede wszystkim u początkujących.

Osoby, które nie są w stanie wykonać wystarczającej liczby powtórzeń, wykonują tyle powtórzeń, ile są w stanie, a resztę z osobą wspomagającą. Natomiast osoby, które nie są w stanie wykonać ani jednego powtórzenia, wszystkie powtórzenia wykonują z osobą wspomagającą jak na fot. 3. Pamiętamy również o prawidłowym oddechu, przy



Fot. 2. Technika wykonania podciągnięć nachwytem.

ruchu w dół robimy wdech, przy ruchu w górę – wydech. Po zakończeniu ćwiczenia przez chwilę rozciągamy mięśnie, które były najbardziej zaangażowane, czyli: mięsień najszerzy grzbietu, mięsień piersiowy większy i biceps, oraz rozluźniamy ramiona.

Asekuracja

Ważne, żeby asekurujący nie przyciągał ćwiczącego do tyłu, ponieważ tułów ćwiczącego będzie ustawiony wte-



Fot. 3. Asekuracja przy podciąganiu.

dy pod innym kątem, zaangażuje inne partie mięśniowe oraz zwiększy ryzyko przeciążeń kręgosłupa. Asekurujący tylko podtrzymuje przy kostkach ugięte nogi, a ćwiczący ruch w górę wspomaga nogami, prostując je w stawie kolanowym, a ruchu w dół stara się nie wspomagać nogami.

UWAGA! Ćwiczący daje asekurującemu informację: „puść”, jeżeli chwyt puszcza oraz po zakończeniu ćwiczenia.

Bieg 500 m

Bieg w tempie 6–7 min/km dla początkujących. Bardziej doświadczeni ćwiczący powinni utrzymywać swoje tempo, ale nie wolniejsze. Pamiętajmy o technice biegu. W trakcie biegu ważne jest, żeby ręce pracowały luźno po ćwiczeniach siłowych.

20 pompek z nogami na podwyższeniu

Ćwiczenie to można wykonywać, opierając nogi na drugim szczebelku drabinek, w terenie może to być pień drzewa. Pompki możemy wykonywać na dłoniach albo pięściach.



Fot. 4. Technika wykonania pompek z nogami na podwyższeniu.

ATLETYKA TERENOWA

Pompki na pięściach angażują partię mięśni przedramion, co jest przydatne w sportach walki. Ugięcia ramion przy pompkach staramy się wykonywać w jak największym zakresie ruchu, dotykając klatką piersiową do podłoża. Musimy pamiętać o spięciu mięśni brzucha, tak aby sylwetka była wyprostowana. Pamiętamy również o prawidłowym oddechu, przy ruchu w dół robimy wdech, przy ruchu w górę – wydech. Po zakończeniu ćwiczenia przez chwilę rozciągamy mięsień piersiowy większy.

Bieg 500 m

Tak jak poprzednio – dla początkujących bieg w tempie 6–7 min/km. Pamiętamy o prawidłowej technice biegu. W trakcie biegu ręce muszą pracować luźno po ćwiczeniach siłowych.

10 podciągnięć na drążku podchwytem

Pozycja wyjściowa – tak jak w podciąganiu nachwytem, tylko chwyt obrócony o 180 stopni. Staramy się wykonywać ćwiczenie w pełnym zakresie ruchu z prawidłowym oddechem tak jak w poprzednich ćwiczeniach. Asekuracja dla słabszych ćwiczących – tak jak przy podciąganiu nachwytem (fot. 3).

Po wykonaniu ćwiczenia rozciągamy mięsień najszerzy grzbietu, mięsień piersiowy większy i biceps oraz rozluźniamy ramiona.



Fot. 5. Technika wykonania podciągnięć podchwytem.

Bieg 500 m

Tak jak poprzednio – dla początkujących bieg w tempie 6–7 min/km. Pamiętamy o prawidłowej technice biegu. W trakcie biegu ręce muszą pracować luźno po ćwiczeniach siłowych.

20 odwrotnych pompek, tzw. szwedzkich

Ćwiczenie możemy wykonać przy pomocy np. pnia, ławki. Tułów powinien być w pozycji pionowej, nogi wyprostowane, a stopy skierowane w górę. W trakcie ćwiczenia nie wypychamy bioder do góry. Należy pamiętać o dokładnym wykonywaniu ćwiczenia w pełnym zakresie ruchu z zachowaniem prawidłowego oddechu.



Fot. 6. Technika wykonania odwrotnych pompek, tzw. szwedzkich.

Bieg 500 m

Tak jak poprzednio dla początkujących – bieg w tempie 6–7 min/km. Pamiętamy o prawidłowej technice biegu. W trakcie biegu ręce muszą pracować luźno po ćwiczeniach siłowych.

10 uniesień nóg w zwisie na drążku

Tak jak przy podciąganiu w terenie, do tego ćwiczenia możemy wykorzystać gałąź, a jeśli jest dostępny – to drążek. Ćwiczenie to zostało podzielone na trzy wersje: dla najbardziej zaawansowanych – unoszenie prostych nóg do drążka (fot. 7), dla średnio zaawansowanych – unoszenie prostych nóg do wysokości pasa (fot. 8), dla początku-

jących – unoszenie kolan do klatki piersiowej (fot. 9). We wszystkich wersjach ćwiczenia pozycja wyjściowa jest taka sama, czyli: nogi wyprostowane przed sobą, a łopatki ściągnięte. Ćwiczenia staramy się wykonywać z jak największą dokładnością z prawidłowym oddechem. Zwracamy uwagę na to, żeby stopy zatrzymywać przed sobą, należy unikać bujania.



Fot. 7. Technika wykonania unoszenia nóg do drążka w zwisie na drążku (wersja 1).



Fot. 8. Technika wykonania unoszenia nóg do wysokości pasa w zwisie na drążku (wersja 2).



Fot. 9. Technika wykonania unoszenia kolan do klatki piersiowej w zwisie na drążku (wersja 3).



ATLETYKA TERENOWA

Bieg 500 m

Tak jak poprzednio – dla początkujących bieg w tempie 6–7 min/km. Pamięamy o prawidłowej technice biegu. W trakcie biegu ręce muszą pracować luźno po ćwiczeniach siłowych.

10 przysiadów przy drabinkach ze współwciążącym na barkach

Ćwiczenie wykonujemy przy drabinkach, a w terenie możemy wykorzystać do przytrzymania niską gałąź albo pień drzewa. A jeżeli nie mamy współwciążącego, do ćwiczenia możemy wykorzystać leżącą gałąź albo niewielki pień. Osoby początkujące mogą wykonywać przysiady bez obciążenia.

Przy wykonywaniu ćwiczenia należy pamiętać o wyprostowanych plecach, tak aby pracowały nogi, a nie plecy. Zwracamy również uwagę, żeby w trakcie ćwiczenia kolana nie przemieszczały się do przodu.



Fot. 10. Technika wykonania przysiadów przy drabince ze współwciążącym na barkach.

Fot. 1–10 – Grzegorz Leśniak.

Luźny bieg 500 m

Ostatni odcinek biegu truchtem, tak aby unormować oddech i krążenie oraz aby nogi rozluźniły się po ostatnim ćwiczeniu siłowym. Oddychamy głęboko, żeby dotlenić cały organizm.

Rozciąganie i rozluźnianie

Po wykonaniu całego treningu trzeba pamiętać o rozciąganiu partii mięśni, które są po ćwiczeniach spięte. Przyspieszy to regenerację po treningu i obniży ryzyko kontuzji. Warto też pamiętać o stopniowym wyciszeniu organizmu po wysiłku. Tak jak stopniowo podwyższamy tętno, tak samo musimy je obniżać. Niekontrolowane skoki tętna u początkujących mogą prowadzić do zagrożeń, np. zawrotów głowy, utraty przytomności, zawału serca i wielu innych.

ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE INDYWIDUALNE**Ćwiczenia twarzą do drzewa:**

- nogi w rozkroku, dłonie oparte na pniu drzewa na wysokości klatki piersiowej; wypychanie klatki piersiowej w przód z pogłębianiem,
- nogi w rozkroku; wykrok lewej nogi w lewo na skos z jednoczesnym ułożeniem dłoni na pniu drzewa, to samo prawą nogą,
- nogi w rozkroku, dłonie na pniu drzewa na wysokości barków; krążenie lewą i prawą stopą,
- nogi w rozkroku, dłonie na pniu drzewa na wysokości barków; krążenia bioder w przód i w tył,
- nogi w rozkroku, dłonie na pniu drzewa na wysokości barków; marsz w miejscu bez odrywania stóp od podłoża z energicznym i obszernym skrętem kolan do wewnątrz, na przemian prawa i lewa noga,
- dłonie na pniu drzewa na wysokości barków; obszerny luźny wymach prawej nogi w przód i w tył ze wspięciem na nodze podporowej, to samo lewą nogą.

Ćwiczenia bokiem do drzewa:

- lewa dłoń na pniu drzewa na wysokości barków; wymach prawej nogi i prawej ręki w przód i w tył, powtórzenie ćwiczenia na drugą stronę,
- nogi w małym rozkroku, lewa dłoń wysoko na pniu drzewa; wykrok prawej nogi w przód, z kilkukrotnym pogłębianiem, powtórzenie ćwiczenia na drugą stronę,
- skłon tułowia w kierunku drzewa z ułożeniem lewej dłoni na pniu i wzniesieniem prawej nogi w bok, powtórzenie ćwiczenia na drugą stronę.

Ćwiczenia tyłem do drzewa:

- nogi w rozkroku; skłon tułowia do lewej nogi, w przód, do prawej nogi, a następnie skłon tułowia w tył z dotknięciem dłońmi do pnia drzewa nad głową,
- pośladki oparte o pień drzewa, nogi w rozkroku, wyprostowane w kolanach; rytmiczny skłon tułowia do lewej nogi, w przód, do prawej nogi z wysuwaniem ramion w przód,
- nogi w rozkroku; skręt tułowia w lewo z ułożeniem dłoni na pniu drzewa, to samo w drugą stronę,
- nogi w rozkroku; skrętoskręt tułowia w lewo z ułożeniem ramion na pniu drzewa, to samo w drugą stronę,

- nogi w rozkroku, ramiona w górę; skłon tułowia w tył, w prawo, w lewo z przesuwaniem dłoni po pniu drzewa w dół, następnie powrót do pozycji wyjściowej,
- lewa stopa na pniu drzewa na wysokości kolana, ramiona w dół; skłon tułowia w przód do prawej nogi, a następnie skłon tułowia w tył z dotknięciem dłońmi do pnia drzewa nad głową, to samo z prawą stopą na pniu drzewa.

ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE Z PARTNEREM

Ćwiczenia twarzą do siebie:

- pierwszy ćwiczący wykonuje skłon tułowia w przód z pogłębianiem, a drugi ćwiczący, naciskając dłońmi na barki pierwszego, zwiększa obszerność jego skłonu,
- nogi w rozkroku, pierwszy ćwiczący w skłonie tułowia w przód, ramiona przeniesione w górę, drugi ćwiczący trzyma pierwszego za ramiona powyżej dłoni i pomaga mu wykonać skłon tułowia w przód, naciskając na wyprostowane ramiona,

- pierwszy ćwiczący w przysiadzie podpartym; prostuje nogi w kolanach, a drugi ćwiczący pomaga mu wykonać skłon tułowia w przód, naciskając na barki.

Ćwiczenia bokiem do siebie:

- nogi w szerokim rozkroku, ramiona bliższe podane w dół; jednoczesny skłon tułowia do wewnątrz z podaniem dalszych ramion w górę,
- twarzą w przeciwnym kierunku, nogi w bardzo szerokim rozkroku, ramiona wewnętrzne podane w dół; ćwiczący uginają kolana raz prawej, raz lewej nogi,
- ramiona wewnętrzne na barkach partnera; jednoczesne wymachy nóg zewnętrznych w przód i w tył.

Ćwiczenia tyłem do siebie:

- ramiona w bok, dłonie podane partnerowi, nogi w rozkroku; ćwiczący wykonują skłon tułowia w prawo i w lewo,
- ramiona podane w górę; ćwiczący odchodzą od siebie małymi krokami w przód, w prawo, w lewo,
- lewe nogi w wykroku, prawe stopy oparte o siebie; jednoczesny skłon tułowia w przód, następnie w tył z podaniem partnerowi ramion górną.

ZAKOŃCZENIE

W zakończeniu należy jeszcze raz podkreślić korzystny wpływ ruchu na świeżym powietrzu, zarówno na samopoczucie, jak i kondycję fizyczną człowieka. Nasz organizm potrzebuje relaksu, którego dostarcza kontakt z naturą. Warto więc wyjść, pobiegać i poćwiczyć w lesie bez słuchawek i głośnej muzyki. Taka forma aktywności fizycznej jest balsamem dla naszego układu nerwowego. Prawdłowo wykonane ćwiczenia siłowe z wykorzystaniem własnego ciężaru ciała, zmniejszają ryzyko kontuzji, a zarazem uzupełniają trening biegowy, dzięki czemu możemy być sprawniejsi i zdrowsi. Pamiętajmy również, że zgodnie z art. 61a ustawy z dnia 6 kwietnia 1990 r. o Policji (Dz. U. z 2021 r. poz. 1882), policjanci są zobowiązani utrzymywać sprawność fizyczną zapewniającą wykonywanie przez nich zadań służbowych. Kształtowanie sprawności fizycznej jest jednak procesem długotrwałym, a utrzymanie kondycji na odpowiednim poziomie wymaga systematyczności, bowiem każde zaprzestanie ćwiczeń powoduje szybki spadek formy.

**A zatem
idziemy na zewnątrz,
zaczynamy trening
i nie poddajemy się.**

¹ R. Przewęda, *Uwarunkowania poziomu sprawności fizycznej polskiej młodzieży szkolnej*, Wydawnictwo AWF, Warszawa 1995, s. 57.

² N. Wolański, J. Parizkova, *Sprawność fizyczna a rozwój człowieka*, Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa 1976, s. 44.

³ Z. Gilewicz, *Teoria wychowania fizycznego*, Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa 1964, s. 244.

⁴ R. Trzeźniowski, *Rozwój fizyczny, sprawność fizyczna młodzieży szkolnej w Polsce*, Wydawnictwo AWF, Warszawa 1990, s. 51.

⁵ Z. Gilewicz, *Teoria wychowania fizycznego*, s. 189–228.

⁶ R. Przewęda, *Rozwój somatyczny i motoryczny*, Państwowe Zakłady Wydawnictw Szkolnych, Warszawa 1973, s. 181.

Summary

Shaping physical fitness through field athletics

The article presents the issues of shaping physical fitness through field athletics. The first part is theoretical and defines the concept of physical fitness and compares the definitions of mobility and physical fitness. The main part of the article describes the field athletics discipline and presents proposals for its practical use. An exemplary set of exercises for beginners is presented which can be developed by increasing the distance covered and the number and variety of exercises adapted to the advancement of the exerciser. The conclusion highlights the beneficial effects of outdoor exercise for well-being and improvement of physical condition.

Tłumaczenie: Ilona Wolska

KSZTAŁTOWANIE WYTRZYMAŁOŚCI MIĘŚNIOWEJ

Trening własną masą ciała

asp. szt. Łukasz Majewski

Zakład Interwencji Policyjnych CSP

Artykuł skierowany jest do osób, które chciałyby podnieść poziom swojej sprawności fizycznej oraz w najprostszy i najbardziej skuteczny sposób zamierzają osiągnąć najlepsze efekty w zdobywaniu większej siły, wytrzymałości i spalaniu tkanki tłuszczowej. Poprzez sprawność fizyczną należy rozumieć nie tylko siłę mięśni i wytrzymałość mięśniową, ale również gibkość, skład ciała oraz funkcje krążeniowo-oddechowe naszego organizmu. Należy pamiętać, że poziom sprawności fizycznej ma bardzo duży wpływ na jakość życia oraz pomaga w zapobieganiu wielu problemom zdrowotnym.

Wytrzymałość mięśniowa to cecha motoryczna charakteryzująca się zdolnością organizmu do wykonywania długotrwałego wysiłku o określonej intensywności oraz podwyższoną odpornością na zmęczenie. Można określić ją jako zdolność organizmu do utrzymania i kontynuowania wysiłku fizycznego na dużym stopniu intensywności lub inaczej mówiąc, umiejętność utrzymania i powtarzania określonego poziomu siły w dłuższym przedziale czasowym. Główną zaletą ćwiczeń własną masą ciała jest to, że angażują one wiele mięśni jednocześnie, ich wykonywanie sprawia, że wypracowujemy sobie siłę, wytrzymałość, moc, szybkość, gibkość, poprawia się wyczucie własnego ciała, stabilność, koordynacja i równowaga.

Pozwala to uzyskać lepszą kontrolę nad własnym ciałem i daje nam zdolność do prawidłowego wykonywania wielu ćwiczeń z własną masą ciała, takich jak: podciągnięcia, pompki, przysiady, wykroki, skoki, wznosy oraz ćwiczenia ogólnorozwojowe.

Ćwiczenia wykorzystujące własną masę ciała możemy wykonywać w dowolnym miejscu, nie potrzebujemy do nich

specjalistycznego sprzętu, ponoszenia dodatkowych kosztów. Stopień trudności wykonywanych ćwiczeń można dostosować praktycznie do każdej osoby.

Podstawowym narzędziem treningowym podczas kształtowania wytrzymałości mięśniowej będzie sesja treningowa, w której strukturę wchodzi serie i powtórzenia. Seria jest kompletem powtórzeń wykonanych od początku do końca, a powtórzenie to pojedynczy całościowy ruch, podczas którego wykonujemy dane ćwiczenie. W przebiegu treningu zapis 3 x 15 oznacza więc 3 serie po 15 powtórzeń w każdej z nich.

Jedną z metod kształtowania wytrzymałości mięśniowej jest tzw. drabina. Podczas tej metody treningowej czas przerw na odpoczynek pomiędzy seriami ma równać się czasowi, którego potrzebowaliśmy na wykonanie danej serii. W myśl tej zasady, kiedy w serii przybywa powtórzeń, odpoczywa się dłużej, a gdy wraca się do pojedynczego powtórzenia, przerwy ulegają skróceniu. „Drabinę” rozpoczyna się od pojedynczego powtórzenia danego ćwiczenia, następnie odpoczywa się, wykonuje się dwa powtórzenia,

odpoczynek, trzy powtórzenia itd. Zwiększa się liczbę powtórzeń do czasu, kiedy wykonanie kolejnego powtórzenia wiązałoby się z odmową mięśniową w kolejnej serii. Odmowa mięśniowa oznacza, że wykonujemy serię do momentu, kiedy wykonanie kolejnego powtórzenia nie będzie w ogóle możliwe.

Gdy osiągnięte ten moment podczas wykonywania ćwiczenia, należy zmniejszać liczbę powtórzeń w kolejnych

seriach bez powtarzania tej najdłuższej. Jedno ćwiczenie należy wykonywać przez 10 minut. W przypadku gdy wrócimy do najniższego szczebla „drabiny”, czyli pojedynczego powtórzenia w serii, a nie upłynął czas 10 minut, należy zacząć „wspinać się” od nowa.

W ćwiczeniach, w których następuje zmiana strony, wykonuje się wymaganą liczbę powtórzeń na obie strony i dopiero następuje odpoczynek.

TRENING WYTRZYMAŁOŚCI MIĘŚNIOWEJ

TYDZIEŃ pierwszy i drugi

Dzień pierwszy zginacze/prostowniki	Dzień drugi nogi/korpus	Dzień trzeci zginacze/prostowniki	Dzień czwarty nogi/korpus
Pompki	Wykroki w przód (raz jedną, raz drugą nogą) z pauzą w pozycji dolnej 1–3 sekundy	Pompki	Wykroki w przód (raz jedną, raz drugą nogą) z pauzą w pozycji dolnej 1–3 sekundy
Podciąganie z pozycji leżącej	Wymach nogi w tył z kłku podpartego	Podciąganie z pozycji leżącej	Wymach nogi w tył z kłku podpartego z pauzą 3 sekundy
Wyciskanie żołnierskie	Przysiad z wyskokiem z pauzą w pozycji dolnej 1–3 sekundy	Wyciskanie żołnierskie	Przysiad z wyskokiem z pauzą w pozycji dolnej 1–3 sekundy
Przyciąganie tułowia przy drzwiach lub drabinie	Przeprasty pleców z ramionami na boki	Przyciąganie tułowia przy drzwiach lub drabinie	Rosyjskie skręty

TYDZIEŃ trzeci i czwarty

Dzień pierwszy zginacze/prostowniki	Dzień drugi nogi/korpus	Dzień trzeci zginacze/prostowniki	Dzień czwarty nogi/korpus
Pompki szerokie	Przysiady sumo	Pompki z odbiciem	Bułgarskie przysiady na jednej nodze
Podciąganie na drzwiach lub drążku ze wsparciem. Do podparcia wykorzystaj krzesło lub wskakuj na drążek i ćwicz sam ruch negatywny	Wykroki w tył (raz jedną, raz drugą nogą) z pauzą w pozycji dolnej 3–6 sekund	Podciąganie na drzwiach lub drążku ze wsparciem. Do podparcia wykorzystaj krzesło lub wskakuj na drążek i ćwicz sam ruch negatywny	Wykroki w bok (raz jedną, raz drugą nogą) z pauzą w pozycji dolnej 1–3 sekundy
Wyciskanie żołnierskie	Wyprasty bioder	Wyciskanie żołnierskie	Wymach nogi w tył z kłku podpartego z pauzą 3 sekundy
Podciąganie z pozycji leżącej	Przeprasty tułowia z rękoma przed sobą	Przyciąganie tułowia przy drzwiach lub drabinie	Wznosy nóg

OPISY POSZCZEGÓLNYCH ĆWICZEŃ

POMPKI

Ćwiczenie wzmacniające mięśnie piersiowe, tricepsy, mięśnie naramienne oraz mięśnie korpusu

Podczas tego ćwiczenia staraj się, aby twoje ciało było cały czas w linii prostej. Wykonując ćwiczenie, korzystasz z ramion, wypychasz własne ciało. Połóż się na brzuchu, złóż stopy, dłonie połóż pod barkami i odepchnij się od podłoża. Należy trzymać napięty tułów, zwrócić uwagę, aby miednica nie opadała, a pośladki nie były wypchnięte ku górze. Po wyprostowaniu ramion wykonaj ich ugięcie, aby znalazły się równoległe do podłoża. W prawidłowo wykonanej pompce klatka piersiowa powinna dotknąć do podłoża. Nieprawidłowa technika wykonania ćwiczenia może świadczyć o słabych mięśniach korpusu (fot. 1, 2).

Fot. 1.



Fot. 2.



PODCIĄGANIE Z POZYCJI LEŻĄCEJ

Ćwiczenie wzmacniające mięśnie najszerze grzbietu, przedramiona, bicepsy, mięśnie naramienne

Podczas tego ćwiczenia należy położyć się pod czymś, co utrzyma nasz ciężar podczas podciągania (np. pod drążkiem, stołem, biurkiem, ewentualnie poprzeczką na dwóch podporach). Drążek powinien być w odległości od 80 do 110 cm (mniej więcej na wysokości pasa) od podłoża i najlepiej, aby podczas zwisu plecy nie dotykały podłoża. Połóż się na plecach tak, aby klatka piersiowa znajdowała się pod przedmiotem używanym do podciągania. Złap „podporę” tak, aby ręce rozstawione były na szerokość barków tzw. nachwytem (dłonie wewnątrz ku stopom). Trzymając nogi wyprostowane, oparte na piętach, przyciągnij klatkę piersiową do drążka i ściągnij łopatki. Następnie powoli obniż się z powrotem i nie puszczaj drążka.

Aby zmniejszyć trudność ćwiczenia można oprzeć całe stopy na podłożu i ugiąć kolana.

Ćwiczenie można wykonywać zarówno nachwytem, jak i podchwytem (fot. 3, 4).

Fot. 3.



Fot. 4.



WYCISKANIE ŻOŁNIERSKIE

Ćwiczenie wzmacniające mięśnie barków i tricepsy

Wykonując to ćwiczenie, złącz stopy, zrób skłon, odmierz 5 długości dłoni od stóp, oprzyj dłonie na podłożu na szerokości barków. Pomiedzy tułowiem a nogami ma powstać kąt prosty. Podczas ćwiczenia staraj się utrzymać ciało w niezmienniej pozycji – poza ramionami. Uginaj ręce w łokciach, aż dotkniesz czubkiem głowy lub brodą do podłoża pomiędzy dłońmi, a następnie odepchnij się do pozycji początkowej (fot. 5, 6).

Fot. 5.



Fot. 6.



PRZyciąganie tułowia przy drzwiach lub drabince

Ćwiczenie wzmacniające mięśnie najszerwsze grzbietu, bicepsy, przedramiona i mięśnie naramienne

Ćwiczenie można wykonywać z wykorzystaniem drzwi, drabinek i innych stałych przeszkód, które umożliwiają prawidłowy sposób jego wykonania. Należy ustawić się naprzeciw krawędzi drzwi i chwycić za klamkę po obu stronach.

Do wykonania tego ćwiczenia można wykorzystać ręcznik, kawałek liny itp., aby zapleść pętlę wokół klamki czy drabinki i chwycić dłońmi za przedmiot wykorzystywany do ćwiczeń. Stopy są ustawione po obu stronach skrzydła drzwi w linii pod klamką i ściskają je. Należy odchylić się do wyprostu ramion, ugiąć nogi w stawach kolanowych i wypiąć pośladki. Pomiedzy udami a wyprostowanymi plecami ma się utworzyć kąt prosty. Stopy ustawione płasko na podłożu. Następnie przyciągamy klatkę piersiową do krawędzi drzwi, mocno ścągając łopatki i zachowując kąt prosty pomiędzy udami a plecami.

Aby zwiększyć trudność ćwiczenia, należy przesunąć stopy dalej od ciała niż linia, na której trzymamy za klamkę, ręcznik czy linę (fot. 7, 8).

Fot. 7.



Fot. 8.



WYKROKI W PRZÓD

Ćwiczenie wzmacniające mięśnie czworogłowe uda, pośladkowe, w mniejszym stopniu zginacze bioder oraz mięśnie dwugłowe uda

Aby wykonać ćwiczenie, stań ze złączonymi nogami, stopy skierowane są na wprost. Wykonaj duży krok w przód prawą nogą, uginając nogi w kolanach, i obniż biodra, aż

TRENING WŁASNĄ MASĄ CIAŁA

kolano nogi zakroczej (lewej) prawie dotknie podłoża. Obie nogi powinny być w dolnej fazie ćwiczenia ugięte w stawach kolanowych pod kątem prostym. Należy zwrócić szczególną uwagę, aby kolano nogi wykroczej znajdowało się w linii nad stopą i nie wychodziło poza nią. Podczas ćwiczenia plecy i głowę trzymamy prosto. Następnie odpychamy się od podłoża prawą nogą i wracamy do pozycji początkowej (unikamy blokowania kolan). Ćwiczenie należy powtórzyć drugą nogą, aby wykonać jedno powtórzenie (fot. 9, 10).

Fot. 9.



Fot. 10.



WYMACH NOGI W TYŁ W KŁĘKU PODPARTYM

Ćwiczenie wzmacniające mięśnie dwugłowe uda, dolną partię pleców

Przyjmij pozycję w kłęku podpartym na podłożu. Plecy trzymaj wyprostowane, ręce na szerokość barków. Kolana są ugięte pod kątem 90 stopni. Zrób powolny wymach jedną nogą prosto w tył, biodra staraj się

trzymać nieruchomo. Następnie opuść nogę do pozycji wyjściowej i wykonaj ten sam ruch drugą nogą. W kolejnym wariancie ćwiczenia wytrzymaj z nogą w wymachu przez 3 sekundy (fot. 11, 12).

Fot. 11.



Fot. 12.



PRZYSIAD Z WYSKOKIEM Z PAUZĄ W POZYCJI DOLNEJ

Ćwiczenie wzmacniające mięśnie czworogłowe uda, pośladkowe, zginacze bioder, łydki oraz mięśnie dwugłowe uda

Ustaw się w rozkroku, stopy na szerokości barków. Zegnij nogi w kolanach i dotknij dłońmi do podłoża. W pozycji dolnej wytrzymaj od 1 do 3 sekund, a następnie wyskocz w górę z jednoczesnym wymachem ramion nad głowę. Wyląduj miękko na podłożu i płynnie przejdź do kolejnego powtórzenia.

Podczas przysiadu staraj się, aby kolana nie wychodziły za linię stóp oraz trzymaj głowę prosto, patrząc przed siebie (fot. 13–15).

Fot. 13.



Fot. 14.



Fot. 15.



PRZEPROSTY PLECÓW Z RAMIONAMI NA BOKI

Ćwiczenie wzmacniające mięśnie pośladkowe oraz mięśnie dolnej partii grzbietu

Leżąc na brzuchu na podłożu, wyciągnij ręce do boku i ugnij w stawach łokciowych pod kątem prostym. Staraj się utrzymać nogi i ręce wyprostowane i unieś je jednocześnie jak najwyżej nad ziemię. W tej fazie ćwiczenia z podłożem stykają się tylko biodra i klatka piersiowa. W górnej pozycji wytrzymaj do ok. 3 sekund (fot. 16, 17).

Fot. 16.



Fot. 17.



ROSYJSKIE SKRĘTY

Ćwiczenie kształtujące mięsień prosty brzucha, mięśnie międzyżebrowe i skośne brzucha

Aby wykonać ćwiczenie, usiądź na podłożu z wyprostowanym tułowiem, ręce skrzyżuj na wysokości klatki piersiowej, ugnij nogi w kolanach i unieś stopy nad ziemię. Następnie skręcaj tułów tak, aby dotykać prawym łokciem lewego kolana, a następnie lewym łokciem prawego kolana. Podczas skrętów nie opuszczaj stóp na ziemię. Dopuszcza się skrzyżowanie nóg na wysokości kostek (fot. 18, 19).

TRENING WŁASNĄ MASĄ CIAŁA

Fot. 18.



Fot. 19.

**POMPKI SZEROKIE**

Ćwiczenie wzmacniające mięśnie piersiowe, barki, tricepsy i mięśnie korpusu

Ćwiczenie wykonuje się tak jak pompkę klasyczną. Jediną różnicą jest to, że dłonie rozstawione są bardziej niż na szerokość barków (fot. 20, 21).

Fot. 20.



Fot. 21.

**PODCIĄGANIE NA DRZWIACH LUB NA DRAŻKU ZE WSPARCIEM**

Ćwiczenie wzmacniające mięśnie najszerze grzbietu, bicepsy i przedramiona

Otwórz drzwi, zablokuj, aby się nie zamykały. Połóż na górnej krawędzi ręcznik, koszulkę itp. Stań twarzą do drzwi, chwyć za górną ich krawędź. Ręce ustaw na szerokość barków. Następnie ugnij nogi w kolanach, tak aby ciało zwiisało na drzwiach. Podciągnij się, aby sięgnąć podbródkiem ponad górną krawędź drzwi i powoli się opuść. Jeden cykl to jedno powtórzenie.

Jeżeli masz problem z podciąganiem, postaw za plecami krzesło i oprzyj o niego stopy, aby sobie pomóc nogami podczas podciągania. Ćwiczenie można wykonywać również na drążku. Podciąganie na drzwiach eliminuje efekt bujania ciałem w zwisie i podczas podciągania (fot. 22, 23).

Fot. 22.



Fot. 23.



WYKROKI W TYŁ

Ćwiczenie wzmacniające mięśnie czworogłowe uda, pośladkowe, dwugłowe uda i zginacze bioder

Ćwiczenie wykonujemy tak jak wykroki w przód, z tym że pierwszym ruchem jest postawienie dużego kroku w tył zamiast do przodu (fot. 26, 27).

Fot. 26.



Fot. 27.



PRZYSIADY SUMO

Ćwiczenie wzmacniające mięśnie dwugłowe uda, czworogłowe uda, mięśnie pośladkowe

W celu wykonania ćwiczenia stań w dużym rozkroku i zwróć stopy na boki. Następnie obniż biodra aż uda znajdą się równoległe do podłoża. Wyprostuj nogi do pozycji początkowej i napnij mięśnie pośladkowe. Napięcie mięśni pośladkowych utrzymaj około 3 sekund. Podczas wykonywania ćwiczenia utrzymaj wyprostowane plecy oraz ręce uniesione i wyprostowane przed sobą (fot. 24, 25).

Fot. 24.



Fot. 25.



WYPROSTY BIODER Z LEŻENIA

Ćwiczenie wzmacniające mięśnie pośladkowe, dwugłowe uda oraz mięśnie dolnej partii pleców

Aby wykonać ćwiczenie, połóż się na plecach, ręce ułóż wzdłuż tułowia. Ugnij nogi w kolanach i oprzyj pięty na podwyższeniu (można wykorzystać krzesło). Następnie wypchnij biodra jak najwyżej. Plecy i uda powinny być ułożone w jednej linii po wypchnięciu bioder. Wróć do pozycji wyjściowej (fot. 28, 29).

Fot. 28.



TRENING WŁASNĄ MASĄ CIAŁA

Fot. 29.

**POMPKI Z ODBICIEM**

Ćwiczenie wzmacniające mięśnie piersiowe, naramienne, bicepsy i mięśnie korpusu

Ćwiczenie wykonujemy podobnie jak pompkę klasyczną, lecz należy się odepchnąć mocno i energicznie, aby dłonie oderwały się od podłoża i ramiona były wyprostowane. Ładując, należy kontrolować fazę opadania od opusz-

Fot. 30.



Fot. 31.



ków palców poprzez dłonie i zginanie łokci do pozycji dolnej. Następnie ponownie należy się mocno odepchnąć (fot. 30, 31).

PRZEPROSTY PLECÓW Z RĘKOMA PRZED SOBĄ

Ćwiczenie wzmacniające mięśnie pośladkowe i mięśnie dolnej partii grzbietu

Ćwiczenie wykonujemy jak przeprosty pleców z rękami z boku, ale ręce trzymamy wyprostowane przed sobą jako przedłużenie linii pleców i głowy (fot. 32, 33).

Fot. 32.



Fot. 33.

**BUŁGARSKIE PRZYSIADY NA JEDNEJ NODZE**

Ćwiczenie wzmacniające mięśnie czworogłowe uda, dwugłowe uda, mięśnie pośladkowe i zginacze bioder

Ćwiczenie wygląda podobnie jak wykroki, z tą różnicą, że noga zakroczna spoczywa na podwyższeniu, np. na krześle lub łóżku. Podczas ćwiczenia staraj się, aby największą pracę wykonywały mięśnie nogi wykroczonej,

spoczywającej na podłożu. Staraj się utrzymywać proste plecy i patrz przed siebie. Ćwiczenie wykonuj bez podparcia (fot. 34, 35).

Fot. 34.



Fot. 35.



WYKROKI W BOK Z PAUZĄ W POZYCJI DOLNEJ

Ćwiczenie wzmacniające mięśnie czworogłowe uda, pośladkowe, zginacze bioder i mięśnie dwugłowe uda

Aby wykonać ćwiczenie, stań z lekko rozstawionymi nogami, ręce ułożone przed biodrami. Zrób duży krok w bok w prawą stronę, prawa stopa skierowana na zewnątrz. Gdy stopa ma kontakt z podłożem, przenieś ciężar ciała na tę właśnie stronę. Lewa noga pozostaje wyprostowana, a tułów może nieznacznie przesunąć się do przodu. Górne partie ciała powinny pozostać w nieruchomej pionowej pozycji, prawe podudzie powinno znajdować się pionowo, prawe udo równoległe do podłoża. Wytrzymaj w pozycji dolnej 1–3 sekundy, odepchnij się prawą nogą od podłoża i wróć do pozycji początkowej (fot. 36, 37).

Fot. 36.



Fot. 37.



WZNOSY NÓG

Ćwiczenie wzmacniające mięśnie brzucha, zginacze bioder

Leżąc na plecach, podłóż dłonie pod pośladki i unieś głowę. Nogi wyprostowane i połączone unieś około 20 cm nad ziemię, a następnie podnieś je pod kątem około 45 stopni do podłoża. Utrzymaj pozycję górną około 2 sekund, a następnie powoli opuść nogi do pozycji wyjściowej (fot. 38, 39).

Fot. 38.



TRENING WŁASNĄ MASĄ CIAŁA

Fot. 39.



Fot. 1–39 – R. Karyś.

Ćwiczenia wytrzymałości mięśniowej własną masą ciała powinny być bazą dla każdego programu treningowego. Angażują do pracy wiele mięśni naraz i wykorzystują do pracy mięśnie korpusu bardziej niż ćwiczenia wykonywane na maszynach czy z ciężarem zewnętrznym.

Odpowiednie przygotowanie wytrzymałości mięśniowej pozwala na lepsze kształtowanie siły mięśniowej, a następnie mocy.

Ćwiczenia wytrzymałości mięśniowej własną masą ciała możemy wykonywać w dowolnym miejscu, a do treningu wykorzystujemy naturalne obciążenie własnego ciała. Treningi własną masą ciała możemy modyfikować i dostosowywać do własnych umiejętności i poziomu sprawności fizycznej. Możemy zwiększać ich stopień trudności bez dokładania jakiegokolwiek obciążenia.

Aby osiągnąć taki efekt, możemy skrócić lub wydłużyć ramię działającej siły, wykonywać pauzy podczas poszczególnych faz ruchu, wykonywać ćwiczenia na niestabilnym podłożu, możemy zwiększać liczbę powtórzeń w serii, angażować do wykonywania ćwiczenia jedną kończynę.

Stopień trudności ćwiczeń własną masą ciała zależy od nas samych. I możemy wykonywać wiele wariantów poszczególnych ćwiczeń, a ich urozmaicenie zależy od naszej kreatywności.

Bardzo ważną rolę w treningu własną masą ciała odgrywa poprawa techniki wykonywanych ćwiczeń.

Trening wytrzymałości poprawia samopoczucie, budowę naszego ciała, wzmacnia serce, redukuje tkankę tłuszczową, sprawia, że stajemy się bardziej dynamiczni.

Formą treningu wytrzymałościowego własną masą ciała jest również 30-minutowa sesja nieprzerwanego biegania, jazdy na rowerze, pływania czy jazdy na rolkach. Intensywność i tempo takiego treningu należy dostosować do własnych możliwości i trening ten ma na celu redukcję tkanki tłuszczowej.

Należy pamiętać, że trening wytrzymałościowy nie powinien być stosowany w dni, kiedy kształtujemy siłę i budujemy muskulaturę.

Pamiętaj

Staraj się ćwiczyć 4–5 razy w tygodniu w sesjach trwających minimum po 30 minut.

Przed treningiem własną masą ciała należy:

- **wykonać minimum 10-minutową rozgrzewkę,**
- **stosować ćwiczenia rozciągające przed treningiem i po nim,**
- **uzupełniać płyny przed treningiem, w jego trakcie i po nim.**

Podczas ćwiczeń:

- **urozmaicaj sesje treningowe nowymi ćwiczeniami,**
- **modyfikuj ćwiczenia już wykonywane,**
- **bądź kreatywny w planowaniu kolejnych treningów.**

Innymi formami przeprowadzania treningu wytrzymałościowego są m.in. superserie, tabaty, trening obwodowy, serie interwałowe.

¹ Z. Even-Esh, *Encyklopedia undergroundowego treningu siłowo-kondycyjnego*, Wydawnictwo Aha!, 2015.

² M. Lauren, J. Clark, *Sila bez silki*, Wydawnictwo Aha!, 2016.

³ O. Lafay, *Trening siłowy bez sprzętu*, Wydawnictwo Aha!, 2015.

⁴ *Mała encyklopedia sportu 2*, Wydawnictwo Sport i Turystyka, 1987.

⁵ K. Birch, D. MacLaren, K. George, *Fizjologia sportu*, „Krótkie Wykłady”, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2021.

Summary

Building muscular strength – training with one's body weight

The article is addressed to all those people who would like to improve their fitness level as well as intend to achieve the best results in the enhancement of strength, stamina and fat burning – in the easiest and most effective way. Building muscular strength through working out with one's body weight should be the base of every training connected with endurance and physical strength. These exercises can be performed virtually anywhere and there is no need for any specialistic equipment or external weights. Going to a gym or fitness club is also not required.

The exercises, proposed by the author and consisting of both descriptive and illustrative parts, constitute a substantial section of this article.

Tłumaczenie: Katarzyna Olbryś

ODWAŻNIKI KULOWE

Skuteczny sposób rozwijania wytrzymałości siłowej
w treningu indywidualnym policjantów

st. asp. Arkadiusz Bordzio

Zakład Interwencji Policyjnych CSP

W artykule przedstawiono odważnik kulowy (ang. *kettlebell*, ros. *giria*) jako alternatywny sprzęt treningowy do wykorzystania w kształtowaniu sprawności fizycznej przez policjantów. W syntetyczny sposób przybliżono historię powstania odważników kulowych, a także charakterystykę tego sprzętu treningowego. Opisano również wpływ treningu kettlebellem na organizm ludzki oraz wskazano jego zalety. Ponadto zaproponowano zestaw podstawowych ćwiczeń i programów treningowych, składający się z części opisowej oraz ilustracyjnej.

Ludzie rozwijają swoją siłę mięśniową od czasów zamierzchłych. Już w czasach starożytnej Grecji panował kult ciała estetycznego i muskularnego. Lansowano ideał harmonijnego rozwoju zarówno ciała, jak i ducha. Również współcześnie podstawą ćwiczeń fizycznych jest trening siłowy. Każda dyscyplina sportu opiera się na treningu siłowym, bez którego niemożliwe jest osiągnięcie odpowiedniej formy i wyników. Ponadto brak przygotowania siłowego jest przyczyną wielu kontuzji, a nawet kalectwa. Głównym zadaniem treningu siłowego jest maksymalne wykorzystanie potencjalnych możliwości mięśni. Właściwy trening zwiększa siłę mięśni poprzez pobudzenie coraz większej liczby jednostek motorycznych. Jeżeli zastosujemy odpowiednią metodę treningową, wzrost siły może wystąpić nawet bez przyrostu masy mięśniowej, co jest ważne w niektórych dyscyplinach sportu. Służba policjantów również wiąże się z wykorzystaniem siły fizycznej podczas prowadzonych działań. Im większa



siła, tym łatwiej zastosować skuteczne techniki obezwładniające, które pozwolą przeprowadzić interwencję do końca w sposób bezpieczny. Praca w Policji wymaga od funkcjonariuszy regularnego treningu i podnoszenia sprawności fizycznej, a co za tym idzie – cech motorycznych. Jednym ze skutecznych sposobów poprawy siły i wytrzymałości siłowej jest trening z odważnikami kulowymi.

Odważnik kulowy, z ros. *giria*, to ciężarek odlany z żelaza, mający postać kuli z doczepioną rączką z tego samego materiału. *Giria* jest znana od bardzo dawna, a współcześnie wykorzystuje się ją głównie w celu poprawy zdolności motorycznych, przede wszystkim siły i wytrzymałości. Wielkość odważników mierzono w pudach. Pud to stara rosyjska miara równa ok. 16 kilogramów. Rozróżniamy podstawowe odważniki jedno-, półtora- i dwupudowe, czyli 16-, 24- i 32-kilogramowe. Współcześnie na potrzeby klubów sportowych i siłowni produkowane są odważniki w szerokiej gamie wagowej od 2 kg do 48 kg, a nawet cięższe [1, 4].

TRENING ODWAŻNIKAMI KULOWYMI

Odważniki kulowe pojawiły się w Rosji około 1700 r. i używano ich do odmierzania plodów rolnych. Znaleźniska archeologiczne natomiast potwierdzają używanie żelaznych, ołowianych lub kamiennych odważników w kształcie kuli już przez starożytnych Greków. W Rosji odważniki kulowe były bardzo popularne, a każdemu siłaczowi bądź ciężarowcowi towarzyszył przydomek „giriewik”, co w wolnym tłumaczeniu oznacza „odważnikowiec”. W literaturze rosyjskiej nierzadko pojawiają się nazwiska Rosjan o niebywalej teźyźnie fizycznej, której nabyli, trenując właśnie z odważnikami kulowymi. Możemy tutaj wymienić Piotra Kryłowa, cyrkowego siłacza, nazywanego królem odważników. Potrafił on przeżegnać się w sposób prawosławny 32-kilogramowym odważnikiem, wycisnąć go 88 razy oraz zonglować trzema jednocześnie. Kolejny rosyjski siłacz – Mur Znamieński – stawał na rękach na dwu 32-kilogramowych odważnikach, a następnie wykonywał skok w tył, równocześnie wyrzuwając je ponad głowę, po czym wracał do stania na rękach i powtarzał tę sztukę 10-krotnie.

Współcześnie odważniki kulowe stosowane są w treningach między innymi w Armii Rosyjskiej, i jak twierdzą Rosjanie: „żołnierz musi mieć stalowe plecy oraz niewzruszone nogi, tak by mógł wnieść sprzęt, a w razie potrzeby także rannego kolegę po zboczu góry”.

Trening z odważnikami kulowymi jest źródłem ogromnych korzyści wytrzymałościowych, co jest powodem, dla którego są używane w rosyjskiej Marynarce Wojennej, a także w rosyjskich jednostkach specjalnych Specnaz. Ich członkowie mówią, że treningi z odważnikami dały im sporo żyłastej siły eksplozywnej, zwinności i niewyczerpanej pary. Amerykańskie jednostki specjalne Secret Service używają odważnika kulowego w ramach sprawdzianu dla kandydatów do jednostki przeciwuderzeniowej. Sprawdzenie opiera się na wykonywaniu przez 10 minut rwania odważnikiem o wadze 24 kg. Jak powiedział instruktor powyższej jednostki, nie jest im potrzebna ogromna ilość sprzętu ani wymyślne obiekty sportowe, wystarczy jeden odważnik, człowiek i trochę miejsca, a rwanie sprawdzi siłę, kondycję anaerobową i hart ducha, którymi powinien dysponować każdy kandydat. Wielopowtórzeniowe podnoszenie odważników jest najlepszą metodą na ogólny rozwój fizyczny. Mogą o tym świadczyć badania przeprowadzone przez Woropajewa (1983) na dwóch grupach studentów. Aplikował on im podstawowe testy sprawnościowe: podciąganie na drążku, skok w dal z miejsca, sprint na 100 metrów i bieg na 1 kilometr. Jedna z badanych grup odbywała zajęcia wychowania fizycznego według typowego programu uniwersyteckiego, zorientowanego militarnie i nastawionego na powyższe ćwiczenia, natomiast druga grupa dźwigała odważniki. Grupa trenująca z odważnikami, pomimo braku praktyki w zakresie testowanych ćwiczeń, osiągnęła lepsze wyniki w każdym z nich. Winogradow i Łukianow (1986), badacze z Leningradzkiego Instytutu Kultury Fizycznej, odnotowali wysoką korelację między całkowitą liczbą podnoszenia odważników a wynikami w najróżniejszych testach: siły mierzonej trzema podniesieniami ciężarowymi oraz siłą uchwytu; siło-wytrzymałości mierzonej podciąganiem na drążku i pompkami na poręczach równoległych; wytrzymałości mierzonej w biegu na 1000 metrów; objętości pracy oraz utrzymywania równowagi, ocenianych różnymi metodami. Profesor Aleksiej Miedwiediew szczególnie podkreśla rozwój siło-wytrzymałości i siło-koordynacji dzięki ćwiczeniu z odważnikami.

Dzięki swojej konstrukcji odważnik kulowy nie tylko znajduje zastosowanie w sportach siłowych, lecz także poprawia wyniki sportowe oraz jest przydatny w rehabilitacji, treningu funkcjonalnym oraz prewencji urazów. Giria angażuje układ głęboki ciała, czyli tak zwaną stabilizację centralną, i przenosi siłę z jego centrum na kończyny. Jest doskonałym narzędziem treningowym dla osób czynnie uprawiających sport, ale także dla osób ćwiczących rekreacyjnie i poddanych rehabilitacji ruchowej. Odważniki kulowe mogą zapobiegać rutynie i być ciekawym urozmaicheniem treningów siłowych. Poprawa siły eksplozywnej oraz mocy maksymalnej to nie jedyne zalety treningu z girią. Zwiększa także wytrzymałość, w bezpieczny i efektywny sposób polepszając zdolności układu krążeniowo-oddechowego. Angażuje również układ nerwowy. Jak możemy zauważyć, giria wpływa na harmonijny rozwój całego organizmu [1, 3, 4].

Zestaw podstawowych ćwiczeń, jakie możemy wykonywać z odważnikiem kulowym, to:

- swing (wymach),
- turkish get up (tureckie wstawanie),
- windmill (wiatrak),
- goblet squat (przysiad),
- snatch (rwanie),
- press (wyciskanie),
- deadlift (martwy ciąg),
- clean (nadrzut).



Fot. 1.



Fot. 2.

Swing (wymach)

Podczas tego ćwiczenia huśtamy odważnik pomiędzy nóg, przenosząc go na wysokość klatki piersiowej i z powrotem, generując moc z bioder, ręce pozostają wyprostowane, ale nie napięte. Podczas robienia wymachu utrzymujemy głowę zwróconą przed siebie, plecy – wyprostowane. W szczytowej fazie ruchu prostujemy biodra i kolana tak, aby ciało tworzyło linię prostą. W końcowej fazie wymachu odważnik powinien się znajdować w przedłużeniu wyprostowanych, ale nie napiętych rąk [1, 3].



Fot. 1.



Fot. 2.



Fot. 3.

Turkish get up (tureckie wstawanie)

Zaczynamy z leżenia na plecach, odważnik wyciskamy prawą ręką, lewa oparta jest o podłogę. Powoli podnosimy się, utrzymując wyprostowaną prawą rękę pracującą w pozycji pionowej. Pomagamy sobie lewą ręką, która odpycha się od podłogi. Ćwiczenie kończymy w postawie stojącej z ciężarem wyciśniętym nad głowę. Następnie wracamy do pozycji leżącej, wykonując sekwencję ruchów w odwrotnej kolejności, kończąc ćwiczenie w leżeniu na plecach z ciężarem wyciśniętym przed klatką piersiową. Powtarzamy ćwiczenie, trzymając odważnik w lewej ręce. Możemy użyć obu rąk w celu wyciśnięcia odważnika. Nadgarstek trzymamy napięty, uchwyt musi opierać się o podstawę dłoni. Nie możemy dopuścić do tego, aby odważnik przeprostował i nadwyreżył nadgarstek. Staw łokciowy musi być zablokowany przez cały czas trwania ćwiczenia, a bark cofnięty do panewki, co zabezpieczy go przed urazem. Ćwiczenie wykonujemy płynnie, bez szarpnięć [1].



Fot. 4.



Fot. 5.



Fot. 1.



Fot. 2.

Windmill (wiatrak)

Ćwiczenie rozpoczynamy od podniesienia odważnika nad głowę dowolnym sposobem, a następnie wypychamy prawe biodro w bok i blokujemy prawe kolano. Podczas ćwiczenia staramy się utrzymywać jak najwięcej ciężaru na prawej nodze. Drugie kolano może być ugięte. Klatka piersiowa pozostaje otwarta, wzrok kierujemy w stronę odważnika. Wykonując niewielki wydech, pochylamy się skośnie w przód. Dochodząc do granicy skłonu, napinamy mięśnie pośladków i bardzo wolno wracamy do wyprostowania po tym samym torze, po którym wykonywaliśmy skłon. Pamiętamy o płytkim spokojnym oddechu [3].

TRENING ODWAŻNIKAMI KULOWYMI



Fot. 1.



Fot. 2.

Goblets quat (przysiad)

Wykonujemy rozkrok na szerokość barków, delikatnie rozchylając stopy na boki. Chwytny odważnik za pionowe odcinki chwytu i trzymamy go przy klatce piersiowej. Staramy się zejść jak najniżej, zachowując proste plecy. Dotykamy łokciami wewnętrznej części ud [2].



Fot. 1.



Fot. 2.

Snatch (rwanie)

Stajemy w rozkroku na szerokość barków, ciężar ciała oparty na piętach, pośladki wypięte do tyłu, ugięte kolana. Zachowujemy wklęsły łuk pleców. Wyprostowaną ręką sięgamy po odważnik znajdujący się pomiędzy naszymi nogami. Drugą rękę trzymamy odwiedzioną od ciała. Bujamy odważnik w tył między nogami i jednym czystym ruchem ciągniemy go przed siebie i nad głowę. Ciężar unosimy z bioder, a nie z ręki [1, 3].



Fot. 1.



Fot. 2.

Press (wyciskanie)

Ćwiczenie rozpoczynamy od nadrzutu odważnika na ramię i napięcia całego ciała. Pracujący bark i łokieć w pozycji startu staramy się trzymać możliwie najniżej. Łokieć przyciągamy do siebie w stronę pępka. Mocno ściskamy rączkę odważnika i rozpoczynamy wyciskanie, wyobrażając sobie, że rozpychamy się na boki łokciem, zachowując przedramię w pionie. Pamiętamy o napiętym nadgarstku. Rączkę odważnika opieramy na mięsistym punkcie u podstawy dłoni, po stronie małego palca [1, 3].



Fot. 1.



Fot. 2.

Deadlift (martwy ciąg)

Ustawiamy się w rozkroku na szerokość barków lub delikatnie szerzej. Odważnik stoi między naszymi nogami na wysokości palców stóp. Pochylamy się do przodu, zachowując wypięte pośladki i ugięte kolana. Chwytny odważnik, napinamy mięśnie brzucha i pośladków, ściągamy łopatki, stoimy twardo na całych stopach, a następnie prostujemy ciało poprzez ruch w stawie biodrowym. Ruch kończymy w momencie pełnego wyprostowania ciała, po czym wracamy po tym samym torze ruchu, aż odważnik dotknie podłoża [2, 3].



Fot. 1.



Fot. 2.



Fot. 3.



Fot. 4.

Clean (nadrzut)

Ćwiczenie rozpoczynamy od ustawienia stóp na szerokość barków. Odważnik ustawiamy jak przy ćwiczeniu martwego ciągu i też w ten sam sposób po niego sięgamy, ale chwytny kettlebell jednorącz. Wykonujemy zamach odważnikiem do tyłu i zaraz potem wciągamy go na ramię. Zanim odważnik znajdzie się na ramieniu, uginamy kolana i wchodzimy pod niego. Podczas tego ćwiczenia musimy pamiętać o prawidłowym ustawieniu nadgarstka w pozycji neutralnej, w innym wypadku możemy nabawić się kontuzji. Ponadto w trakcie wykonywania nadrzutu nie pochylamy się do tyłu, przyciskamy łokieć do tułowia oraz spinamy mięśnie brzucha i pośladków. Powtórzenie kończymy, opuszczając kettlebell pomiędzy nogi [1, 3].

Autor zdjęć: R. Karyś.

TRENING ODWAŻNIKAMI KULOWYMI

Przykładowe programy treningowe z wykorzystaniem odważnika kulowego

PROGRAM 1	
swing	10 powtórzeń
goblet squat	1 powtórzenie
swing	15 powtórzeń
goblets quat	2 powtórzenia
swing	25 powtórzeń
goblets quat	3 powtórzenia
swing	50 powtórzeń

Ćwiczenia wykonujemy jedno po drugim, nie robiąc przerw odpoczynkowych. Odpoczywamy dopiero po wykonaniu całego zestawu. Wykonujemy od 3 do 5 takich zestawów.

PROGRAM 2	
turkish get up (zmieniamy rękę po każdym powtórzeniu)	5 min
swing	12 min

Podczas wykonywania tureckiego wstawania zwracamy uwagę na technikę wykonywania ćwiczenia, a nie na liczbę wykonanych powtórzeń.

Wykonując sesję wymachów, staramy się wykonać jak największą liczbę powtórzeń w czasie 12 min. Wymachy możemy wykonywać naprzemiennie z regenerującym biegiem lub skokami na skakance.

PROGRAM 3	
snatch	10 powtórzeń (po 5 na rękę)
goblet squat	15 powtórzeń
swing	20 powtórzeń

Ćwiczenia wykonujemy w zestawie, odpoczywamy dopiero po zakończeniu całego zestawu. Wykonujemy od 3 do 5 zestawów.

Każdy z tych planów treningowych powinna poprzedzać rozgrzewka ogólnorozwojowa, a na zakończenie należy wykonać ćwiczenia wyciszające i rozciągające.

Podczas treningu z odważnikami kulowymi możemy dowolnie zmieniać liczbę serii, powtórzeń, a także długość

przerw odpoczynkowych, w zależności od efektu, jaki chcemy uzyskać. Wskazane jest łączenie ćwiczeń w zestawy typu superseria i gigant seria oraz połączenie ich z takimi ćwiczeniami, jak biegi, pajacyki, skoki na skakance, „padnij – powstań”.

PODSUMOWANIE

Trening z odważnikami kulowymi buduje siłę, szybkość, mobilność i dynamikę, jest wszechstronny i angażuje do pracy całe ciało. Umożliwia rozwój sprawności ogólnej organizmu oraz zwiększenie kontroli nad własnym ciałem. Bardzo dobrze wpływa na wydolność sercowo-naczyniową. Giria to niewielki sprzęt, który nie zajmuje dużo miejsca, a treningi z nim są intensywne, ale stosunkowo krótkie. Uwzględniając zalety odważników kulowych, należy stwierdzić, że z powodzeniem mogą je wykorzystać policjanci pracujący nad kształtowaniem swojej sprawności fizycznej. Charakter służby w terenie sprawia, że funkcjonariusze muszą być do niej jak najbardziej wszechstronnie przygotowani. Policjant powinien mieć dobrą kondycję fizyczną, być szybki, dynamiczny i silny, ponieważ tego wymagają interwencje, które przeprowadza podczas wykonywania swoich obowiązków służbowych. Wszystkie te cechy można rozwinąć dzięki treningowi z odważnikiem kulowym. Dodatkowo warto podkreślić, że w okresie pandemii jest to wspaniała alternatywa dla zatłoczonych lub czasowo zamkniętych siłowni. Krótki, ale intensywny trening z wykorzystaniem tego sprzętu pozwoli na uzyskanie bardzo dobrych efektów i zaoszczędzenie czasu, którego w tak trudnym okresie policjanci mają bardzo mało.

Literatura:

1. P. Tsatsouline, *Wielkie wejście odważników kulowych*, Wydawnictwo Aha, Łódź 2013.
2. P. Tsatsouline, *Powrót odważników kulowych. Eksplozywny trening z kettlebellami*, Wydawnictwo Aha, Łódź 2011.
3. P. Tsatsouline, *Jak ćwiczyć z odważnikami kulowymi. Czyli kettle w akcji*, Wydawnictwo Aha, Łódź 2010.
4. D. Gloc, S. Małysz, *Kettlebell – historia, style i zastosowanie we współczesnym treningu prozdrowotnym*, „Hygeia Public Health” 2014, nr 49(4).

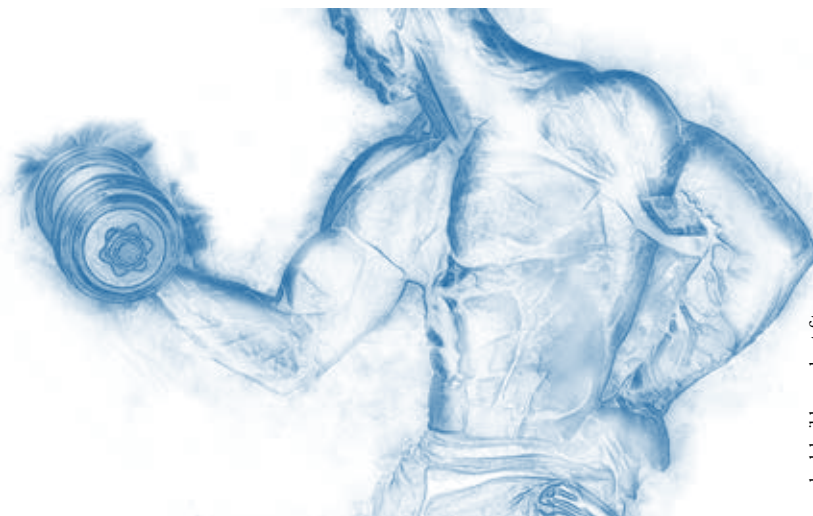
Summary**Ball weights. An effective way to develop strength endurance in individual training of policemen**

The article presents a ball weight as an alternative training equipment to be used in shaping physical fitness by policemen. The first part presents the history of the creation of ball weights in a synthetic way as well as the characteristics of this training equipment. The impact and advantages of kettlebell training on the human body has been described. An important part of the article is the set of basic exercises and training programs proposed by the author consisting of a descriptive and illustrative part.

Thumaczenie: Ilona Wolska

KULTURYSTYKA

JAKO FORMA REKREACJI RUCHOWEJ



man-bodybuilder-workout-fitness
https://pixabay.com/illustrations/man-bodybuilder-workout-fitness-5668774/

st. asp. Arkadiusz Krasa

Zakład Interwencji Policyjnych CSP

Jeśli chcesz utrzymać organizm w dobrej kondycji, nie ma nic lepszego niż kulturystyka. Nieważne, czy chcesz biegać, czy rozwinąć wytrzymałość, czy zależy ci na szybkości, czy brutalnej sile. Jedyną czynnością, która pozwala na równomierne rozwinięcie ciała, jest trening siłowy.

A. Schwarzenegger, H.D. Kent, Arnold. Edukacja kulturysty

W niniejszym artykule omówiono problematykę deficytu wysiłku i aktywności ruchowej człowieka w uwarunkowaniach współczesnej cywilizacji oraz podkreślono konieczność uprawiania rekreacji ruchowej jako warunek zachowania zdrowia i dobrego samopoczucia. Zaproponowano kulturystykę jako dyscyplinę umożliwiającą holistyczne podejście do rozwijania różnych cech motorycznych, w tym szybkości, wytrzymałości, gibkości, zręczności, koordynacji ruchowej oraz siły, a także zwiększenie masy mięśniowej i kształtowanie sylwetki ciała.

Rozwój cywilizacyjny, obok niewątpliwych korzyści takich, jak: wzrost poziomu życia, wykorzystanie sił przyrody, poszerzenie horyzontów poznawczych człowieka, wzrost ilości czasu wolnego, przyniósł również wiele zagrożeń dla zdrowia człowieka. Są one spowodowane przede wszystkim przez degradację środowiska naturalnego, szybkie tempo życia przeciążające system nerwowy, choroby cywilizacyjne, a także ograniczenie lub wręcz wyeliminowanie wysiłku i aktywności ruchowej. Ten deficyt ruchu ma negatywny wpływ na funkcjonowanie wszystkich układów ludzkiego organizmu¹. Prowadzi do zmniejszenia wydolności fizycznej, a przez to obniża granice tolerancji na umiarkowany nawet wysiłek fizyczny związany z codziennym życiem i pracą. Jest przyczyną szybkiego zmęczenia, zmniejszenia możliwości adaptacyjnych, spadku ogólnej aktywności życiowej, obniżenia naturalnej odporności organizmu.

Aktywność fizyczna jest dowolną formą ruchu ciała człowieka, spowodowaną mięśniami szkieletowymi, która

wpływa na wzrost przemiany podstawowej ponad wydatek energii spoczynkowej². Życie w warunkach współczesnej cywilizacji eliminuje użytkową aktywność fizyczną, dlatego specjaliści nawiązują do wyrównania niedoboru ruchu poprzez zajęcia ruchowe jako podstawową formę wypoczynku. Rekreacja ruchowa jest przez nich uważana nie za luksus, lecz za warunek zdrowia i dobrego samopoczucia. Uprawiana regularnie, skutecznie rozładowuje napięcia, powoduje regenerację sił fizycznych i odpręża psychicznie³. Poprzez aktywizację ruchową można osiągnąć pozytywne zmiany nie tylko w funkcjonowaniu poszczególnych układów ludzkiego organizmu, ale także w funkcjonowaniu jednostki jako istoty społecznej, umiejącej sprostać każdej, nawet najtrudniejszej sytuacji życiowej. Regeneracja sił fizycznych i psychicznych człowieka w działalności rekreacyjnej następuje w wyniku działań motorycznych. Coraz lepsze panowanie nad własnym ciałem i psychiką stymuluje rozwój wielu funkcji i właściwości psychicznych, w tym

KULTURYSTYKA

m.in. spostrzegawczości, pamięci, wrażliwości kinetyczno-ruchowej, które są niezwykle przydatne w codziennym życiu⁴.

Osobowość człowieka rozwija się przez całe życie, duży wpływ ma na nią środowisko, w jakim przebywamy. Istnieją natomiast wrodzone uwarunkowania, które predysponują nas do określonej aktywności fizycznej, dlatego czasami mówi się, że ktoś jest stworzony do biegania, pływania czy skakania. Dyscypliny sportu skupiają się często na poszczególnych cechach motorycznych, takich jak szybkość, wytrzymałość, gibkość, zręczność, koordynacja ruchowa czy siła. Nowoczesne rodzaje aktywności fizycznej coraz częściej łączą te cechy motoryczne w jedną całość. Do przykładów takich aktywności należą szeroko pojęta kulturystyka i fitness.

Kulturystyka to dyscyplina sportu, która polega na kształtowaniu sylwetki ciała poprzez przerost mięśni szkieletowych w wyniku ćwiczeń fizycznych wykonywanych z obciążeniem oraz na równoczesnym maksymalnym zredukowaniu tkanki tłuszczowej podskórnej w celu lepszego uwidocznienia mięśni⁵.

Fascynacja estetyczną sylwetką sięga korzeniami do starożytności, o czym świadczą m.in. słynne rzeźby różnych postaci o harmonijnej, atletycznej budowie ciała. Do najbardziej znanych należy Dyskobol – rzeźba przedstawiająca atletę rzucającego dyskiem, wykonana przez Myrona, jednego z najwybitniejszych rzeźbiarzy starożytnej Grecji.

Za prekursora nowoczesnej kulturystyki uważa się niemieckiego siłacza Eugena Sandowa, który występował z pokazami cyrkowymi w różnych krajach na przełomie XIX i XX w. Był nie tylko atletycznie zbudowany i odtłuszczony, lecz także rozpoczynał pokazy od prezentacji swojej sylwetki w różnych pozach, podobnie jak obecni kulturysty⁶. Jednak dyscypliną sportową kulturystyka stała się dopiero w latach 40. XX w. dzięki braciom Joemu i Benowi Weiderom, synom emigrantów pochodzących z Polski, działającym na terenie Kanady i Stanów Zjednoczonych⁷. Bracia Weiderowie jeszcze przed II wojną światową zaczęli wydawać biuletyn „Your Physique”, a w 1946 r. założyli Międzynarodową Federację Kulturystyki⁸ (*International Federation of BodyBuilders* – IFBB)⁹, obecnie największą federację kulturystyczną na świecie, która zrzesza 182 kraje członkowskie¹⁰.

Za pierwszego idola kulturystyki można uznać Steve’a Reevesa, który po zdobyciu tytułu mistrza świata w 1950 r. wystąpił w kilkunastu filmach, z których największym osiągnięciem był *Herkules* z 1958 r. Jednak za największego kulturystę wszech czasów oraz prawdziwego ambasadora tego sportu uważa się Arnolda Schwarzeneggera, którego mentorem, patronem i trenerem był Joe Weider. Schwarzenegger siedmiokrotnie zdobył tytuł Mr. Olympia (1970–1975 i 1980) w najbardziej prestiżowych zawodach kulturystycznych na świecie, które są organizowane przez IFBB od 1965 r. i uznawane

KULTURYSTYKA

System ćwiczeń siłowych, wykonywanych za pomocą specjalnych przyborów i przyrządów (np. sztang, sztangietek, ekspanderów, hantli, atlasów), w celu zwiększania masy mięśniowej i siły fizycznej oraz nadania sylwetce pożądanego kształtu.

Źródło: Encyklopedia PWN, Kulturystyka, <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/kulturystyka;3928911.html> [dostęp: 23.11.2021 r.].

za mistrzostwa świata zawodowców. Warto wspomnieć, że kulturysta ten wystąpił również w wielu produkcjach filmowych Hollywood (najsłynniejsza z nich to *Terminator* Jamesa Camerona), napisał liczne artykuły i książki na temat kulturystyki, a także był gubernatorem Kalifornii w latach 2003–2011¹¹. Po wycofaniu się Schwarzeneggera z czynnego życia sportowego

idolami kulturystyki stali się Lee Haney i Dorian Yates, a następnie były policjant z Teksasu Ronnie Coleman.

Kulturystyka najpierw traktowana była jako typowo męski sport, podobnie jak boks czy podnoszenie ciężarów, ale później zaczęły ją uprawiać również kobiety. Jedną z pierwszych kulturystek była Rachel McLish, zwyciężczyni Ms. Olympia – pierwszych zawodów kulturystycznych kobiet rozegranych w 1980 r. w Filadelfii wraz z za-

KULTURYSTYKA

dzieli się na trzy główne grupy:

- **kulturystykę naturalną** – gdzie obowiązuje całkowity zakaz zażywania dodatkowych substancji stymulujących pracę organizmu i środków farmakologicznych (środków dopingujących), takich jak sterydy, insulina, hormony wzrostu czy diuretyki, a ciało rozwija się dzięki odpowiednio zbilansowanej diecie i systematycznym treningom, ten rodzaj kulturystyki jest zdecydowanie mniej szkodliwy dla organizmu niż kulturystyka ekstremalna;
- **kulturystykę ekstremalną** – mającą na celu maksymalną rozbudowę masy mięśniowej przy możliwie niskim poziomie tłuszczu, niejednokrotnie z wykorzystaniem środków syntetycznych wpływających na rozrost tkanki mięśniowej oraz zmniejszenie poziomu tłuszczu w organizmie, w konkurencji tej zawodnicy podzieleni są na kategorie wagowe;
- **kulturystykę klasyczną** – której celem jest zgrabna, umięśniona, lecz nie przesadzona sylwetka; w konkurencji tej obowiązuje podział na kategorie wzrostowe z ograniczeniem wagowym.

Źródło: Wikipedia. Wolna Encyklopedia, Kulturystyka, <https://pl.wikipedia.org/wiki/Kulturystyka> [dostęp: 23.11.2021 r.].

Rozwojem kulturystyki na świecie kieruje Międzynarodowa Federacja Kulturystyki i Fitnessu (IFBB).

Jej członkiem jest również **Polski Związek Kulturystki, Fitness i Trójboju Siłowego**.

wodami mężczyźni – Mr. Olimpia. Najwięcej dla popularyzacji tej dyscypliny sportu wśród kobiet zrobiła prawdopodobnie jednak Corinna Everson, która sześciokrotnie zdobyła tytuł najlepszej zawodowej kulturystki świata, a jej cykliczne programy telewizyjne na temat ćwiczeń siłowych i aerobiku wprowadziły ten rodzaj aktywności fizycznej do świata kobiet.

Kulturystyka jako nowa i ciekawa forma aktywności fizycznej budzi zainteresowanie przede wszystkim ludzi młodych, którzy w głównej mierze kierują się pobudkami hedonistycznymi związanymi z poprawą wyglądu sylwetki. Arnold Schwarzenegger podkreśla, że dawniej kulturystyka była odbierana negatywnie przez większość społeczeństwa. Nawet trenerzy uważali, że nie jest to odpowiedni trening dla sportowców, że służy tylko kształtowaniu masywnej i muskularnej budowy. Umięśniona sylwetka była symbolem dziwaczności. Współcześnie, jak zauważa ten popularny kulturysta, aktor i polityk, kulturystyka i trening siłowy są powszechnie stosowane z powodzeniem przez różnego rodzaju sportowców, bowiem dają one znacznie więcej niż tylko fizyczną sprawność. I dodaje: „Bobby Fisher podnosił ciężary, by zwiększyć poczucie pewności siebie przed mistrzostwami świata w szachach”¹².

Chociaż kulturyści podnoszą ciężary, po to by osiągnąć swoje cele fizyczne, to jednak waga podnoszonego ciężaru nie jest najważniejsza. Istotne natomiast jest zastosowanie przy każdym ćwiczeniu takiego obciążenia, które spowoduje zmiany adaptacyjne w ciele człowieka, co ma doprowadzić do uzyskania idealnej muskulatury, symetrii i proporcji. Ważnym uzupełnieniem są ponadto takie elementy, jak chociażby zdrowa dieta, ćwiczenia aerobowe czy stretching.

Podsumowując, rekreacja ruchowa oznacza te czynności, które wymagają aktywności ruchowej i są podejmowane w czasie wolnym, z poczucia swobody wyboru i przyjemności. Jednym z zadań rekreacji ruchowej jest łagodzenie negatywnych skutków przemian ludzkości. Kulturystyka zawiera wszystkie elementy zdrowego stylu życia i ma na celu rozwijanie wszystkich cech motorycznych w sposób harmonijny i wszechstronny. Wysiłek fizyczny wywiera głęboki wpływ nie tylko na ciało, lecz także na umysł i nastrój. Fitness to stan szczęśliwego, harmonijnego życia, obejmuje zarówno strefę fizyczną, jak i uczuciową, społeczną i duchową. Jeżeli chodzi o przeszkody, na jakie napotykamy w XXI w., to okazuje się, że w ostatnim okresie dużym problemem podjęcia działalności rekreacyjnej stał się nie tylko brak czasu wolnego, ale również ograniczenia związane z pandemią Covid-19. Nie możemy jednak rezygnować z aktywności fizycznej, należy jedynie dostosować się do nowej sytuacji.

- ¹ W. Nowacka, *Humanistyczne podstawy rekreacji ruchowej*, PRE-SPOL, Warszawa 1985.
- ² *Sport dla wszystkich – rekreacja dla każdego. Cz. I i II*, ZG, TKKF, Warszawa 1994, 1995.
- ³ L. Niebrzydowski, *Psychologia wychowawcza i społeczna. Wybrane zagadnienia*, Wyższa Szkoła Pedagogiczna, Zielona Góra 1995.
- ⁴ *Psychologia ogólna*, red. T. Tomaszewski, PWN, Warszawa 1992.
- ⁵ Wikipedia. Wolna encyklopedia, *Kulturystyka*, <https://pl.wikipedia.org/wiki/Kulturystyka> [dostęp: 19.11.2021 r.].
- ⁶ Tamże.
- ⁷ Wikipedia. Wolna encyklopedia, *Joe Weider*, https://pl.wikipedia.org/wiki/Joe_Weider [dostęp: 19.11.2021 r.].
- ⁸ Od 2004 r. nazwa organizacji to Międzynarodowa Federacja Kulturystyki i Fitnessu (*International Federation of Bodybuilding and Fitness – IFBB*).
- ⁹ Zob. International Federation of Bodybuilding and Fitness, *The Founding Fathers. Ben and Joe Weider*, <https://ifbb.com/the-founding-fathers-ben-and-joe-weider/> [dostęp: 19.11.2021 r.].
- ¹⁰ International Federation of Bodybuilding and Fitness, *National Federations*, <https://ifbb.com/national-federations/> [dostęp: 19.11.2021 r.].
- ¹¹ Wikipedia. Wolna encyklopedia, *Arnold Schwarzenegger*, https://pl.wikipedia.org/wiki/Arnold_Schwarzenegger [dostęp: 19.11.2021 r.].
- ¹² A. Schwarzenegger, H.D. Kent, *Arnold. Edukacja kulturysty*, Wyd. Buk Rower, 2010, cyt. za: Kulturystyka.org.pl, *Duże mięśnie – wypracuj je sam!*, <https://www.kulturystyka.org.pl/duze-miesnie-wypracuj-je-sam/> [dostęp: 19.11.2021 r.].

BIBLIOGRAFIA

- Barnier M., *Atlas wielkich zagrożeń*, WNT, 1992.
 Demeles L., Kruszewski M., *Kulturystyka dla wszystkich. Encyklopedia Popularna PWN*, wydanie 11.
 Kamiński A., *Czas wolny i jego problematyka społeczno-wychowawcza*, Ossolineum, Wrocław–Warszawa–Kraków 1965.
 Nabrzydzowska L., *Psychologia wychowawcza i społeczna. Wybrane zagadnienia*, Wyższa Szkoła Pedagogiczna, Zielona Góra 1995.
 Nowacka W., *Humanistyczne podstawy rekreacji ruchowej*, „PRESSPOL”, Warszawa 1985.
 Petryński A., *Dwa wzorce opisu czynności ruchowych – strukturalny i funkcjonalny*, „Sport Wyczynowy” 2001, nr 1–2.
Psychologia ogólna, red. T. Tomaszewski, PWN, Warszawa 1992.
 Raczek J., Mynarski W., *Koordynacyjne zdolności motoryczne dzieci i młodzieży*, AWF, Katowice 1992.

Summary

Bodybuilding as a form of physical activity

In the present article there has been discussed the problem of physical activity deficiency of the human body in terms of modern civilization as well as there has been emphasised the necessity of doing physical exercises as a condition of providing good health and well-being. Bodybuilding has been depicted as a discipline enabling a holistic approach to the development of different motoric features, including speed, endurance, flexibility, agility, motor coordination, strength as well as the increase in muscle mass or shaping of an athletic physique. There have also been described, in a nutshell, the history of this sport discipline as well as the formation and role of the International Federation of Bodybuilding and Fitness. Three main types of contemporary bodybuilding have also been presented. Moreover, the author has made an attempt to answer the question of why strength training has become so popular in recent decades.

Thumaczenie: Katarzyna Olbryś

POSTAWY STRZELECKIE

przyjmowane podczas strzelania z broni palnej krótkiej



nadkom. Tomasz Fęcki

Zakład Interwencji Policyjnych CSP

Postawa strzelecka jest jednym z elementów wpływających na celność strzału. W przypadku strzelań statycznych taka postawa powinna być przede wszystkim stabilna. Podczas strzelań bojowych trzeba stabilność postawy połączyć z możliwością sprawnego przemieszczania się, a niekiedy ze zminimalizowaniem obrysu sylwetki, aby stanowić mniejszy cel. Przyjęcie właściwej postawy można też zoptymalizować przez wykorzystanie różnego rodzaju osłon terenowych dających ochronę przed ewentualnym ostrzałem.

Należy pamiętać o tym, że opisane postawy są jedynie pewnym schematem i drobne odstępstwa od tego schematu są dopuszczalne. Aby usprawnić opis postaw strzeleckich, zostanie przyjęte założenie, że strzelający jest praworęczny, z dominującym prawym okiem. Broń zaś trzymana jest oburącz.

POSTAWA STOJĄCA

Podstawową postawą strzelecką jest postawa stojąca. Zapewnia ona wysoki poziom mobilności. Daje możliwość szybkiego zejścia z linii strzału, przemieszczania się we wszystkich kierunkach i szybkiego przejścia do innych postaw.

Postawa ta przypomina postawę walki. Stopy są ustawione mniej więcej na szerokość barków (lewa wykroczna stopa – z przodu, prawa zakroczna – z tyłu). Nogi są ugięte w kolanach. Tułów jest ustawiony frontalnie (nie cofamy

prawego barku), pochylony do przodu, tak aby jego masa neutralizowała odrzut i podrzut broni. Ramiona są wyprostowane i zablokowane w łokciach.

Aby zachować jak najszersze pole widzenia, strzelający w trakcie celowania ma otwarte oboje oczu.

Podczas strzelania zza osłony wysokiej w postawie stojącej zmienia się ułożenie stóp. Stopą wysuniętą do przodu będzie stopa prawa, gdy strzelanie odbywa się z prawej krawędzi osłony, a lewa przy strzelaniu z lewej krawędzi. Zamek broni nie powinien się stykać z krawędzią, gdyż może to spowodować zacięcie.

POSTAWA STOJĄCA



Fot. 1. Postawa strzelecka stojąca, widok z przodu.



Fot. 2. Postawa strzelecka stojąca, widok z boku.



Fot. 3. Postawa strzelecka stojąca podczas strzelania zza osłony wysokiej.

POSTAWA KLĘCZĄCA

Kolejną postawą jest postawa klęcząca. Strzelający obniża swoją sylwetkę poprzez klęknienie na kolano. Najczęściej osoba praworęczna schodzi do klęku na prawe kolano. Choć przy strzelaniu z broni krótkiej na otwartej przestrzeni nie ma to większego znaczenia. Nawyk klękania na prawe kolano, dla strzelca praworęcznego, będzie miał znaczenie przy strzelaniu z broni długiej, gdy strzelający będzie chciał ustabilizować broń na udzie lewej nogi.

Z tego powodu w dalszej części tekstu opisywana będzie postawa, gdy strzelający klęka na prawe kolano.

Można wyróżnić dwa warianty tej postawy. Postawa klęcząca niska i wysoka.

Przy **postawie klęczącej niskiej** strzelec klęczy na prawym kolanie. Lewa noga jest ustawiona w taki sposób, by podudzie chroniło dolne partie tułowia i tętnice udowe np. przed rykoszetami. Postawa jest wąska i jak najbardziej obniżona. Strzelający siedzi na pięcie prawej stopy. Tułów jest pochylony do przodu, tak aby jego masa neutralizowała odrzut i podrzut broni. Ręce są wyprostowane, zablokowane w łokciach.

POSTAWA KLĘCZĄCA



Fot. 4. Postawa strzelecka klęcząca niska, widok z przodu.



Fot. 5. Postawa strzelecka klęcząca niska, widok z boku.



Fot. 6. Postawa klęcząca niska podczas strzelania zza osłony. Zwraca uwagę dobór wysokości postawy do wysokości osłony.

POSTAWY STRZELECKIE



Fot. 7. Awaryjna wymiana magazynka, w pozycji klęczącej niskiej za osłoną.



Fot. 8. Postawa strzelecka klęcząca wysoka, widok z przodu.



Fot. 9. Postawa strzelecka klęcząca wysoka, widok z boku.



Fot. 10. Postawa klęcząca wysoka podczas strzelania zza maski samochodu.

W **postawie klęczącej wysokiej** lewa noga jest ustawiona w taki sposób, aby podudzie i udo tworzyło kąt ok. 90 stopni. Tułów powinien być pochylony lekko do przodu. Ręce są wyprostowane, zablockowane w łokciach. Przyjęcie takiej postawy może być konieczne, gdy strzelec korzysta z osłony poziomej niskiej (np. maski pojazdu).

POSTAWA LEŻĄCA

Strzelający w największym stopniu obniża swoją sylwetkę, korzystając z postaw leżących. Trzy podstawowe odmiany tej postawy to: postawa leżąca na plecach, na boku i na brzuchu. Strzelec w **postawie leżącej na plecach** ma nogi ugięte w kolanach, rozwarłe na boki. Plecy dotykają podłoża, głowa jest uniesiona, tak aby móc zgrywać przyrządy celownicze. Stopy przylegają podeszwami do podłoża,

co daje możliwość zmiany kierunku strzelania. Ramiona są ułożone wzdłuż tułowia, leżą na klatce piersiowej i brzuchu (powinny być wyprostowane i zablockowane w łokciach).

W **postawie leżącej na boku** strzelający trzyma nogi podkurczone i ugięte w kolanach, starając się, aby osłaniały dolne partie tułowia. Ramiona są wyprostowane i zablockowane w łokciach. Broń jest wyprowadzona między kolanami lub ponad kolanami (w zależności od kąta uniesienia broni). Broń w tej postawie jest w pozycji poziomej względem podłoża.

Na krótkich dystansach strzału poprawki na odległość są pomijalne i nie ma potrzeby trzymania broni pionowo.

Postawa leżąca na boku może być wykorzystana podczas strzelania zza wąskiej i niskiej osłony, np. koła pojazdu.

Postawa leżąca na brzuchu. Strzelający w tej postawie ma ramiona ułożone w kierunku celu. Należy ugiąć ramiona w łokciach, aby móc wygodnie utrzymywać broń w linii wzroku. Nogi są wyprostowane, a stopy ułożone płasko na podłożu.

Postawy strzeleckie zostały opisane od najwyższej do najniższej. Należy mieć na uwadze, że im postawa jest niższa, tym strzelający stanowi mniejszy cel, ale równocześnie jest mniej mobilny i w mniejszym zakresie kontroluje przestrzeń wokół siebie, co może ograniczać zakres zmiany kierunku prowadzenia ognia. Aby sprawnie posługiwać się każdą z tych postaw, należy regularnie trenować ich przyjmowanie, płynne przejście z jednej postawy do drugiej, a także strzelanie w tych postawach.

POSTAWA LEŻĄCA



Fot. 11. Postawa leżąca na plecach, widok z przodu.



Fot. 12. Postawa leżąca na plecach, widok z boku.



Fot. 13. Postawa leżąca na boku, broń wyprowadzona między kolanami.



Fot. 14. Postawa leżąca na boku, broń wyprowadzona ponad kolanami.



Fot. 15. Strzelanie zza koła pojazdu w postawie leżącej na boku.



Fot. 16 i 17. Postawa leżąca na brzuchu, widok z przodu i z boku.



Fot. 18. Wykorzystanie postawy leżącej na brzuchu podczas strzelania zza osłony. Fot. 1–18 – R. Karyś.

Summary

Shooting postures when shooting with small firearms

The subject of the following study are shooting postures adopted while shooting with firearms. The shooting stance is one of the elements that affect the accuracy of the shot. In the case of static shooting this stance should primarily be stable. During combat shooting the stability of the posture must be combined with the possibility of smooth movement and sometimes with minimizing the outline of the profile in order to be a smaller target. Adopting the right stance can also optimize the use of various types of field covers that provide protection against possible fire.

It should be remembered that the described postures are only a pattern and minor exceptions from this model are allowed. To improve the description of the shooting positions it will be assumed that the shooter is right-handed with the right eye dominant and the weapon is held with both hands.

Thumaczenie: Ilona Wolska



TRENING BEZSTRZAŁOWY

Strzelanie szybkie

podkom. Hubert Kulesza

Zakład Interwencji Policyjnych CSP

st. asp. Jakub Bednarz

Zakład Interwencji Policyjnych CSP

mł. asp. Dominik Połec

Zakład Interwencji Policyjnych CSP

W poprzednim numerze „Kwartalnika Policyjnego” scharakteryzowano strzelanie statyczne i zaproponowano kilka ćwiczeń, których systematyczne wykonywanie z pewnością poprawi celność strzelania. Strzelanie statyczne to jednakże tylko wstęp do bardziej zaawansowanych strzelań, które mają typowo interwencyjny charakter. Interwencja policyjna może przebiegać w różny sposób, począwszy od pouczenia, a skończywszy na konfrontacji z niebezpiecznymi i uzbrojonymi przestępcami. Jak wskazują policyjne statystyki, funkcjonariusze używają broni palnej na niewielkich odległościach.

Dynamika interwencji sprawia, że zazwyczaj strzały padają na dystansie kilku metrów. W razie konfrontacji z uzbrojonym przeciwnikiem na kilkumetrowym dystansie czas reakcji interweniującego policjanta i sprawność posługiwania się bronią palną odgrywają kluczową rolę. Poza tym należy podkreślić, że działający w ramach prawa policjant reaguje na zachowanie sprawcy, co powoduje, że już na początku interwencji czas jego reakcji w stosunku do działań napastnika musi być jak najkrótszy. Policjant nie może sięgać po broń lub zastosować innego środka przymusu bezpośredniego, nie mając ku temu prawnych i faktycznych przesłanek. Wobec tego od poziomu wyszkolenia funkcjonariusza zależy, czy zareaguje on dostatecznie szybko i efektywnie na zagrożenie. W przypadku użycia broni palnej na krótkim dystansie, w odpowiedzi na atak ze strony uzbrojonego przestępcy, szczególnego znaczenia nabiera umiejętność jak najszybszego

oddania pierwszego, celnego strzału, aby obezwładnić napastnika. Do tego typu zachowań interwencyjnych przygotowują strzelania szybkie, które charakteryzują się określonym, zazwyczaj krótkim, czasem trwania. Poprzez odpowiednie ćwiczenia i wielokrotne ich powtarzanie wypracowuje się właściwą pamięć mięśniową, która w sytuacji zagrożenia może uratować życie. Właśnie temu służy trening bezstrzałowy. Powtarzając ćwiczenia, nasze ciało zapamiętuje określone sekwencje ruchów. Trzeba przy tym zaznaczyć, iż wszystkie ćwiczenia należy wykonywać dokładnie, z naciskiem na płynność. Szybkość wykonywanych czynności jest kwestią czasu. Jeżeli na samym początku treningu bezstrzałowego dany ruch będzie wykonany niedbale, efekt z pewnością będzie daleki od oczekiwań.

Podobnie jak w sztukach walki, również w strzelaniu szybkim zasadnicze znaczenie odgrywa praca nóg.

Punktem wyjścia jest **postawa strzelecka**, bowiem celność ognia zależy w dużej mierze od stabilizacji broni. Postawa strzelecka powinna być jak najbardziej naturalna i umożliwiać szybką zmianę pozycji ciała, przejścia do biegu lub leżenia itp. W przypadku strzelań szybkich najczęściej przyjmuje się postawę półfrontalną (fot. 1) lub frontalną obniżoną (fot. 2).



Fot. 1. Postawa półfrontalna.



Fot. 2. Postawa frontalna obniżona.

Postawa półfrontalna jest najbardziej zbliżona do postawy przyjmowanej w sposób naturalny podczas walki. W celu przyjęcia postawy półfrontalnej (fot. 3–5) należy zrobić lekki wykrok. Nogi powinny być nieznacznie ugięte w kolanach, a ciężar ciała rozłożony równomiernie na obie stopy. Sięgając po broń, rękę wspomagającą należy unieść na wysokość klatki piersiowej w okolicy mostka, blisko ciała – takie ułożenie ręki wspomagającej ułatwia szybkie przeładowanie pistoletu, a w razie konieczności pozwala także na zdystansowanie napastnika, odparcie ciosu itp. Po wyjęciu broni z kabury należy unieść ją na wysokość mostka, następnie rękę wspomagającą układamy na tylnej części zamka pistoletu. Ważne jest, aby w czasie przyjmowania postawy stale obserwować kierunek zagrożenia. W razie konieczności zaangażowania ręki wspomagającej do odpierania ataku, pistolet można przeładować jednorącz, korzystając chociażby z wyposażenia, np. pasa służbowego lub kabury.

Po zakończonej czynności użycia broni odkłada się ją



Fot. 3–5. Przyjmowanie postawy półfrontalnej.

Fot. 6. Odkładanie broni do kabury (w postawie półfrontalnej).

STRZELANIE SZYBKIE

do kabury (w postawie półfrontalnej), po czym dostawia się do przodu nogę od strony ręki wiodącej (w trakcie odkładania broni do kabury palec wskazujący ręki wiodącej musi znajdować się na zamku pistoletu) – fot. 3, 6. Nie zawsze zasada przyjmowania postawy strzeleckiej z wykretem do przodu będzie miała uzasadnienie. Przy małej odległości od napastnika konieczne jest stworzenie odpowiedniego dystansu, w tym celu należy się cofnąć. Zwiększając dystans, dajemy sobie czas na przygotowanie się do walki. Nie da się w przypadku strzelań opracować jednego algorytmu postępowania. Każda sytuacja, z jaką przyjdzie nam się zmierzyć, będzie inna i będzie wymagała od nas szybkiej reakcji, adekwatnej do zagrożenia.

Kolejnym istotnym elementem jest **przeładowanie broni**. Jeżeli wykonane zostanie niewłaściwie, może dojść do zacięcia broni, co w przypadku bezpośredniego zagrożenia życia i zdrowia odbiera policjantowi niemal całkowicie szanse do obrony. Co do zasad taktyki i bezpieczeństwa, obsługę broni, a zwłaszcza jej przeładowanie, należy rozpoczynać jak najbliżej ciała. Daje to możliwość szybszego użycia broni i utrudnia odebranie jej, zanim będzie gotowa do oddania strzału. Najczęściej spotykane są dwie metody przeładowania broni: metoda Weaveara i tzw. metoda izraelska.

Metoda Weaveara polega na tym, iż dobywając broń z kabury ręką dominującą, już nad kaburą dokłada się rękę wspomagającą i układa się ją na tylnej części zamka. Przeładowanie następuje poprzez wypchnięcie ręki wiodącej do przodu w kierunku celu, ręką wspomagającą zostaje przez chwilę przy ciele w miejscu, gdzie chwyciła zamek pistoletu. Po prawidłowym przeładowaniu broń jest gotowa do oddania strzału, jest wprowadzona w cel i można prowadzić ogień jedną ręką, jeśli sytuacja tego wymaga. Dołożenie ręki wspomagającej do broni pomaga właściwie chwycić broń. Zaletą tego typu przeładowania jest możliwość bardzo szybkiego prowadzenia ognia. Lufa skierowana jest w cel już nad kaburą. Już od momentu przełado-

wania, przyjmując właściwą postawę strzelecką, możemy prowadzić ogień. Najlepiej sprawdzi się kabura na pasie lub kabura udowa (fot. 7–10).

Metoda izraelska z kolei polega na chwyceniu zamka pistoletu ręką wspomagającą po jego dobyciu z kabury na wysokości mostka klatki piersiowej. Broń w trakcie przeładowania jest zrotowana w płaszczyźnie poziomej, grzbietem do środka. Przeładowanie następuje poprzez wypchnięcie broni do przodu ręką wiodącą, a ręką wspomagającą pozostaje blisko klatki piersiowej do momentu przeładowania. Po przeładowaniu i przy wejściu w cel ręką wiodącą ustala broń we właściwej płaszczyźnie (pionowej), a następnie dokłada się rękę wspomagającą do chwytu broni. Zaletą tego typu przeładowania jest większa kontrola ułożenia broni, broń porusza się blisko linii celowania. Wadą jest opóźnienie, jakie może pojawić się, gdy chcemy zgrywać przyrządy celownicze. Ten sposób przeładowania broni to dobre rozwiązanie dla osób noszących broń na kamizelce taktycznej (fot. 7, 11, 10).

Mając na uwadze bezpieczeństwo, należy też wspomnieć o szeroko pojętej **kontroli po przeprowadzonej wymianie ognia**. Można zaobserwować, że w trakcie strzelań występuje zjawisko określone jako „widzenie tunelowe”. Strzelający całą swą uwagę skupia na przyrządach celowniczych i celu, zaburzając widzenie peryferyjne. Po zakończonym strzelaniu należy się upewnić, czy jest bezpiecznie. W tym celu, zdejmując palec z języka spustowego, układamy go wzdłuż zamka. Broń należy lekko opuścić w dół i obserwować przedpole, lewą i prawą stronę (fot. 12–14). Broń kieruje się tam, gdzie wzrok, tak by w przypadku pojawienia się zagrożenia można było szybko zareagować.

Jeżeli na tym polu jest bezpiecznie, należy skontrolować broń. Można to zrobić poprzez lekkie uniesienie lufy do góry lub kątem oka spojrzeć na zamek z góry, ściągając broń do siebie, na wysokości mostka klatki piersiowej (fot. 15, 16). Widać wówczas komorę nabożową, czyli można stwierdzić, czy jest amunicja lub czy nie powstało za-

Fot. 7.



Fot. 8.



Fot. 9.



Fot. 10.



Fot. 11.



Fot. 7–10. Przeładowanie broni metodą Weaveara.

Fot. 7, 11, 10. Przeładowanie broni metodą izraelską.

Fot. 12.



Fot. 13.



Fot. 14.

Fot. 12-14.
Kontrola
celu.

cięcie broni. W razie potrzeby trzeba usunąć niesprawność broni. Przed schowaniem broni do kabury należy również obejrzeć się za siebie maksymalnie przez prawe i lewe ramię. Wówczas broń powinna znajdować się na wysokości mostka przy klatce piersiowej, skierowana do przodu. Jeżeli pojawia się zagrożenie, jest możliwość obrotu i dalszej wal-

Fot. 15.



Fot. 16.



Fot. 15, 16. Kontrola broni.

ki lub zachowania odpowiedniej odległości, aby zwiększyć swoje szanse w konfrontacji z napastnikiem. Jeżeli jest bezpiecznie na każdym polu (fot. 17, 18), można schować broń do kabury w sposób wyżej opisany.

W trakcie strzelań może się zdarzyć sytuacja, gdy skończy się amunicja w magazynku. Wówczas dochodzi do

awaryjnej wymiany magazynka. Jak należy ją poprawnie wykonać? Z punktu widzenia taktyki należy jak najszybciej przywrócić swoją zdolność do kontynuowania interwencji. Warto zaznaczyć, że bardzo ważne jest odpowiednie ułożenie magazynka w ładownicy, za każdym razem trzeba go układać w taki sam sposób. Jest to indywidualna cecha strzelca i tak naprawdę on decyduje, jak mu jest wygodniej. Poprzez treningi nasze ciało zapamiętuje usytuowanie kabury z bronią i ładownicy z magazynkiem. Z czasem nie będzie potrzeby szukania ich wzrokiem, będzie to naturalne i intuicyjne. W trakcie strzelania, w sytuacji konieczności awaryjnej wymiany magazynka, policjant będzie mógł to zrobić szybko i sprawnie, cały czas kontrolując wzrokiem zagrożenie.

Gdy broń nagle przestaje strzelać, należy ją skontrolować w sposób szybki, świadomy i bezpieczny. Właściwym postępowaniem po kontroli broni i rozpoznaniu końca amunicji (zamek w tylnym położeniu, w oknie wyrzutowym widoczny pusty donośnik magazynka) jest ściągnięcie broni do siebie na wysokość mostka klatki piersiowej i jednocześnie zejście z linii ognia (fot. 19). Najlepiej cały czas szybko się przemieszczając. Nasz przeciwnik straci nas z pola widzenia i zacznie szukać celu. Warto poszukać jakiejś osłony i schować się za nią – strzelanie zza osłony zostanie szerzej opisane w kolejnym wydaniu czasopisma, w artykule poświęconym tematyce strzelań dynamicznych. W trakcie tych czynności należy stale obserwować rejon zagrożenia (nawet chwilowa utrata przeciwnika z pola widzenia może negatywnie wpłynąć na dalszy rozwój interwencji).

Jeśli broń wskazuje na koniec amunicji, należy natychmiast przystąpić do awaryjnej wymiany magazynka. Broń jest przy ciele, na wysokości klatki piersiowej, palec zdjęty z języka spustowego, ułożony wzdłuż zamka/szkieletu broni (fot. 20).

Nie zmieniając chwytu ręki wiodącej, należy zrotować broń w płaszczyźnie poziomej w taki sposób, aby rękojeść broni

STRZELANIE SZYBKIE

Fot. 17.



Fot. 18.



Fot. 17, 18. Kontrola otoczenia.

Fot. 19.



Fot. 20.



Fot. 21.



Fot. 22.



Fot. 23.



skierowana była w kierunku ułożenia ładownicy z magazynkiem na pasie. Wylot lufy cały czas skierowany w kierunku zagrożenia (do przodu). Należy stale zachowywać czujność i obserwować obszar zagrożenia. Ręką wspomagającą naciska się na dźwignię zatrzasku magazynka (fot. 21), jednocześnie pamiętając, aby chwycić za jego denko i wyrzucić go z chwytu broni (jeśli broń i magazynek będą zanieczyszczone, magazynek samoistnie nie wypadnie). Wyrzucając pusty magazynek, ręka wspomagająca od razu zmierza do ładownicy (fot. 22). Odpina ją i dobywa pełny magazynek. Układając go w odpowiedni sposób, podpinamy go do chwytu broni, mocno go dobijając (niedobicie magazynka spowoduje zacięcie lub masą bezwładności wypadnie on z chwytu broni) – fot. 23. Następnie należy zwolnić zamek poprzez naciśnięcie dźwigni zwolnienia zamka kciukiem ręki wspomagającej (fot. 24, 25) i ułożyć właściwy chwyt broni, dokładając rękę wspomagającą. Broń jest gotowa do działania. Zdarza się, że poprzez energiczne podpięcie pełnego magazynka zamek zwalnia się samoistnie, wprowadzając nabój do komory nabojoyej. Jest to normalne zjawisko i przyspiesza wymianę magazynka (ponowne przeładowanie broni spowoduje wyrzucenie naboju z komory nabojoyej). W trakcie wymiany magazynka poza zejściem z linii ognia można również zmienić postawę strzelecką z półfronatalnej wysokiej na klęczącą niską (nasza sylwetka stanowi mniejszy obszar do ewentualnego trafienia). Najbardziej optymalne byłoby jeszcze schowanie się za osłoną (fot. 26). Zmniejszamy w ten sposób swoją sylwetkę, przy jednoczesnym zachowaniu mobilności, dostosowując się do wielkości osłony. W miarę możliwości palce stopy powinny być podwinięte, siadamy na pięcie. W trosce o swoje bezpieczeństwo nogą wykroczną zasłaniamy tętnice udowe i część korpusu przed potencjalnymi postrzałami lub rykoszetami. Wymiana magazynka odbywa się podobnie jak w postawie półfrontalnej wysokiej. Po wymianie magazynka wstaje się – zgodnie z zasadami

Fot. 24.



Fot. 25.



Fot. 26.



Fot. 19–26. Kontrola broni i awaryjna wymiana magazynka w postawie wysokiej i niskiej.

taktyki – do przodu. Nie zawsze jednak zejście do postawy kłęczącej niskiej przy awaryjnej wymianie magazynka będzie uzasadnione. Na niedużych odległościach takie postępowanie nie jest bezpieczne z uwagi na brak możliwości szybkiego dystansowania się od nacierającego napastnika. Zmianę postawy przy awaryjnej wymianie magazynka należy rozważyć, dostosowując się do przebiegu interwencji (możliwość wykorzystania osłon, dystans od napastnika).

CO ZROBIĆ, ŻEBY DOBRZE I CELNIE WYKONYWAĆ STRZELANIA SZYBKIE?

Wydawałoby się, że strzelania statyczne nie mają nic wspólnego ze strzelaniem szybkim. Jest to tylko pozorne. Już na

etapie strzelań statycznych, jak również przygotowawczych, występują elementy, które będą miały wpływ na strzelania szybkie. Zaniedbanie tego etapu znacząco wpłynie na skuteczność w strzelaniach szybkich.

Sposobów na osiągnięcie skuteczności w strzelaniach szybkich jest bardzo dużo. Można by powiedzieć, że ilu instruktorów – tyle sposobów. Warto jednak pamiętać, że każdy sposób jest dobry, jeśli doprowadzi nas do określonego celu. Wskazówki, jakie będą zawarte w tym poradniku, to metody, które stosuje się na co dzień w szkoleniu strzeleckim.

Należy przypomnieć sześć podstawowych elementów mających wpływ na celne strzelanie, tj.:

- postawa,
- chwyt broni,
- zgranie przyrządów celowniczych,
- oddech,
- praca na języku spustowym,
- wytrzymanie po strzale.

Najwięcej problemu sprawiają dwa ostatnie elementy: praca na języku spustowym oraz wytrzymanie po strzale. Są to dwa elementy, które często są pomijane lub niewłaściwie wykonywane przez słuchaczy w trakcie strzelań statycznych. A właśnie to one są przepustką do celnego strzelania w warunkach rzeczywistych. Przez pracę na języku spu-



Fot. 27. Wytrzymanie po strzale.



Fot. 28. Brak wytrzymania po strzale – zbyt daleko odpuszczony język spustowy.

STRZELANIE SZYBKIE

stowym rozumie się płynne naciskanie na język spustowy, płynne zwiększanie siły nacisku na język spustowy, z użyciem przy tym wyłącznie siły palca, aż do momentu strzału. Wytrzymanie po strzale (fot. 27, 28) – jest to przytrzymanie wciśniętego języka spustowego przez około 2–3 sekundy po oddanym strzale.

W trakcie treningu bezstrzałowego wszystkie powyższe elementy zazwyczaj wykonujemy prawidłowo. W momencie strzału rzeczywistego występuje zjawisko odrzutu, odrzutu oraz huk, z powodu których nasza głowa może „odmówić posłuszeństwa”. Dlaczego o tym wspominamy? „Walka” z tymi zjawiskami na strzelaniach statycznych powoduje „zrywanie strzału”, czyli złą pracę na języku spustowym oraz całkowite pominięcie elementu wytrzymania po strzale, który znacząco wpłynie na strzelania szybkie.

Poniżej przedstawiamy kilka ćwiczeń, które sukcesywnie i dokładnie powtarzane, przyniosą dobre efekty na tarczy. Począwszy od opisanych powyżej postaw i przeładowania broni, będziemy ćwiczyć właściwą pracę na krótkim języku spustowym (fot. 29) oraz oduczymy nasze ciało przeciwdziałać zjawisku odrzutu i podrzutu broni (fot. 30). Na koniec przejdziemy do ćwiczeń z awaryjną wymianą magazynka w opisanych powyżej postawach strzeleckich.

Jeśli opanowaliśmy na strzelaniach statycznych wspomniane sześć elementów celnego strzelania, to przechodząc do

strzelań szybkich, zmieniamy postawę na półfrontalną oraz dokładamy pracę na krótkim języku spustowym, tzw. strzelanie z resetu, co jest kluczem do sukcesu w strzelaniach szybkich i warunkuje szybkie prowadzenie ognia.

Praca na krótkim języku spustowym polega na tym, że po oddanym strzale odpuszczamy język spustowy tylko tyle, ile potrzeba (fot. 31), aby można było ponownie oddać kolejny strzał (czyli wykonujemy wspomniany wcześniej reset języka spustowego). Na przykładzie P-99 jest to około 2–3 mm. W tym momencie wracamy do wytrzymania po strzale. Jeśli ktoś pomijał ten element i nie przytrzymywał palca na wciśniętym języku spustowym, to przy strzelaniach szybkich za każdym razem będzie odpuszczał całkowicie język spustowy albo nawet będzie zabierał palec z języka spustowego (fot. 32).



Fot. 29. Położenie broni przy prawidłowej pracy na języku spustowym (trening bezstrzałowy).



Fot. 30. Położenie broni przy złej pracy na języku spustowym – „zrywanie” (trening bezstrzałowy).



Fot. 31. Prawidłowo odpuszczony język spustowy przy krótkiej pracy na języku spustowym (reset).



Fot. 32. Nieprawidłowo odpuszczony język spustowy przy krótkiej pracy na języku spustowym.

Kilka słów o **zgrywaniu przyrządów celowniczych**.

Jak wiadomo, przy strzelaniach statycznych zazwyczaj zamykamy jedno oko, szczególnie na dalszych odległościach, żeby jak najlepiej zgrać przyrządy celownicze. W strzelaniach szybkich to się zmienia. Na tym etapie musimy wprowadzić taki element jak strzelanie z „obu oczu” (fot. 33). O co w tym chodzi? Każdy z nas ma oko dominujące, czyli oko, które pierwsze otrzymuje obraz, co już wiemy ze strzelań statycznych (trójkąt z dłoni).



Fot. 33. Wejście w cel bez zamykania oka.

I teraz musimy się nauczyć wprowadzać broń w cel bez zamykania oka.

Skoro wiemy, które oko mamy dominujące, to łatwiej będzie nam zrozumieć, jak to działa. W momencie wprowadzania broni w cel z otwartymi oczami, broń zostanie wprowadzona w taki sposób, że przyrządy celownicze znajdą się w linii z okiem dominującym. Strzelanie z „obu oczu” zdecydowanie skraca czas oddania pierwszego strzału, jak również wpływa na sprawniejszą obsługę manualną broni.

PAMIĘTAJMY, ŻE ZANIM ZACZNIEMY TRENING BEZSTRZAŁOWY, MUSIMY SPRAWDZIĆ BROŃ. ĆWICZENIA WYKONUJEMY BEZ PODPIĘTEGO MAGAZYNKA DO CHWYTU BRONI, CHYBA ŻE ICH CHARAKTER TEGO WYMAGA.

Do opisanych powyżej elementów strzelań szybkich możemy zastosować kilka prostych ćwiczeń, które znacznie poprawią intuicyjność i pamięć mięśniową. Oto kilka z nich.

Ćwiczenie 1.

Na początku możemy wykonać ćwiczenie, które wprowadzi nas w pracę na krótkim języku spustowym, czyli z wykorzystaniem resetu (fot. 27, 34). Trzymamy broń jednorącz w dowolnej postawie i cofamy zamek tylko tyle, żeby iglica lub kurek zostały napięte. Pracujemy na języku spustowym do momentu, aż iglica lub kurek zostaną zwolnione. W tym momencie wykonujemy wytrzymanie po strzale i trzymając cały czas wciśnięty język spustowy, ponownie napinamy iglicę lub kurek poprzez przeładowanie broni. Po napięciu iglicy lub kurka od-



Fot. 34. Praca na krótkim języku spustowym.

puszczamy język spustowy na tyle, żeby można było oddać kolejny strzał, i ponownie ściągamy język spustowy.

Ćwiczenie 2.

Przyjmowanie postawy półfrontalnej.

To ćwiczenie najlepiej wykonywać, wykorzystując lustro. Mając broń w kaburze, przyjmujemy postawę swobodną. We własnym tempie lub na czyjś sygnał przyjmujemy postawę półfrontalną z ułożeniem ręki na chwycie broni. Chwilę pozostajemy w postawie i patrzymy, czy prawidłowo wykonaliśmy czynności, oczywiście jeśli dostrzegamy nieprawidłowości, to od razu poprawiamy, będąc w postawie, a następnie wracamy do postawy swobodnej (fot. 3–5).

Ćwiczenie 3.

Przyjmowanie postawy półfrontalnej z dobyciem broni z kabury i przeładowaniem.

Tak jak w ćwiczeniu drugim postawą wyjściową jest postawa swobodna i zalecane jest wykonywanie tego ćwiczenia z wykorzystaniem luster. We własnym tempie lub na czyjś sygnał przyjmujemy postawę półfrontalną, dobywamy broń z kabury, przeładowujemy i dokładamy drugą rękę do chwytu broni. Przez chwilę pozostajemy w takiej postawie i wracamy do postawy swobodnej. Pamiętajmy, że zanim wrócimy do postawy swobodnej, najpierw wykonujemy kontrolę celu, broni, otoczenia, chowamy broń do kabury. Podczas tego ćwiczenia palec trzymamy na zamku (nie pracujemy na języku spustowym).

Przed włożeniem broni do kabury możemy to ćwiczenie wykonać na dwa sposoby.

Pierwszy – chowamy broń do kabury, mimo że iglica lub kurek są napięte.

Drugi – chowamy broń do kabury po wcześniejszym zwolnieniu napięcia iglicy lub kurka, jeśli konstrukcja broni na to pozwala, albo oddajemy strzał kontrolny.

Ćwiczenie 4.

Początek ćwiczenia czwartego jest taki sam jak w ćwiczeniu trzecim. Dodatkowym elementem jest praca na krótkim języku spustowym po wyprowadzeniu broni w cel. Oczywiście po pierwszym strzale iglica lub kurek już nie będą napięte, więc jeśli konstrukcja broni to

STRZELANIE SZYBKIE

umożliwia, to pracujemy na luźnym języku spustowym. Odpuszczamy go na około 2–3 mm i ponownie płynnie ściągamy. Pamiętajmy o tym, żeby broń się nie poruszała, a przyrządy celownicze cały czas były dobrze zgrane (fot. 1, 27, 34). Jeśli położenie przyrządów celowniczych będzie się zmieniać, to znaczy, że praca na języku spustowym jest zbyt mocna, czyli pojawia się tzw. zrywanie (fot. 30). „Zerwany strzał” najczęściej powstaje w wyniku zbyt mocnego dociśnięcia języka spustowego do szkieletu broni lub dodatkowego zaciśnięcia rąk na chwycie broni podczas ściągnięcia języka spustowego. Zakończenie ćwiczenia – takie, jak w ćwiczeniu trzecim.

Ćwiczenie 5.

To ćwiczenie wykonujemy w parach. Osoba ćwicząca przyjmuje postawę półfrontalną z wprowadzoną bronią w cel. Druga osoba uderza w lufę broni w taki sposób, żeby imitować zjawisko podrzutu i odrzutu broni. Co jakiś czas osoba, która uderza w broń, robi tak zwaną zmyłkę i zamiast uderzyć, prowadzi rękę obok broni. Jeśli osoba ćwicząca w momencie „zmyłki” spowodowała, że broń poruszyła się, to znaczy, że walczy z podrzutem i odrzutem, powodując „zrywanie” (fot. 35–39).

Fot. 35.



Fot. 36.



Fot. 37.



Fot. 38.



Fot. 39.



Fot. 35–39. Praca w parach imitująca odrzut i podrzut broni.

Ćwiczenie 6.

To ćwiczenie również wykonujemy w parach. Osoba ćwicząca na początku wykonuje elementy jak w ćwiczeniu czwartym, do momentu zwolnienia iglicy lub kurka. Jak już mamy wciśnięty język spustowy, to trzymamy go i w tym czasie druga osoba łapie za zamek i przeładowuje broń. Po przeładowaniu iglica lub kurek zostaną napięte. Następnie odpuszczamy język spustowy na tyle, żeby można było zwolnić iglicę lub kurek, czyli około 2–3 mm, i ponownie ściągamy język spustowy. Należy pamiętać, by osoba, która przeładowuje broń, robiła to w sposób dynamiczny, by zapewnić warunki jak najbardziej zbliżone do rzeczywistego zjawiska podrzutu i odrzutu broni (fot. 40–43). Błędem będzie zbyt daleko odpuszczony język spustowy (fot. 44).

Fot. 40.



Fot. 41.



Fot. 42.



Fot. 43.



Fot. 40–43. Praca w parach na krótkim języku spustowym.



Fot. 44. Zbyt daleko odpuszczony język spustowy.

Ćwiczenie 7.

Przyjmujemy postawę swobodną. Trzymając broń przed sobą, wkładamy magazynek do chwytu broni, a następnie z tyłu (za plecami) wypinamy. Po kilku powtórzeniach robimy odwrotnie i z przodu wyjmujemy magazynek z chwytu broni, a z tyłu wkładamy magazynek. Ćwiczenie to pozwoli nabrać odpowiedniej wprawy i szybkości przy awaryjnej wymianie magazynka, bez konieczności kontrolowania powyższych czynności wzrokiem (fot. 45–49).

Fot. 45.



Fot. 46.



Fot. 47.



STRZELANIE SZYBKIE

Fot. 48.



Fot. 49.



Fot. 45–49. Wymiana magazynka za plecami.
Fot. 1–49 – R. Karyś.

Ćwiczenie 8.

Podpinamy magazynek do chwytu broni (broń znajduje się w kaburze) i stajemy w postawie swobodnej. We własnym tempie lub na komendę innej osoby dobywamy broń, przeładowujemy i wprowadzamy w cel. Przez krótki czas pracujemy na krótkim języku spustowym, a następnie wykonujemy wymianę magazynka i ponownie wyprowadzamy broń w cel, po czym znowu pracujemy na języku spustowym. Po krótkiej pracy na spuście przeprowadzamy kontrolę celu, broni, otoczenia i wracamy do postawy swobodnej. To ćwiczenie stanowi podsumowanie wcześniejszych ćwiczeń i uwzględnia ich elementy.

O czym jeszcze należy pamiętać przy wykonywaniu treningu? Jedną z najbardziej istotnych rzeczy jest uzbroić się w cierpliwość i nie spieszyć się. Wszystkie ćwiczenia muszą być wykonane powoli, ale dokładnie i poprawnie technicznie. Szybkość przyjdzie z czasem. Cała idea nabywania umiejętności strzeleckich zawarta jest w poniższym stwierdzeniu:

**„PRZECZ PŁYNNOŚĆ DO SZYBKOŚCI,
NIC KOSZTEM DOKŁADNOŚCI”.**

Strzelectwo jest „sztuką”, którą należy zgłębiać w głównej mierze poprzez odpowiednio ukierunkowany trening bezstrzałowy. W celu wypracowania właściwych nawyków strzeleckich należy wielokrotnie powtarzać w sposób prawidłowy określone czynności pracy na broni. W początkowej fazie treningu nie należy się spieszyć, a ćwiczenia wykonywać w sposób przemyślany i płynny. Jeżeli ćwiczący nabędzie płynności manualnej pracy na broni, może pracować nad szybkością i czasem reakcji, który w sytuacji zagrożenia powinien być jak najkrótszy i prawidłowy. Należy mieć również świadomość, że przebieg interwencji, podczas której zasadne jest użycie broni palnej, może w każdej chwili znacząco ulec zmianie, w związku z tym należy ponownie ocenić sytuację zagrożenia i właściwie zareagować. Nie każde wyprowadzenie broni w kierunku osoby z niebezpiecznym narzędziem musi zakończyć się oddaniem strzału.

¹ A. Piórkowski, *Trening bezstrzałowy – strzelanie statyczne*, „Kwartalnik Policyjny” 2021, nr 2(57), s. 68–72.

² Dane na podstawie wyników ankiet obejmujących problematykę użycia broni przez policjantów w aspekcie statystycznym w latach 2007–2017. Materiały niepublikowane w posiadaniu Zakładu Interwencji Policyjnych CSP w Legionowie.

³ D. Pollak, J. Rażny, *Kurs strzelecki Milicon Academia, część 3: W dążeniu do doskonałości*, „Magazyn Militarny MILMAG”, <https://milmag.pl/kurs-strzelecki-milicon-academia-czesc-3-w-dazeniu-do-doskonosci/> [dostęp: 29.10.2021 r.].

Summary***Non-shooting training – fast shooting***

This is the second in a series of articles directed to users of short firearms. Due to the fact that firearms are the ultimate means of direct coercion, the authors emphasised how fundamental is the ability of policemen to use them properly.

Non-shooting training is an essential and effective element of shooting training. The exercises described in this article guarantee shortening of reaction time as well as efficient employing a weapon. The authors reminded how to take proper shooting stances adjusted to the ensuing situation. They also raised the issue of an appropriate technique of handling guns, including reloading, the use of a trigger as well as an emergency magazine change. All the exercises presented in the article will have a positive impact on the improvement of shooting skills and allow to form the right habits of using the service weapon during the intervention requiring fast reaction while facing the real threat.

Tłumaczenie: Katarzyna Olbrys

ZABEZPIECZENIE MIEJSCA ZDARZENIA DROGOWEGO

przez policjanta pełniącego służbę patrolową

asp. szt. Artur Kacprzak

Zakład Służby Prewencyjnej CSP

Każdy policjant może znaleźć się w sytuacji, kiedy bezzwłocznie musi się udać na miejsce zdarzenia drogowego i wykonać na miejscu wstępne czynności. Zabezpieczenie miejsca zdarzenia do czasu przyjazdu załogi ruchu drogowego to jedna z najważniejszych czynności wykonywanych podczas likwidacji skutków zdarzenia drogowego. Ma ono na celu niedopuszczenie do pogorszenia się sytuacji w miejscu zdarzenia, tj. do zwiększenia się liczby ofiar czy też powstania zagrożenia dla bezpieczeństwa innych osób. Ponadto właściwe zabezpieczenie miejsca zdarzenia uchroni przed zniekształceniem lub nawet zniszczeniem śladów kryminalistycznych, które często są jedynym źródłem wiedzy o przyczynach i przebiegu zdarzenia drogowego. Jak najszybsze dotarcie do miejsca zdarzenia i jego prawidłowe zabezpieczenie prowadzi do uzyskania możliwie najobszerniejszego materiału dowodowego, a w konsekwencji do bardziej szczegółowego wyjaśnienia sprawy. Dlatego też każdy policjant powinien wiedzieć, jak prawidłowo wykonać tę czynność, aby umożliwić i ułatwić pracę policjantom ruchu drogowego i aby sprawca zdarzenia nie uniknął odpowiedzialności za swój czyn.

Podstawy prawne zabezpieczenia miejsca zdarzenia drogowego

Wszyscy policjanci mają obowiązek zabezpieczyć miejsce zdarzenia, w tym również zdarzenia drogowego. Wynika to z przepisów zawartych w zarządzeniu nr 768 Komendanta Głównego Policji z dnia 14 sierpnia 2007 r. w sprawie form i metod wykonywania zadań przez policjantów pełniących służbę patrolową oraz koordynacji działań o charakterze prewencyjnym¹.

§ 35

1. W razie otrzymania informacji o przestępstwie lub wykroczeniu w rejonie pełnienia służby, policjanci meldują o tym fakcie dyżurnemu jednostki Policji, a następnie bezzwłocznie udają się na miejsce wydarzenia. [...]

§ 36

Na miejscu wydarzenia policjanci powinni w szczególności:

- 1) udzielić lub spowodować udzielenie pierwszej pomocy osobom, których życiu lub zdrowiu zagraża niebezpieczeństwo, a w razie potrzeby zapewnić wezwanie kwa-

lifikowanej pierwszej pomocy lub podmiotów świadczących medyczne czynności ratunkowe;

- 2) uniemożliwić sprawcy kontynuowanie działań naruszających porządek prawny i w miarę możliwości zatrzymać sprawcę;
- 3) podjąć pościg za sprawcą wydarzenia, jeżeli istnieją ku temu warunki;
- 4) **zabezpieczyć miejsce wydarzenia przed zatarciem śladów i innych dowodów;**
- 5) zebrać możliwie najwięcej informacji o wydarzeniu i jego sprawcach oraz ustalić świadków.

Definicje

Miejsce zdarzenia – to obszar (przestrzeń), gdzie doszło do przestępczego działania człowieka lub zaistniało jakieś zjawisko, w wyniku którego zaistniały zmiany w obiektywnej rzeczywistości – powstały ślady kryminalistyczne².

Zdarzenie drogowe – wypadek drogowy albo kolizja drogowa³.

ZABEZPIECZENIE MIEJSCA ZDARZENIA DROGOWEGO

Wypadek drogowy – zdarzenie drogowe, w wyniku którego jest osoba zabita albo ranna⁴.

Kolizja drogowa – zdarzenie drogowe, w którym powstały wyłącznie straty materialne⁵.

Zabezpieczenie miejsca zdarzenia – to zespół różnych czynności zmierzających do ochrony tego miejsca przed niepożądanym działaniem człowieka oraz do zabezpieczenia śladów i dowodów przed zatarciem lub utratą, zniszczeniem, a także działań mających na celu ujawnienie źródeł informacji o zdarzeniu i osobach z nim związanych oraz przerwanie zdarzenia i zapobieżenie dalszym jego skutkom⁶.

Ślady kryminalistyczne – zmiany w obiektywnej rzeczywistości, które jako spostrzegalne znamiona po zdarzeniach będących przedmiotem postępowania mogą stanowić podstawę do odtworzenia i ustalenia przebiegu tych zdarzeń zgodnie z rzeczywistością⁷.

Przestępstwo – czyn zabroniony pod groźbą kary jako zbrodnia albo występki, przez ustawę obowiązującą w czasie jego popełnienia, bezprawny, zawiniony i społecznie szkodliwy w stopniu wyższym niż znikomy⁸.

Wykroczenie – czyn społecznie szkodliwy (nawet w stopniu znikomym), zabroniony przez ustawę obowiązującą w czasie jego popełnienia pod groźbą kary aresztu, ograniczenia wolności, grzywny do 5000 złotych lub nagany⁹.

Uczestnik ruchu – pieszy, kierujący, a także inne osoby przebywające w pojeździe lub na pojeździe znajdującym się na drodze¹⁰.

Osoba najbliższa – małżonek, wstępny, zstępny, rodzeństwo, powinowaty w tej samej linii lub stopniu, osoba pozostająca w stosunku przysposobienia oraz jej małżonek, a także osoba pozostająca we wspólnym pożyciu¹¹.

Odpowiedzialność karna sprawców zdarzeń drogowych

Sprawcy zdarzeń drogowych ponoszą odpowiedzialność karną za popełniony czyn, w zależności od tego, czy jest to katastrofa, wypadek czy kolizja. Odpowiedzialność tę określają odpowiednie przepisy Kodeksu karnego i Kodeksu wykroczeń.

Kodeks karny

Art. 173

- § 1. Kto spowoduje katastrofę w ruchu lądowym, wodnym lub powietrznym zagrażającą życiu lub zdrowiu wielu osób albo mieniu w wielkich rozmiarach, podlega karze pozbawienia wolności od roku do lat 10.
- § 2. Jeżeli sprawca działa nieumyślnie, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.
- § 3. Jeżeli następstwem czynu określonego w § 1 jest śmierć człowieka lub ciężki uszczerbek na zdrowiu wielu osób, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 12.

- § 4. Jeżeli następstwem czynu określonego w § 2 jest śmierć człowieka lub ciężki uszczerbek na zdrowiu wielu osób, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8.

Art. 174

- § 1. Kto spowoduje bezpośrednio niebezpieczeństwo katastrofy w ruchu lądowym, wodnym lub powietrznym, podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8.
- § 2. Jeżeli sprawca działa nieumyślnie, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

Art. 177

- § 1. Kto, naruszając, chociażby nieumyślnie, zasady bezpieczeństwa w ruchu lądowym, wodnym lub powietrznym, powoduje nieumyślnie wypadek, w którym inna osoba odniosła obrażenia ciała określone w art. 157 § 1 (tj. lekki lub średni uszczerbek zdrowia), podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.
- § 2. Jeżeli następstwem wypadku jest śmierć innej osoby albo ciężki uszczerbek na jej zdrowiu, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8.
- § 3. Jeżeli pokrzywdzonym jest wyłącznie osoba najbliższa, ściganie przestępstwa określonego w § 1 następuje na jej wniosek.

Kodeks wykroczeń

Art. 86

- § 1. Kto na drodze publicznej, w strefie zamieszkania lub strefie ruchu, nie zachowując należytej ostrożności, powoduje zagrożenie bezpieczeństwa w ruchu drogowym, podlega karze grzywny.
- § 2. Kto dopuszcza się wykroczenia określonego w § 1, znajdując się w stanie po użyciu alkoholu lub podobnie działającego środka, podlega karze aresztu, ograniczenia wolności albo grzywny.
- § 3. W razie popełnienia wykroczenia określonego w § 1 przez osobę prowadzącą pojazd można orzec zakaz prowadzenia pojazdów.

Art. 98

Kto, prowadząc pojazd poza drogą publiczną, strefą zamieszkania lub strefą ruchu, nie zachowuje należytej ostrożności, czym zagraża bezpieczeństwu innej osoby, podlega karze grzywny albo karze nagany.

Obowiązki uczestników zdarzenia drogowego

Czynności, które są zobowiązani podjąć uczestnicy zdarzenia drogowego, są określone w **ustawie – Prawo o ruchu drogowym**.

Art. 44

1. Kierujący pojazdem w razie uczestniczenia w wypadku drogowym jest obowiązany:
 - 1) zatrzymać pojazd, nie powodując przy tym zagrożenia bezpieczeństwa ruchu drogowego;
 - 2) przedsięwziąć odpowiednie środki w celu zapewnienia bezpieczeństwa ruchu w miejscu wypadku;

- 3) niezwłocznie usunąć pojazd z miejsca wypadku, aby nie powodował zagrożenia lub tamowania ruchu, jeżeli nie ma zabitego lub rannego;
- 4) podać swoje dane personalne, dane personalne właściciela lub posiadacza pojazdu oraz dane dotyczące zakładu ubezpieczeń, z którym zawarta jest umowa obowiązkowego ubezpieczenia odpowiedzialności cywilnej, na żądanie osoby uczestniczącej w wypadku.
5. Jeżeli w wypadku jest zabity lub ranny, kierujący pojazdem jest obowiązany ponadto:
 - 1) udzielić niezbędnej pomocy ofiarom wypadku oraz wezwać zespół ratownictwa medycznego i Policję;
 - 2) nie podejmować czynności, które mogłyby utrudnić ustalenie przebiegu wypadku;
 - 3) pozostać na miejscu wypadku, a jeżeli wezwanie zespołu ratownictwa medycznego lub Policji wymaga oddalenia się – niezwłocznie powrócić na to miejsce.
4. Przepisy ust. 1 i 2 stosuje się odpowiednio do innych osób uczestniczących w wypadku.

Uczestnicy zdarzenia drogowego niestosujący się do powyższych przepisów mogą ponieść odpowiedzialność karną. Określają ją odpowiednie przepisy Kodeksu wykroczeń i Kodeksu karnego.

Kodeks wykroczeń

Art. 90

Kto tamuje lub utrudnia ruch na drodze publicznej, w strefie zamieszkania lub strefie ruchu, podlega karze grzywny albo karze nagany.

Art. 91

Kto zanieczyszcza drogę publiczną lub na tej drodze pozostawia pojazd lub inny przedmiot albo zwierzę w okolicznościach, w których może to spowodować niebezpieczeństwo lub stanowić utrudnienie w ruchu drogowym, podlega karze grzywny do 1500 złotych albo karze nagany.

Art. 93

- § 1. Prowadzący pojazd, który, uczestnicząc w wypadku drogowym, nie udziela niezwłocznej pomocy ofierze wypadku, podlega karze aresztu albo grzywny.
- § 2. W razie popełnienia wykroczenia, o którym mowa w § 1, orzeka się zakaz prowadzenia pojazdów.

Art. 97

Uczestnik ruchu lub inna osoba znajdująca się na drodze publicznej, w strefie zamieszkania lub strefie ruchu, a także właściciel lub posiadacz pojazdu, który wykracza przeciwko innym przepisom ustawy z dnia 20 czerwca 1997 r. – Prawo o ruchu drogowym lub przepisom wydanym na jej podstawie, podlega karze grzywny do 3000 złotych albo karze nagany.

Kodeks karny

Art. 160

- § 1. Kto naraża człowieka na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3. [...]

Art. 162

- § 1. Kto człowiekowi znajdującemu się w położeniu groźnym bezpośrednim niebezpieczeństwem utraty życia albo

- ciężkiego uszczerbku na zdrowiu nie udziela pomocy, mogąc jej udzielić bez narażenia siebie lub innej osoby na niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.
- § 2. Nie popełnia przestępstwa, kto nie udziela pomocy, do której jest konieczne poddanie się zabiegowi lekarskiemu albo w warunkach, w których możliwa jest niezwłoczna pomoc ze strony instytucji lub osoby do tego powołanej.

Postępowanie na miejscu zdarzenia drogowego

Sposób postępowania policjanta, który przybył na miejsce zdarzenia drogowego, reguluje zarządzenie nr 30 Komendanta Głównego Policji z dnia 22 września 2017 r. w sprawie pełnienia służby na drogach oraz zarządzenie nr 59 Komendanta Głównego Policji z dnia 10 lipca 2019 r. zmieniające zarządzenie w sprawie pełnienia służby na drogach (Dz. Urz. KGP poz. 95).

§ 28

1. Policjant po uzyskaniu informacji o zdarzeniu drogowym:
 - 1) dokumentuje w notatniku służbowym źródło i czas jej uzyskania;
 - 2) informuje o zdarzeniu drogowym dyżurnego, jeżeli informację o tym uzyskał od innej osoby;
 - 3) na polecenie dyżurnego niezwłocznie udaje się na miejsce zdarzenia drogowego.
2. Użycie sygnałów uprzywilejowania pojazdu Policji w celu dojazdu na miejsce zdarzenia drogowego, odbywa się zgodnie z przepisami ustawy – Prawo o ruchu drogowym.

§ 29

1. **Policjant, który pierwszy przybył na miejsce zdarzenia drogowego**, informuje o tym dyżurnego oraz podejmuje w szczególności następujące czynności:
 - 1) **zabezpiecza miejsce zdarzenia drogowego** w celu uniknięcia kolejnego zdarzenia drogowego oraz organizuje ruch drogowy w nowo powstałej sytuacji poprzez:
 - a) **ustawienie pojazdu Policji w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne oraz uczestników ruchu drogowego**,
 - b) **włączenie niebieskich świateł błyskowych w pojeździe Policji**,
 - c) zastosowanie ostrzegawczych urządzeń technicznych oraz znaków drogowych służących do zabezpieczania miejsca zdarzenia drogowego, jeżeli posiada je na wyposażeniu;
 - 2) **wydobywa lub uwalnia osobę ranną z pojazdu**;
 - 3) **udziela osobie rannej pierwszej pomocy**;
 - 4) wzywa zespół ratownictwa medycznego, a w razie potrzeby również inne służby ratownicze;
 - 5) **usuwa z miejsca zdarzenia drogowego osoby postronne**;
 - 6) **zabezpiecza miejsce zdarzenia drogowego dla przeprowadzenia czynności procesowych, poprzez ochronę śladów kryminalistycznych przed ich utratą bądź zniekształceniem**, w tym również przez służby ratownicze i techniczne;
 - 7) wykonuje działania mające na celu zapewnienie porządku i bezpieczeństwa na miejscu zdarzenia drogowego, ustalając formy współpracy i współdziałając

ZABEZPIECZENIE MIEJSCA ZDARZENIA DROGOWEGO

- z innymi służbami ratowniczymi w celu zminimalizowania jego skutków;
- 8) **dokonyuje wstępnej oceny zdarzenia drogowego**, a w razie potrzeby przekazuje dyżurnemu informacje o konieczności:
 - a) przybycia dodatkowych sił wsparcia, innych służb ratowniczych lub służb technicznych zarządcy drogi,
 - b) przybycia osoby pełniącej nadzór w jednostce organizacyjnej Policji, celem skoordynowania wszystkich działań,
 - c) czasowego zamknięcia lub ograniczenia ruchu drogowego,
 - d) zorganizowania objazdów,
 - e) ewakuacji uczestników ruchu drogowego zablokowanych na drodze dwujezdniowej;
 - 9) **ustala uczestników i świadków zdarzenia drogowego**, odnotowując ich dane personalne oraz przeprowadza z nimi rozmowę w zakresie niezbędnym do wstępnego ustalenia przebiegu zdarzenia drogowego;
 - 10) podejmuje pościg, jeżeli sprawca zdarzenia drogowego zbiegł z jego miejsca i istnieje prawdopodobieństwo jego schwytania lub informuje dyżurnego o konieczności podjęcia czynności zmierzających do schwytania tego sprawcy;
 - 11) **ustala obrażenia osób rannych oraz miejsce ich hospitalizacji**;
 - 12) **poddaje**, w miarę możliwości, kierującego pojazdem oraz osobę, w stosunku do której zachodzi uzasadnione podejrzenie, że mogła kierować pojazdem uczestniczącym w zdarzeniu drogowym, **badaniu w celu ustalenia zawartości w organizmie alkoholu lub środka działającego podobnie do alkoholu**.
2. Czynności określonych w ust. 1 pkt 1 lit. b i c nie stosuje się, jeżeli pojazd Policji oraz pojazdy uczestniczące w zdarzeniu drogowym znajdują się poza jezdnią, a prowadzone czynności służbowe nie stwarzają zagrożenia bezpieczeństwa.

§ 30

1. Policjant, o którym mowa w § 29, **po przybyciu na miejsce zdarzenia drogowego patrolu skierowanego przez dyżurnego do jego obsługi, przekazuje dowódcy patrolu informacje o wykonywanych czynnościach i dokonanych ustaleniach, a następnie pozostaje do jego dyspozycji, jeśli dowódca patrolu uzna to za konieczne**.
2. Z czynności wykonanych na miejscu zdarzenia drogowego, wstępnie zakwalifikowanego jako wypadek drogowy, policjant, o którym mowa w § 29, sporządza notatkę urzędową, którą przekazuje dowódcy patrolu.

Rodzaje zabezpieczenia miejsca zdarzenia drogowego

- Stosowane są 2 rodzaje zabezpieczenia miejsca zdarzenia:
- **osobowe** – polega na zabezpieczeniu miejsca poprzez ustawienie w odpowiednich punktach policjantów lub innych osób (np. strażaka, funkcjonariusza Straży Miejskiej, żołnierza), które nie dopuszczają do miejsca zdarzenia osób postronnych,
 - **techniczne** – polega na odgrodzeniu miejsca zdarzenia za pomocą taśm, płotów, parawanów itp. przeszkód, których nie mogą przekraczać osoby postronne.

W praktyce najskuteczniejsze jest stosowanie obu form zabezpieczenia jednocześnie. Pozwala to całkowicie wyeliminować dostęp do miejsca zdarzenia osobom postronnym i zacieranie lub zniekształcanie przez nie śladów kryminalistycznych. Po przybyciu na miejsce zdarzenia policjant powinien określić obszar, na którym doszło do zdarzenia drogowego. Następnie wykorzystując posiadane siły i środki, powinien zabezpieczyć ten obszar, zwłaszcza przed dostępem osób postronnych.

Uprawnienia do kierowania ruchem drogowym

Skutkiem zdarzenia drogowego może być zablokowanie jezdni w sposób uniemożliwiający ruch pojazdów. Może do tego dojść z powodu takiego uszkodzenia pojazdów uczestniczących, że niemożliwe jest ich usunięcie bez specjalistycznego sprzętu, uszkodzenia elementów infrastruktury drogowej (np. przewrócenia słupa) lub ze względu na charakter zdarzenia, tj. wypadek drogowy, kiedy zabronione jest przemieszczanie jakichkolwiek obiektów do czasu wykonania oględzin miejsca zdarzenia i zabezpieczenia śladów.

W przypadku zablokowania jezdni policjanci obecni na miejscu zdarzenia są zobowiązani do podjęcia czynności zmierzających do przywrócenia ruchu. Jeżeli droga jest całkowicie nieprzejezdna w obu kierunkach, należy powiadomić o tym dyżurnego właściwej miejscowo jednostki Policji i zorganizować objazdy. Jeżeli zaś droga jest zablokowana tylko częściowo i na jednej części jezdni może odbywać się ruch, policjanci zabezpieczający miejsce zdarzenia powinni podjąć kierowanie ruchem drogowym.

Zgodnie z obowiązującymi przepisami kierowanie ruchem drogowym mogą podjąć wyłącznie policjanci posiadający odpowiednie przeszkolenie w tym zakresie. Jednakże **zarządzenie nr 30 Komendanta Głównego Policji z dnia 22 września 2017 r. w sprawie pełnienia służby na drogach w § 2 ust. 4 pkt 1 wprowadza wyjątek od tej reguły i dopuszcza kierowanie ruchem drogowym przez policjantów niemających wiedzy specjalistycznej i umiejętności w tym zakresie podczas wykonywania tej czynności w miejscu zdarzenia drogowego lub podczas zabezpieczania imprezy na drodze**. Kierowanie ruchem drogowym na miejscu zdarzenia drogowego można podjąć na dwa sposoby:

- kierowanie na objazdy,
- zorganizowanie ruchu wahadłowego.

W pierwszym przypadku, przy całkowitym zablokowaniu drogi, na odpowiednich skrzyżowaniach poprzedzających miejsce zdarzenia należy wyznaczyć posterunki policjantom, którzy zamkną dla ruchu drogę, na której doszło do zdarzenia, i skierują uczestników ruchu drogowego na objazdy, informując kierujących o ich przebiegu.

W drugim przypadku, kiedy jezdnia jest częściowo przejezdna, można zorganizować ruch wahadłowy. Polega on na naprzemiennym przepuszczaniu pojazdów z przeciwnych kierunków ruchu po przejeździe odcinku jezdni. Jeśli odcinek ten jest krótki, kierowanie ruchem może podjąć jeden policjant. Najczęściej jednak, dla zachowania maksimum bezpieczeństwa, do tej czynności kierowani są dwaj policjanci, którzy ustawiają się w miejscu widocznym dla kierujących na przeciwnych końcach przejeźdnego odcinka jezdni i naprzemiennie dopuszczają ruch w przeciwnych kierunkach, podając kierującym odpowiednie sygnały. Należy zaznaczyć, że w takim przypadku jeden z policjantów jest tzw. wiodącym i to

on decyduje o otwieraniu i zamykaniu ruchu dla przeciwnych kierunków, zaś drugi policjant dostosowuje swoje sygnały do poleceń wiodącego.

Sposób podawania sygnałów dla kierujących przez policjanta jest przedstawiony w rozporządzeniu Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 6 lipca 2010 r. w sprawie kierowania ruchem drogowym (Dz. U. z 2016 r. poz. 143, z późn. zm.).

Najczęściej popełniane błędy

Policjanci pełniący na co dzień służbę patrolowo-interwencyjną zwykle mają zupełnie inne zadania niż zabezpieczenie miejsca zdarzenia drogowego. Duża liczba i różnorodność tych zadań wpływa na to, że zdarza im się w trakcie takiego zabezpieczenia popełniać błędy, które z pozoru błahie, mogą w znacznym stopniu utrudnić lub też w skrajnych przypadkach uniemożliwić prawidłowe wykonanie czynności. Zdarza się to zwłaszcza policjantom z niewielkim stażem służby, którzy ucząc się pod nadzorem bardziej doświadczonych kolegów, jak prawidłowo pełnić służbę, często z niewiedzy lub przez nadmierną chęć „wykazania się” mogą popełniać błędy. Do najczęściej popełnianych błędów należą:

- **„sprzątanie” miejsca zdarzenia** – po przyjeździe na miejsce zdarzenia policjanci zastają często mnóstwo „śmieci”, tj. elementów uszkodzonych pojazdów, odłamki szkła, części garderoby itp. i próbują je usunąć z jezdni, aby nie zagrażały bezpieczeństwu i porządkowi, i umożliwić ruch innym pojazdom; należy pamiętać, aby BEZWZGLĘDNIEMIE TEGO NIE ROBIĆ; z pozoru beładnie porzucane tego typu rzeczy są w stanie przekazać bardzo dużo informacji policjantowi, który będzie wykonywał czynności dochodzeniowo-śledcze, mogą świadczyć o kierunkach przemieszczania się uczestników ruchu, ich prędkości, miejscu, kierunku i sile uderzenia czy liczbie uczestników zdarzenia;
- **niewłaściwe zabezpieczenie lub zacieranie śladów kryminalistycznych** – policjanci często nie zdają sobie sprawy, że niedostrzegalne na pierwszy rzut oka zarysowanie jezdni, grudki ziemi, plamy płynów mogą w istotny sposób przyczynić się do prawidłowej oceny sytuacji przez funkcjonariusza prowadzącego czynności dochodzeniowo-śledcze; policjant, który przybył na miejsce zdarzenia i je zabezpiecza, powinien jak najmniej poruszać się po miejscu tego zdarzenia i nie może dopuścić do przemieszczania się po nim innych osób (w tym funkcjonariuszy współpracujących służb); w przeciwnym wypadku może to spowodować zniekształcenie lub zniszczenie śladów; oczywiście w przypadku prowadzenia akcji ratowniczej (np. wydobywania ludzi ze zniszczonych pojazdów) nie wolno utrudniać czynności, ale po zażegnaniu niebezpieczeństwa należy dążyć do tego, aby nikt nie przemieszczał się w miejscu zdarzenia; trzeba również zadbać, aby ślady nie uległy zniszczeniu z innych powodów, np. wskutek pogorszenia się warunków atmosferycznych; można np. osłonić je folią lub innymi przedmiotami albo dokładnie oznaczyć miejsce ich położenia;
- **wskazanie sprawcy zdarzenia** – jest to częsty błąd popełniany nawet przez doświadczonych policjantów; należy pamiętać, że policjanci służby patrolowo-interwencyjnej nie są specjalistami w zakresie ruchu drogowego, ich zadania bardzo się różnią od zadań policjantów „drogówki” i przez

to może dojść do błędnego wskazania sprawcy; dlatego nie należy wskazywać sprawcy przed przyjazdem policjantów ruchu drogowego, którzy mają odpowiednią wiedzę; błąd ten nie uniemożliwia przeprowadzenia czynności, lecz znacznie je utrudnia i często prowadzi do kierowania wniosków do sądu w sytuacjach, gdy można sprawę zakończyć na miejscu, np. nakładając na sprawcę mandat karny.

Podsumowanie

Zabezpieczenie miejsca zdarzenia drogowego to czynność z pozoru prosta, czasem lekceważona przez policjantów, w rzeczywistości jednak bardzo istotna oraz wymagająca wiedzy i umiejętności. Zarządzenie nr 30 Komendanta Głównego Policji z dnia 22 września 2017 r. w sprawie pełnienia służby na drogach nakłada na policjantów wiele obowiązków w związku z wykonywaniem czynności zabezpieczenia miejsca zdarzenia drogowego. Przytoczone przepisy jednoznacznie wskazują, że jest to czynność bardzo ważna, a właściwe jej wykonanie, zgodnie zobowiązującymi procedurami, bez popełniania wskazanych błędów, gwarantuje wyeliminowanie niebezpieczeństwa dla osób postronnych, ograniczenie skutków zdarzenia i prawidłowy przebieg czynności procesowych.

¹ Dz. Urz. KGP z 2018 r. poz. 108, z późn. zm.

² S. Czerw, *Kryminalistyczne badanie miejsca zdarzeń*, w: *Teknika kryminalistyczna*, red. W. Kędzierski, t. 1, Szczytno 1993, s. 73, cyt. za: A. Sanecki, *Zabezpieczenie miejsca zdarzenia do czasu oględzin*, Szkoła Policji w Słupsku, Słupsk 2011, s. 10.

³ Zarządzenie nr 30 Komendanta Głównego Policji z dnia 22 września 2017 r. w sprawie pełnienia służby na drogach (Dz. Urz. KGP poz. 64, z późn. zm.), § 1 ust. 2 pkt 3.

⁴ Tamże, § 1 ust. 2 pkt 4.

⁵ Tamże, § 1 ust. 2 pkt 5.

⁶ T. Hanausek, *Kryminalistyka. Zarys wykładu*, Zakamycze 1998, s. 48, cyt. za: A. Sanecki, *Zabezpieczenie miejsca zdarzenia do czasu oględzin*, s. 10.

⁷ J. Sehn, *Ślady kryminalistyczne*, w: „Z Zagadnień Kryminalistyki” 1960, nr 1, s. 25.

⁸ Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. – Kodeks karny (Dz. U. z 2020 r. poz. 1444, z późn. zm.), art. 1 § 1, 2, 3 i art. 7 § 1.

⁹ Ustawa z dnia 20 maja 1971 r. – Kodeks wykroczeń (Dz. U. z 2021 r. poz. 281, z późn. zm.), art. 1 § 1.

¹⁰ Ustawa z dnia 20 czerwca 1997 r. – Prawo o ruchu drogowym (Dz. U. z 2021 r. poz. 450, z późn. zm.), art. 2 pkt 17.

¹¹ Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. – Kodeks karny, art. 115 § 11.

Summary

Securing of a traffic incident scene performed by an on-duty patrol police officer until the arrival of the road traffic police unit

In the article there were discussed legal bases of securing of a traffic incident scene, definitions used while performing these actions as well as duties and criminal responsibility of participants of the incident. Moreover, there was described an algorithm of conduct at the traffic incident scene. Types of securing, the eligibility to control road traffic as well as the most common mistakes were also presented in the article.

Thumaczenie: Katarzyna Olbryś

BLOKADA ALKOHOLOWA

mł. asp. Marcin Gašior

Zakład Ruchu Drogowego CSP

Zakaz prowadzenia pojazdów to jeden ze środków karnych określonych w ustawie z dnia 6 czerwca 1997 r. – Kodeks karny¹. Odgrywa znaczącą rolę w zwalczaniu przestępstw w komunikacji i zapobieganiu im. Środek ten pozwala na wyłączenie z ruchu osób, które nie powinny w nim uczestniczyć i stwarzają zagrożenie, a tym samym poprawia bezpieczeństwo².



Fot. 1. Blokada alkoholowa – zdjęcie poglądowe. Źródło: <https://alcolock.biz/wp-content/uploads/2019/01/DSC9332.png> [dostęp: 28 lipca 2021 r.].

Ustawą z dnia 20 marca 2015 r. o zmianie ustawy – Kodeks karny oraz niektórych innych ustaw (Dz. U. poz. 541, z późn. zm.) wprowadzono do Kodeksu karnego wykonawczego art. 182a. W myśl tego artykułu sąd zmienia tylko zakres przedmiotowy orzeczonego wcześniej zakazu prowadzenia pojazdów. Zmiana z „zakazu prowadzenia pojazdów” na „zakaz prowadzenia pojazdów niewyposażonych w blokadę alkoholową” obarczona jest pewnymi warunkami:

- zakaz był wykonywany przez okres co najmniej połowy orzeczonego wymiaru, a w wypadku dożywotniego zakazu prowadzenia pojazdów przez okres co najmniej 10 lat oraz
- postawa, właściwości i warunki osobiste sprawcy oraz jego zachowanie w okresie wykonywania zakazu uzasadniają przekonanie, że prowadzenie pojazdu przez tę osobę nie zagraża bezpieczeństwu w komunikacji.

Przepis umożliwia dopuszczenie do udziału w ruchu drogowym osób skazanych, wobec których orzeczono

zakaz prowadzenia pojazdów w związku z popełnieniem przestępstwa przeciwko bezpieczeństwu w komunikacji w stanie nietrzeźwości. Artykuł 182a k.k.w. ze względu na art. 1 § 1 k.k.w. ma także zastosowanie do zakazu orzeczonego za wykroczenie popełnione po użyciu alkoholu, z uwagi na stosowanie przepisów Kodeksu karnego wykonawczego do orzeczeń wydanych w postępowaniu w sprawach o wykroczenia³.

Ograniczenie zakazu prowadzenia pojazdów tylko do pojazdów niewyposażonych w blokadę alkoholową jest możliwe po upływie określonego wymiaru czasu:

- w wypadku zakazu orzeczonego za wykroczenie, którego ustawowe minimum kształtuje się na poziomie 6 miesięcy (art. 29 § 1 k.k.), niezbędne jest wykonywanie go przez okres co najmniej 3 miesięcy;
- w razie orzeczenia zakazu na podstawie art. 42 § 1 k.k., którego dolna ustawowa granica ukształtowana jest na poziomie roku (art. 43 § 1 k.k.), minimalny okres jego wykonania powinien wynosić 6 miesięcy;

ZASADA DZIAŁANIA DRÄGER INTERLOC



1. Włączenie zapłonu.



2. Wezwanie do oddania próbki oddechu.



3. Pomiar stężenia alkoholu w wydychanym powietrzu.



4. Zaakceptowany test oddechowy: rozrusznik zostaje odblokowany.



5. Uruchomienie silnika.

Fot. 2. Blokada alkoholowa. Źródło: <https://www.draeger.com/Products/Content/interlock-ventive-use-fi-9094559-pl-pl.pdf> [dostęp: 9 sierpnia 2021 r.].

- w przypadku orzeczonego obligatoryjnego zakazu na podstawie art. 42 § 2 k.k., którego minimalny okres wynosi 3 lata, niezbędne jest jego wykonywanie przez minimum 18 miesięcy;
- dożywotni zakaz prowadzenia pojazdów trzeba wykonywać, zgodnie z treścią art. 182a § 1 k.k.w., przez co najmniej 10 lat⁴.

Zgodnie z ustawą prd⁵:

- **blokada alkoholowa** to urządzenie techniczne uniemożliwiające uruchomienie silnika pojazdu silnikowego

i pojazdu szynowego, w przypadku gdy zawartość alkoholu w wydychanym przez kierującego powietrzu wynosi co najmniej 0,1 mg alkoholu w 1 dm³;

- **kalibracja blokady alkoholowej** to ogół czynności służących wzorcowaniu blokady alkoholowej oraz regulacji tego urządzenia w sposób umożliwiający spełnienie wymagania, o którym mowa wyżej.

W ramach przeprowadzanej kontroli drogowej policjant jest obowiązany m.in. do sprawdzenia kierującego oraz pojazdu⁶ w systemach informacyjnych. Z Centralnej Ewidencji Kierowców (CEK) funkcjonariusz uzyska informację, iż kontrolowana przez niego osoba posiada wprowadzone ograniczenie uprawnienia do kierowania wyłącznie pojazdem wyposażonym w blokadę alkoholową⁷. W dokumencie prawa jazdy, w polach kolumny oznaczonej liczbą 12 umieszcza się ograniczenie w korzystaniu z uprawnień do jazdy tylko pojazdem wyposażonym w blokadę alkoholową za pomocą oznaczenia kodowego: 69⁸. Kluczowe jest zatem zweryfikowanie kilku elementów podczas kontroli. Na kierowcy w takim wypadku ciąży obowiązek posiadania przy sobie i okazywania na żądanie uprawnionego organu:

- zaświadczenia o przeprowadzonym badaniu technicznym pojazdu⁹ z wynikiem pozytywnym w zakresie wyposażenia pojazdu w blokadę alkoholową oraz
- dokumentu potwierdzającego kalibrację blokady alkoholowej¹⁰, wystawionego przez producenta urządzenia lub jego upoważnionego przedstawiciela¹¹.

Zgodnie z treścią art. 66 ustawy prd:

- pojazd silnikowy i pojazd szynowy może być wyposażony w blokadę alkoholową montowaną przez producenta urządzenia lub jego upoważnionego przedstawiciela;
- kalibrację blokady alkoholowej wykonuje się co 12 miesięcy; pierwszą kalibrację blokady alkoholowej wykonuje się przed montażem urządzenia w pojeździe;
- producent urządzenia lub jego upoważniony przedstawiciel przeprowadza kalibrację blokady alkoholowej i wystawia dokument potwierdzający jej kalibrację;

Załącznik do rozporządzenia Ministra Infrastruktury
z dnia 13 września 2019 r. (poz. 1787)

WZÓR

ZAŚWIADCZENIE O PRZEPROWADZONYM BADANIU TECHNICZNYM POJAZDU
(strona 1)

ZAŚWIADCZENIE O PRZEPROWADZONYM BADANIU TECHNICZNYM POJAZDU / ROADWORTHINESS CERTIFICATE				
				NR
(3) (data i miejsce badania)				
Marka	Typ	Model pojazdu	(5) Kategoria pojazdu	(2) Numer rejestracyjny pojazdu i kraj rejestracji pojazdu
Rodzaj pojazdu	Rodzaj badania, czynności		(1) Numer identyfikacyjny pojazdu (VIN) numer nadwozia/podwozia/ramy	
(7) WYNIK BADANIA POJAZDU			Pozytywny/Positive (P)	
			Negatywny/Negative (N)	
Data pierwszej rejestracji za granicą			(9) Dane identyfikacyjne stacji kontroli pojazdów, czytelny podpis uprawnionego diagnosty i numer uprawnienia diagnosty	
Data pierwszej rejestracji w kraju				
(4) Odczyt licznika przebiegu pojazdu w momencie badania				
(8) Następny termin badania do				

*(strona 2)***(6) Stwierdzone usterki i ich kategorie**

.....

.....

.....

.....

(10) Uwagi

.....

.....

.....

.....

* Pojazd odpowiada / nie odpowiada dodatkowym warunkom technicznym przewidzianym dla:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....
(czytelny podpis uprawnionego diagnosty
i numer uprawnienia diagnosty)

W punkcie (10) Uwagi należy wpisać:

W przypadku pojazdu wyposażonego w blokadę alkoholową należy wpisywać producenta, typ oraz numer seryjny urządzenia na podstawie dokumentu kalibracyjnego.

BLOKADA ALKOHOŁOWA

Załącznik do rozporządzenia Ministra Infrastruktury
i Budownictwa z dnia 8 lipca 2016 r. (poz. 1072)

WZÓR

Dokument potwierdzający kalibrację blokady alkoholowej¹⁾

(nazwa producenta lub jego upoważnionego przedstawiciela wykonującego kalibrację)			
Właściciel pojazdu	(imię i nazwisko lub nazwa właściciela pojazdu)	Numer dokumentu	
		Data kalibracji	
		Producent urządzenia	
		Typ urządzenia	
		Numer seryjny urządzenia	
	(adres właściciela pojazdu)	Data ważności kalibracji od dnia wystawienia	
		Numer VIN albo numer nadwozia, podwozia lub ramy pojazdu	

Przyrząd spełnia wymagania/nie spełnia wymagań²⁾ § 1 rozporządzenia Ministra Infrastruktury i Budownictwa z dnia 8 lipca 2016 r. w sprawie wymagań funkcjonalnych i wymogów technicznych blokady alkoholowej oraz wzoru dokumentu potwierdzającego kalibrację blokady alkoholowej (Dz. U. poz. 1072)

..... (miejscowość, data)	 (imię i nazwisko, stanowisko osoby wykonującej kalibrację)	 (podpis)
------------------------------	--	-------------------

¹⁾ Dokument powinien być sporządzony na papierze z zabezpieczeniem w postaci kolorowej grafiki lub znaku wodnego, odpowiadającym znakowi producenta urządzenia lub jego upoważnionego przedstawiciela.

²⁾ Niepotrzebne skreślić.

- minister właściwy do spraw transportu określi, w drodze rozporządzenia, wymagania funkcjonalne i wymogi techniczne blokady alkoholowej oraz wzór dokumentu potwierdzającego kalibrację blokady alkoholowej, uwzględniając dostępność rynkową takich urządzeń oraz konieczność zapewnienia bezpieczeństwa uczestników ruchu drogowego.

Na podstawie art. 81 ustawy prd właściciel pojazdu jest obowiązany przedstawić go do badania technicznego. Niezależnie od badań okresowych, o których mowa w przepisach, pojazd wyposażony w blokadę alkoholową podlega dodatkowemu badaniu technicznemu¹². Badanie techniczne pojazdu wyposażonego w blokadę alkoholową przeprowadza się po przedstawieniu dokumentu potwierdzającego kalibrację blokady alkoholowej, wystawionego przez producenta urządzenia lub jego upoważnionego przedstawiciela, ważnego przez okres 12 miesięcy od dnia wystawienia.

Usterki zdiagnozowane podczas dodatkowego badania technicznego skutkujące uznaniem stanu technicznego pojazdu wyposażonego w blokadę alkoholową za niezadowalającą¹³:

- widoczne uszkodzenia mechaniczne blokady alkoholowej,
- widoczne uszkodzone połączenia elektryczne,
- brak ważnego w dniu badania technicznego dokumentu wystawionego przez producenta blokady alkoholowej lub jego upoważnionego przedstawiciela potwierdzającego kalibrację blokady alkoholowej,
- możliwość uruchomienia silnika pojazdu bez przeprowadzania badania na obecność alkoholu.

Policjant jest zobowiązany zatrzymać kierującemu prawo jazdy za pokwitowaniem, bez możliwości kontynuowania jazdy, w przypadku gdy podczas kontrolowania osoby, która jest uprawniona do kierowania wyłącznie pojazdem wyposażonym w blokadę alkoholową, stwierdzi, że pojazd, którym się porusza, nie został w nią wyposażony¹⁴.

Kierujący w związku z niestosowaniem się do orzeczonego przez sąd środka karnego w postaci zakazu prowadzenia pojazdów niewyposażonych w blokadę alkoholową dopuszcza się przestępstwa z art. 244 k.k.

Podstawą do zatrzymania prawa jazdy za pokwitowaniem, z zakazem dalszej jazdy będzie także sytuacja, kiedy kierujący pomimo założeń w pojeździe takiej blokady nie będzie posiadał przy sobie choćby jednego z dwóch wymaganych w takim przypadku dokumentów, tj. zaświadczenia o przeprowadzonym badaniu technicznym z wynikiem pozytywnym w zakresie wyposażenia pojazdu w blokadę alkoholową albo dokumentu potwierdzającego kalibrację blokady alkoholowej, wystawionego przez producenta urządzenia lub jego upoważnionego przedstawiciela. W takim przypadku kierujący popełnia wykroczenie z art. 95 k.w.¹⁵ w związku z art. 38 ustawy prd.

Należy pamiętać, że w wyżej wymienionych sytuacjach zasadne będzie usunięcie pojazdu z drogi w związku z przepisami wynikającymi z art. 130a ust. 1 pkt 6 ustawy prd, chyba że jest możliwość zabezpieczenia pojazdu poprzez przekazanie go osobie znajdującej się w pojeździe, posiadającej uprawnienie do kierowania tym pojazdem.

¹ Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. – Kodeks karny (Dz. U. z 2020 r. poz. 1444, z późn. zm.), art. 39 pkt 3.

² R.A. Stefański, *Środki karne po nowelizacji w 2015 roku*, Wolters Kluwer Polska, Warszawa 2016, s. 213.

³ Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. – Kodeks karny wykonawczy (Dz. U. z 2021 r. poz. 53, z późn. zm.), art. 182a § 1; R.A. Stefański, *Środki karne po nowelizacji w 2015 roku*, s. 279–282.

⁴ R.A. Stefański, *Środki karne po nowelizacji w 2015 roku*, s. 282–283.

⁵ Ustawa z dnia 20 czerwca 1997 r. – Prawo o ruchu drogowym (Dz. U. z 2021 r. poz. 450, z późn. zm.), art. 2 pkt 84 i 85.

⁶ Zarządzenie nr 30 Komendanta Głównego Policji z dnia 22 września 2017 r. w sprawie pełnienia służby na drogach (Dz. Urz. KGP poz. 64, z późn. zm.), § 11 ust. 3.

⁷ Ustawa z dnia 5 stycznia 2011 r. o kierujących pojazdami (Dz. U. z 2021 r. poz. 1212, z późn. zm.), art. 13 ust. 5 pkt 7.

⁸ Rozporządzenie Ministra Infrastruktury i Budownictwa z dnia 20 maja 2016 r. w sprawie wzorów dokumentów stwierdzających uprawnienia do kierowania pojazdami (Dz. U. poz. 702, z późn. zm.), załącznik nr 1, opis wzoru – poz. 2.2.4. pkt 28.

⁹ Rozporządzenie Ministra Transportu, Budownictwa i Gospodarki Morskiej z dnia 26 czerwca 2012 r. w sprawie zakresu i sposobu przeprowadzania badań technicznych pojazdów oraz wzorów dokumentów stosowanych przy tych badaniach (Dz. U. z 2015 r. poz. 776, z późn. zm.), załącznik nr 3.

¹⁰ Rozporządzenie Ministra Infrastruktury i Budownictwa z dnia 8 lipca 2016 r. w sprawie wymagań funkcjonalnych i wymogów technicznych blokady alkoholowej oraz wzoru dokumentu potwierdzającego kalibrację blokady alkoholowej (Dz. U. poz. 1072), załącznik.

¹¹ Ustawa z dnia 20 czerwca 1997 r. – Prawo o ruchu drogowym, art. 38 ust. 1 pkt 3a i 4a.

¹² Tamże, art. 81 ust. 11 pkt 10.

¹³ Rozporządzenie Ministra Infrastruktury i Budownictwa z dnia 8 lipca 2016 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie zakresu i sposobu przeprowadzania badań technicznych pojazdów oraz wzorów dokumentów stosowanych przy tych badaniach (Dz. U. poz. 1075), § 1 pkt 2.

¹⁴ Ustawa z dnia 20 czerwca 1997 r. – Prawo o ruchu drogowym, art. 135 ust. 1 pkt 1 lit. e.

¹⁵ Ustawa z dnia 20 maja 1971 r. – Kodeks wykroczeń (Dz. U. z 2021 r. poz. 281, z późn. zm.).

Summary

The alcohol ignition interlock system

The purpose of this article is to familiarise readers with the problem of a punitive measure in the form of the ban on driving vehicles unequipped with an ignition interlock device (IID). There were described issues associated with conditions of the usage of this device and its way of working. There were also depicted essential documents and the procedure of traffic control in case the mentioned punitive measure has already been imposed on the vehicle driver.

Tłumaczenie: Katarzyna Olbryś

BEZPIECZEŃSTWO CZYNNE POJAZDU

mł. asp. Marcin Gašior

Zakład Ruchu Drogowego CSP

Jednym z dwóch podstawowych rodzajów bezpieczeństwa samochodu, obok biernego (pasywnego), jest bezpieczeństwo czynne (aktywne). Jest to zespół cech, które przyczyniają się do zmniejszenia prawdopodobieństwa wystąpienia zdarzenia drogowego.

W celu zwiększenia poziomu bezpieczeństwa czynnego (zapobiegania wypadkom) koncerny motoryzacyjne od lat wdrażają coraz bardziej zaawansowane technologie, które w dużej mierze przyczyniają się do ograniczenia poślizgu pojazdu, zmniejszenia odrywania koła od jezdni przy hamowaniu czy też przyspieszaniu na śliskiej nawierzchni.

Najczęściej występujące mechatroniczne układy bezpieczeństwa czynnego pojazdu¹:

- układ przeciwblokujący (ABS),
- układ przeciwoślizgowy (ASR),
- układ elektronicznego rozdziału sił hamowania (EBD),
- układ stabilizacji toru jazdy (ESP),
- układ wspomagania nagłego hamowania (BAS).

ABS (*Anti-Lock Braking System*) – układ przeciwdziałający blokowaniu kół pojazdu podczas hamowania. Jego zadaniem jest przede wszystkim:

- zapobieganie utracie stabilności samochodu podczas hamowania,
- umożliwienie manewrowania pojazdem podczas hamowania.

Ponadto zwiększa on bezpieczeństwo podczas hamowania awaryjnego na łuku drogi oraz zmniejsza zużycie się opon. System ten wydłuża drogę hamowania na poprzecznych nierównościach, na drogach szutrowych, asfaltowych pokrytych cienką warstwą piasku, na nawierzchni pokrytej świeżym, nieubitym śniegiem oraz na lodzie. W Polsce obowiązek stosowania układu ABS w samochodach osobowych występuje od lipca 2006 r.

ASR (*Acceleration Slip Regulation*) – jest to układ przeciwdziałający nadmiernemu poślizgowi kół osi napędowej. Zapobiega jałowemu obracaniu się kół napędzanych oraz utracie sterowności podczas ruszania, gwałtownego przyspieszania, a także jazdy „pod górkę” przy śliskiej nawierzchni. Uaktywnia się w momencie utraty przyczepno-

ści koła do podłoża, informując kierowcę lampką kontrolną. Przy mniejszych prędkościach powoduje dohamowanie poszczególnych kół, natomiast przy większych – zmniejsza moment obrotowy silnika.

EBD (*Electronic Brakeforce Distribution*) – to system odpowiedzialny za automatyczny rozdział siły hamowania zarówno pomiędzy kołami przedniej i tylnej osi, jak również prawymi i lewymi kołami pojazdu. Aktywuje się przy hamowaniu na mokrej nawierzchni, przy nierównomiernie rozłożonym ładunku, na nawierzchni niejednolitej, a także w sytuacji, gdy jedno z kół straci kontakt z jezdnią. Skraca drogę hamowania, utrzymując stabilność pojazdu, nawet podczas gwałtownego hamowania lub hamowania na zakręcie.



Ryc. 1. Systemy wspomagania kierowcy.

Źródło: <https://www.digitaldealer.com/wp-content/uploads/2020/09/Volvo-V40-driver-assistance-features.jpg> [dostęp: 17 września 2021 r.].

ESP (Electronic Stability Program) – układ stabilizacji toru jazdy. To aktywny system bezpieczeństwa monitorujący na bieżąco ruch pojazdu. Zmniejsza ryzyko poślizgu w momencie szybkiego pokonywania zakrętu lub wykonania gwałtownego manewru poprzez zmniejszenie mocy silnika i sterowanie siłami hamowania na poszczególnych kołach. Pomaga kierowcy utrzymać pojazd w przyjętym przez niego torze ruchu. To zaawansowany układ bezpieczeństwa działający w powiązaniu z ABS, ASR oraz EBD. Jest szczególnie istotny przy zarzucaniu tyłu pojazdu. Pozytywne działanie systemu sprawiło, że przepisy europejskie nakazały stosować układ ESP jako obowiązkowy w nowych modelach samochodów osobowych od stycznia 2011 r., natomiast w modelach istniejących, nowo rejestrowanych – od listopada 2014 r.

BAS (Break Assist System) – jest układem wspomagającym nagle hamowanie w sytuacjach awaryjnych. Skraca czas zwłoki układu hamulcowego w przypadku zdiagnozowania gwałtownego hamowania oraz zwiększa ciśnienie w układzie hamulcowym w celu uzyskania największej siły. W niektórych pojazdach system ten informuje o nagłym hamowaniu innych uczestników ruchu poprzez włączenie świateł awaryjnych w pojeździe.

Występujące w pojazdach systemy bezpieczeństwa czynnego samochodu¹:

- system aktywnego tempomatu (ACC – *Adaptive Cruise Control*) – ryc. 2,
- układ monitorowania pasa ruchu (LDW – *Lane Departure Warning*) – ryc. 7,
- system informacji martwego pola w pojeździe (BLIS – *Blind Spot Information System*) – ryc. 4, 5,
- system monitorowania ciśnienia powietrza w oponach (TPMS – *Tire Pressure Monitoring System*),
- system ostrzegania o zbyt małej odległości od poprzedzającego pojazdu (*Distance Alert*),
- system zapobiegania kolizji przy mniejszych prędkościach (*City Safety*) – ryc. 6,
- system ochrony przedkolizyjnej (PCS – *Pre Collision System*),
- system ostrzegania o pojazdach nadjeżdżających z przodu z kierunku poprzecznego (FCTA – *Front Cross Traffic Alert*),
- system informacji o znakach drogowych (RSI – *Road Sign Information*),
- system zapobiegający niekontrolowanemu staczaniu się pojazdu na wzniesieniu (*Hill-Holder*).

Rozwiązania konstrukcyjne zmniejszające ryzyko zdarzenia drogowego to: napęd na 4 koła, doładowanie silnika, wspomaganie układu kierowniczego, aktywne zawieszenie, opony zimowe, łańcuchy przeciwślizgowe.

Do elementów wyposażenia pojazdu mających wpływ na bezpieczeństwo aktywne należą:

- światła asymetryczne,
- doświetlanie zakrętów,
- aktywne reflektory skrajne – ryc. 3,
- automatyczne światła drogowe,
- światła przeciwmgłowe,
- lusterka zewnętrzne i wewnętrzne,
- wycieraczki szyb przednich i tylnych,



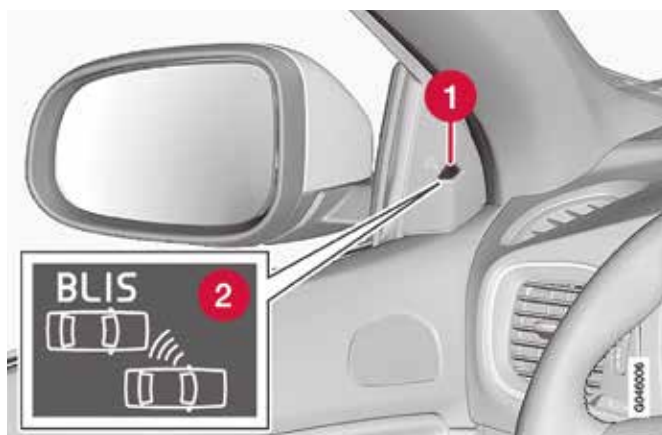
Ryc. 2. Elementy układu aktywnego tempomatu (ACC – *Adaptive Cruise Control*). 1. Sygnalizacja ostrzegawcza. 2. Panel przycisków na kierownicy. 3. Czujnik radarowy.

Źródło: https://www.volvocars.com/images/support/img0d50e-3590b26a8b0c0a801e700130160_1_--_VOICEpnghigh.png [dostęp: 17 września 2021 r.].



Ryc. 3. Snop światła reflektorów. Po lewej funkcja aktywnych reflektorów skrajnych wyłączona, po prawej włączona.

Źródło: https://www.volvocars.com/images/support/img9a-87ab434eaae65fc0a801e700e38746_1_--_VOICEpnghigh.jpg [dostęp: 17 września 2021 r.].



Ryc. 4. System informacji martwego pola w pojeździe. 1. Lampka sygnalizacyjna układu BLIS. 2. Symbol układu BLIS.

Źródło: https://www.volvocars.com/images/support/imgdb69d-df80bd49604c0a801e7001dc068_1_--_VOICEpnghigh.png [dostęp: 17 września 2021 r.].

UKŁADY BEZPIECZEŃSTWA POJAZDU



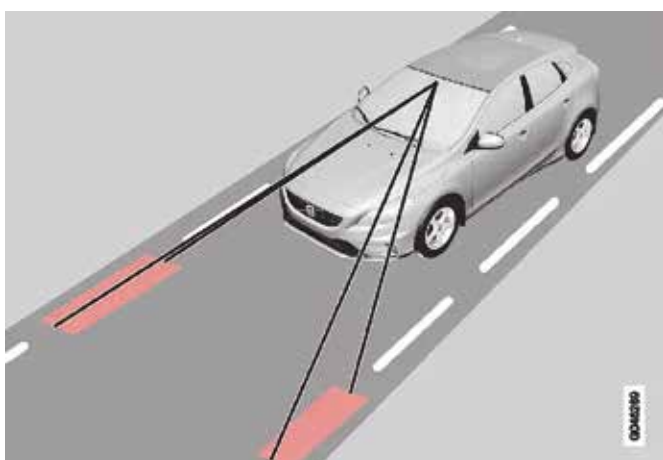
Ryc. 5. Umiejscowienie czujników układu BLIS – po obu stronach samochodu.

Źródło: https://www.volvocars.com/images/support/imgb-072dbf47e5bbd37c0a801520e1b00c1_1_--_VOICEpnghigh.png [dostęp: 17 września 2021 r.].



Ryc. 6. Okienka nadajnika i odbiornika czujnika laserowego (układ City Safety)

Źródło: https://www.volvocars.com/images/support/img990a-2ca40b8b4c4cc0a801e7005cde2b_1_--_VOICEpnghigh.png [dostęp: 17 września 2021 r.].



Ryc. 7. Układ monitorowania pasa ruchu

Źródło: https://www.volvocars.com/images/support/img5e-e940d95b858d4ac0a801e70155e3f5_1_--_VOICEpnghigh.png [dostęp: 17 września 2021 r.].

- ergonomiczny fotel kierowcy (z regulacją wysokości, kąta siedziska oraz odcinka lędźwiowego oparcia),
- regulowana, wielofunkcyjna kierownica,
- klimatyzacja.

Na bezpieczeństwo ruchu drogowego ma wpływ wiele czynników. Wprowadzane przez producentów pojazdów coraz to nowsze systemy bezpieczeństwa aktywnego, wykorzystujące do działania radary, czujniki i kamery niewątpliwie przyczyniają się do zmniejszenia liczby wypadków drogowych. Należy przy tym pamiętać, że pomimo stosowania w pojazdach elektronicznych urządzeń zmniejszających rolę kierowcy w procesie poruszania się samochodem, podstawową przyczyną zdarzeń drogowych jest czynnik ludzki, w mniejszym zaś stopniu pojazd i otoczenie. Warto zatem mieć świadomość zagrożeń występujących na drodze, nie przeceniać możliwości technicznych systemów bezpieczeństwa czynnego, zadbać o właściwy stan psychofizyczny, stosować prawidłową technikę kierowania samochodem, a także przestrzegać przepisów ruchu drogowego.

¹ Wykorzystano najbardziej znane powszechnie oznaczenia skrótowe. W zależności od producenta pojazdu nazwa systemu może się różnić.

Bibliografia:

- Madej B., Madej R., Kurcz J., *Kompetencje instruktora doskonalenia techniki jazdy*, Akademia Transportu i Przedsiębiorczości Sp. z o.o., Warszawa 2018.
- Michalski R., Gonera J., Janulin M., *Metody oceny układów mechatronicznych zwiększających bezpieczeństwo pojazdów*, „Autobusy: technika, eksploatacja, systemy transportowe” 2012, nr 5, Instytut Naukowo-Wydawniczy „SPATIUM” sp. z o.o.
- Michalski R., Gonera J., Janulin M., *Układy mechatroniczne zwiększające bezpieczeństwo czynne pojazdów*, „Autobusy: technika, eksploatacja, systemy transportowe” 2012, nr 5, Instytut Naukowo-Wydawniczy „SPATIUM” sp. z o.o.
- Piernikarski D., *Systemy wspomagania kierowcy podnoszące bezpieczeństwo czynne pojazdów użytkowych*, „Kwartalnik Policyjny” 2017, nr 2.
- Polkowski S., *Układy bezpieczeństwa i komfortu jazdy*, WKiŁ, Warszawa 2016.
- Wicher J., *Bezpieczeństwo samochodów i ruchu drogowego*, WKiŁ, Warszawa 2012.
- Witryna internetowa: Volvo, <https://www.volvocars.com/pl>.

Summary

Active safety of a vehicle

In the article there has been characterised active safety of a vehicle. Its individual elements have also been described. The author pays special attention to the most common mechatronic systems preventing accidents, e.g. ABS, TCS, EBD, ESC and BAS. Moreover, there have been presented modern advanced driver-assistance systems supporting drivers while using the roads.

Tłumaczenie: Katarzyna Olbryś

UMUNDUROWANIE FUNKCJONARIUSZA POLICJI

w świetle obowiązujących przepisów

asp. szt. Artur Kacprzak

Zakład Służby Prewencyjnej CSP

mł. asp. Mariusz Boruch

Zakład Służby Prewencyjnej CSP

Przepisy odnoszące się do umundurowania funkcjonariuszy Policji, od czasu powstania tej formacji, ulegały licznym zmianom. Aktualnym aktem regulującym te kwestie jest rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 20 maja 2009 r. w sprawie umundurowania policjantów (Dz. U. Nr 90, poz. 738, z późn. zm.) zmienione m.in. rozporządzeniem z dnia 27 września 2017 r. (Dz. U. poz. 1879).

Zmiany odnoszące się do umundurowania, a w szczególności możliwość łączenia jego niektórych elementów, wywoływały początkowo u policjantów wiele wątpliwości.

Ujęcie problematyki umundurowania funkcjonariuszy Policji w zwięzłym i usystematyzowanym opracowaniu niewątpliwie ułatwi zrozumienie tego zagadnienia, a także zapewni profesjonalny wygląd funkcjonariuszom.

UMUNDUROWANIE ĆWICZEBNE

Mundur ćwiczebny jest podstawowym zestawem ubiorczym każdego policjanta, niezależnie od stopnia, stanowiska czy stażu służby. Mundur ten można wykorzystać praktycznie zawsze, bez względu na porę roku, pogodę albo charakter wykonywanych zadań.

Nowy mundur skrojony jest na wzór munduru wojskowego, posiada liczne kieszenie różnych rozmiarów ułatwiające policjantowi przenoszenie niezbędnego wyposażenia. Czapkę z daszkiem typu sportowego zastąpiła furażerka.

Gdy nie ma potrzeby występowania w nakryciu głowy, policjant umieszcza furażerkę pod lewym naramiennikiem bluzy ćwiczebnej w sposób wskazany na fot. 5.

Mundur ćwiczebny można nosić na trzy sposoby:

- z bluzą włożoną do spodni,
- z bluzą wyłożoną na spodnie,
- z bluzą wyłożoną na spodnie, bez pasa głównego.

Ten ostatni sposób jest dopuszczalny wyłącznie podczas pełnienia służby na terenie jednostki organizacyjnej Policji (służby wewnętrznej).

Do dnia 31 grudnia 2021 r. dopuszcza się noszenie przez policjantów umundurowania według poprzedniego wzoru. Noszenie umundurowania ćwiczebnego reguluje § 32 rozporządzenia.

1. Ubiór ćwiczebny nosi się:

- 1) na zajęciach szkoleniowych i ćwiczebnych – w Wyższej Szkole Policji w Szczytnie, szkołach policyjnych i ośrodkach szkolenia Policji oraz oddziałach prewencji Policji, Centralnym Pododdziale Kontrterrorystycznym Policji „BOA” i samodzielnych pododdziałach kontrterrorystycznych Policji, a także w jednostkach organizacyjnych Policji podczas odbywania doskonalenia zawodowego;
- 2) w czasie pełnienia służby – w Centralnym Pododdziale Kontrterrorystycznym Policji „BOA” i samodzielnych pododdziałach kontrterrorystycznych Policji;

UMUNDUROWANIE ĆWICZEBNE

- 3) w czasie wykonywania zadań o charakterze specjalnym na polecenie kierownika jednostki organizacyjnej Policji;
 - 4) w czasie szkolenia osób powołanych na ćwiczenia do jednostek organizacyjnych Policji.
- 1a. Dopuszcza się noszenie ubioru ćwiczebnego przez policjantów:
- 1) pełniących służbę w:
 - a) komórkach organizacyjnych właściwych do spraw:
 - patrolowych,
 - interwencyjnych,
 - patrolowo-interwencyjnych,
 - konwojowych,
 - b) oddziałach prewencji Policji lub samodzielnych pododdziałach prewencji Policji,
 - c) pomieszczeniach dla osób zatrzymanych;
 - 2) sprawujących opiekę nad psem służbowym;
 - 3) w innych przypadkach niż wymienione w pkt 1 i 2, wynikających z potrzeb służby.

Elementy umundurowania ćwiczebnego (§ 12 rozporządzenia)

Mundur ćwiczebny jest dwuczęściowy, w kolorze ciemnogranatowym. Bluza ćwiczebna jest zapinana na guziki, kryte plisą. Kołnierz typu stójka jest zapinany taśmą

samoszczepną. Na ramionach bluzy są umieszczone naramienniki. W górnej części przodów bluzy są naszyte skośnie kieszenie z patkami zapinanymi taśmą samoszczepną oraz kryte kieszenie zapinane na suwak. Na rękawach, między łokciem a barkiem, są naszyte kieszenie z patkami zapinanymi taśmą samoszczepną. Z boku kieszeni jest wszyty zamek błyskawiczny. Na plecach bluzy i patkach kieszeni rękawów jest umieszczony napis „POLICJA” w kolorze srebrnym, wykonany metodą wgrzewania w materiał.

Bluzę nosi się wyłożoną na spodnie ćwiczebne albo włożoną do nich. Spodnie ćwiczebne mają proste nogawki. Na dole spodni jest wszyta taśma umożliwiająca regulację ich obwodu. Spodnie mają dwie boczne, skośne kieszenie wpuszczane. Na bokach nogawek, w ich górnej części, są naszyte kieszenie z patkami zapinanymi na guziki. Na patkach znajduje się napis „POLICJA” w kolorze srebrnym, wykonany metodą wgrzewania w materiał. Spodnie mają szelki przypinane na guziki. Spodnie ćwiczebne nosi się wyłożone na buty.

W skład umundurowania ćwiczebnego wchodzi również furażerka (§ 5 ust. 6 rozporządzenia). Furażerka jest w kolorze ciemnogranatowym. Z przodu na furażerce znajduje się wizerunek orła w kolorze srebrnym, z napisem „POLICJA”, haftowany mechanicznie. Furażerkę nosi się lekko przechyloną w kierunku prawego ucha.



Fot. 1. Ubiór policjanta w mundurze ćwiczebnym z pasem głównym, z bluzą ćwiczebną włożoną do spodni ćwiczebnych.



Fot. 2. Ubiór policjanta w mundurze ćwiczebnym z pasem głównym, z bluzą ćwiczebną wyłożoną na spodnie ćwiczebne.



Fot. 3. Ubiór policjanta w mundurze ćwiczebnym bez pasa głównego.



Fot. 4. Sposób noszenia furażerki.



Fot. 5. Sposób noszenia furażerki pod naramiennikiem bluzy ćwiczebnej.

Tabela nr 1. Ubiór ćwiczebny policjanta.

LP.	NAZWA PRZEDMIOTU	ZESTAWY UBIORU							
		W OKRESIE ZIMOWYM		W OKRESIE LETNIM					
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Czapka zimowa służbowa	X	–	–	–	–	–	–	–
2	Furażerka	–	X	X	X	X	X	X	X
3	Bluza ćwiczebna	X	X	X	–	–	X	–	–
4	Spodnie ćwiczebne	X	X	X	X	X	X	X	X
5	Koszulka z krótkim rękawem T-shirt	–	X	X	X	–	X	X	–
6	Koszulka polo z krótkim rękawem	–	–	–	–	X	–	–	X
7	Półgolf	X	–	–	–	–	–	–	–
8	Trzewiki służbowe	X	X	X	X	X	–	–	–
9	Półbuty służbowe	–	–	–	–	–	X	X	X
10	Pas główny	X	X	X	X	X	X	X	X
11	Rękawiczki skórzane	X	X	–	–	–	–	–	–
12	Kurtka służbowa letnia	–	–	X	X	X	X	X	X
13	Kurtka służbowa zimowa z podpinką i ocieplaczem z polaru	X	X	–	–	–	–	–	–

Zestawy umundurowania

Umundurowanie ćwiczebne można łączyć z wybranymi elementami umundurowania służbowego. Elementy obu typów umundurowania, które można ze sobą łączyć, przedstawione są w tabeli nr 6 załącznika nr 9 rozporządzenia (zob. tab. nr 1, powyżej).

UMUNDUROWANIE SŁUŻBOWE

Umundurowanie służbowe jest drugim najczęściej noszonym przez policjantów zestawem ubiorczym. Najchętniej noszą go policjanci komórek właściwych do spraw ruchu drogowego, którzy zamiast czapki letniej zakładają czapkę gabardynową z białym pokrowcem oraz biały skórzany pas główny. Wielu funkcjonariuszy pełniących służbę zewnętrzą w innych komórkach również chętnie wykorzystuje ten mundur. Występują w nim elementy na różne pory roku i warunki atmosferyczne. Przed wprowadzeniem nowego typu umundurowania ćwiczebnego był to najczęściej wykorzystywany mundur ze względu na uniwersalność i możliwość szybkiego dostosowania do warunków atmosferycznych. Teraz, gdy można łączyć elementy umun-

durowania ćwiczebnego i służbowego, wielu policjantów wybiera tę opcję, co pozwala jeszcze bardziej dopasować umundurowanie do charakteru wykonywanych zadań, pory roku i indywidualnych preferencji. Noszenie umundurowania służbowego reguluje § 29 rozporządzenia.

1. Ubiór służbowy nosi się w czasie wykonywania obowiązków służbowych, z zastrzeżeniem § 32 ust. 1 pkt 2 (tj. w czasie pełnienia służby – w Centralnym Pododdziale Kontrterrorystycznym Policji „BOA” i samodzielnych pododdziałach kontrterrorystycznych Policji).
2. Policjanci, którzy pełnią służbę w jednostkach organizacyjnych Policji albo komórkach organizacyjnych, właściwych do spraw ruchu drogowego, oraz w jednostkach organizacyjnych Policji lub komórkach organizacyjnych, właściwych do spraw prewencji na wodach i terenach przywodnych, mogą nosić do ubioru służbowego czapkę gabardynową zamiast czapki letniej służbowej lub czapki zimowej służbowej.
3. Dopuszcza się noszenie przez policjantów spodni wyjściowych albo przez policjantów-kobiety spódnicy oraz:
 - 1) półbutów wyjściowych w zestawie ubioru służbowego z koszulą służbową, koszulą służbową letnią lub swetrem, w okresie letnim,

UMUNDUROWANIE SŁUŻBOWE

2) trzewików-botków ocieplanych w zestawie ubioru służbowego w okresie zimowym – w czasie pełnienia służby w jednostkach organizacyjnych Policji, o których mowa w § 30 ust. 2 (tj. policjanci mogą nosić ubiór wyjściowy bez sznura galowego w czasie pełnienia służby w: Komendzie Głównej Policji; Wyższej Szkole Policji w Szczytnie, szkołach policyjnych i ośrodkach szkolenia Policji, jeżeli nie występują w szykach zwartych i na placach ćwiczeń; jednostkach organizacyjnych Policji, jeżeli służbę pełnią w pomieszczeniach biurowych), lub podczas wystąpień służbowych w charakterze przedstawiciela danej jednostki organizacyjnej Policji.

Elementy umundurowania służbowego

Czapka letnia (§ 5 ust. 2 rozporządzenia). Czapka letnia służbowa z daszkiem typu sportowego jest w kolorze ciemnogrnatowym. Z przodu na czapce umieszcza się wizerunek orła w kolorze srebrnym z napisem „POLICJA”, haftowany mechanicznie, na ciemnogrnatowym tle. Na klinach bocznych czapki w ich dolnej części są umieszczone odblaskowe napisy „POLICJA” w kolorze srebrnym, wykonane metodą wgrzewania w materiał. Czapkę letnią nosi się prosto nałożoną na głowę. Krawędź daszka powinna znajdować się na wysokości około 3 cm nad linią brwi.

Czapka zimowa służbowa (§ 5 ust. 4 rozporządzenia). Czapka zimowa służbowa typu sportowego jest wykonana z polaru w kolorze ciemnogrnatowym z wykończeniem z dzianiny w tym samym kolorze. Z przodu na czapce umieszcza się wizerunek orła w kolorze srebrnym z napisem „POLICJA”, haftowany mechanicznie, na ciemnogrnatowym tle. Czapka posiada doszyty nauszник z polaru, który w zależności od warunków atmosferycznych może być wysunięty lub schowany do wewnątrz. Czapkę zimową nosi się prosto nałożoną na głowę. Dolna krawędź czapki powinna znajdować się na wysokości około 3 cm nad linią brwi.

Koszula służbowa (§ 9 ust. 1 rozporządzenia). Koszula służbowa i koszula służbowa letnia są w kolorze ciemnogrnatowym. Na lewym rogu kołnierzyka znajduje się napis „POLICJA” w kolorze srebrnym, haftowany metodą mechaniczną. Na ramionach koszul są umieszczone naramienniki. Na przodach koszul są naszyte dwie nakładane kieszenie z patkami zapinanymi na guzik. Nad lewą kieszenią jest umieszczony odblaskowy napis „POLICJA” w kolorze srebrnym, wykonany metodą wgrzewania w materiał. Koszule nosi się bez krawata, z rozpiętym górnym guzikiem. **Spodnie służbowe letnie do półbutów** (§ 19 ust. 1 rozporządzenia). Spodnie służbowe letnie do półbutów są w kolorze



Fot. 6. Czapka letnia służbowa z daszkiem typu sportowego.



Fot. 7. Czapka zimowa służbowa.



Fot. 8. Ubiór policjanta w koszuli służbowej.



Fot. 9. Ubiór policjanta w koszuli służbowej letniej.

ciemnogrnatowym. Nogawki spodni są szerokie i proste. W przednich częściach nogawek znajdują się kieszenie boczne (skośne) wpuszczane, a z tyłu kieszeń wpuszczana z wypustką zapinaną na guzik. Wzdłuż szwów bocznych na całej długości jest wszyta lamówka odblaskowa w kolorze srebrnym.

Spodnie służbowe letnie do trzewików (§ 19 ust. 2 rozporządzenia). Spodnie służbowe letnie do trzewików są w kolorze ciemnogrnatowym. Na dole spodni jest wszyta patka umożliwiająca regulację szerokości dołu nogawek. Wzdłuż szwów bocznych na całej długości spodni jest wszyta lamówka od-



Fot. 10. Ubiór policjanta w spodniach służbowych letnich do półbutów.



Fot. 11. Ubiór policjanta w spodniach służbowych letnich do trzewików.



Fot. 12. Ubiór policjanta w spodniach służbowych zimowych.

blaskowa w kolorze srebrnym. W przedniej części spodni na wysokości kolan znajdują się wzmocnienia z tkaniny zasadniczej. Na bokach nogawek są naszyte kieszenie z patkami zapinanymi na napy. Na patkach jest umieszczony napis „POLICJA” w kolorze srebrnym.

Spodnie służbowe zimowe (§ 19 ust. 3 rozporządzenia). Spodnie służbowe zimowe są w kolorze ciemnogrnatowym. Spodnie mają odpinaną podpinkę. Wzdłuż szwów bocznych na całej długości jest wszyta lamówka odblaskowa w kolorze srebrnym. Na bokach nogawek są naszyte kieszenie z patkami zapinanymi na napy. Na patkach jest umieszczony napis „POLICJA” w kolorze srebrnym.

Kurtka służbowa letnia (§ 7 ust. 3 rozporządzenia). Kurtka służbowa letnia jest w kolorze ciemnogrnatowym. Kurtka jest zapinana na zamek błyskawiczny kryty podwójną plisą zapinaną na napy. Kurtka posiada dopinany na zamek błyskawiczny kaptur z daszkiem. W szwach bocznych kurtki znajdują się rozcięcia zapinane na zamek błyskawiczny, przystosowane do wkładania i wyjmowania broni służbowej. Na ramionach kurtki są umieszczone naramienniki. Na lewej

i prawej piersi wszyte są kieszenie wpuszczane, zapinane na zamki błyskawiczne, przykryte karczkiem stanowiącym patki kieszeni. Dół patek jest wykonany wypustką odblaskową w kolorze srebrnym. Na dole kurtki umieszczone są symetrycznie kieszenie wpuszczane z patkami zapinanymi taśmą samoszczepną. Patki są zakończone taśmą wypustową odblaskową w kolorze srebrnym. Na lewym rękawie, w górnej części, naszyta jest kieszeń z mieszkami i kłapką zapinaną taśmą samoszczepną. Na plecach i na patce górnej lewej kieszeni umieszczony jest odblaskowy napis „POLICJA” w kolorze srebrnym, wykonany metodą wgrzewania w materiał.

Kurtka służbowa zimowa (§ 7 ust. 4 rozporządzenia). Kurtka służbowa zimowa z podpinką i ocieplaczem z polaru jest w kolorze ciemnogrnatowym. Kurtka jest zapinana na zamek błyskawiczny, kryty podwójną plisą zapinaną na napy. Kurtka posiada kaptur z daszkiem dopinany na zamek błyskawiczny. W szwach bocznych kurtki znajdują się rozcięcia zapinane



Fot. 13. Ubiór policjanta w kurtce służbowej letniej.



Fot. 14. Ubiór policjanta w kurtce służbowej zimowej z podpinką i ocieplaczem z polaru.

UMUNDUROWANIE SŁUŻBOWE



Fot. 15. Ubiór policjanta w ocieplaczu z polaru.



Fot. 16. Ubiór policjanta w ocieplaczu z polaru po odpięciu rękawów.



Fot. 17. Ubiór policjanta w koszulce polo.



Fot. 18. Ubiór policjanta w koszulce z krótkim rękawem T-shirt.

na zamek błyskawiczny, przystosowane do wkładania i wyjmowania broni służbowej. Na ramionach kurtki są umieszczone naramienniki. Na lewej i prawej piersi są naszyte kieszenie nakładane z patką, zapinane taśmą samoszczepną. Dół patek jest zakończony wypustką odblaskową w kolorze srebrnym. Na dole przodu kurtki są naszyte dwie kieszenie nakładane z patkami zapinanymi na napy. Na lewym rękawie pomiędzy łokciem a barkiem jest naszyta kieszeń nakładana z patką zapinaną taśmą samoszczepną, z wykończeniem wypustką odblaskową. Na plecach i patce lewej górnej kieszeni umieszczony jest odblaskowy napis „POLICJA” w kolorze srebrnym, wykonany metodą wgrzewania w materiał. Na patkach kieszeni i dole kurtki są przyszyte od wewnątrz listwy z taśmami odblaskowymi, które po odpięciu zwiększają widoczność policjanta.

Ocieplacz z polaru posiada naszyte naramienniki i może stanowić samodzielny element umundurowania. Ocieplacz po odpięciu rękawów może być używany jako kamizelka.

Koszulka polo (§ 9 ust. 4 rozporządzenia). Koszulka polo z krótkim rękawem jest w kolorze ciemnogrnatowym. Kołnierzyk jest wykonany z dzianiny bawełnianej, zapinanie na 3 guziki. Na ramionach są umieszczone naramienniki. Z przodu po lewej stronie jest naszyta kieszeń zewnętrzna z patką zapinaną na guzik. Na plecach, nad patką kieszeni i na obu rękawach znajduje się napis „POLICJA” w kolorze srebrnym.

Koszulka T-shirt (§ 9 ust. 5 rozporządzenia). Koszulka z krótkim rękawem T-shirt jest wykonana z dzianiny bawełnianej w kolorze ciemnogrnatowym. Na plecach, obu rękawach i na wysokości odpowiadającej lewej górnej kieszeni jest umieszczony napis „POLICJA” w kolorze srebrnym.

Półgolf (§ 16 rozporządzenia). Półgolf jest w kolorze ciemnogrnatowym. Na ściągaczu pod szyją jest umieszczony napis „POLICJA” w kolorze srebrnym,

wykonany metodą haftu komputerowego. Półgolf jest przeznaczony do użytkowania w okresie jesienno-zimowym jako ocieplenie pod kurtkę lub sweter.

Sweter (§ 20 rozporządzenia). Sweter w kolorze ciemnogrnatowym jest wykonany z dzianiny, wzmocniony tkaniną na barkach i łokciach. Z tej samej tkaniny są naszyte naramienniki oraz kieszeń z patką na lewej piersi. Na patce jest umieszczony napis „POLICJA” w kolorze srebrnym. Sweter nosi się wyłożony na pas do ubioru służbowego. W okresie zimowym może być noszony jako element ocieplający pod okrycia wierzchnie.

Obuwie służbowe (§ 13 rozporządzenia). Obuwie jest koloru czarnego. Wierzchy obuwia nie mogą być ozdobnie wyszywane, wytłaczane ani dziurkowane.

Półbuty służbowe są sznurowane. Cholewki półbutów są zakończone kołnierzem, wypełnionym pianką, a podeszwy półbutów są antypoślizgowe.

Trzewiki służbowe, z cholewkami okrywającymi do połowy łydki nóg, są z przodu sznurowane.

Pas główny (§ 15 rozporządzenia). Pas główny jest w kolorze czarnym. Pas jest wykonany z tkaniny syntetycznej i składa się z dwóch elementów: pasa właściwego i pasa wewnętrznego, który zapobiega przesuwaniu się elementów wyposażenia umieszczonych na pasie właściwym. Pas główny nosi się:

- 1) w podtrzymywaczach spodni:
 - a) służbowych:
 - letnich do trzewików,
 - letnich do półbutów,
 - zimowych,
 - b) ćwiczebnych – przy występowaniu z koszulką z krótkim rękawem T-shirt, koszulką polo z krótkim rękawem oraz z bluzą ćwiczebną włożoną do spodni ćwiczebnych,
 - c) wyjściowych – przy występowaniu w koszuli wyjściowej letniej;
- 2) w podtrzymywaczach spódnicy – przy występowaniu w koszuli wyjściowej letniej;
- 3) na mundurze ćwiczebnym – przy występowaniu w mundurze ćwiczebnym z bluzą ćwiczebną wyłożoną na spodnie ćwiczebne.

WAŻNE! Policjanci, którzy pełnią służbę w jednostkach organizacyjnych Policji albo w komórkach organizacyjnych właściwych do spraw ruchu drogowego, noszą do ubioru służbowego i wyjściowego z koszulką wyjściową letnią pas główny skórzany w kolorze białym.



Fot. 19. Ubiór policjanta w półgolfie.



Fot. 20. Ubiór policjanta w swetrze służbowym.

Dopuszcza się noszenie ubioru ćwiczebnego bez pasa głównego podczas przebywania na terenie jednostki organizacyjnej Policji.

Kamizelka ostrzegawcza (§ 8 rozporządzenia). Kamizelka ostrzegawcza jest wykonana z dzianiny z elementami odblaskowymi w kolorze żółtym, zapinana z przodu na klamrę zaciskową. Na górnej części pleców jest naszyty duży napis „POLICJA” w kolorze czarnym na żółtym odblaskowym tle. Dopuszcza się uzupełnienie napisu o drugi człon z nazwą specjalizacji lub funkcji.

Na górnym lewym przodzie jest naszyty napis „POLICJA” w kolorze czarnym na żółtym odblaskowym tle, na prawym górnym przodzie – pas z taśmą odblaskowej. W dolnej części kamizelki na całym obwodzie są dwa pasy z taśmą odblaskowej.

Kamizelkę nosi się na przedmiotach umundurowania służbowego i ćwiczebnego w trakcie wykonywania zadań na drogach, w celu poprawienia widoczności policjanta. Kamizelkę można nosić na przedmiotach umundurowania służbowego i ćwiczebnego w trakcie wykonywania zadań innych niż wyżej wymienione, w celu poprawienia widoczności policjanta.

Dopuszcza się noszenie przez policjanta kamizelki do ubioru cywilnego podczas wykonywania zadań służbowych.

Zestawy umundurowania

Zestawy przedmiotów umundurowania są przedstawione w tabeli nr 1 i 2 załącznika nr 9 do rozporządzenia (zob. tab. nr 2 i 3, s. 93).

UMUNDUROWANIE WYJŚCIOWE

Tabela nr 2. Ubiór służbowy policjanta w okresie letnim.

LP.	NAZWA PRZEDMIOTU	ZESTAWY UBIORU			
		1	2	3	4
1	Czapka letnia służbowa	X	X	X	X
2	Koszula letnia służbowa	X	–	–	–
3	Koszula służbowa	–	X	–	–
4	Koszulka polo z krótkim rękawem	–	–	X	–
5	Koszulka T-shirt	–	–	–	X
6	Spodnie służbowe letnie do trzewików	–	–	X	X
7	Spodnie służbowe letnie do półbutów	X	X	–	–
8	Kurtka służbowa letnia	X	X	X	X
9	Półbuty służbowe	X	X	–	–
10	Trzewiki służbowe	–	–	X	X
11	Pas główny	X	X	X	X

Tabela nr 3. Ubiór służbowy policjanta w okresie zimowym.

LP.	NAZWA PRZEDMIOTU	ZESTAWY UBIORU		
		1	2	3
1	Czapka zimowa służbowa	X	X	X
2	Koszula służbowa	X	–	–
3	Półgolf	–	X	–
4	Sweter	–	–	X
5	Spodnie zimowe do trzewików	X	X	X
6	Trzewiki służbowe	X	X	X
7	Kurtka służbowa zimowa z podpinką i ocieplaczem z polaru	X	X	X
8	Pas główny	X	X	X
9	Rękawiczki zimowe skórzane	X	X	X

Uwagi:

1. W zależności od warunków atmosferycznych do ubioru służbowego nosi się sweter, ocieplacz z polaru od kurtki służbowej zimowej lub kurtkę służbową letnią.
2. Koszulę służbową i koszulę służbową letnią można nosić w zestawie ze spodniami służbowymi letnimi do trzewików oraz z trzewikami służbowymi.
3. Koszulkę polo z krótkim rękawem i koszulkę T-shirt można nosić w zestawie ze spodniami służbowymi letnimi do półbutów oraz z półbutami służbowymi.

UMUNDUROWANIE WYJŚCIOWE

Umundurowanie wyjściowe jest zestawem ubiorczym, którego policjanci nie noszą na co dzień. Zakłada się go na uroczystości (np. mianowanie, wręczenie odznaczenia) czy też podczas wystąpień w charakterze przedstawiciela Policji na oficjalnych spotkaniach. W tym mundurze należy wystąpić także przy meldowaniu się przełożonym po przybyciu do nowej jednostki organizacyjnej Policji. Zależnie od charakteru wydarzenia, w którym uczestniczy policjant, mundur wyjściowy nosi się ze sznurem galowym lub bez niego. Sytuacje, w których należy nosić mundur wyjściowy, są przedstawione w § 30 i § 31 rozporządzenia. Trzeba też zaznaczyć, że jest to typ umundurowania, którego wersja męska i damska znacznie się od siebie różnią, ponadto kobiety zakładają do tego munduru spódnice. W przypadku wystąpienia niekorzystnych warunków atmosferycznych należy założyć kurtkę $\frac{3}{4}$ lub płaszcz wyjściowy.

Elementy umundurowania wyjściowego

Czapka gabardynowa (§ 5 ust. 1 rozporządzenia). Czapka gabardynowa jest w kolorze błękitnoszarym z otokiem w kolorze ciemnoniebieskim. Z przodu na czapce znajduje się wizerunek orła w kolorze srebrnym, z napisem „POLICJA”, haftowany mechanicznie, na błękitnoszarym tle. Rondo czapki zawiera usztywniacz, zapewniający regularny owal. Czapkę nosi się nałożoną prosto na głowę. Rozmiar czapki powinien odpowiadać obwodowi głowy. Krawędź daszka powinna znajdować się na wysokości około 3 cm nad linią brwi. Policjanci, którzy pełnią służbę w jednostkach organizacyjnych Policji albo w komórkach organizacyjnych właściwych do spraw ruchu drogowego oraz w jednostkach organizacyjnych Policji albo komórkach organizacyjnych właściwych do spraw prewencji na wodach i terenach przywodnych, nakładają na czapkę pokrowiec w kolorze białym.

Kurtka gabardynowa wyjściowa (§ 7 ust. 1 rozporządzenia). Kurtka gabardynowa wyjściowa jest w kolorze błękitnoszarym, jednorzędowa z wykładanym



Fot. 21. Czapka gabardynowa.

kołnierzem i klapami, zapinana z przodu na cztery guziki. Na ramionach kurtki są umieszczone naramienniki. Kurtka męska ma naszyte na piersiach i po bokach poniżej linii pasa kieszenie nakładane z fałdkami i klapkami. Kurtka damska ma tylko kieszenie dolne cięte z klapkami. Rękawy są gładkie bez mankietów. Długość kurtki powinna być taka, aby w pozycji siedzącej dolna jej krawędź sięgała do płaszczyzny siedzenia, a krawędź rękawów do nasady kciuka. Kurtkę nosi się z koszulą wyjściową i krawatem.

Koszula wyjściowa (§ 9 ust. 2 i 3 rozporządzenia). Koszula wyjściowa jest w kolorze białym. Do kurtki wyjściowej lub galowej nosi się koszulę z krawatem, tak aby górna krawędź kołnierzyka wystawała nieco ponad kołnierz kurtki. Koszulę wyjściową letnią w kolorze białym nosi się z krawatem. Na ramionach koszuli są umieszczone naramienniki. Na przodach koszuli są naszyte nakładane dwie kieszenie z patkami. Dopuszcza się noszenie spinki w kolorze srebrnym do krawata.

Krawat (§ 10 rozporządzenia). Krawat w kolorze granatowym nosi się wiązany podwójnym węzłem. Węzeł powinien ściśle przylegać do kołnierzyka koszuli.

Rajstopy damskie (§ 17 rozporządzenia). Rajstopy damskie są koloru beżowego.

Rękawiczki skórzane (§ 18 rozporządzenia). Rękawiczki skórzane letnie i zimowe są koloru czarnego. Rękawiczki zimowe są ocieplane.

Obuwie wyjściowe (§ 13 rozporządzenia). Obuwie jest koloru czarnego. Wierzchy obuwia nie mogą być ozdobnie wyszywane, wytłaczane ani dziurkowane.

Półbuty męskie wyjściowe są z przodu sznurowane.

Trzewiki-botki ocieplane męskie, z cholewkami okrywającymi kostki nóg, są zapinane na zamki błyskawiczne umieszczone w bokach cholewek od wewnętrznych stron nóg.

Półbuty damskie wyjściowe są bez zapięcia. Obcas typu „słupiek” powinien mieć wysokość od 5 do 7 cm.

Trzewiki-botki ocieplane damskie, z cholewkami okrywającymi kostki nóg, są zapinane na zamki błyskawiczne umieszczone w bokach cholewek od wewnętrznych stron nóg.

Spodnie wyjściowe (§ 19 ust. 4 rozporządzenia). Spodnie wyjściowe i letnie są w kolorze ciemnogniatowym, bez mankietów. Szerokość nogawek u dołu uzależniona jest od rozmiaru spodni, czyli długości i obwodu pasa. W przednich częściach nogawek kieszenie boczne są z wypustką. W prawej tylnej części nogawki jest cięta kieszeń z klapką zapinaną na guzik. W pasek spodni są wszyte podtrzymywacze. Po bokach paska są naszyte ściągacze zapinane na guzik. Spodnie powinny sięgać z tyłu dolną krawędzią nogawek 2–2,5 cm powyżej obcasa.

Spódnica wyjściowa (§ 19 ust. 7 rozporządzenia). Spódnica jest

w kolorze ciemnogniatowym, o prostym kroju z rozcięciem z tyłu o długości do 15 cm od dolnej jej krawędzi. Dolna krawędź spódnicy powinna sięgać między 5 cm powyżej kolan a 5 cm poniżej kolan. W pasek spódnicy są wszyte podtrzymywacze. Policjant-kobieta nosi spódnice do ubioru wyjściowego i galowego.

Kurtka $\frac{3}{4}$ (§ 7 ust. 6 rozporządzenia). Kurtka $\frac{3}{4}$ z podpinką jest w kolorze błękitnoszarym. Kurtka jest wykonana z tkaniny nieprzemakalnej i ma dopinaną podpinkę. Na ramionach kurtki są umieszczone naramienniki. Na bokach kurtki znajdują się dwie wpuszczone kieszenie. Kurtka ma z przodu kryte zapięcie na guziki. Wykroj szyi jest wykonany kołnierzem, do którego jest dopinany kaptur oraz kołnierz z tkaniny futerkowej w kolorze szarym. W okresie zimowym kurtkę nosi się z podpinką i kołnierzem z tkaniny futerkowej. Dopuszcza się noszenie kurtki z rozpiętym górnym guzikiem. W przypadku niesprzyjających warunków atmosferycznych na czas dojścia do miejsca uroczystości zezwala się na noszenie kaptura.

Płaszcz wyjściowy (§ 14 rozporządzenia). Płaszcz wyjściowy całoroczny jest w kolorze błękitnoszarym, dwurzędowy z wykładanym kołnierzem i wyłogami. Ma wydłużony karczek z przodu i z tyłu. Płaszcz jest zapinany na trzy guziki. Na ramionach są umieszczone naramienniki. Rękawy gładkie są zakończone patką. Pasek w płaszczu jest zapinany z przodu na klamerkę. Płaszcz całoroczny nosi się do ubioru wyjściowego i galowego. Odległość od podstawy do dolnej krawędzi płaszcza powinna wynosić, w zależności od wzrostu, 42–52 cm. Dolna granica odległości odnosi się do niskiego, a górna – do wysokiego wzrostu. Rękawy płaszcza powinny zakrywać rękawy kurtki, nie sięgając



Fot. 22. Umundurowanie wyjściowe męskie.



Fot. 23. Umundurowanie wyjściowe damskie. Fot. 1–23 – autorzy.

ZESTAWY UMUNDUROWANIA

przy opuszczonej ręce dalej niż do nasady palców dłoni. Klamra po zapięciu paska powinna znajdować się na wysokości linii guzików płaszcza.

Zestawy umundurowania

Zestawy przedmiotów umundurowania wyjściowego bez sznura galowego i ze sznurem galowym są przedstawione w tabelach nr 3 i 4 załącznika nr 9 do rozporządzenia (zob. tab. nr 4 i 5, poniżej).

Tabela nr 4. Ubiór wyjściowy policjanta – bez sznura galowego.

LP.	NAZWA PRZEDMIOTU	ZESTAWY UBIORU			UWAGI
		W OKRESIE ZIMOWYM	W OKRESIE LETNIM		
			1	2	
1	Czapka gabardynowa	X	X	X	
2	Płaszcz wyjściowy całoroczny lub kurtka	X	X	–	
3	Kurtka gabardynowa wyjściowa	X	X	–	
4	Koszula wyjściowa	X	X	–	
5	Koszula wyjściowa letnia	–	–	X	
6	Spodnie wyjściowe	X	X	X	spódnica dla kobiet
7	Krawat	X	X	X	
8	Szalik	X	X	–	w zestawie 2 – letni
9	Rękawiczki	X	X	–	w zestawie 2 – letnie
10	Trzewiki-botki ocieplane	X	–	–	
11	Półbuty wyjściowe	–	X	X	

Uwagi:

1. Policjanci pododdziałów honorowych oraz pocztów sztandarowych noszą do kurtki wyjściowej pas główny skórzany lub pas główny skórzany z koalicijką. Na kurtce dolna krawędź pasa powinna znajdować się 5–7 cm powyżej bioder, a środek klamry na linii guzików.
2. W okresie letnim w przypadku występowania w koszuli wyjściowej letniej nosi się pas główny.
3. Dopuszcza się noszenie przez kobiety do ubioru wyjściowego spodni wyjściowych.

Tabela nr 5. Ubiór wyjściowy policjanta – ze sznurem galowym.

LP.	NAZWA PRZEDMIOTU	ZESTAWY UBIORU		UWAGI
		W OKRESIE ZIMOWYM	W OKRESIE LETNIM	
		1	2	
1	Czapka gabardynowa	X	X	
2	Kurtka gabardynowa wyjściowa	X	X	
3	Koszula wyjściowa	X	X	
4	Spodnie wyjściowe	X	X	spódnica dla kobiet
5	Krawat	X	X	
6	Rękawiczki	X	X	nie nosi się w pomieszczeniach zamkniętych
7	Półbuty	X	X	
8	Sznur galowy	X	X	

Uwagi:

1. W razie potrzeby na czas dojazdu (dojścia) do miejsca uroczystości zezwala się na noszenie w składzie ubioru płaszcza wyjściowego całorocznego.
2. Dopuszcza się noszenie przez kobiety do ubioru wyjściowego spodni wyjściowych.

Warto zaznaczyć, że w 2019 r., z okazji 100-lecia Policji, został zaprezentowany nowy wzór umundurowania wyjściowego. Jego krój i kolorystyka nawiązują do tradycji munduru Policji Państwowej z okresu międzywojennego. Nowe mundury są testowane obecnie m.in. przez kierownictwo Policji, komendantów wojewódzkich, komendantów szkół, naczelników wydziałów ds. przydziałnych, rzeczników prasowych, a także Kompanię Reprezentacyjną i Orkiestrę Reprezentacyjną Policji.

Summary

Police officers' uniforms in the light of current legal regulations

In the article there have been described the elements of physical training uniform, service uniform and mess dress uniform. There have also been presented the charts depicting sets of components of the police uniforms.

Tłumaczenie: Katarzyna Olbryś

UPROWADZENIE DLA OKUPU

Sprawca a ofiara

kom. Krzysztof Rejmer

Zakład Techniki Operacyjnej CSP

W niniejszym artykule przedstawiono relację między ofiarą a sprawcą uprowadzenia dla okupu, wyodrębniono ich cechy typowe oraz wskazano grupy mniej lub bardziej narażone na tego typu niebezpieczeństwo. Ponadto omówiono syndrom sztokholmski na podstawie konkretnych przypadków, a także wskazano korzyść materialną jako najczęstszy, choć nie jedyny, bodziec porwań dla okupu. Podsumowaniem jest analiza uprowadzenia dla okupu na podstawie akt sądowych (dane z ww. akt zostały zanonimizowane). Bazując na aktach sprawy, zaprezentowano przebieg zdarzenia oraz tok czynności operacyjnych podejmowanych przez wydział kryminalny KWP. Kluczowe okazały się oczywiście zeznania oskarżonego i schemat planowania przestępstwa. Odniesiono się również do prawomocnego skazania i sądowego wymiaru kary oraz czynności podejmowanych przez sprawców wobec poszkodowanego w trakcie przetrzymywania, aby w ustaleniach końcowych wyciągnąć wnioski.

Sprawca uprowadzenia dla okupu

Uprowadzenie dla okupu w każdym przypadku ma charakter indywidualny, mimo to można scharakteryzować typowe cechy sprawcy tego przestępstwa. Związek sprawcy z ofiarą jest niezaprzeczalny. Oba wspomniane podmioty są nieprzypadkowe, ponieważ bez związku pomiędzy sprawcą a ofiarą przestępstwo uprowadzenia nie zaistniałoby.

Aby przedstawić cechy charakterystyczne sprawcy uprowadzenia dla okupu, trzeba uwzględnić m.in. poziom przygotowania, planowania, środki techniczne i zachowanie sprawcy przed dokonaniem ww. czynu i w jego trakcie.

Uprowadzenie dla okupu należy do czynów, które składają się z dwóch etapów: sprawca w pierwszej kolejności planuje, a następnie przechodzi do przygotowania. Artykuł 16 Kodeksu karnego¹ określa przygotowanie następująco: *Przygotowanie zachodzi tylko wtedy, gdy sprawca w celu popełnienia czynu zabronionego podejmuje czynności mające stworzyć warunki do przedsięwzięcia czynu zmierzającego bezpośrednio do jego dokonania, w szczególności w tymże celu wchodzi w porozumienie z inną osobą, uzyskuje lub przysposabia środki, zbiera informacje lub sporządza plan działania.*

B. Hołyst przygotowanie ujmuje w czterech grupach²:

- 1) uzyskanie informacji o obiekcie przestępstwa,
- 2) stworzenie warunków, w jakich ma być przeprowadzona akcja przestępstwa,
- 3) pozyskanie środków technicznych niezbędnych do realizacji zamiaru,
- 4) podjęcie zabiegów w celu uniknięcia odpowiedzialności karnej, a także dobór koniecznego do przeprowadzenia przestępstwa składu osobowego.

Z analizy tych definicji można wywnioskować, że jeżeli sprawca popełnia czyn wzięcia zakładnika z premedytacją, to stopień niebezpieczeństwa będzie większy niż wtedy, gdy sprawca dokonuje go nagle bądź incydentalnie. Poziom przygotowania będzie bezpośrednio związany z takimi cechami sprawcy, jak: wykształcenie, poziom inteligencji, doświadczenie życiowe, również środowisko, z jakiego się on wywodzi. Jeżeli sprawca pochodzi ze środowiska patologicznego, istnieje duże prawdopodobieństwo, że będzie on dokonywał czynów zabronionych.

Alfred Staszak stwierdza, że poziom przygotowania sprawcy jest uzależniony od takich cech indywidualnych, jak³:

- wykształcenie sprawcy,
- poziom inteligencji i myślenia abstrakcyjnego,

UPROWADZENIE DLA OKUPU

- wiek i płynące z niego doświadczenie życiowe,
- doświadczenie przestępcze, a w szczególności uprzedzenia karalność i identyfikacja ze światem przestępczym,
- zasób wiedzy,
- umiejętność posługiwania się specjalistycznymi narzędziami,
- możliwości finansowe (a co za tym idzie – proporcje ewentualnych nakładów do spodziewanych zysków z przestępstwa),
- umiejętności organizacyjne sprawcy, w tym gotowość do popełnienia innych przestępstw towarzyszących i wspomagających realizację zamierzonego czynu,
- możliwość pozyskania zaufanych współników, gotowych do współudziału w przestępstwie i odgrywania w nim wyznaczonych ról,
- gotowość do poniesienia odpowiedzialności karnej za popełnione przestępstwo,
- istnienie i ewentualnie poziom zaburzeń psychicznych – w szczególności psychopatii.

Następnymi elementami, które pomagają scharakteryzować sprawcę bądź sprawców, są środki techniczne potrzebne do przygotowania się do popełnienia przestępstwa. Sprawca, zanim dokona uprowadzenia, musi przeanalizować⁴:

- gdzie i w jaki sposób dokonać uprowadzenia zakładnika,
- gdzie zakładnik ma być przetrzymywany do czasu zapłacenia okupu,
- gdzie i w jaki sposób okup ma być przekazany.

Bezsporne jest, że najważniejszym komponentem, który ma wpływ na charakter i sposób popełnienia czynu zabronionego, jakim jest wzięcie zakładnika, jest osobowość sprawcy. Definicja osobowości według *Encyklopedii PWN* brzmi: *psychologiczne pojęcie definiowane niejednolicie, najczęściej rozumiane bądź jako zbiór względnie stałych dla danej jednostki właściwości (cech) psychicznych, warunkujących stałość jej zachowania się i postaw, bądź jako zespół warunków wewnętrznych, wyznaczający organizację zachowania się człowieka, jego psychiczną tożsamość, kierunki i sposoby przystosowania się do otoczenia i jego przekształcania*⁵. Z tej definicji możemy wywnioskować, że na osobowość sprawcy ma wpływ m.in. jego miejsce w społeczeństwie i relacje między ludźmi. Zła socjalizacja powoduje, że człowiek jest częściej narażony na to, że zostanie sprawcą przestępstwa. Alfred Staszak w swojej pracy opisuje, że do złej socjalizacji może dochodzić z trzech głównych przyczyn. Mogą to być przyczyny⁶:

- biologiczne, to jest tkwiące w osobniczych właściwościach jednostki,
- psychiatryczno-psychologiczne, na które składają się zaburzenia procesów psychicznych o różnym charakterze,
- środowiskowe, ze szczególnym uwzględnieniem rodziny jako podstawowego ogniwa społecznego, w którym przekazywane są zasady współżycia społecznego.

Kolejnym ważnym czynnikiem powodującym, że człowiek staje się sprawcą uprowadzenia, jest jego przeszłość kryminalna. Często zdarza się, że sprawcy powracają do popełnienia przestępstwa w ramach recydywy bądź zaczynają od tzw. drobnych przestępstw, a kończą np. na wymuszeniach rozbójniczych. Ważnymi elementami powodującymi, że człowiek staje się bardziej podatny na popełnienie omawianego przestępstwa, są również: jego narodowość, wiek, płeć, środowisko, z jakiego pochodzi (wieś, miasto),

a nawet rodzina, z jakiej pochodzi, czy jego sytuacja materialna. Najlepiej odzwierciedlają to poniższe tabele z wynikami badań dokonanych przez Alfreda Staszaka.

Tabela nr 1. Przynależność państwowa sprawców uprowadzeń w Polsce.

Narodowość	Liczba sprawców
Obywatele innych państw	23
Obywatele polscy	98

Źródło: opracowanie własne na podstawie: A. Staszak, *Porwania w celu wymuszenia okupu. Studium kryminalistyczne*, s. 189.

W Polsce sprawcami uprowadzeń w przeważającej części są obywatele polscy, może to wynikać m.in. z tego, że uprowadzenia przez obcokrajowców są skierowane „do wewnątrz”, czyli przeciwko współobywatelom i w związku z tym informacje o nich nie docierają do polskich organów ścigania.

Tabela nr 2. Płeć sprawców uprowadzeń.

Płeć sprawców	Liczba sprawców
Mężczyzna	148
Kobieta	5
Brak danych	14

Źródło: opracowanie własne na podstawie: A. Staszak, *Porwania w celu wymuszenia okupu. Studium kryminalistyczne*, s. 198.

Z tabeli nr 2 wynika, że udział kobiet jako sprawców uprowadzeń jest bardzo niski. Kobiety mogą być traktowane raczej jako przynęta, mogą jedynie służyć do zwabienia ofiary w określone miejsce, gdzie zostanie uprowadzona⁷.

Tabela nr 3. Miejsce zamieszkania sprawców uprowadzeń.

Miejsce zamieszkania sprawcy	Liczba osób
Wieś	9
Mała miejscowość do 15 000 mieszkańców	14
Miasto od 15 001 do 50 000 mieszkańców	10
Miasto od 50 001 do 100 000 mieszkańców	7
Duże miasto powyżej 100 000 mieszkańców	67
Brak danych	60

Źródło: opracowanie własne na podstawie: A. Staszak, *Porwania w celu wymuszenia okupu. Studium kryminalistyczne*, s. 193.

Fakt, że najliczniejszą grupą sprawców uprowadzeń dla okupu są osoby mieszkające w dużych miastach powyżej 100 000 mieszkańców, trafnie uzasadnia J. Kaczmarek słowami: *Miejsce działania sprawców porwań najczęściej uzależnione jest od możliwości uzyskania korzyści w wyniku popełnienia takiego przestępstwa. To prawda, że na przestępstwa narażeni są często ci, którzy mają kontakt ze świa-*

tem przestępczym, a wręcz członkowie grup przestępczych zajmujących się wspólnymi interesami i niewywiązujących się z finansowych rozliczeń⁸. To znaczy, że w miejscach, gdzie pojawiają się zorganizowane grupy przestępcze, czyli w dużych miastach, istnieje większe prawdopodobieństwo występowania sprawców uprowadzeń wywodzących się z tych grup.

Tabela nr 4. Sytuacja rodzinna sprawców uprowadzeń.

Sytuacja rodzinna sprawców	Liczba osób
Rodzina pełna	45
Rodzina niepełna	42
Brak danych	80

Źródło: opracowanie własne na podstawie: A. Staszak, *Porwania w celu wymuszenia okupu. Studium kryminalistyczne*, s. 195.

Powyższe badania wskazują, że sytuacja rodzinna sprawców, mająca związek z ich pochodzeniem z pełnej bądź niepełnej rodziny, nie ma większego wpływu na omawiane przestępstwo.

Tabela nr 5. Sytuacja materialna sprawców uprowadzeń.

Sytuacja materialna sprawców	Liczba osób
Osoba majątna	12
Osoba niemajątna	102
Brak danych	53

Źródło: opracowanie własne na podstawie: A. Staszak, *Porwania w celu wymuszenia okupu. Studium kryminalistyczne*, s. 196.

Liczby w tabeli nr 5 dokładnie przedstawiają, że osoby, których sytuacja materialna jest niepewna, są w grupie wysokiego ryzyka stania się sprawcą uprowadzenia dla okupu. Pokusa szybkich i dużych pieniędzy jest dla nich tak duża, że trudno jest jej się oprzeć.

Sprawcę wzięcia zakładnika można opisać również poprzez pryzmat tego, jak zachowuje się w stosunku do ofiary. Uprowadzenie wiąże się z długotrwałym pozbawieniem wolności ofiary i samo to powoduje, że sprawca, aby przyspieszyć zapłacenie okupu, dokonuje na ofierze uprowadzenia innych, dodatkowych czynów zabronionych. Może to być m.in.⁹:

- groźba pozbawienia życia lub uszkodzenia ciała,
- bicie,
- głodzenie,
- amputacja części ciała.

Oprócz wymienionych czynów sprawcy dokonują również przestępstw, które nie mają bezpośredniego związku z przyspieszeniem celu uprowadzenia, lecz jedynie polegają na udręczeniu ofiary poprzez np. wykorzystanie seksualne, torturowanie. Ostatnim czynem, który pokazuje bezwzględność sprawcy przestępstwa uprowadzenia dla okupu, jest zabójstwo zakładnika.

Sprawcę lub sprawców i ich stosunek do ofiary uprowadzenia najlepiej obrazuje przykład porwania Klaudii B. przedstawiony we wspólnej pracy J. Kaczmarka i M. Kierszki, *Porwania dla okupu*.

Klaudię B. wyjęto z pojazdu i wniesiono do domu. Tam posadzono na krześle i związano tak, iż nie mogła się ruszyć. Wypytywano ją o stan majątkowy rodziców. Grożono jej obcięciem palców w razie opóźnienia się rodziców z zapłatą okupu. W tym czasie bito ją drewnianą pałką po głowie i całym ciele. Mężczyźni traktowali dziewczynę w ten sposób prawie całą noc. Następnie położyli nadal skępowaną Klaudię B. na kanapie.

Mężczyźni zostawili dziewczynę samą. Po pewnym czasie dziewczyna obudziła się, gdyż poczuła, iż jest dotykana. Do pomieszczenia, w którym przebywała, weszli Dariusz F. i Wasilij S. Rozwiązali nogi dziewczynie. Podczas gdy jeden z nich trzymał dziewczynę, drugi gwałcił ją. Czynili to kilkakrotnie, na zmianę. Następnie dotkliwie pobili.

Przez kilka dni, gdy Klaudia była przetrzymywana przez porywaczy, była bita i kopana. Otrzymywała tylko jeden posiłek dziennie. Swe potrzeby fizjologiczne musiała zaspokajać w obecności pilnujących mężczyzn¹⁰.

Reasumując, można przyjąć, że sprawcy porwań dla okupu traktują drugiego człowieka jak rzecz materialną, bez brania po uwagę jego istotnych ludzkich przeżyć, przy skupieniu się wyłącznie na wartościach własnych (urzeczowienie)¹¹. Sprawcy działającemu z powyższą motywacją nie zależy na odczuciach ludzkich obiektu swego działania, uczucia te są mu obojętne. Obiekt ma dla niego znaczenie tylko jako materiał lub narzędzie¹².

Ofiary porwań i ich rodziny

Aby rozpocząć analizę oraz charakterystykę ofiar porwań i ich najbliższych, których dotyka omawiany czyn, trzeba zaznaczyć, że już w latach 40. XX w. pojawił się termin wiktymologia (nauka o ofierze) – nauka zajmująca się ofiarami przestępstw oraz badaniem roli ofiary w genezie przestępstwa, zwłaszcza ustaleniem czynników tworzących podatność na stanie się ofiarą przestępstwa oraz metod zapobiegania temu¹³. Wiktymologia jest dziedziną większej nauki, jaką jest kryminologia, która zajmuje się badaniem i zbieraniem całej wiedzy na temat przestępstwa. Nawijając do słów prof. Brunona Hołysty, wiktymologię również można zdefiniować jako: *multidyscyplinarną naukę, której zadaniem jest całościowa analiza zjawisk dysfunkcyjnych i zapobieganie nieprawidłowym procesom i zjawiskom, których wynikiem są różnorodne formy pokrzywdzenia*¹⁴. Wynika z tego, że badanie roli ofiary jest równie ważne, jak badanie innych składowych przestępstwa.

W polskim prawie nie ma definicji ofiary i osób zmuszanych do zapłacenia okupu będących najczęściej najbliższymi członkami rodziny. Natomiast w art. 49 § 1 k.p.k.¹⁵ występuje definicja pokrzywdzonego, która brzmi: *Pokrzywdzonym jest osoba fizyczna lub prawna, której dobro prawne zostało bezpośrednio naruszone lub zagrożone przez przestępstwo*.

Definicję ofiary można jednak odnaleźć w Polskiej Karcie Praw Ofiary, zgodnie z którą jest to: *osoba fizyczna, której dobro prawem chronione zostało bezpośrednio naruszone lub zagrożone przez przestępstwo, a także jej najbliżsi*¹⁶.

Cechą charakterystyczną uprowadzenia dla okupu jest to, że ofiarą jest nie tylko osoba, która w sposób niezgodny z prawem została pozbawiona wolności, lecz także osoby, które zostają zmuszane do określonego zachowania, czyli zapłacenia okupu.

UPROWADZENIE DLA OKUPU

W literaturze zajmującej się ofiarą jest mowa o tym, że: *wiktymizacja nie jest zjawiskiem równomiernie rozłożonym w czasie i przestrzeni. Istnieją bowiem zarówno bardziej ryzykowne miejsca, jak i przedziały czasowe. Istnieją również ludzie dysponujący częściej takimi cechami, których wystąpienie lokuje ich w gronie osób należących do kategorii potencjalnych sprawców z jednej strony, a potencjalnych ofiar z drugiej strony. Styl życia wpływa na to, jak często dana jednostka trafia w określone miejsce w określonym czasie i ma kontakty z osobami, ze strony których może jej grozić wiktymizacja*¹⁷. Przez wiktymizację rozumie się zatem proces stawiania się ofiarą. Z powyższych rozważań można wywnioskować, że najbardziej podatne na bycie ofiarą powinny być osoby słabe, takie jak dzieci i kobiety. Nic bardziej mylnego. Alfred Staszak w badaniach, które odzwierciedla tabela nr 6, ukazuje, że to mężczyźni są najbardziej narażeni na uprowadzenie dla okupu.

Tabela nr 6. Płeć uprowadzonych.

Płeć uprowadzonych	Liczba osób
Mężczyzna	51
Kobieta	9

Źródło: opracowanie własne na podstawie: A. Staszak, *Porwania w celu wymuszenia okupu. Studium kryminalistyczne*, s. 210.

Wynika z tego, że osoby słabe nie są bardziej narażone na uprowadzenie. Może zatem mamy do czynienia z innym czynnikiem, takim jak więzy emocjonalne pomiędzy osobami, które mogą stać się ofiarami porwań. Polega to na tym, że sprawcy, wybierając ofiarę, rozważają, za kogo rodzina na pewno wypłaci okup, np. bardziej „atrakcyjną” osobą dla sprawców będzie dorosły syn niż żona.

Następnym kryterium, które również wpływa na to, że człowiek zostaje ofiarą uprowadzenia, jest wiek. Z badań Alfreda Staszaka wynika, że najbardziej narażone są osoby w wieku od 30 do 40 lat, jest to około 36,7% wszystkich uprowadzonych¹⁸. Może to być podyktowane tym, że uprowadzenia osób młodszych lub dzieci mogą mieć bardzo negatywny wpływ na ocenę przez opinię publiczną, a co za tym idzie – napiętnowanie tego czynu.

Innym sposobem na scharakteryzowanie osób podatnych na uprowadzenia będzie ich miejsce zamieszkania oraz, co może najważniejsze, zawód przez nie wykonywany.

Tabela nr 7. Miejsce zamieszkania uprowadzonych.

Miejsce zamieszkania uprowadzonych	Liczba osób
Mała miejscowość do 15 000 mieszkańców	1
Miasto od 15 001 do 50 000 mieszkańców	7
Miasto od 50 001 do 100 000 mieszkańców	11
Duże miasto powyżej 100 000 mieszkańców	38

Źródło: opracowanie własne na podstawie: A. Staszak, *Porwania w celu wymuszenia okupu. Studium kryminalistyczne*, s. 212.

Powyższe badania wskazują na to, że mieszkańcy dużych miast są bardziej narażeni na uprowadzenie. Uprowadzenie w takim miejscu nie będzie wzbudzało zainteresowania

z powodu większej anonimowości i braku kontaktów interpersonalnych mieszkańców.

Tabela nr 8. Zawód wykonywany uprowadzonych.

Zawód wykonywany uprowadzonych	Liczba osób
Brak zawodu	7
Uczeń	10
Przedsiębiorca	14
Piekarz	1
Prawnik	1
Menadżer	1
Handlowiec	1
Brak danych	25

Źródło: opracowanie własne na podstawie: A. Staszak, *Porwania w celu wymuszenia okupu. Studium kryminalistyczne*, s. 212.

Kluczowym atrybutem powodującym zainteresowanie sprawców ofiarą jest jej stan majątkowy, który ma bezpośredni związek z jej zawodem. Badania Alfreda Staszaka pokazują, że to przedsiębiorcy są grupą, na której najczęściej jest dokonywany omawiany czyn zabroniony. To osoby o dużej samodzielności i niezależności finansowej. Daje to pewność uzyskania dużego okupu.

Uprowadzenie dla okupu, jak wcześniej zostało to zaakcentowane, nie dotyczy tylko osób uprowadzonych. Dotyczy również ich rodzin, bliskich i to właśnie najczęściej na nich spoczywa obowiązek zapłacenia okupu. Dla sprawców porwań często to te osoby są najważniejsze, ponieważ to bezpośrednio od nich zależy, czy cel, czyli uzyskanie okupu, zostanie osiągnięty.

Badania Alfreda Staszaka pokazują, jakie osoby lub podmioty są bardziej podatne na to, że będą zmuszane do uiszczania okupu.

I tak, o ile wcześniej dużą rolę odgrywała płeć ww. osób, o tyle tabela nr 9 obrazuje, że to nie ma dużej różnicy, czy okup składa kobieta czy mężczyzna.

Tabela nr 9. Płeć osób zmuszanych do zapłacenia okupu.

Płeć osób zmuszanych do zapłacenia okupu	Liczba osób
Mężczyzna	43
Kobieta	40
Nie dotyczy	4

Źródło: opracowanie własne na podstawie: A. Staszak, *Porwania w celu wymuszenia okupu. Studium kryminalistyczne*, s. 216.

Podobnie jak w przypadku osób uprowadzonych stan majątkowy osób lub podmiotów zmuszanych do zapłacenia okupu jest najważniejszym czynnikiem dla sprawców. W oczach porywaczy osoby prowadzące działalność gospodarczą są osobami majątnymi. Zależność ta jest w pełni ukazana w tabeli nr 10.

Tabela nr 10. Osoby lub podmioty zmuszane do zapłacenia okupu.

Osoba lub podmiot zmuszany do zapłacenia okupu	Liczba osób
Osoba nieprowadząca działalności gospodarczej	25
Osoba prowadząca działalność gospodarczą	36
Brak danych	2
Nie dotyczy	4

Źródło: opracowanie własne na podstawie: A. Staszak, *Porwania w celu wymuszenia okupu. Studium kryminalistyczne*, s. 218.

Dla sprawcy uprowadzenia ważne jest, aby osoby lub podmioty zmuszane do uiszczenia okupu miały odpowiedni status majątkowy, ma wtedy pewność, że żądana kwota okupu zostanie zapłacona. Badania te wskazują również, że istnieje duża liczba osób, które nie prowadząc działalności gospodarczej, mogą zostać dotknięte tym problemem i będą w zainteresowaniu sprawców. Może to być spowodowane tym, że ww. osoby mają zasoby finansowe pochodzące z innego źródła.

Pojęcie syndromu sztokholmskiego

Jest poranna godzina 23 sierpnia 1973 r., do banku Sveriges Kreditbanken przy placu Norrmalmstorg w Sztokholmie wchodzi Janne Olsson, który jest w trakcie ucieczki z więzienia. Wyciąga karabin maszynowy i wystrzeliwuje kilka serii, które ranią policjanta. Po słowach: *Impreza dopiero się zaczyna* bierze czterech zakładników i żąda wypuszczenia z więzienia swojego kolegi. Władze przystają na żądanie i gdy kolega zostaje wpuszczony do banku, razem z zakładnikami barykadują się w sejfie o wymiarach 3,3 na 14,3 m. Kryminaliści przetrzymują zakładników do 28 sierpnia. Po skutecznej akcji policji dochodzi do zatrzymania porywaczy i uwolnienia zakładników. Po przesłuchaniu tych ostatnich policjantom wyłonił się zadziwiający obraz, który pokazywał, że w czasie przetrzymywania wytworzyła się bardzo silna więź między zakładnikami a porywaczami. Z przesłuchań wynikało, że zakładnicy nie chcieli, aby policja odbiła ich z rąk porywaczy, a z ust ofiar padły między innymi takie słowa: *Teraz to jest nasz świat... zostać w tym sejfie, by przetrwać. Ktokolwiek zagrozi temu światu jest naszym wrogiem, Oni chronią nas przed policją*. W dalszych przesłuchaniach ofiary przejawiały silny emocjonalny związek z porywaczami, jednocześnie okazując lęk przed policją. Więż ta była tak silna, że w trakcie procesu zakładnicy zeznawali na korzyść sprawców, a nawet opłacali im obrońców. Ta niezwykła więź ofiar z oprawcami została nazwana „syndromem sztokholmskim”. Pierwszy raz tego terminu użył szwedzki kryminolog i psycholog, Nils Bejerot, który współpracował z policją podczas tego napadu i który przedstawił swoje obserwacje dziennikarzom¹⁹.

Współczesna definicja syndromu sztokholmskiego brzmi: *stan psychiczny, który pojawia się u ofiar porwania lub u zakładników, wyrażający się odczuwaniem sympatii i solidarności z osobami je przetrzymującymi. Może osiągnąć taki stopień, że osoby więzione pomagają swoim prześladowcom w osiągnięciu ich celów lub w ucieczce przed po-*

*licją. Syndrom ten jest skutkiem psychologicznych reakcji na silny stres oraz rezultatem podejmowanych przez porwanych prób zwrócenia się do prześladowców i wywołania u nich współczucia*²⁰.

Powyższa sytuacja i definicja przedstawiają, jakie procesy mogą zachodzić w umyśle ofiary, która zostaje pozbawiona wolności i poddana całkowicie woli swojego oprawcy. Porwanie to takie działanie względem ofiary, które doprowadza do wytworzenia ogromnej presji. W warunkach niewoli porwany jest zastraszany, następują niespodziewane, nieuzasadnione wybuchy złości ze strony sprawcy. Takie zachowanie ma głównie na celu wytworzenie w ofierze przekonania, iż jest całkowicie zależna od swojego prześladowcy, a życie może kupić tylko poprzez uległość i współpracę. To działanie ma również na celu wzbudzenie zarówno strachu przed śmiercią czy okaleczeniem, jak i jednocześnie wdzięczności za pozostawienie przy życiu²¹.

W celu pojawienia się objawów omawianego zjawiska muszą wystąpić następujące czynniki²²:

- pozytywne uczucia ofiary wobec sprawcy,
- zrozumienie przez ofiarę motywów i zachowań sprawcy i podzielenie jego poglądów,
- pozytywne uczucia sprawcy względem ofiary,
- pomocne zachowania ofiary wobec sprawcy,
- negatywne uczucia ofiary wobec rodziny, przyjaciół, autorytetów próbujących ją ratować,
- niezdolność zaangażowania się ofiary w zachowania, które mogłyby doprowadzić do jej uwolnienia od sprawcy.

Syndrom sztokholmski nie dotyczy jednak wszystkich osób dotkniętych tragicznymi zdarzeniami. By zaistniał, muszą u ofiary wystąpić określone warunki, a mianowicie ofiara²³:

- spostrzega, że jej przeżycie zależy od dobrej woli sprawcy,
- nie widzi możliwości ucieczki,
- dostrzega drobne uprzejmości ze strony sprawcy,
- jest izolowana od perspektyw odmiennych od perspektywy sprawcy.

Schemat rozwoju syndromu sztokholmskiego wygląda następująco: w sytuacji stresującej, traumatycznej sprawca grozi ofierze, że pozbawi ją życia, jeśli nie będzie podporządkowywała się jego woli. Sprawca może znęcać się psychicznie i fizycznie nad ofiarą, pokazując w ten sposób, że jej dalsze przeżycie jest zależne tylko i wyłącznie od jego woli. Ofiara nie może liczyć na pomoc innych ani na ucieczkę. Z upływem czasu coraz lepiej poznaje sprawcę, wie, co wyzwała łańcuch agresywnych reakcji i co może temu zapobiec. Najmniejszy przejaw pozytywnych uczuć ze strony sprawcy sprawia, że ofiara zaczyna dostrzegać w nim wybawcę, a nawet przyjaciela. Sam fakt przeżycia ofiary, niestosowania przemocy, pozwolenia na skorzystanie z toalety, dostarczania żywności lub napoju powoduje, że ofiara zaczyna odczuwać pozytywne emocje względem prześladowcy. Ludzie z zewnątrz, którzy starają się uwolnić ofiarę, nie są już w jej oczach wyzwoliciełami, lecz osobami, które chcą skrzywdzić jej jedynego obrońcę. Jednym z wyjaśnień syndromu sztokholmskiego może być zjawisko dysonansu poznawczego. Teoria dysonansu poznawczego tłumaczy, jak i dlaczego ludzie zmieniają swoje poglądy, opinie, odczucia. Dysonans poznawczy to nieprzyjemny stan organizmu, samoistnie motywujący do jego usunięcia. Pojawia się, gdy człowiek

UPROWADZENIE DLA OKUPU

ma przed sobą dwie informacje poznawcze kolidujące ze sobą. W sytuacji traumatycznej na początku pojawia się uczucia negatywne wobec sprawcy. Jednak fakt, że żyjemy, że doświadczamy niewielkich przejawów dobroci z jego strony, powoduje, że zaczynamy odczuwać pozytywne emocje. Żeby pozbyć się dysonansu, zaczynamy postrzegać sprawcę nie jako wroga, ale jako przyjaciela, walczącego w słusznej sprawie²⁴.

Inne opisane przypadki syndromu sztokholmskiego dotyczą zakładników uprowadzonych samolotów oraz porwanych osób. Najbardziej znany przypadek dotyczy Patty Hearst, wnuczki amerykańskiego wydawcy Williama Randolpha Hearsta, która została uprowadzona 4 lutego 1974 r. przez wyznającą utopijne koncepcje socjalne grupę Symbionese Liberation Army. Porwana przyłączyła się do grupy i uczestniczyła m.in. w napadzie na bank. Kiedy została schwytana, broniła swoich porywaczy. Została aresztowana w 1975 r. i rok później skazana na 7 lat za współpracę z terrorystami, jednak zastosowano wobec niej prawo łaski i zmniejszono wyrok do dwóch lat.

Najsłynniejszym współczesnym przypadkiem wystąpienia syndromu sztokholmskiego jest sprawa uprowadzenia Nataschy Kampusch. Kiedy po 10 latach kobiecie udało się uciec, porywacz popełnił samobójstwo, wskakując pod rozpędzony pociąg. Natascha pogrążyła się w żałobie. Wolfgang Prikopil porwał dziesięcioletnią dziewczynkę podczas powrotu ze szkoły. Przez wiele lat bił ją, więził i gwałcił. Jednak pozwolił jej na oglądanie telewizji, słuchanie radia i czytanie gazet. Wyjeżdżali na wycieczki, chodzili na wspólne spacer. W napisanej przez siebie książce przyznała, że czuła silną więź ze swoim prześladowcą. Robiła wszystko, by okazać jej choć odrobinę czułości. *Ten mężczyzna był częścią mojego życia, dlatego w pewnym sensie noszę po nim żałobę* – powiedziała²⁵.

Opisane sytuacje pokazują, że syndrom sztokholmski jest skrajną formą obronną ofiary na stres związany z uprowadzeniem, gdy nie jest ona w stanie kontrolować reakcji swojego organizmu, a skutki porwania trwają latami albo nie ustępują do końca życia.

Korzyść materialna jako bodziec porwania dla okupu

Pieniądz, odkąd się tylko pojawił, odgrywa bardzo dużą rolę w życiu człowieka i jego funkcjonowaniu w społeczeństwie, ma wpływ na komfort i poczucie bezpieczeństwa. Trudno zatem dziwić się, że jest „produktem” tak bardzo pożądanym. Chęć jego zdobycia często popycha ludzi do podejmowania ryzykownych, czasami niezgodnych z prawem przedsięwzięć.

Pieniądz ma bezpośredni związek z gospodarką wolnorynkową, która – mimo że jest zjawiskiem powszechnym na świecie, w państwach bloku wschodniego rozpoczęła się na przełomie lat 80. i 90. XX w. Rozwarstwienie społeczne, które wystąpiło również w Polsce, spowodowało nagłe pojawienie się przestępstwa uprowadzenia dla okupu i jego nasilenie w kolejnych latach. W wyniku przemian społeczno-gospodarczych pojawiły się nowe problemy społeczne, jak bezrobocie, bieda, brak środków materialnych do życia.

Według B. Hołysta: *bezrobocie może prowadzić do czynów o charakterze kryminalnym i patologii społecznej. Brak dochodów zakłóca normalne funkcjonowanie rodzin zarówno w sferze materialnej (obniżenie poziomu życia), jak i psychicznej. Wynikiem są: stres, depresja, rozpady rodzin, alkoholizm, narkomania, kradzieże i rozboje*²⁶.

System bezpieczeństwa socjalnego, lub szerzej bezpieczeństwa społecznego, w naszym kraju w okresie realnego socjalizmu bazował na pełnym zatrudnieniu, wysokich subsydiach państwowych do cen podstawowych towarów i usług, niemalże powszechnym dostępie do bezpłatnych lub niskopłatnych usług socjalnych oraz rozbudowanym systemie świadczeń socjalnych. W wyniku wprowadzenia gospodarki rynkowej część dotychczasowych gwarancji bezpieczeństwa socjalnego stopniowo przestała obowiązywać. Zamiast pełnego zatrudnienia pojawiło się bezrobocie, dotacje do cen towarów i usług zostały zlikwidowane lub ograniczone, wprowadzono lub zwiększono opłaty za korzystanie z, do tej pory powszechnie dostępnych, usług socjalnych²⁷.

Wszystkie te zmiany doprowadziły do wzrostu przestępczości, w tym uprowadzeń dla okupu. Ich przyrost wynikał m.in. z tego, że w bardzo szybki sposób i niskimi nakładami własnymi można uzyskać duże korzyści materialne. Dowodem na to są badania Alfreda Staszaka²⁸, który udowodnił, że w latach 1995–2000 doszło do 228 porwań dla okupu. W roku 1995 było tylko 7 tego typu zdarzeń, natomiast w 2000 r. – już 56.

W Polsce działała grupa przestępcza, zwana potocznie Grupą Mokotowską, która z uprowadzeń stworzyła swoisty interes. Gangsterzy porywali dzieci polskich bogaczy, przedstawicieli klasy średniej i obcokrajowców niemal „hurtowo”. Jedną z porwanych kobiet, przetrzymywaną w opustoszałym domu pod Warszawą, zeznała, że słyszała, jak jej oprawcy wprowadzali do pozostałych pomieszczeń inne ofiary oraz jak wyprowadzali z domu tych, za których zapłacono już okup. *To przypominało linię produkcyjną* – opowiadała. W ciągu trzech lat grupa zarobiła na uprowadzeniach ponad 9 milionów złotych. Najmniejszy okup, jakiego zażądali bandyci, wyniósł 100 tys. złotych, największy milion euro²⁹.

Najwyższy dotychczas żądany okup w Polsce wyniósł 5 mln dolarów, lecz kwoty, jakich za uwolnienie polskich biznesmenów i ich rodzin żądają porywacze, pozostają daleko w tyle za światowymi. Kiedy w grę wchodzi życie prawdziwych finansowych krezusów, stawki okupów wzrastają do kilku milionów dolarów. Największe okupy udało się uzyskać azjatyckiemu gangsterowi o pseudonimie „Big Spender”. W 1996 r. uprowadził Victora Li, syna znanego miliardera Li Ka-shinga, jednego z najbogatszych ludzi na świecie i najbogatszego Azjaty, którego majątek „Forbes” szacuje na 31 mld dolarów. Za głowę wówczas 32-letniego mężczyzny gangster zażądał okupu w wysokości miliarda dolarów hongkońskich, czyli przeszło 130 mln dolarów amerykańskich, co dzisiaj dawałoby kwotę w wysokości prawie 200 mln dolarów. Okup wypłacono, Victor Li wrócił do domu. Gangster poczuł jednak smak pieniędzy i rok później porwał kolejnego finansowego krezusa – Waltera Kwoka, syna nieżyjącego już wówczas założyciela największej w Hongkongu firmy deweloperskiej. Od rodziny porwanego zażądał 600 mln dolarów hongkońskich, co dało wówczas kwotę 77 mln dolarów amerykańskich. Po siedmiu dniach od porwania i przekazaniu okupu Kwok

wrócił do domu. Gangster długo nie nacieszył się pieniędzmi. Został zatrzymany przez policję. Choć kwoty, na jakie wyceniono życie azjatyckich krezusów, są imponujące, to jednak największy w historii udokumentowany okup, jaki został zapłacony, wyceniono na 1,5 mld dolarów. Doszło do niego w 1532 r., kiedy za swoje życie władca imperium Inków Atahualpa został zmuszony zapłacić okup hiszpańskiemu konkwistadorowi Francisco. Aby odzyskać wolność, władca Inków musiał wypełnić ogromną halę złotem i srebrem³⁰.

Wykrywalność uprowadzeń dla okupu

Definicję procesu wykrywczego możemy odnaleźć w pracy T. Hanauska: *ogół działań (poszukiwanie, ujawnianie, stwierdzanie) organów ścigania nastawionych na ujawnienie zdarzenia określanego jako przestępstwo oraz uzyskanie informacji pozwalających postawić hipotezę dotyczącą osoby pozostającej w prawnie relewantnej relacji przyczynowej z tym zdarzeniem, a następnie na ustalenie takich danych odnoszących się do tej osoby, które pozwolą na jej zabezpieczenie oraz zebranie wstępnych materiałów uprawdopodobniających hipotezę sprawstwa tej osoby w stopniu uzasadniającym rozpoczęcie udowadniania*³¹.

Z ww. definicji wynika, że najważniejsze w wykrywalności przestępstwa jest ujęcie i udowodnienie winy sprawcy. Zjawisko uprowadzenia dla okupu tym się różni od innych przestępstw, że w tym przypadku priorytetem dla Policji jest ofiara, ochrona jej zdrowia i życia. Natomiast ustalenie sprawców uprowadzeń w związku z tym staje się drugorzędne, co powoduje, że wykrycie ich może być bardzo trudne. Niepowodzenia i trudności przy wykryciu omawianego czynu występują, gdy³²:

- nie nastąpi ujawnienie przestępstwa, a więc w sytuacji, kiedy będzie miało miejsce porwanie lub usiłowanie porwania zakładnika, ale organy ścigania nie uzyskają na ten temat odpowiedniej wiedzy,
- nie nastąpi ustalenie sprawców przestępstwa,
- podejmowane działania poszukiwawcze osoby uprowadzonej nie doprowadzą do ustalenia miejsca jej przetrzymywania,
- policjantom nie uda się zapobiec zapłaceniu okupu, a w sytuacji przekazania okupu sprawcom w zamian za uwolnienie zakładnika, nie odzyskają zapłaconej kwoty,
- nastąpi śmierć zakładnika niezależnie od jej przyczyn.

Innym problemem, z którym mogą mieć do czynienia organy ścigania przy wykryciu uprowadzenia, jest niechęć rodziny i bliskich ofiary do współpracy z nimi. Brak współpracy może przejawiać się w³³:

- unikaniu zgłoszenia faktu uprowadzenia lub zwłoce w zawiadomieniu Policji,
- odmowie umożliwienia rejestracji rozmów telefonicznych w domu pokrzywdzonego,
- dezinformacji lub nieudzielaniu posiadanych informacji o domniemanych sprawcach uprowadzenia, prowadzonych interesach i wynikających z nich zobowiązaniach,
- prowadzeniu na własną rękę negocjacji z porywaczami, nieinformowaniu Policji o uzgodnieniach dotyczących czasu, miejsca i formy złożenia okupu,
- nielojalnym współdziałaniu wbrew wcześniejszym wspólnym ustaleniom.

Aby zapobiec tym zachowaniom, organy ścigania powinny mobilizować rodzinę i ich bliskich do racjonalnych zachowań, wykorzystując dostępne metody i środki określone ustawowo. Policja w stosunku do ofiar powinna się wykazywać wysokim poziomem empatii, wyrozumiałości i dawać poczucie bezpieczeństwa, tak by pokrzywdzeni mieli do niej pełne zaufanie, co z kolei przyczyni się do bardziej efektywnych działań w celu uwolnienia osoby uprowadzonej.

Innym aspektem, który ma wpływ na wykrywalność uprowadzeń dla okupu, jest ustalenie miejsca przetrzymywania ofiary i jej uwolnienie. Skuteczne ustalenie miejsca przetrzymywania zakładnika, nawet po uwolnieniu ofiary, może mieć wpływ na proces wykrywczy przy innych podobnych sprawach. Trudność w tych działaniach może wynikać z tego, że uprowadzeni są przetrzymywani w różnych miejscach.

Wykrycie sprawców i uwolnienie zakładnika może nastąpić, gdy będzie wiadomo, gdzie zostanie złożony okup. Podjęcie okupu przez sprawców może doprowadzić do ustalenia miejsca przetrzymywania ofiary. Jest to decydujący moment, w którym skuteczność organów ścigania spowoduje, że ofiara zostanie uwolniona, a sprawcy zatrzymani. Dlatego osoba, która ma złożyć okup, powinna być do tego odpowiednio przygotowana. J. Kaczmarek i M. Kierszka wymieniają taki oto katalog czynności, które należy podjąć³⁴:

- poinformować o sposobie zachowania się w trakcie przekazywania okupu i podczas kontaktów z przestępcami,
- ustalić sposoby i zasady łączności pomiędzy tą osobą a policjantem kierującym realizacją,
- w miarę możliwości wyposażyć osobę w kamuflowany sprzęt łączności,
- uzyskać w protokole przesłuchania świadka od osoby przekazującej okup oświadczenie o dobrowolnym uczestnictwie w operacji i akceptacji wynikającego stąd ryzyka (przydatne policjantom w przypadkach zaistniałych komplikacji i nieprzewidzianego przebiegu sytuacji),
- osoba przekazująca okup ze względu na swoje bezpieczeństwo powinna być pod stałą kontrolą operacyjną.

Analiza wybranego przypadku uprowadzenia dla okupu na podstawie akt sądowych

O godzinie 17.25 mężczyzna wyjechał rowerem z miejsca zamieszkania do swojej dziewczyny K.M. Następnie około godziny 19.10 postanowił wrócić do domu. W pewnym momencie na drodze, która przebiegała przez las, zauważył czterech mężczyzn. Dwóch z nich miało założone czarne kominiarki z gładkiego materiału. Natychmiast zastąpili mu drogę, zepchnęli z roweru, przewrócili na ziemię, obezwładnili, po czym założyli mu kajdanki. Następnie skrupowali ręce i nogi taśmą samoprzylepną, zakryli usta i oczy. Napastnicy przewieźli pokrzywdzonego samochodem osobowym do miejscowości R. Tam zamknęli go w opuszczonym budynku należącym do M.R. Przywiązali do metalowej belki, a następnie używając telefonu komórkowego pokrzywdzonego, zażądali od jego ojca okupu w wysokości 70 tys. €, 15 tys. £, 30 tys. \$.

UPROWADZENIE DLA OKUPU

W trakcie jednej z kolejnych rozmów, po oświadczeniu ojca, iż zapłaci okup w polskiej walucie, sprawcy uprowadzenia zażądali 500 tys. złotych.

W toku czynności operacyjnych udało się ustalić, że napastnicy znajdują się na terenie objętym działaniem telefonicznych stacji przekątnikowych w miejscowościach w obrębie około 100 km. Dzień po uprowadzeniu, podczas zakrojonych na szeroką skalę poszukiwań oraz dzięki informacjom udzielonym przez R.B., który usłyszał krzyki uprowadzonego z opuszczonych zabudowań, w których go przetrzymywano, ofiara została odnaleziona przez funkcjonariuszy Policji i przewieziona do szpitala.

Po odnalezieniu poszkodowanego trwały nadal czynności mające na celu wykrycie sprawców porwania. Ustalono, że telefon komórkowy zabrany pokrzywdzonemu w trakcie uprowadzenia jest użytkowany przez osobę posługującą się kartą sieci Era GSM o numerze xxx xxx xxx i numerze xxx xxx xxx oraz sieci Orange, przy czym dwie pierwsze karty były używane naprzemiennie. Jedna z nich była zarejestrowana przez osobę o danych R.K. W wyniku przeszukania pomieszczeń mieszkalnych użytkowanych przez R.K. dokonano zatrzymania rzeczy oraz zabezpieczenia m.in. dokumentów dotyczących telefonu o numerze xxx xxx xxx oraz karty telefonicznej o numerze xxx xxx xxx.

Oskarżony R.K. przyznał się, że w roku X poznał w klubie „L” Marcina J. Spotykał się z nim w różnych lokalach na terenie miasta P. po uprzednim telefonicznym umówieniu. Zimą Marcin J. zapoznał go z mężczyzną z miasta W., którego przedstawił jako Andrzeja O. o pseudonimie „Dycha”. W okresie czerwca i lipca X r. Marcin J. i Andrzej O. zaproponowali mu, aby zebrał informacje na temat ojca ofiary, miał za to otrzymać 400 zł. Ponieważ jest on spokrewniony z rodziną ofiary i zamieszkuje w pobliżu ich miejsca zamieszkania, w przeciągu 3 tygodni zdołał zebrać interesujące ich informacje. Spotykał się z nimi i pokazywał im drogę, którą poruszał się poszkodowany do miejsca zamieszkania jego dziewczyny K.M. w miejscowości A. Następnie razem z nimi jeździł po okolicznych wsiach w poszukiwaniu opuszczonych zabudowań. Wtedy domyślił się, jakie mają zamiary. Po miesiącu od uprowadzenia, po otrzymaniu wiadomości SMS, spotkał się w miejscowości P. z Andrzejem O. i otrzymał od niego telefon komórkowy marki Nokia, którego miał użyć za cztery tygodnie. W wyznaczonym czasie włączył telefon, jednak nikt nie nawiązał z nim kontaktu. Wówczas wyrzucił kartę sim i dopiero po kilku latach włożył do niego swoją kartę telefoniczną.

R.K. w dalszym toku postępowania przygotowawczego podał, iż w rzeczywistości osoba, którą w swoim wyjaśnieniu nazwał Marcinem J., to jest M.C. (w trakcie postępowania udowodnił, że w czasie uprowadzenia przebywał za granicą), którego rozpoznał podczas okazania i stwierdził, że pierwsze wyjaśnienie nie do końca odpowiada prawdzie. W pełni przebieg zdarzeń odzwierciedlają jego późniejsze wyjaśnienia. Podał również, że nawet przez ułamek sekundy nie miał wyobrażenia, w jaki sposób będzie dokonane porwanie. Powyższe konsekwencje wyjaśnienia oskarżonego stanowią jedyny dowód jego sprawstwa. W ich świetle wina nie nasuwa żadnych wątpliwości. Nie są one jednak weryfikowane, ponieważ zeznania świadków związane są jedynie z okolicznościami doty-

czącymi samego uprowadzenia. Żaden z nich nie posiadał wiedzy na temat udziału w porwaniu i roli, jaką odegrał R.K. w tym procederze. Do wykrycia oskarżonego doszło bowiem w wyniku czynności procesowych organów ścigania. Działając w ciągu trzech tygodni w ten sposób, aby inne osoby dokonały uprowadzenia i przetrzymywania zakładnika w celu uzyskania okupu od jego ojca, oskarżony udzielił informacji na temat tras, godzin i sposobu poruszania się poszkodowanego, wybrania dogodnego miejsca do uprowadzenia oraz do przetrzymywania, co ułatwiło popełnienie czynu zabronionego.

Najistotniejszym zagadnieniem tej sprawy jest wymiar kary, jakiej musi podlegać oskarżony. Należy mieć na względzie, że R.K. – człowiek z wyższym wykształceniem – zdecydował się dla miernych korzyści majątkowych na dokonanie groźnego czynu zabronionego. Nie sposób podzielić wyjaśnień oskarżonego, że zorientował się, jaki jest zamiar sprawców, dopiero w momencie objeżdżania terenu w poszukiwaniu opuszczonych zabudowań, kiedy to nie miał już możliwości wycofania się i zapobieżenia popełnieniu czynu. R.K. to osoba inteligentna, musiał więc zdawać sobie sprawę, czemu mają służyć zebrane informacje, skoro przyznał, że Andrzej O., ps. „Dycha”, od początku wzbudzał w nim lęk. Ponadto za tę usługę zaoferowano mu pieniądze. Zatem twierdzenie, że nie dawał przyzwolenia na tak dramatyczny przebieg zdarzeń, nie brzmi wiarygodnie. R.K. przyznał się jednak do popełnienia czynu i złożył obszerne wyjaśnienia. Nie był dotychczas karany, prowadził spokojny tryb życia, uczył się i pracował. W miejscu zamieszkania i w zakładzie karnym cieszył się pozytywną opinią. Sąd Okręgowy w P., mając powyższe na względzie, skazał R.K. na trzy lata pozbawienia wolności.

Przestępstwo uprowadzenia zawsze wiąże się z traumatycznymi przeżyciami pokrzywdzonych. Ofiary są traktowane brutalnie, bite, krępowane, torturowane w celu ich obezwładnienia, przełamania oporu, złamania psychiki i wywarcia presji na osoby zmuszane do wręczenia okupu. Faktami powszechnie znanymi są uprowadzenia kończące się kalectwem lub śmiercią.

Ofiara tego uprowadzenia nie straciła życia, jednak jej cierpienie też nie było bagatelne. Przez okres dwóch dni mężczyzna przebywał w samotności, pozbawiony jedzenia, picia i możliwości załatwienia potrzeb fizjologicznych, silnie skrupowany i przywiązany do słupa. Efektem stały się poważne obrażenia ciała. Zakażenia rany szarpanej lewego nadgarstka, rany prawego nadgarstka, otarcie naskórka obydwu podudzi, po lewej stronie brody, krwawe podbiegnięcia na czole, policzkach, tylnej części szyi oraz zadrapania stanowiły roztrój zdrowia dłuższy niż siedem dni.

Jak wynika z zeznań ojca, rany syna groziły amputacją dłoni i stóp, a nawet śmiercią, gdyby nie został usłyszany i odnaleziony przez R.B. oraz nie otrzymał szybkiej pomocy medycznej.

W przypadku tej sprawy nie można mówić o materialnych skutkach porwania dla okupu. Mamy tu do czynienia ze skutkami niematerialnymi, bardzo rzadko dostrzeganymi przez wymiar sprawiedliwości, choć dla pokrzywdzonego mogą być bardziej dotkliwe niż skutki materialne. Nie ulega bowiem wątpliwości, że przestępstwo jest faktem społecznym. Dotyka ono jednak ściśle określonego kręgu

indywidualnych osób. W sprawach dotyczących porwań dla okupu w kręgu osób pokrzywdzonych znajdują się nie tylko zakładnicy i osoby zmuszane przez sprawców do zapłacenia okupu, lecz także wszystkie osoby dla nich najbliższe. Wymiar indywidualny pokrzywdzenia przestępstwem przejawia się bowiem najczęściej w sferze psychicznej³⁵.

Rodzina poszkodowanego mimo traumy przebaczyła R.K., ten wykazał skruchę i przeproszał ofiarę i jego rodzinę w wielu listach kierowanych do nich z zakładu karnego.

W tej sprawie należy również zwrócić uwagę na okoliczności ułatwiające dokonanie porwania dla okupu – ofiara jest bowiem synem osoby znanej i uchodzącej za majątną.

Skutki tego porwania to zapewne nie tylko urazy fizyczne. Możemy przypuszczać, że poszkodowany uległ również zespołowi stresu pourazowego, który jest rodzajem zaburzenia lękowego będącego efektem traumatycznego przeżycia.

Wydarzenia traumatyczne są tak silne, że wywołują intensywną reakcję psychiczną. U większości osób jest to niezależna od nich reakcja, która stanowi mieszkankę odrętwienia, zagubienia, szoku, wycofania. Jedni ludzie w takich sytuacjach próbują podejmować działania zmierzające w kierunku ratowania się, natomiast inni ulegają całkowitej dysocjacji. Należy tu zaznaczyć, że żadna z powyższych postaw – ani aktywność, ani bierność – nie gwarantuje całkowitej ochrony przed głębszymi negatywnymi skutkami psychicznymi doznanej traumy³⁶. Osoby, u których stwierdzono ten zespół, przeżywają okresy zrównoważenia i normalnego funkcjonowania, sugerujące, że dana osoba pozbyła się zaburzeń. Niestety, często okazuje się, że po okresie uspokojenia symptomy wracają i ofiara zaczyna zachowywać się destrukcyjnie, jest agresywna, nadużywa alkoholu i narkotyków, co świadczy o dekompensacji, ponownym zaburzeniu w pracy i środowisku rodzinnym³⁷.

M. Lis-Turlejska w swojej pracy *Psychologiczne następstwa skrajnie stresowych przeżyć* pisze, że osoby, które doznały silnych przeżyć traumatycznych, mają m.in. tendencję do izolowania się, zmiany poczucia tożsamości, apatii przerywanej krótkotrwałymi wybuchami gniewu, przytępienia reakcji czuciowych, myśli samobójczych oraz stanów lękowych³⁸.

W ogólnej opinii psychologów osoby, które zostały uprowadzone, mają symptomy stresu pourazowego, takie jak bezsenność, zaburzenia koncentracji, przygnębienie, obwinianie się, odczuwanie leku i niepokoju. Uprowadzenie zawsze jest traumatycznym przeżyciem. Ma to szczególny charakter, ponieważ przemoc, jakiej osoby te doznały podczas uprowadzenia, była dla nich doświadczeniem, z którym wcześniej nie miały do czynienia. Ofiary uprowadzeń, za które rodzina zapłaciła okup, czują, że to one są winne kłopotów finansowych bliskich. Czują się upokorzone poprzez to, że porywacze traktują je instrumentalnie i przedmiotowo. To wszystko powoduje, że gdy w końcu nastąpi upragnione uwolnienie, wciąż żyją w strachu.

Jacek Doliński – psycholog policyjny prowadzący zajęcia z psychologii dla funkcjonariuszy SOP, Policji, CBSP, Straży Granicznej twierdzi, że aby skutecznie walczyć z tym rodzajem stresu, jest konieczny kontakt z psychologiem wyspecjalizowanym w pracy z ofiarami uprowadzeń. Stosowane są wówczas systemy debriefingowe uważane

na świecie za najbardziej skuteczne w tych przypadkach. Zastosowane w odpowiednim czasie, np. do 72 godzin po zdarzeniu, osiągają skuteczność 85%, a więc bardzo wysoką. W ogromnym uproszczeniu można powiedzieć, że są to sposoby układania wspomnień i pracy nad pamięcią traumatycznych wydarzeń³⁹.

Pomoc psychologa będzie niewystarczająca i mało skuteczna, jeżeli osoba, którą dotknęło omawiane zjawisko, nie będzie czuła się bezpiecznie. Wpływ na poczucie bezpieczeństwa ma postawa rodziny i bliskich, którzy muszą stworzyć odpowiedni klimat do podzielenia się ofiary swoimi traumatycznymi przeżyciami. Wszystko to nie nastąpi natychmiast, ale prawidłowa współpraca ofiary, rodziny i psychologa odniesie pozytywny skutek. Często zdarza się, że ofiary i ich rodziny zostają pozostawione samym sobie, dlatego organy ścigania powinny oprócz uwolnienia ofiary i schwytania sprawców zapewnić wszystkim warunki niezbędne do odzyskania równowagi psychicznej.

Wzrost uprowadzeń dla okupu w Polsce nastąpił pod koniec XX w., lecz dopiero sprawa uprowadzenia Krzysztofa Olewnika i jego zabójstwo oraz powstanie komisji śledczej do zbadania okoliczności porwania i zabójstwa młodego biznesmena ukazały, z jakim skomplikowanym zjawiskiem mamy do czynienia.

Podsumowanie

Reasumując, można wyciągnąć nw. wnioski.

1. Osoby sławne i bogate oraz ich rodziny mogą być częściej narażone na uprowadzenia.
2. Szybkie pieniądze i łatwość ich zdobycia z uprowadzenia to wielka pokusa dla przestępców.
3. Problem nieinformowania Policji o uprowadzeniach dla okupu (występowanie wysokiej „ciemnej liczby”) jest powodem trudności w ujawnianiu tych przestępstw.
4. Boom cywilizacyjny i powstanie wielu firm, a co za tym idzie osób, które dorobiły się fortun, przekłada się na to, że znajdują się one na celowniku porywaczy.
5. Uprowadzenie dla okupu jest przez porywaczy dobrze zorganizowane i nie zdarza się przypadkowo.
6. Osoby, które dokonują uprowadzeń, to w większości mężczyźni pochodzący z dużych miast.
7. W przestępstwie tym, w trakcie kwalifikacji, można rozróżnić podmioty:
 - zakładnik,
 - osoba fizyczna lub prawna, organ państwowy lub samorządowy, instytucja, organizacja czy grupa osób,
 - osoba, która ma spełnić żądanie.
8. Uprowadzenie dla okupu jest przestępstwem, w którego przypadku przedmiotem chronionym jest zarazem życie i zdrowie ludzkie oraz bezpieczeństwo i porządek publiczny.
9. Stres i trauma osób uprowadzonych są tak wielkie, że mogą mieć nieodwracalne skutki.
10. Osoby uprowadzone w większości były torturowane, porywacze znęcali się nad nimi fizycznie i psychicznie.
11. Organy ścigania po wyciągnięciu wniosków i utworzeniu swego algorytmu działań organizują coraz więcej szkoleń, które przekładają się na efektywną walkę z tym procederem.

UPROWADZENIE DLA OKUPU

12. Osoby dotknięte uprowadzeniem dla okupu należy skłonić do pełnej współpracy z Policją. Może to polegać na większej empatii w stosunku do ofiar oraz na widocznym zaangażowaniu ze strony organów ścigania, nawet wtedy, gdy ofiary mają przestępczą przeszłość.
13. Ofiary, od których jest żądany okup, powinny mieć ze strony organów ścigania jak najlepszą opiekę psychologiczną i wsparcie, gdyż cała ta sytuacja wiąże się z bardzo dużym stresem.
14. Organy ścigania po zgłoszeniu im uprowadzenia powinny jak najszybciej podjąć czynności, zaczynając od miejsca, w którym nastąpiło uprowadzenie.
15. Bardzo ważne w toku prowadzenia śledztwa jest zwrócenie uwagi na dane osobowe osoby uprowadzonej, przeprowadzenie analizy kryminalnej dotyczącej ofiary, jej rodziny, bliskich. Należy przeanalizować, dlaczego właśnie ta osoba została uprowadzona. Sprawdzić, czy ona bądź jej bliscy nie mają kontaktów ze światem przestępczym. Zbadać również jej stan majątkowy i jej źródła.

- ¹ Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. – Kodeks karny (Dz. U. z 2020 r. poz. 1444, z późn. zm.).
- ² B. Hołyst, *Kryminalistyka*, wyd. IX, Wyd. Prawnicze PWN, Warszawa 2000, s. 74.
- ³ A. Staszak, *Porwania w celu wymuszenia okupu. Studium kryminalistyczne*, Wyd. Prometeusz, Zdzieszowice 2010, s. 118–119.
- ⁴ Tamże, s. 120.
- ⁵ Encyklopedia PWN, *Osobowość*, <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/osobowosc;3952300.html> [dostęp: 16.06.2021 r.].
- ⁶ A. Staszak, *Porwania w celu wymuszenia okupu. Studium kryminalistyczne*, s. 185.
- ⁷ Tamże, s. 198.
- ⁸ J. Kaczmarek, *Porwania dla okupu jako akt terroru oraz nowa forma przestępczości zorganizowanej*, w: *Przestępczość zorganizowana, świadek koronny, terroryzm – w ujęciu praktycznym*, red. E. Pływaczewski, Wydawnictwo Zakamycze, Kraków 2005, s. 300.
- ⁹ A. Staszak, *Porwania w celu wymuszenia okupu. Studium kryminalistyczne*, s. 153.
- ¹⁰ J. Kaczmarek, M. Kierszka, *Porwania dla okupu*, Wolters Kluwer, Warszawa 2008, s. 178–179.
- ¹¹ B. Hołyst, *Psychologia kryminalistyczna*, LexisNexis, Warszawa 2006, s. 149.
- ¹² S. Jacoby, *Wild Justice*, New York 1986.
- ¹³ Wikipedia, *Wiktymologia*, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Wiktymologia> [dostęp: 9.06.2021 r.].
- ¹⁴ B. Hołyst, *Wiktymologia*, LexisNexis, Warszawa 2011, s. 17.
- ¹⁵ Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. – Kodeks postępowania karnego (Dz. U. z 2021 r. poz. 534, z późn. zm.).
- ¹⁶ *Polska Karta Praw Ofiary*, pkt I.1, <https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=polska+karta+praw+ofiary.pdf> [dostęp: 9.06.2021 r.].
- ¹⁷ E. Bieńkowska, *Wiktymologia, koncepcje, kierunki badań, perspektywy*, Zakład Narodowy im. Ossolińskich Wydawnictwo Polskiej Akademii Nauk, Wrocław 1992, s. 45.
- ¹⁸ A. Staszak, *Porwania w celu wymuszenia okupu. Studium kryminalistyczne*, s. 211.
- ¹⁹ A. Straszewicz, *Ofiary broniły swoich oprawców – ten napad na bank przeszedł do historii...*, <https://wiadomosci.gazeta.pl/wiadomosci/1,114873,10189291,ofiary-bronily-swoich-oprawcow-ten-napad-na-bank-przeszedl.html> [dostęp: 9.06.2021 r.].
- ²⁰ Wikipedia, *Syndrom sztokholmski*, https://pl.wikipedia.org/wiki/Syndrom_sztokholmski [dostęp: 9.06.2021 r.].

- ²¹ J.L. Herman, *Przemoc. Uraz psychiczny i powrót do równowagi*, Gdańsk 1999, s. 88.
- ²² *Syndrom sztokholmski w relacjach międzyludzkich*, <https://www.niebieskalinia.pl/pismo/wydania/dostepne-artykuly/4969-syndrom-sztokholmski-w-relacjach-miedzyludzkich> [dostęp: 9.06.2021 r.].
- ²³ Tamże.
- ²⁴ Tamże.
- ²⁵ wPolityce.pl, *Kochają swoich oprawców*, <https://wpolityce.pl/gwiazdy/70851-kochaja-swoich-oprawcow> [dostęp: 9.06.2021 r.].
- ²⁶ B. Hołyst, *Wiktymologia*, s. 286.
- ²⁷ Tamże, s. 244.
- ²⁸ A. Staszak, *Porwania w celu wymuszenia okupu. Studium kryminalistyczne*, s. 33.
- ²⁹ E. Ornacka, „Grupa mokotowska” porywała i potwornie okaleczała setki ludzi, ale z policją była w komitywie. Oto kulisy jej działania, *Gazeta.pl*, <https://weekend.gazeta.pl/weekend/7,177344,21826987,grupa-mokotowska-porywala-i-potwornie-okaleczala-setki-ludzi.html> [dostęp: 9.06.2021 r.].
- ³⁰ J. Sobolak, *Najwyższe okupy w historii*, <https://archiwum.businessinsider.com.pl/swiat/najwyzsze-okupy-w-historii/3203b> [dostęp: 9.06.2021 r.].
- ³¹ T. Hanausek, *Zarys taktyki kryminalistycznej*, Dom Wydawniczy ABC, Warszawa 1994, s. 99–100.
- ³² A. Staszak, *Porwania w celu wymuszenia okupu. Studium kryminalistyczne*, s. 297.
- ³³ J. Kaczmarek, M. Kierszka, *Porwania dla okupu*, s. 83.
- ³⁴ Tamże, s. 94.
- ³⁵ A. Staszak, *Porwania w celu wymuszenia okupu. Studium kryminalistyczne*, s. 37.
- ³⁶ B. Borys, *Psychiczne następstwa wydarzeń i sytuacji ekstremalnych. Ich ocena oraz formy pomocy*, Akademia Medyczna, Gdańsk 2002, s. 43–44.
- ³⁷ B. Dudek, *Zaburzenie po stresie traumatycznym*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2003, s. 18–19.
- ³⁸ M. Lis-Turlejska, *Psychologiczne następstwa skrajnie stresowych przeżyć*, „Nowiny Psychologiczne” 1992, nr 2, s. 65–76.
- ³⁹ J. Andrzejewski, M. Cybulski, *Porwania – przedsiębiorcy żądają pomocy Państwa*, <http://www.a-b-i.com.pl/pliki/eccbc87e4b5ce-2fe28308fd9f2a7baf3.pdf> [dostęp: 9.03.2021 r.].

Summary

Abduction for ransom – criminal and victim

The subject of this article is the relationship between the victim and the perpetrator of ransom abduction, distinguishing their typical features and indicating groups more or less exposed to this type of danger. In addition the genesis of the Stockholm syndrome was discussed on the basis of specific cases and material benefit was indicated as the most common, though not the only stimulant of kidnappings for ransom. The summary is the analysis of the abduction for ransom on the basis of court files (the data from the above-mentioned files has been anonymized due to the protection of personal data). Based on the case files the course of the event and the course of operational activities undertaken by the Criminal Division of the Provincial Police Headquarters were presented. Of course the accused's testimony and the crime planning scheme turned out to be crucial. Reference was also made to the final conviction and the court sentence as well as the actions taken by the criminals against the injured party during detention in order to draw conclusions in the final findings.

Thumaczenie: Ilona Wolska

ZARZĄDZANIE INFORMACJĄ Z KONTROLI OPERACYJNEJ

zgodnie z art. 19 ust. 22
ustawy o Policji

mł. insp. dr inż. Robert Maciejczyk
ORCID 0000-0003-3111-0555

Zastępca Kierownika
Zakładu Służby Kryminalnej CSP

W procesie wykrywania sprawców przestępstw Policja prowadzi, w celu ustalenia sprawcy i zebrania dowodów, czynności operacyjno-rozpoznawcze; dochodzeniowo-śledcze i administracyjno-porządkowe. Wskazane czynności należą do kanonu pracy służb policyjnych i specjalnych¹. Jedną z metod pracy operacyjno-rozpoznawczej jest kontrola operacyjna. Dane ilościowe dotyczące kontroli operacyjnej zostały poddane analizie w przedmiotowym opracowaniu.

WSTĘP

Obowiązujący obecnie zapis ustawy o Policji z dnia 6 kwietnia 1990 r. (Dz. U. z 2021 r. poz. 1882), dotyczący kontroli operacyjnej – art. 19 ust. 6 – jest następstwem prac z 2014 r., podjętych w związku z coraz większą liczbą opinii na temat niezgodności obowiązujących przepisów dotyczących kontroli operacyjnej z konstytucją, jak też z rozpatrzeniem licznych wniosków² co do ustalenia zgodności z prawem obowiązujących regulacji w zakresie stosowania kontroli operacyjnej oraz gromadzenia i przetwarzania danych telekomunikacyjnych przez instytucje państwowe – 30 lipca 2014 r. Trybunał Konstytucyjny wydał w tej sprawie wyrok (sygn. akt K 23/11).

Zgodnie z art. 19 ust. 22³ ustawy o Policji, minister właściwy do spraw wewnętrznych zobowiązany jest do corocznego przedłożenia Parlamentowi RP informacji z wykorzystania kontroli operacyjnych przez podległe lub nadzorowane służby. W sprawozdaniu ujęte są dane dotyczące:

– zarejestrowanych wniosków i zarządzeń kontroli operacyjnej przez uprawnione organy Policji;

- wniosków, które nie uzyskały zgody na zarządzenie (z podziałem na brak zgody właściwego prokuratora, właściwego miejscowo sądu okręgowego);
- zarządzonych kontroli operacyjnych w trybie zwykłym⁴ i przypadkach niecierpiących zwłoki⁵;
- przedłużeń kontroli operacyjnej;
- podziału kontroli operacyjnych ze względu na rodzaj przestępstwa, którego dotyczyły.

Najnowsze dane zostały opublikowane drukiem Sejmu RP nr 1383 z dnia 29 czerwca 2021 r.

Zarządzanie informacją zazwyczaj wiąże się ze sterowaniem przebiegiem procesów informacyjnych, które ma na celu ich optymalizację⁶. W przypadku informacji z zarządzonych kontroli operacyjnych wszystkie jednostki zobowiązane są do uzyskania zgody prokuratora i zarządzenia przez sąd. Kontrola operacyjna jako czynność operacyjno-rozpoznawcza podlega kontroli i nadzorowi Parlamentu RP, resortu spraw wewnętrznych oraz sądów okręgowych. Zasady ingerowania w prawa obywatelskie są transparentne i poza instytucjami państwowymi mają do nich dostęp pozarządowe organizacje chroniące prawa

WARUNKI KONTROLI OPERACYJNEJ

obywatelskie. Zarządzanie informacją z kontroli operacyjnej wiąże się z bezpieczeństwem wewnętrznym, które jest dobrem prawnie chronionym. A prawo do jego ochrony pozwala na wkroczenie w prawa obywatelskie.

WARUNKI KONTROLI OPERACYJNEJ

Warunkiem skorzystania z kontroli operacyjnej jest zaistnienie sytuacji, w której stosowanie innych środków okazało się bezskuteczne albo zachodzi wysokie prawdopodobieństwo, że będą one nieskuteczne lub nieprzydatne (zasada subsydiarności). Oznacza to kategoryczny zakaz stosowania kontroli operacyjnej, jeżeli nie wyczerpano innych możliwych metod pracy operacyjnej albo też nie wykazano, że inne środki (biorąc pod uwagę konkretny stan faktyczny) będą nieprzydatne. Natomiast w przypadku gdy próbę taką podjęto, należy wykazać, iż środki te okazały się bezskuteczne⁷.

Po spełnieniu powyższych warunków, sąd okręgowy może, w drodze postanowienia, zarządzić kontrolę operacyjną, na pisemny wniosek Komendanta Głównego Policji, Komendanta CBŚP albo Komendanta BSWP, złożony po uzyskaniu pisemnej zgody Prokuratora Generalnego, albo na pisemny wniosek komendanta wojewódzkiego (Stołecznego) Policji, złożony po uzyskaniu pisemnej zgody prokuratora okręgowego właściwego ze względu na siedzibę składającego wniosek organu Policji⁸. Komendant przedstawia do sądu wniosek wraz z materiałami uzasadniającymi potrzebę zastosowania kontroli operacyjnej⁹. Postanowienie o zarządzeniu lub braku zgody na kontrolę operacyjną wydaje sąd okręgowy właściwy miejscowo ze względu na siedzibę składającego wniosek organu Policji¹⁰.

W przypadkach niecierpiących zwłoki, jeżeli mogłoby to spowodować utratę informacji lub zatarcie albo zniszczenie dowodów przestępstwa, Komendant Główny

Policji, Komendant CBŚP, Komendant BSWP albo komendant wojewódzki Policji może zarządzić, po uzyskaniu pisemnej zgody właściwego prokuratora, kontrolę operacyjną, zwracając się jednocześnie do właściwego miejscowo sądu okręgowego z wnioskiem o wydanie postanowienia w tej sprawie. W razie nieudzielenia przez sąd zgody w terminie 5 dni od dnia zarządzenia kontroli operacyjnej, organ zarządzający wstrzymuje kontrolę operacyjną oraz dokonuje protokolarnego, komisijnego zniszczenia materiałów zgromadzonych podczas jej stosowania¹¹.

Kontrola operacyjna prowadzona jest niejawnie i polega na:

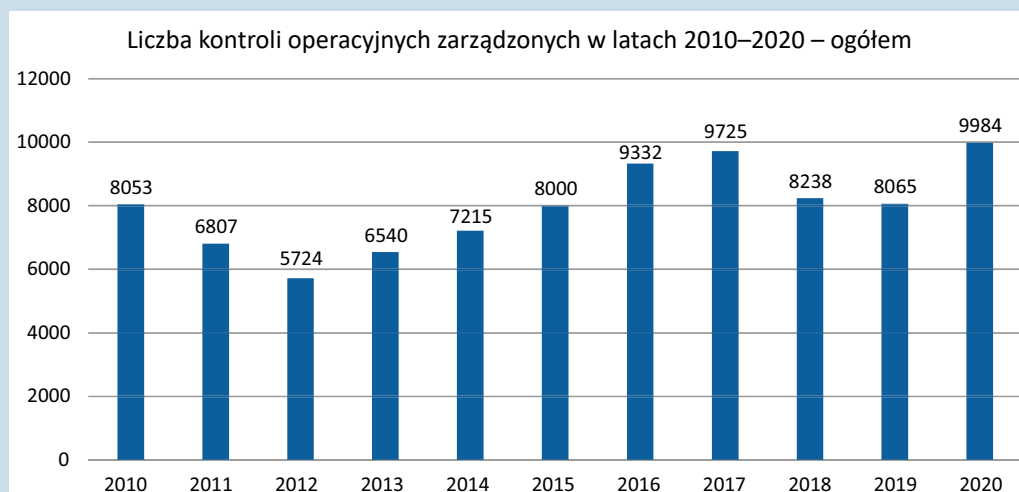
- uzyskiwaniu i utrwalaniu treści rozmów prowadzonych przy użyciu środków technicznych, w tym za pomocą sieci telekomunikacyjnych;
- uzyskiwaniu i utrwalaniu obrazu lub dźwięku osób z pomieszczeń, środków transportu lub miejsc innych niż miejsca publiczne;
- uzyskiwaniu i utrwalaniu treści korespondencji, w tym korespondencji prowadzonej za pomocą środków komunikacji elektronicznej;
- uzyskiwaniu i utrwalaniu danych zawartych w informatycznych nośnikach danych, telekomunikacyjnych urządzeniach końcowych, systemach informatycznych i teleinformatycznych;
- uzyskiwaniu dostępu i kontroli zawartości przesyłek¹².

Profesor A. Szumiło-Kulczycka stwierdza, że kontrola operacyjna prowadzona przez Policję służy do:

- zapobiegania popełnieniu przestępstwa,
- wykrywania popełnionych przestępstw,
- ustalania sprawców popełnionych przestępstw,
- uzyskania i utrwalenia dowodów przestępstw.

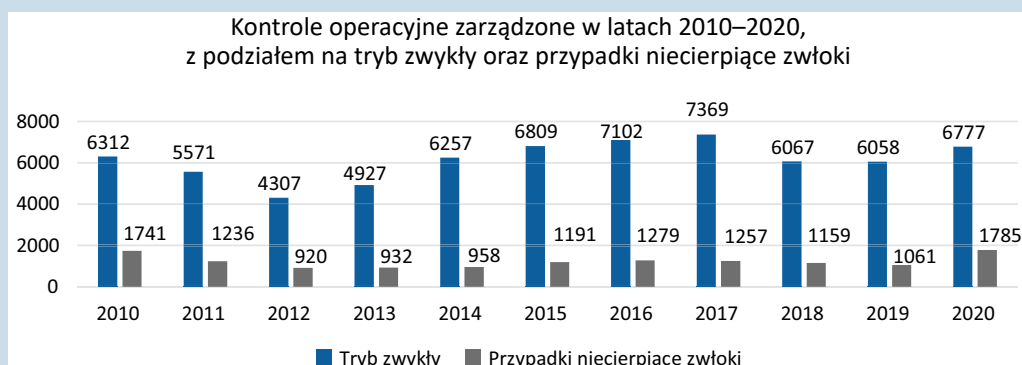
Cele te dzieli na prewencyjne, operacyjne i procesowe. Uważa, że do stosowania kontroli w celu wykrywczym konieczne jest istnienie konkretnych informacji potwierdzających możliwość popełnienia przestępstw¹³.

DANE STATYSTYCZNE DOTYCZĄCE KONTROLI OPERACYJNEJ

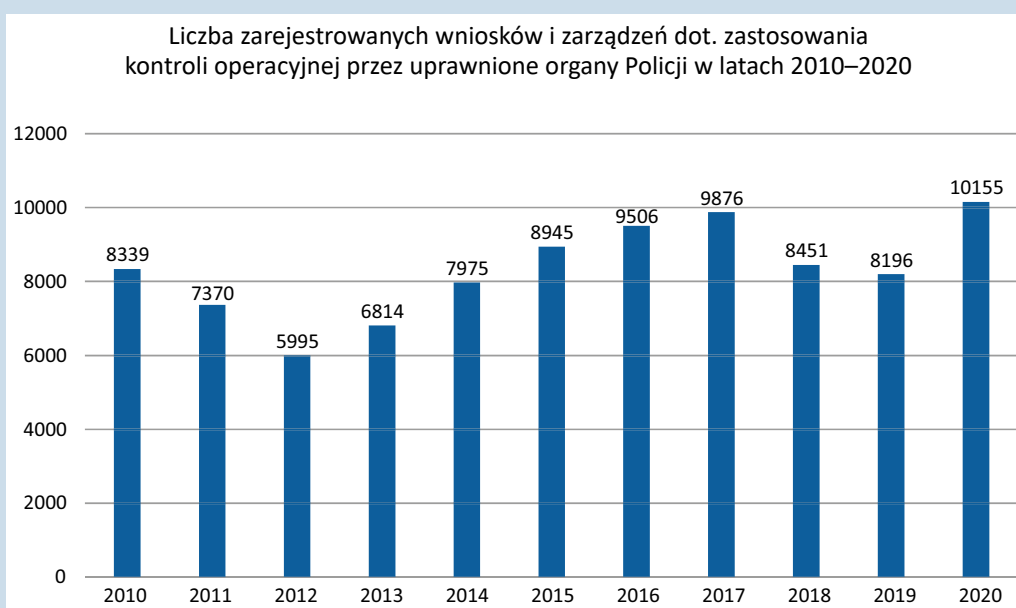


Wykres nr 1. Kontrole operacyjne zarządzane w latach 2010–2020 – ogółem.

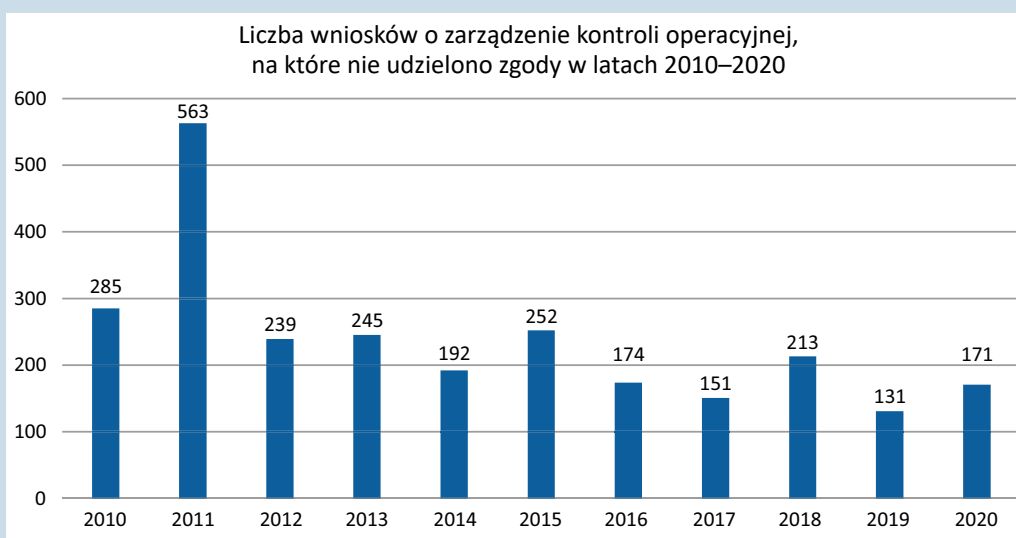
Źródło: opracowanie własne na podstawie: Minister Spraw Wewnętrznych i Administracji, *Informacja za 2020 rok na temat działalności Policji, Biura Nadzoru Wewnętrznego, Służby Ochrony Państwa*, Sejm RP, druk nr 1383 z dnia 29 czerwca 2021 r., <https://orka.sejm.gov.pl/Druki9ka.nsf/0/95E69A9A9F996A3C-C125870B003B05DB/%24File/1383.pdf> [dostęp 31.08.2021 r.] oraz Minister Spraw Wewnętrznych i Administracji, *Informacja za 2019 rok na temat działalności Policji, Biura Nadzoru Wewnętrznego, Służby Ochrony Państwa*, Sejm RP, druk nr 469 z dnia 16 czerwca 2020 r., <https://orka.sejm.gov.pl/Druki9ka.nsf/0/F337DF2C1E07BDF7C125859F003805D1/%24File/469.pdf> [dostęp: 31.08.2021 r.].



Wykres nr 2. Kontrole operacyjne zarządzane w latach 2010–2020, z podziałem na tryb zwykły (art. 19 ust. 1 ustawy o Policji) oraz przypadki niecierpiące zwłoki (art. 19 ust. 3 ustawy o Policji).



Wykres nr 3. Liczba zarejestrowanych wniosków i zarządzeń dotyczących zastosowania kontroli operacyjnej przez uprawnione organy Policji w latach 2010–2020.



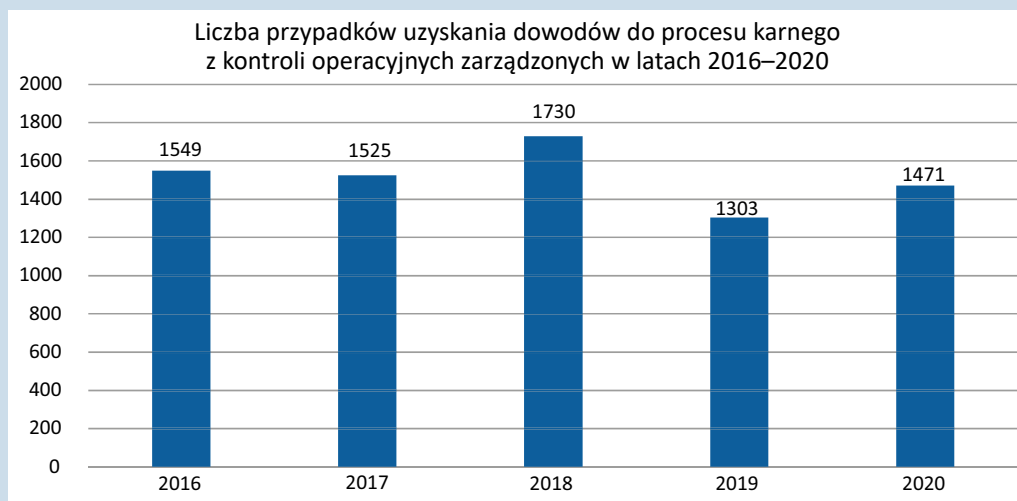
Wykres nr 4. Liczba wniosków o zarządzanie kontroli operacyjnej, na które nie udzielono zgody w latach 2010–2020.

Źródło: opracowanie własne na podstawie: MSWiA, Informacja za 2020 i 2019 rok na temat działalności Policji, Biura Nadzoru Wewnętrznego, Służby Ochrony Państwa.

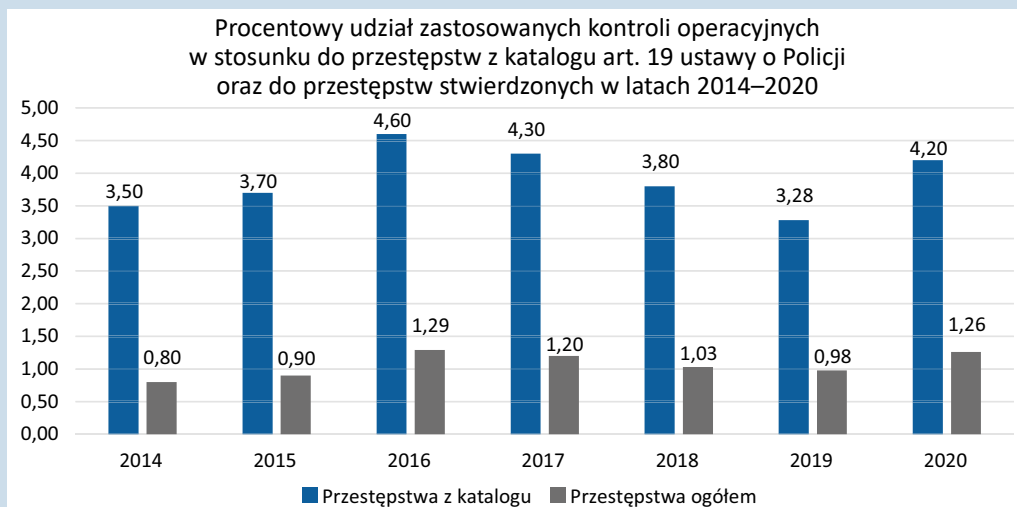
DANE STATYSTYCZNE DOT. KONTROLI OPERACYJNEJ



Wykres nr 5. Liczba wniosków o zarządzanie kontrolą operacyjną, na które nie udzielono zgody w latach 2010–2020, z podziałem na brak zgody właściwego prokuratora i właściwego miejscowo sądu okręgowego.



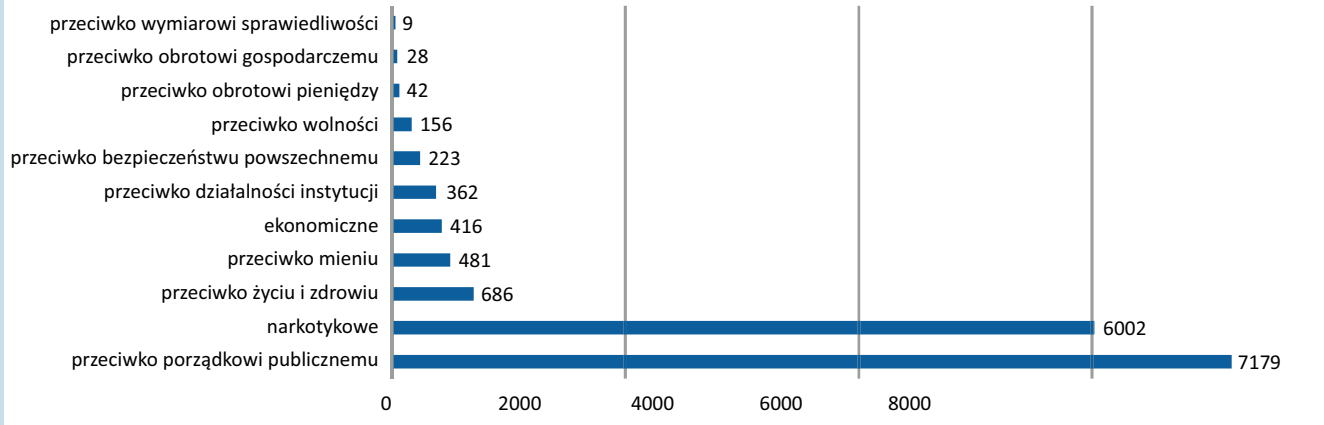
Wykres nr 6. Liczba przypadków uzyskania dowodów do procesu karnego z kontroli operacyjnych zarządzonych w latach 2016–2020.



Wykres nr 7. Procentowy udział zastosowanych kontroli operacyjnych w stosunku do przestępstw z katalogu art. 19 ustawy o Policji oraz do przestępstw stwierdzonych w latach 2014–2020.

Źródło: opracowanie własne na podstawie: MSWiA, Informacja za 2020 i 2019 rok na temat działalności Policji, Biura Nadzoru Wewnętrznego, Służby Ochrony Państwa.

Typy przestępstw, których dotyczyły kontrole operacyjne w 2020 r.



Wykres nr 8. Typy przestępstw, których dotyczyły kontrole operacyjne zarządzane w 2020 r.

Źródło: opracowanie własne na podstawie: MSWiA, *Informacja za 2020 i 2019 rok na temat działalności Policji, Biura Nadzoru Wewnętrzny, Służby Ochrony Państwa*.

PODSUMOWANIE

Kontrola operacyjna jako metoda pracy operacyjnej wykorzystywana jest tylko w przypadku, gdy inne metody okazały się nieskuteczne lub nieprzydatne. Analiza danych wskazuje, że kontrola operacyjna wykorzystywana jest w procesie wykrywczym około 1% liczby przestępstw stwierdzonych rocznie. Stanowią one przestępstwa z kategorii najpoważniejszych, w przypadku których proces wykrywania koncentruje się na czynach zabronionych przeciwko życiu, zdrowiu, mieniu znacznych rozmiarów, przestępczości narkotykowej czy przestępstwach przeciwko instytucjom i organom państwa. Dodatkowo należy stwierdzić, że zapisy prawa pozwalają zbierać, gromadzić i wykorzystywać dane w ramach kontroli operacyjnej tylko po uzyskaniu zgody prokuratora i zarządzeniu sądu. Natomiast w przypadku kiedy nie uzyskano materiałów dowodowych z kontroli operacyjnej, dane uzyskane w wyniku kontroli operacyjnej należy niezwłocznie i protokołarnie zniszczyć.

Coroczne przedkładanie danych Sejmowi i Senatowi RP przez ministra właściwego do spraw wewnętrznych mają na celu zapewnienie pełnej transparentności działań Policji w zakresie kontroli operacyjnej i stwierdzenie, czy omawiana metoda pracy operacyjnej nie jest nadużywana przez jednostki Policji. Zarządzenie kontroli operacyjnej lub wnioskowanie o nią jest możliwe tylko przy spełnieniu niezbędnych warunków oraz z zachowaniem właściwego trybu jej uruchomienia – poprzez zgodę prokuratora i zarządzenie właściwego sądu. Pomimo ingerencji w wolności obywatelskie (art. 51 ust. 2 Konstytucji RP) taka metoda pracy operacyjnej jest niezbędnym elementem procesu wykrywczego. Profesor B. Sprengel¹⁴ stwierdza, że należy ona do ofensywnych metod pracy operacyjnej. Dlatego nadzór nad stosowaniem kontroli sprawuje prokurator okręgowy, który uzyskuje informację o wynikach kontroli, a także dane o jej przebiegu. Do prowadzenia czynności nadzoru prokuratora należy sprawdzenie, czy wykorzystywana jest w sprawach przestępstw z katalogu ujętego w ustawie, czy stosowana jest zgodnie z zasadą subsydiarności i proporcjonalności, czy przestrzegany jest tryb zarządzania, czy jest właściwie dokumentowana i wykorzystywana¹⁵.

¹ B. Sprengel, *Praca operacyjna Policji*, wyd. UMK, Toruń 2018, s. 9–10.

² Do Trybunału Konstytucyjnego w sprawie z połączonych wniosków Rzecznika Praw Obywatelskich (sygn. K 23/11, K 29/11, K34/11, K 21/12) i Prokuratora Generalnego (sygn. K 15/12, K 28/12).

³ Minister właściwy do spraw wewnętrznych przedstawia corocznie Sejmowi i Senatowi informację o działalności określonej w art. 19 ust. 1–21, w tym informacje i dane, o których mowa w art. 20 ust. 3. Informacja powinna być przedstawiona Sejmowi i Senatowi do dnia 30 czerwca roku następnego po roku nią objętym.

⁴ Art. 19 ust. 1 ustawy o Policji.

⁵ Art. 19 ust. 3 ustawy o Policji.

⁶ W. Babik, *Słownik encyklopedyczny informacji, języków i systemów informacyjno-wyszukiwawczych*, Stowarzyszenie Bibliotekarzy Polskich, Warszawa 2002.

⁷ Orzeczenie sygn. akt III KK 211/16 – postanowienie SN – Izba Karna z dnia 25 stycznia 2017 r.

⁸ Art. 19 ust. 1 ustawy o Policji.

⁹ Art. 19 ust. 1a ustawy o Policji.

¹⁰ Art. 19 ust. 2 ustawy o Policji.

¹¹ Art. 19 ust. 3 ustawy o Policji.

¹² Art. 19 ust. 6 ustawy o Policji.

¹³ B. Sprengel, *Praca operacyjna Policji*, s. 104.

¹⁴ Tamże, s. 91.

¹⁵ Tamże, s. 103.

Słowa kluczowe: kontrola operacyjna, sprawozdawczość, zarządzanie informacją, bezpieczeństwo

Summary

Information management from operational control in accordance with Art. 19 Paragraph 22 of the Police Act

In the process of detecting criminals the Police conducts operational-reconnaissance activities; collect evidence-investigative and administrative activities in order to identify the criminal. The indicated activities belong to the canon of work of the police and special services. One of the methods of operational and reconnaissance work is operational control. The quantitative data on the operational control was analyzed in this study.

Keywords: operational control, reporting, information management, security

Thumaczenie: Ilona Wolska

PORADNIK NAUCZYCIELA POLICYJNEGO



KOMPETENCJE AUTOKREACYJNE NAUCZYCIELA POLICYJNEGO

Wybrane zagadnienia pedeutologii

sierż. szt. Justyna Oleszczak
Zakład Doradztwa Dydaktycznego i Psychologii CSP

Artykuł stanowi refleksję nad kwestią złożoności przygotowania policjanta do pełnienia roli nauczyciela policyjnego, a przede wszystkim świadomości funkcjonariusza związanej z ogromem kompetencji, jakich musi nabyć w drodze samodoskonalenia, aby prawidłowo realizować proces nauczania. Autokreacja w kierunku przygotowania się do przekazywania zdobytej wiedzy oraz nabytych umiejętności wymaga przede wszystkim przekonania, że jest ona konieczna i nieodzowna. W artykule podkreślono, że świadomość kompetencji powinna być dla każdego wykładowcy miernikiem jego predyspozycji do pracy dydaktyczno-wychowawczej.

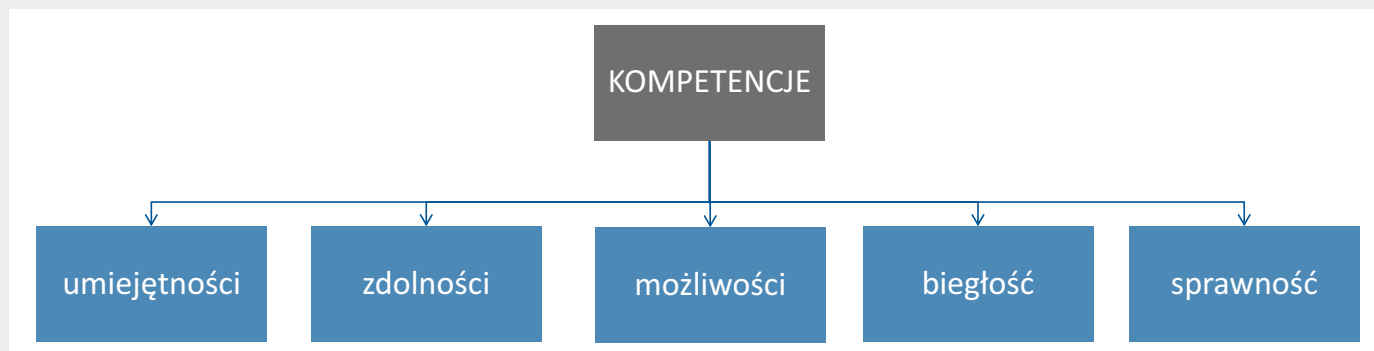
Jaki powinien być nauczyciel policyjny, czym powinien wyróżniać się funkcjonariusz, który naucza, edukuje, szkoli innych funkcjonariuszy, zarówno tych początkujących, jak i tych doskonalących swoje umiejętności czy poszerzających swoją wiedzę na kursach specjalistycznych? Czy podejmując pracę dydaktyczną w jednostkach szkoleniowych Policji, przyszli wykładowcy poddają refleksji kwestie dotyczące tego, jaką pracę nad sobą muszą wykonać, aby zostać nauczycielem, co z nich uczyni dobrych mentorów, a przynajmniej przewodników po tajnikach wiedzy policyjnej? Czy uczenia innych można się nauczyć, czy bezwzględnie potrzebny jest wrodzony talent, dar?

Niemiecki pedagog i polityk oświatowy Adolf F. Diesterweg powiedział: „Szkoła jest tyle warta, ile wart jest nauczyciel”. Jego słowa bardzo chętnie przytaczali wiele razy polscy prekursorzy pedagogiki, a następnie niejednokrotnie stanowiły wstęp do rozważań na niwie bardzo szybko usamodzielniającej się subdyscypliny pedagogiki – pedeutologii, która zajmuje się zagadnieniami dotyczącymi nauczyciela, a w szczególności: doboru kandydatów do zawodu, osobowości nauczyciela, jego kształcenia, funkcjonowania, doskonalenia i rozwoju zawodowego, a także uwarunkowań tego rozwoju¹. Pedeutologia

powstała w wyniku potrzeby sprofesjonalizowania zawodu nauczyciela. Profesjonalizm – rozumiany jako zawodowe uprawianie jakiejś specjalności – w odniesieniu do specjalności nauczyciela bywa rozpatrywany w kilku sferach²:

- sferze wiedzy i kompetencji,
- sferze potrzeb, emocji i wartości,
- sferze świadomości kontaktu z drugim człowiekiem.

Będąc nauczycielem, należy zadbać o każdą z wyżej wskazanych sfer rozwoju, należy traktować je jako współistniejące, uzupełniające się elementy składowe, niezbędne do właściwego wykonywania pracy dydaktyczno-wychowawczej i jedynie w połączeniu stanowiące o wartości naszej pracy dydaktycznej. Współczesny nauczyciel osób dorosłych (edukator) utożsamiany jest z czynnym zawodowo człowiekiem posiadającym wyższe wykształcenie, stale podnoszącym własne kwalifikacje zawodowe w dziedzinie, w której się specjalizuje, a także rozwijającym warsztat pracy w zakresie metodyki kształcenia, komunikacji społecznej, technologii informacyjnych oraz praktycznych aspektów psychologii. Pomimo posiadanych kwalifikacji podejmuje wysiłek ustawicznego udoskonalania warsztatu pracy w ramach przemysłanej wizji własnego rozwoju zawodo-



Schemat 1. Składowe kompetencje. Źródło: opracowanie własne na podstawie: R.E. Franken, *Psychologia motywacji*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2005, s. 467.

wego. Choć uczy innych, sam również podejmuje aktywność edukacyjną. Ma bowiem świadomość wzrastających oczekiwań edukacyjnych współczesnego ucznia, których spełnienie może nastąpić na drodze samodoskonalenia zawodowego prowadzącego w rezultacie do aktualizowania posiadanych kompetencji zawodowych, a także rozwijania nowych. Wówczas edukator jest w stanie zapewnić, z jednej strony, wartość merytoryczną przekazywanych treści w kształceniu osób dorosłych, a z drugiej, atrakcyjność formy ich przekazu, co skutkuje wyższą efektywnością całego procesu³. Uwzględniając potrzeby wynikające ze szczególnego charakteru i specyfiki nauczania dorosłych, bez wątplenia staniemy na wysokości zadania. Specyfika ta wynika z gromadzonego przez lata bagażu doświadczeń, wiedzy, przekonań, stereotypów oraz rutynowych zachowań. To one powodują, że ludziom dorosłym jest czasami trudniej zdobywać nową wiedzę i umiejętności, szczególnie gdy wiąże się to z weryfikacją dotychczasowego obrazu świata i oduczaniem się silnych nawyków myślenia i reagowania⁴.

Za każdym funkcjonariuszem opuszczającym mury jednostki szkoleniowej stoi wielu nauczycieli policyjnych odpowiedzialnych za jego optymalne przygotowanie merytoryczne oraz umiejętnościowe, nauczycieli, którzy posiadają ogromną wiedzę zarówno ogólną, jak i tę specjalistyczną, profilowaną, którzy swoje doświadczenie zawodowe zdobywali latami, pełniąc służbę w jednostkach terenowych, niejednokrotnie pasjonatów w swoich dziedzinach. Doświadczając spotkania z takimi funkcjonariuszami, rozpoczynający służbę w Policji mają możliwość skonfrontowania swojego wyobrażenia o samej formacji, o ludziach, którzy ją tworzą, oraz o charakterze działań, jakie będą zobligowani podejmować, aby godnie i właściwie wypełniać rolę służbową. Praca wykonana przez nauczycieli policyjnych, instruktorów, wykładowców jest nieoceniona. Proces kształtowania nowych funkcjonariuszy wymaga od nich ogromnego zaangażowania, przygotowania, a jednocześnie nieustannego samokształcenia. Nie wystarczy do tego bycie dobrym funkcjonariuszem, nie zagwarantuje tego zaawansowany wiek czy stopień oficerski. Składowych dobrego nauczyciela policyjnego jest znacznie więcej. Niezbędna jest więc świadomość i znajomość obszaru, w jakim nauczyciel policyjny się porusza. Świadomość potrzeby autokreacji powinna stanowić fundament pracy ze słuchaczami w jednostce szkoleniowej, bez względu na poziom zaawansowania szkolenia. Proces autokreacji funkcjonariusza Policji – nauczyciela policyjnego jest kluczowy od pierwszych chwil, w których podejmuje decyzję o skierowaniu swoich kroków zawodowych w stronę szkolnictwa policyjnego. Autokreacja to każdy sposób kreowania siebie w zakresie jednego, kilku lub wszystkich elementów składających się na kształt jednostki⁵. Kompeten-

cje autokreacyjne nauczyciela policyjnego stanowią o jego dydaktycznym „być albo nie być”. Żeby zostać nauczycielem, muszę wiedzieć, że chcę, i muszę wiedzieć, że potrafię. Konfucjusz powiedział: „Kto nabytą wiedzę pielęgnuje, a nową bez przerwy zdobywa, ten może być nauczycielem innych”⁶. Na niepowodzenie jest narażony taki funkcjonariusz-nauczyciel, który bazuje jedynie na wiedzy raz zdobytej, który nigdy nie podjął bądź zaprzestał samodoskonalenia, tym samym skazując w pewnym sensie na porażkę swoich uczniów. Policjant, który każdego dnia pracuje nad swoimi kompetencjami, poszukuje sposobów optymalnego wpływania na swoich słuchaczy, motywowania ich, wyciąga wnioski ze swojej pracy dydaktycznej, wciąż widzi konieczność samodoskonalenia, może z dumą nazywać się nauczycielem. Świadomość pedagogiczna poparta uczciwym zaangażowaniem i wzmocniona jawną motywacją gwarantuje „nieśmiertelność” nauczyciela, jego pracy.

Błąd w ocenie własnych predyspozycji do wykonywania pracy dydaktycznej może być powodem absolutnego braku satysfakcji z wykonywanych zadań i często może być mylnie utożsamiany z tzw. wypaleniem zawodowym na bardzo wczesnym etapie pracy ze słuchaczami. Jednak aby o zaistnieniu zjawiska, a raczej syndromu, wypalenia zawodowego mogła być mowa, trzeba wcześniej „płonąć”, a skoro nie osiągnęliśmy w swojej pracy dydaktycznej wyżyn zaangażowania i możliwości, musimy przyznać sami przed sobą, że dokonaliśmy niewłaściwego wyboru.

Autokreacja funkcjonariusza Policji w kierunku pracy dydaktycznej jest planem długofalowym, wolicjonalnym, kierowanym na równi silną motywacją oraz wartością celu samego w sobie – nauczanie innych, przekazywanie zdobytej wiedzy i umiejętności, dzielenie się swoim doświadczeniem zawodowym, ale również życiowym. Kiedy już zdecydujemy o takiej, a nie innej ścieżce rozwoju zawodowego, zwykle „chcę” zamienia się w zobowiązanie, na początku wobec siebie samych, następnie wobec zadania, jakie przed nami stoi. Zobowiązanie zatem oddziela motywację od woli, a raczej nadaje motywacji nowy wymiar, przekształca ją niejako w determinację. Jestem zdeterminowana do pełnienia roli wykładowcy w szkole Policji, muszę więc zastanowić się nad następującymi kwestiami:

- co mogę zaoferować przyszłym funkcjonariuszom?
- jaki użytek zrobię z doświadczenia zawodowego, które posiadam?
- czy moje predyspozycje do bycia nauczycielem policyjnym są wystarczające?
- jakich kompetencji muszę nabyć i w jaki sposób mogę to zrobić?



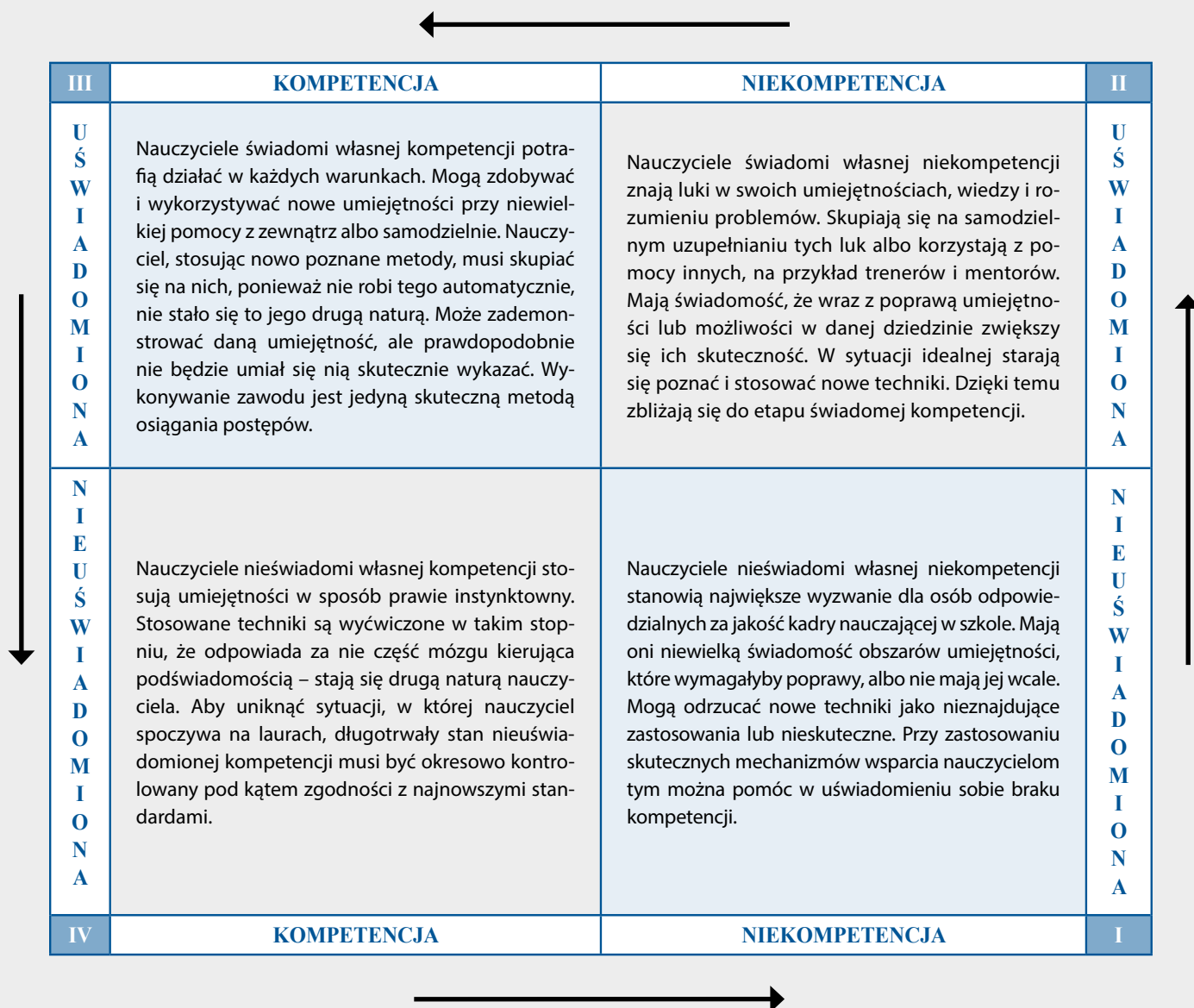
Cofając się pamięcią do czasów szkolenia zawodowego podstawowego czy późniejszych etapów kształcenia, możemy spróbować odpowiedzieć sobie na pytanie: ilu nauczycieli policyjnych, ilu policjantów z krwi i kości spotkaliśmy na swojej drodze? Czy było ich wielu, czy raczej zaledwie kilku? Czym nam imponowali, co sprawiło, że pamiętamy o nich do dziś? Jak wpłynęli na nasz rozwój osobowościowo-twórczy jako funkcjonariuszy? Żeby móc nauczać, nauczać z całą odpowiedzialnością, policjant musi mieć właściwe kompetencje. Kompetencje, które będą gwarantowały optymalną realizację procesu nauczania oraz kierunkowego wychowania, kształtowania osobowościowego. Z pojęciem kompetencji wiąże się osobowość zawodowa, na którą składają się⁷:

- 1) wiedza zawodowa (ogólnozawodowa i specjalistyczna),
- 2) umiejętności, sprawności, przyzwyczajenia i nawyki pracy,
- 3) zainteresowania i zamiłowania zawodowe,
- 4) talenty zawodowe,
- 5) postawa społeczno-zawodowa,
- 6) motywacja do doskonalenia zawodowego i pracy.

Nauczyciel musi ponadto chcieć nauczać i wiedzieć, jak to robić efektywnie, ale i efektownie. Istnieją różne typy i podziały kompetencji. Biorąc pod uwagę szkolnictwo policyjne, możemy w dużym uproszczeniu wyróżnić trzy płaszczyzny kompetencji niezbędnych, aby właściwie realizować proces kształcenia zawodowego policjantów:

- kompetencje merytoryczne,
- kompetencje dydaktyczno-metodyczne,
- kompetencje wychowawcze.

Oczywiste jest, iż funkcjonariusz nie staje się nauczycielem policyjnym z dnia na dzień. Posiada wiedzę i umiejętności, musi również mieć predyspozycje do pracy dydaktycznej, natomiast kompetencje w przedmiotowym zakresie będzie musiał dopiero zdobyć. Mylne przekonanie, że skoro jestem policjantem wiele lat, to jestem w stanie z marszu nauczać, może doprowadzić do negatywnych skutków. Jeżeli poziom nieuświadomionej niekompetencji w zakresie prowadzenia zajęć dydaktycznych będzie znaczny i będzie trwał długo, możemy ponieść ogromną porażkę oraz stanowić realne zagrożenie dla kompetencji



Schemat 2. Model świadomości kompetencji. Źródło: J. Szempruch, *Pedeutologia. Studium teoretyczno-pragmatyczne*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2013, s. 112.

przyszłych funkcjonariuszy. Świadomość kompetencji jest więc kluczowa. Przejawy kompetencji nauczyciela są związane z jego samoświadomością osobową i poczuciem zawodowej wartości⁸. Ich rozwój bardzo trafnie zobrazowała prof. dr hab. Jolanta Szempruch w swoim studium teoretyczno-pragmatycznym z zakresu pedeutologii.

Proporcje kompetencji wskazanych na schemacie 3 pozostają w różnej zależności, kształtują się indywidualnie. Natomiast kluczowe z punktu widzenia osiągnięcia celów założonych programami szkolenia w jednostkach szkoleniowych Policji są kompetencje merytoryczne, w które jest wyposażony funkcjonariusz podejmujący pracę dydaktyczną w szkole Policji. Kompetencje dydaktyczno-metodyczne i wychowawcze nauczyciel zaczyna nabywać na początku swojej pracy dydaktycznej, a następnie kształtuje je i rozwija w toku nauczania, korzystając z doskonalenia lokalnego.

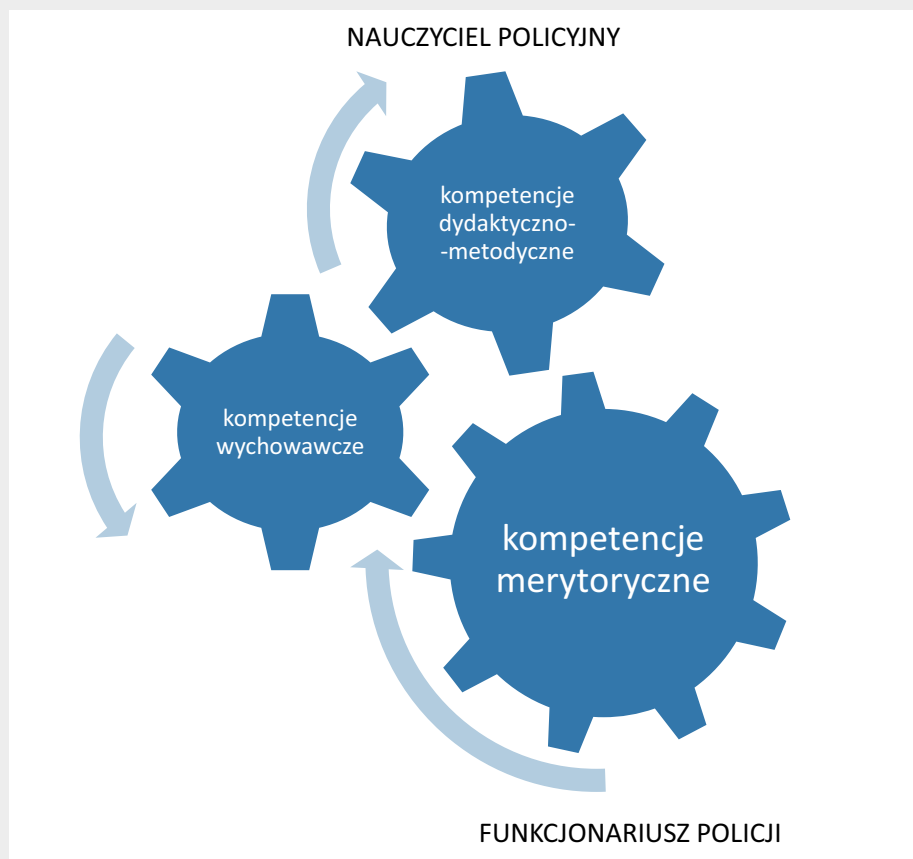
W nauczaniu innych, szczególnie dorosłych ludzi, znamienne jest to, że nieustannie jesteśmy poddawani przez nich ocenie, nieustannie musimy doskonalić swoje umiejętności, nie możemy sobie pozwolić na zaprzestanie działania w sferze samokształcenia. Zostając nauczycielem policyjnym, zobowiązujemy się do stanowienia wzorca, bycia specjalistą w dziedzinie, którą się zajmujemy. Zasoby wiedzy, wiadomości czy umiejętności, chociaż stanowiące fundament naszej pracy, z czasem mogą się przecież zmniejszać, dezaktualizować, wymagać swoistego odświeżenia bądź absolutnej wymiany. Dlatego tak ogromną i ważną rolę w procesie autokreacji nauczyciela policyjnego odgrywa samokształcenie.

Samokształcenie w autokreacji związane jest przede wszystkim z rozwojem intelektualnym, a więc kształtowaniem zasobu posiadanej wiedzy, sprawności intelektualnej, pamięci itp.

Jeżeli nie czujemy potrzeby rozwoju samych siebie, nigdy nie będziemy w stanie zaszczepić w swoich słuchaczach, uczniach chęci, pragnienia, motywacji i determinacji związanej z ich rozwojem. Nie będziemy nauczać, ponieważ jest to proces bardzo złożony i warunkowany wielopłaszczyznowym działaniem, będziemy jedynie odtwarzać wiedzę, którą postanowiliśmy ograniczyć do niezbędnego minimum. Kompetencje autokreacyjne nauczyciela policyjnego stanowią więc najważniejszy z aspektów decydujących o sukcesie dydaktycznym oraz zawodowym bądź porażce. Wybierając zawód nauczyciela policyjnego, podejmujemy się realizacji planu z długą listą punktów do wykonania i godzimy się z tym, a raczej jesteśmy nastawieni na to, że do wielu z tych punktów będziemy wracać, aby właściwie i optymalnie spełniać swoje zadania. Osoby, u których potrzeba stagnacji, pasywność, immobilizm dominują, nigdy nie będą w stanie wykonywać tej misji dobrze, a jedynie na poziomie dopuszczającym, pozwalającym im uniknąć ewentualnych konsekwencji służbowych. Bycie nauczycielem policyjnym, pracującym z dorosłymi, ukształtowanymi i zdeklarowanymi już zawodowo ludźmi, jest o tyle prostsze, że kierunek

jego działań jest już ściśle wytyczony, nauczycielowi pozostaje dbałość o jakość podążania w tym kierunku. Elementarna wiedza z zakresu subdyscypliny pedagogiki zajmującej się kształceniem dorosłych – andragogiki będzie idealnym drogowskazem. Zrozumienie procesu nauczania dorosłych, ich sposobu uczenia się jest niezbędne.

W jednej z wielu wartościowych publikacji z dziedziny pedeutologii można odnaleźć bardzo znaczące stwierdzenie: „Od znajomości prawdy o samym sobie w dużej mierze zależy rozwój osobowości nauczyciela”⁹. Świadomość samego siebie, swoich możliwości, predyspozycji, aspiracji jest ważna w pracy nauczyciela, wychowawcy. Motywy podjęcia służby w szkole Policji bywają bardzo różne, jednak świadome podjęcie pracy dydaktycznej powinno u każdego, acz naturalnie w różnym stopniu, opierać się na takich czynnikach, jak umiejętności interpersonalne, chęć nieustannego rozwoju, zdolności psychologiczno-pedagogiczne do pracy z uczniem dorosłym czy wola stanowienia wzorca, autorytetu policyjnego (merytorycznego), ale i moralnego (osobistego). Istotną rolę odgrywa w tym przypadku motywacja wewnętrzna, czyli wrodzona skłonność do szukania nowości i wyzwań, rozwijania i doskonalenia własnych zdolności, eksplorowania i uczenia się¹⁰, a także pełne zaangażowanie i zrozumienie pełnionej funkcji, traktowanie obowiązków dydaktyczno-wychowawczych w sposób należyty, z rozmysłem, odpowiedzialnie. Aby stać się profesjonalnym nauczycielem, należy pokonać długą i złożoną drogę rozwoju zawodowego, drogą, która będzie związana z systematycznym samodoskonaleniem. Rozwój zawodowy nauczyciela, będący nieodłącznym elementem jego rozwoju osobowego, prowadzi do osiągnięcia kompetencji profesjonalnej, skonkretyzowanej



Schemat 3. Niezbędne kompetencje nauczyciela policyjnego. Źródło: opracowanie własne.



roli zawodowej w postaci wzorca, który również stopniowo ewoluuje¹¹. Policjant-nauczyciel musi również bezsprzecznie stanowić autorytet, cechować się wysoką kulturą osobistą i służbową. Musi kierować się zarówno deontologią nauczycielską – znać swoje powinności i obowiązki, jak i nade wszystko na każdym etapie swojej pracy dydaktycznej, wychowawczej dbać o aksjologiczny wymiar działań, zamierzeń skierowanych do młodego pokolenia funkcjonariuszy. I tutaj chciałabym przypomnieć o funkcjonującym od 2017 r. *Zbiorze zasad etyki zawodowej nauczyciela policyjnego*, który stanowi wytyczoną ścieżkę kształtowania właściwych postaw i zachowań nauczyciela i jego powinności. Biorąc pod uwagę zamysł niniejszego artykułu, pragnę zwrócić szczególną uwagę

na punkt 23 przytoczonego zbioru zasad: „stałe podnosić swoje kwalifikacje zawodowe i nieustannie pracować nad swym wszechstronnym rozwojem”. Niezmiennie ważna jest więc nie tylko świadomość konieczności podnoszenia swoich kwalifikacji w zakresie podstawowym czy traktującym o prawidłowościach formalnych realizowania procesu kształcenia, lecz także zdobywanie coraz to nowych umiejętności w zakresie komunikacji interpersonalnej, motywowania słuchaczy, kierowania grupą czy zdolności opanowywania sytuacji trudnych w procesie dydaktycznym.

Trzy poziomy ścieżki rozwoju zawodowego nauczycieli policyjnych Centrum Szkolenia Policji w Legionowie umożliwiają funkcjonariuszom bez kierunkowego, pedagogicznego wykształcenia opanowanie elementarnych umiejętności w przedmiotowym zakresie. Udział we wszystkich poziomach realizowanego przez metodyków i psychologów Zakładu Doradztwa Dydaktycznego i Psychologii CSP doskonalenia lokalnego zapewni nauczycielowi policyjnemu nabycie niezbędnych kompetencji dydaktyczno-wychowawczych, a odpowiedzialnie i świadomie podejmowane samokształcenie będzie gwarantem sukcesu zawodowego w pracy dydaktycznej i bez wątpienia – źródłem ogromnej satysfakcji.



Schemat 4. Programy doskonalenia lokalnego z zakresu metodyki nauczania w CSP w Legionowie.
Źródło: opracowanie własne.

Andragogika, czyli jak uczyć dorosłych?, s. 4, https://aktywnaeducacja.ceo.org.pl/sites/aktywnaeducacja.ceo.org.pl/files/material_01_tresc_modulu_i_2014-15.pdf [dostęp: 18.10.2021 r.].

- ⁵ J. Pawlak, *Autokreacja. Psychologiczna analiza zjawiska i jego znaczenie dla rozwoju człowieka*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2009, s. 14.
- ⁶ Wikycytaty, *Konfucjusz*, <https://pl.wikiquote.org/wiki/Konfucjusz> [dostęp: 18.10.2021 r.].
- ⁷ J. Groskrejc, *Nauczyciel w edukacji. Funkcje – kompetencje – koncepcje kształcenia*, Akademia Obrony Narodowej, Instytut Nauk Humanistycznych, Warszawa 2001, s. 64–65.
- ⁸ J. Szempruch, *Pedeutologia. Studium teoretyczno-pragmatyczne*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2013, s. 113.
- ⁹ P. Ziółkowski, *Pedeutologia – zarys problematyki*, s. 9.
- ¹⁰ R.E. Franken, *Psychologia motywacji*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2005, s. 438.
- ¹¹ P. Ziółkowski, *Pedeutologia – zarys problematyki*, s. 8.

Summary

Self-creation competences of a police teacher. Selected issues of pedeutology

The article is a reflection on the issue of the complexity of preparing a policeman to perform the role of a police teacher, and above all, the officer's awareness of the enormity of competences that must be acquired through self-improvement in order to properly implement the teaching process. Self-creation in the direction of preparing to transfer the acquired knowledge and skills to participants of subsequent editions of the training requires above all the conviction that it is necessary and indispensable. The article emphasizes that the awareness of competences should be a measure of his predisposition to didactic and educational work for every lecturer.

Thumaczenie: Ilona Wolska

- ¹ J. Szempruch, *Pedeutologia. Studium teoretyczno-pragmatyczne*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2013, s. 10.
- ² P. Ziółkowski, *Pedeutologia – zarys problematyki*, Wydawnictwo Uczelniane Wyższej Szkoły Gospodarki, Bydgoszcz 2016, s. 7.
- ³ A. Fabiś, A. Wasiński, *Autokreacja w świetle kształtowania kompetencji andragogicznych na przykładzie kształcenia profesjonalnych edukatorów w Szwajcarii*, w: *Dorośli w procesie kształcenia*, red. A. Fabiś, B. Cyboran, Biblioteka Edukacji Dorosłych, tom 42, Wyższa Szkoła Administracji, Bielsko-Biała–Zakopane 2009, s. 171.
- ⁴ Ośrodek Rozwoju Edukacji ORE, *Wdrożenie podstawy programowej kształcenia ogólnego w przedszkolach i szkołach. Moduł I*



ORGANIZACJA SZKOLENIA ZAWODOWEGO PODSTAWOWEGO W ŚRODOWISKU COVID-19

asp. Patrycja Skrzecz
Zakład Służby Kryminalnej CSP

W artykule omówiono wytyczne, jakie zostały wprowadzone, aby szkolenie zawodowe podstawowe mogło się odbywać mimo panującej pandemii Covid-19. Opisano zakres prowadzonego szkolenia, warunki zakwaterowania słuchaczy w CSP w Legionowie, a także zasady poruszania się po obiekcie. Przybliżono również funkcjonowanie platformy Webex, umożliwiającej przeprowadzenie zajęć on-line.

WSTĘP

W marcu 2020 r. Polska znalazła się w stanie zagrożenia epidemicznego spowodowanego wirusem SARS-CoV-2. Następstwem było wyłączenie z życia kulturalnego i społecznego większości ludności w kraju poprzez wprowadzenie lockdownu i zamknięcie placówek kulturalno-oświatowych oraz przeniesienie nauki do Internetu. 13 marca 2020 r. w Centrum Szkolenia Policji w Legionowie zostały zawieszone wszystkie edycje szkolenia zawodowego podstawowego, kursów doskonalenia zawodowego oraz innych przedsięwzięć szkoleniowych. Sytuacja zmusiła szkoły do przestawienia się na nauczanie na odległość z wykorzystaniem platform internetowych. Centrum Szkolenia Policji w Legionowie już w czerwcu 2020 r. wprowadziło pierwsze zajęcia pilotażowe z wykorzystaniem platformy Webex firmy Cisco. Dzięki wyżej opisanym działaniom zostały wdrożone procedury zapewniające ochronę zdrowia uczestników szkoleń oraz nauczycieli policyjnych. Dostosowany został również program i zakres szkolenia zawodowego podstawowego, tak aby umożliwić prowadzenie szkolenia z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.

ZAKRES SZKOLENIA ZAWODOWEGO PODSTAWOWEGO

Zgodnie z decyzją nr 277 Komendanta Głównego Policji z dnia 3 października 2020 r. w sprawie programu szkolenia zawodowego podstawowego realizowanego w warunkach ogłoszonego stanu zagrożenia epidemicznego lub stanu epidemii (Dz. Urz. KGP poz. 51) na podstawie art. 7 ust. 1 pkt 4a ustawy z dnia 6 kwietnia 1990 r. o Policji (Dz. U. z 2021 r. poz. 1882) został określony program szkolenia zawodowego podstawowego przeprowadzanego w czasach zagrożenia epidemicznego. Sformułowano zasady szkolenia w czasie pandemii. W decyzji mowa jest m.in. o szkoleniach oznaczonych symbolami SZP-6/19 oraz SZP-6A/19 kontynuowanych wedle programu, którym zostały rozpoczęte. Podobnie jest ze szkoleniami oznaczonymi symbolami SP-1/20, SP-1A/20, SP-2/20 – będą one kontynuowane zgodnie z programem rozpoczęcia nawet w przypadku odwołania stanu epidemicznego. Celem wprowadzenia programu jest przede wszystkim zastosowanie zasad bezpieczeństwa sanitarno-epidemiologicznego umożliwiających realizację szkolenia dla dużej liczby oczekujących



na nie funkcjonariuszy Policji, z uwzględnieniem przepisów wynikających z ustawy z dnia 2 marca 2020 r. o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych (Dz. U. poz. 1842, z późn. zm.).

Niniejszy program szkolenia ma na celu zarówno teoretyczne, jak i praktyczne przygotowanie policjanta do wykonywania obowiązków służbowych na poziomie podstawowym, na stanowisku policjanta w służbie prewencyjnej w komórkach organizacyjnych patrolowo-interwencyjnych i oddziałach prewencji w Policji.

ZGODNIE Z PROGRAMEM ABSOLWENT SZKOLENIA POWINIEN POSIADAĆ UMIEJĘTNOŚCI:

- 1) ustalania okoliczności zdarzeń i zabezpieczenie ich miejsca;
- 2) zapewnienia bezpieczeństwa i porządku publicznego w miejscu pełnienia służby oraz podejmowania interwencji;
- 3) poszukiwania osób i przedmiotów oraz ujawniania sprawców przestępstw w ramach wybranych czynności operacyjno-rozpoznawczych i administracyjno-porządkowych;
- 4) pełnienia służby w konwojach;
- 5) podejmowania działań wobec uczestników ruchu drogowego;
- 6) wykonywania czynności w sprawach o wykroczenia;
- 7) przeciwdziałania zjawiskom kryminogennym;
- 8) postępowania w sytuacjach kryzysowych;
- 9) z zakresu wyszkolenia strzeleckiego;
- 10) z zakresu taktyki i technik interwencji.

Zgodnie z częścią I pkt 3 ww. dokumentu na szkolenie mogą być kierowani policjanci, którzy przeszli pozytywnie procedurę związaną z przyjęciem do Policji oraz złożyli ślubowanie policyjne, a także odbyli w jednostkach organizacyjnych Policji szkolenie z zakresu ochrony danych osobowych i ochrony informacji niejawnych oraz posiadają poświadczenie bezpieczeństwa upoważniające ich do dostępu do informacji niejawnych, oznaczonych klauzulą „Poufne”.

Szkolenie odbywa się w trybie stacjonarnym i wymaga przeprowadzenia zajęć (przekazania ich treści) w ciągu 485 godzin lekcyjnych. Zróżnicowany charakter programu wymusza maksymalnie 8-godzinny czas zajęć, z czego jedna jednostka lekcyjna to 45 minut. Dopuszczone jest wprowadzenie innego dziennego oraz tygodniowego wymiaru godzin lekcyjnych pod warunkiem zachowania przepisów dotyczących rozkładu czasu służby za zgodą kierownika jednostki szkoleniowej.

Zajęcia dydaktyczne są realizowane w 23-osobowych grupach szkoleniowych.

Tabela 1. Całkowity wymiar czasu trwania szkolenia.

PRZEDSIĘWZIĘCIA	CZAS REALIZACJI
Rozpoczęcie szkolenia	1 dzień
Realizacja treści szkolenia	61 dni
Repetitorium	1 dzień
Egzamin końcowy i zakończenie szkolenia	1 dzień
Ogółem	64 dni

Źródło: decyzja nr 277 Komendanta Głównego Policji z dnia 3 października 2020 r. w sprawie programu szkolenia zawodowego podstawowego realizowanego w warunkach ogłoszonego stanu zagrożenia epidemicznego lub stanu epidemii.

Zgodnie z decyzją nr 168 Komendanta Głównego Policji z dnia 22 maja 2019 r. w sprawie programu szkolenia zawodowego podstawowego (Dz. Urz. KGP poz. 83) przed pandemią kurs trwał 144 dni.

ZASADY POBYTU W CENTRUM SZKOLENIA POLICJI W LEGIONOWIE W TRAKCIE PANDEMII

Zasady pobytu słuchaczy w szkole podczas szkolenia podstawowego zawodowego określa decyzja nr 67 Komendanta Centrum Szkolenia Policji w Legionowie z dnia 30 kwietnia 2021 r. w sprawie ustalenia regulaminu pobytu słuchaczy w Centrum Szkolenia Policji w Legionowie, zmieniona decyzjami nr 70, 89, 94 i 141. Zgodnie z ww. aktem prawnym obowiązkiem słuchacza jest przemieszczanie się w budynku po prawej stronie ciągu komunikacyjnego, jeden za drugim, zachowanie bezpiecznej odległości, czyli co najmniej 1,5 metra od innych osób oraz zakrywanie przy pomocy maseczki ochronnej ust i nosa. Na terenie szkoły (na zewnątrz) zaleca się przemieszczanie w ugrupowaniu marszowym po prawej stronie jezdni. Ponadto decyzja zobowiązuje słuchaczy do zachowania higieny osobistej oraz porządku, w tym m.in. częste mycie i dezynfekowanie rąk oraz wietrzenie pomieszczeń.

Istotą zachowania bezpieczeństwa w czasie pandemii jest monitorowanie własnego stanu zdrowia przez słuchacza i w przypadku zaobserwowania objawów niepokojących czy sugerujących zakażenie SARS-CoV-2 zaleca się niezwłoczne powiadomienie asystenta, dowódcy kompanii lub dyżurnego bloku za pomocą środków łączności.

Zakwaterowanie grupy szkoleniowej w blokach internatowych jest w miarę możliwości „zwarte”, co oznacza, że dana grupa szkoleniowa zajmuje poszczególne kondygnacje sąsiadujące ze sobą. Kwaterowanie poszczególnych grup odbywa się w odstępach czasowych, tak aby ograniczyć ryzyko rozprzestrzeniania się SARS-CoV-2. Pomieszczenia mieszkalne zajmowane są przez maksymalnie dwie osoby. Natomiast słuchaczy doskonalenia centralnego kwatruje się w blokach internatowych, w których nie są zakwaterowani słuchacze szkolenia.

Każdorazowo po wejściu na teren jednostki od słuchacza pobiera się próbkę wymazu z jamy ustnej w celu wykonania testu na obecność SARS-CoV-2. W czasie oczekiwania na wynik słuchacz pozostaje w przydzielonym pomieszczeniu mieszkalnym. W przypadku negatywnego wyniku zostaje dopuszczony do zajęć.



Natomiast kiedy wynik jest pozytywny, słuchacz jest zobowiązany postępować zgodnie z wytycznymi: zostaje poddany izolacji oraz musi wskazać osoby, z którymi miał bezpośredni kontakt w celu odbycia przez nie kwarantanny.

Izolacja oznacza pozostanie w pomieszczeniu mieszkalnym bez możliwości jego opuszczenia. Słuchacz zobowiązany jest do kontaktu przez środki łączności, częstej dezynfekcji dotykanych powierzchni, mycia i dezynfekcji toalety oraz prania rzeczy osobistych we własnym zakresie. Posiłki są dostarczane trzy razy dziennie do pomieszczeń mieszkalnych. Wszelka wymiana środków niezbędnych do funkcjonowania i zachowania higieny oraz dostarczanie żywności odbywa się za pomocą specjalnie wyznaczonego stolika przy drzwiach do pomieszczenia mieszkalnego. Słuchacz przebywa w odizolowaniu do czasu uzyskania negatywnego wyniku powtórnego testu na obecność SARS-CoV-2.

Osoby przebywające na zwolnieniu lekarskim są zobowiązane do ograniczenia w miarę możliwości przemieszczania się po obiektach i na terenie Centrum Szkolenia Policji w Legionowie do czasu wyzdrowienia. W przypadku wystąpienia kontuzji należy udzielić pierwszej pomocy i postępować zgodnie z przepisami dotyczącymi zgłoszenia wypadku.

Elementy stałe wynikające z harmonogramu organizacyjnego dnia, takie jak odprawy czy apele, odbywają się na świeżym powietrzu. Odprawa dowódców odbywa się osobno dla każdego z plutonów w czasie i w sposób ustalony przez dowódcę kampanii, natomiast apele poranne są przeprowadzane osobno dla każdej z grup szkoleniowych w celu zminimalizowania ryzyka zakażenia. W trakcie apelu słuchacze są zobowiązani do ustawienia się w rozwinętym szyku i zachowania min. 1,5-metrowych odstępów. Na prośbę słuchacza opiekun dydaktyczny może sprawdzić temperaturę ciała.

W czasie wolnym od zajęć dydaktycznych korzystanie z obiektów sportowych jest możliwe po wcześniejszym uzyskaniu zgody dowódcy kompanii lub asystenta.

Podczas spożywania posiłków na stołówce korzystający jest zobowiązany do zachowania środków higieny osobistej, tj. mycia i dezynfekcji rąk oraz zachowania 1,5-metrowych odstępów od innych użytkowników stołówki. Po skończonym posiłku sala jadalna jest każdorazowo dezynfekowana.

Podczas zajęć dydaktycznych słuchacze zajmują miejsca z zachowaniem w miarę możliwości stosownych odległości od siebie (1,5 m). Za zachowanie dystansu społecznego między słuchaczami odpowiedzialny jest nauczyciel policyjny realizujący zajęcia. Do jego zadań należy również przewietrzenie pomieszczenia po zakończonych zajęciach. Zalecana jest także dezynfekcja niezbędnych powierzchni, tj. biurek, ławek, poręczy, klamek.

Nauczycielom policyjnym realizującym zajęcia dydaktyczne zaleca się zachowanie środków ostrożności, takich jak noszenie maseczki ochronnej zakrywającej usta i nos, utrzymywanie 1,5-metrowego dystansu społecznego oraz dezynfekcja rąk. Muszą oni też kontrolować stan psychofizyczny słuchaczy i każdorazowo przed rozpoczęciem zajęć upewnić się, że nie dzieje się nic niepokojącego i można przystąpić do prowadzenia zajęć. Podczas przerw między zajęciami plutony powinny zachować dystans między sobą i „nie mieszać się” na korytarzach.

ELEMENTY NAUKI ZDALNEJ

W celu usprawnienia nauki i efektywnego przekazania informacji została wykorzystana platforma do obsługi Webex. Sama platforma służy jako aplikacja do wideokonferencji i komunikacji internetowej. Po rozszerzeniu licencji dla Policji umożliwia

przeprowadzenie zajęć dydaktycznych dla 200 słuchaczy jednocześnie. Centrum Szkolenia Policji w Legionowie posiada 7 licencji stanowiskowych dla nauczycieli policyjnych, co pozwala na przeprowadzenie zajęć dydaktycznych w formie wykładu, prezentacji multimedialnej, filmu instruktażowego. Platforma umożliwia komunikację internetową za pomocą dźwięku, obrazu i słowa pisanego na czacie komunikatora. Słuchacze otrzymują indywidualne linki do adresów e-mailowych, za pośrednictwem których uczestniczą w zajęciach poprzez indywidualne logowanie. Nauczyciel policyjny podczas zajęć prowadzonych on-line występuje w roli „administratora grupy”, co oznacza, że posiada uprawnienia do wyciszenia uczestników, tak aby zajęcia mogły być przeprowadzone w sposób zapewniający komfort uczestnictwa dla każdego ze słuchaczy, jak również dostosowane do konspektu zajęć. Za funkcjonowanie opisywanej platformy odpowiedzialne jest Biuro Łączności i Informatyki Komendy Głównej Policji, które również sprawuje nad nią nadzór.

ZAKOŃCZENIE

Każdy z nas musiał dostosować się do nowej sytuacji panującej na świecie i w kraju. Biorąc na swoje barki odpowiedzialność za siebie i innych, nałożyliśmy maseczki ochronne oraz jednorazowe rękawiczki. Zwiększyliśmy dystans społeczny do 1,5 m, musieliśmy połuźnić więzy społeczne i przeorganizować nasze życie. Decyzje Komendanta Głównego Policji dotyczące programu szkolenia zawodowego podstawowego zmieniają się na bieżąco zgodnie z panującą sytuacją. Centrum Szkolenia Policji w Legionowie także dostosowało się do ogólnie panującej w kraju sytuacji i przeorganizowało system szkoleń. Zostały zaostrzone zasady sanitarne i bytowe, zmniejszona liczebność grup oraz zwiększony dystans społeczny. Decyzja nr 318 Komendanta Głównego Policji z dnia 6 października 2021 r. (Dz. Urz. KGP poz. 119) wprowadziła program nauczania na kursie specjalistycznym doskonalącym wiedzę i umiejętności absolwentów szkolenia zawodowego podstawowego realizowanego na podstawie decyzji nr 277 Komendanta Głównego Policji z dnia 3 października 2020 r. w sprawie programu szkolenia zawodowego podstawowego realizowanego w warunkach ogłoszonego stanu zagrożenia epidemicznego lub stanu epidemii. Zgodnie z tą decyzją słuchacze odbywają kurs trwający 18 dni szkoleniowych, na którym doskonalą wiedzę i umiejętności policjanta pełniącego służbę w komórkach organizacyjnych patrolowo-interwencyjnych i oddziałów prewencji Policji. Natomiast decyzją nr 335 Komendanta Głównego Policji z dnia 19 października 2021 r. (Dz. Urz. poz. 123) ponownie wprowadzono program szkolenia zawodowego podstawowego obejmujący 144 dni szkoleniowe.

Summary

Organization of basic vocational training in the Covid-19 environment

The article discusses the guidelines that have been introduced to enable basic vocational training to continue despite the prevailing Covid-19 pandemic. The scope of the training, conditions of accommodation for students in the Police Training Center in Legionowo as well as the rules of moving around the facility were described. The functioning of the WebEx platform, which enables on-line classes was also discussed.

Tłumaczenie: Ilona Wolska

ZASADY PUBLIKOWANIA w „Kwartalniku Policyjnym”

1. Redakcja przyjmuje teksty dotąd niepublikowane o charakterze zawodowym lub naukowym, dotyczące zagadnień związanych z funkcjonowaniem Policji i z szeroko rozumianym bezpieczeństwem, a także z praktyką policyjną i współpracą formacji z innymi instytucjami ochrony porządku prawnego oraz z samorządem lokalnym.
2. Materiały do publikacji należy przysyłać pocztą elektroniczną na adres: kwartalnik@csp.edu.pl lub składać w sekretariacie Wydziału Wydawnictw i Poligrafii Centrum Szkolenia Policji w Legionowie (ul. Zegrzyńska 121, 05-119 Legionowo, tel. 47 725 58 81 lub 47 725 52 70).
3. Prace są kwalifikowane do druku przez zespół redakcyjny czasopisma. Redakcja zastrzega sobie prawo dokonywania skrótów i adiustacji tekstów oraz zmiany tytułów i śródtytułów.
4. W celu zapobiegania wszelkim przejawom nierzetelności, w tym zjawisku *ghostwriting* i *guest authorship*, redakcja wymaga ujawnienia przez autorów wkładu w powstanie publikacji.
5. Materiały mogą być weryfikowane w systemie antyplagiatowym, zgodnie z procedurą obowiązującą w Centrum Szkolenia Policji.
6. Materiały są publikowane w „Kwartalniku Policyjnym” nieodpłatnie, po złożeniu przez autora pisemnego oświadczenia, zgodnie z otrzymanym od redakcji wzorem.
7. Nadesłanych materiałów do publikacji redakcja nie zwraca.
8. Wersją pierwotną (referencyjną) czasopisma jest wydanie papierowe. Ponadto poszczególne numery są również dostępne w wersji elektronicznej na stronie internetowej: www.kwartalnik.csp.edu.pl.
9. Wskazówki edytorskie dotyczące przygotowania materiału przez autorów:
 - format A4, czcionka Times New Roman, wielkość 12 punktów, interlinia 1,5 wiersza, marginesy – 2,5 cm;
 - na pierwszej stronie należy podać imię i nazwisko autora materiału, stopień (lub tytuł) naukowy (tytuł zawodowy), nazwę instytucji, w której autor jest zatrudniony, nr telefonu, adres e-mailowy;
 - do tekstu należy dołączyć streszczenie oraz tytuł pracy w języku angielskim;
 - materiał ilustracyjny powinien być dostarczony w oddzielnych plikach (rysunki lub fotografie w formacie jpg, rozdzielczość 300 dpi, minimalna wielkość 1,5 MB);
 - schematy i wykresy muszą być edytowalne, tak aby można było nanieść korektę;
 - przypisy należy umieścić na dole strony lub na końcu pracy; przypisy wstawia się automatycznie i oznacza się cyframi arabskimi;
- zgodnie z normami wydawniczymi przypis bibliograficzny powinien zawierać:
 - imię i nazwisko autora, tytuł, wydawcę, miejsce i rok wydania, numer strony:
M. Olbrycht, J. Rutkowski, *Taktyka minersko-pirotechniczna w działaniach antyterrorystycznych*, Centrum Szkolenia Policji, Legionowo 2003, s. 35–36;
 - jeżeli dzieło jest pracą zbiorową:
Nowy leksykon PWN, red. A. Dyczkowski, Warszawa 1998, s. 684;
 - jeżeli jest to artykuł w pracy zbiorowej:
J. Szreniawski, *Prawo do dobrej administracji prawem podmiotowym obywatela*, w: *Dobra administracja. Teoria i praktyka*, red. J. Łukasiewicz, S. Wrzosek, Radom 2007, s. 256;
 - jeżeli jest to artykuł w czasopiśmie:
B. Jankowska, *Odpowiedzialność karna osób prawnych*, „Państwo i Prawo” 1996, nr 7, s. 46;
 - jeżeli jest to akt prawny (należy wskazać publikator):
Ustawa z dnia 6 kwietnia 1990 r. o Policji (Dz. U. z 2021 r. poz. 1882);
 - jeżeli jest to tekst opublikowany w Internecie:
J. Kowalski, *Edukacja online*, www.gazeta.pl/forum; forumedukacyjne5645 [dostęp: 12.03.2004 r.].

Zasady recenzowania artykułów

1. Artykuły o charakterze naukowym są recenzowane przez dwóch niezależnych recenzentów zewnętrznych, zgodnie z zasadami dotyczącymi tego rodzaju prac, w tym z *Dobrymi praktykami w procedurach recenzyjnych w nauce*, oprac. Zespół do Spraw Etyki w Nauce pod przewodnictwem prof. dr. hab. W. Marciszewskiego, Warszawa 2011, https://www.archiwum.nauka.gov.pl/g2/oryginal/2014_02/307f933b1a75d6705a4406d5452d6dbf.pdf [dostęp: 18.06.2020 r.].
2. Autorzy i recenzenci nie znają swoich tożsamości, w innych przypadkach recenzenci podpisują oświadczenie o niewystępowaniu konfliktu interesów między nimi a autorami, w tym m.in. bezpośrednich relacji osobistych, relacji podległości zawodowej, bezpośredniej współpracy.
3. Recenzja ma formę pisemną. Zawiera syntetyczną charakterystykę artykułu, część analityczną, ocenę ogólną i kończy się jednoznaczną konkluzją, tj. jest pozytywna, negatywna lub warunkowo pozytywna, jeśli recenzent wskazuje na konieczność wprowadzenia poprawek. Autorzy artykułów są zobowiązani do ustosunkowania się do uwag i uwzględnienia sugerowanych zmian.
4. Nazwiska recenzentów poszczególnych publikacji nie są ujawniane. Lista recenzentów współpracujących z czasopismem w każdym roku kalendarzowym jest publikowana w ostatnim numerze danego roku.

RAZEM SKUTECZNIEJ. KWALIFIKOWANA PIERWSZA POMOC

autorstwa K. Pacuda i A. Boczarskiego

Publikacja wydana przez Komendę Wojewódzką Policji w Krakowie
oraz Centrum Szkolenia Policji w Legionowie

Wersja elektroniczna dostępna na stronie:

<http://csp.edu.pl/csp/e-biblioteka/2968,Wybrane-publicacje-ksiazkowe.html>

