

Kwartalnik Policyjny

Nr 1(76)/2026
Rok XX
ISSN 1898-1453

CZASOPISMO
CENTRUM SZKOLENIA POLICJI
W LEGIONOWIE
www.kwartalnik.csp.edu.pl



TAKTYKA I TECHNIKI INTERWENCJI

W numerze m.in.:

- Insp. dr Robert Żółkiewski Komendantem CSP
- Trening funkcjonalny
- Zacięcia broni palnej
- Techniki obezwładniania
- Taser X2 a AED
- Suplementacja diety
- Kynologia
- Zmiany w przepisach ruchu drogowego
- Kryminalistyka
- Umundurowanie policjanta
- Motywacja do służby w Policji
- Historia Policji
- Poradnik nauczyciela policyjnego



Insp. dr Robert Żółkiewski Komendantem CSP

Komendant Główny Policji gen. insp. Marek Boroń mianował na stanowisko Komendanta Centrum Szkolenia Policji w Legionowie insp. dr. Roberta Żółkiewskiego z dniem 21 lutego 2026 r.

Insp. dr Robert Żółkiewski jest absolwentem Wyższej Szkoły Policji w Szczytnie. Stopień naukowy doktora uzyskał w Akademii Obrony Narodowej. Ponadto ukończył Akademię FBI w Quantico (Virginia, USA).

Służbę rozpoczął ponad 35 lat temu. Swoją drogę zawodową związał początkowo z pionem prewencji, a następnie z pionem kryminalnym Komendy Wojewódzkiej Policji w Legnicy, zdobywając doświadczenie w realizacji zadań operacyjnych i szkoleniowych. W trakcie służby pełnił odpowiedzialne funkcje, w tym w strukturach Sił Pokojowych ONZ w Bośni i Hercegowinie oraz jako delegowany funkcjonariusz do Misji Doradczej Unii Europejskiej na rzecz reformy sektora bezpieczeństwa w Iraku. Pełnił również obowiązki dowódcy kontyngentu misji EUAM na Ukrainie.

Jego zaangażowanie, profesjonalizm oraz umiejętność współpracy z przedstawicielami jednostek Policji zostały wielokrotnie potwierdzone podczas pełnienia służby na stanowiskach kierowniczych, w tym na stanowisku p.o. dowódcy Jednostki Specjalnej Polskiej Policji w Polskim Kontyngencie Policynym Tymczasowej Misji Administracyjnej ONZ w Kosowie, naczelnika Wydziału Koordynacji Międzynarodowej Wymiany Informacji Biura Międzynarodowej Współpracy Policji KGP, zastępcy dyrektora BMWP KGP oraz dyrektora Gabinetu Komendanta Głównego Policji.

W ostatnim czasie insp. dr Robert Żółkiewski pełnił funkcję Pełnomocnika Komendanta Głównego Policji do przygotowania rozwiązań organizacyjnych i prawnych związanych z planowaną reorganizacją Centrum Szkolenia Policji w Legionowie.

Na początku sprawowania funkcji Komendanta Centrum, podczas spotkania z kadrami kierowniczą szkoły, insp. dr Robert Żółkiewski podkreślił, że warunkiem koniecznym do sprostania współczesnym zagrożeniom związanym z przestępczością jest ciągłe rozwijanie kompetencji przez funkcjonariuszy i pracowników cywilnych Policji, w tym nie tylko poprzez szkolenie i doskonalenie zawodowe, lecz także poprzez wymianę doświadczeń zarówno w partnerstwie publiczno-prywatnym, jak i we współpracy międzynarodowej. W związku z tym zapowiedział dążenie do wzmocnienia roli CSP jako ośrodka szkoleń specjalistycznych, zwiększenia udziału kadry Centrum w szkoleniach, konferencjach, seminariach i warsztatach oraz do zacieśnienia współpracy szkoleniowej ze służbami innych państw.



Fot. 1.



Fot. 2.



Fot. 3.



Fot. 4.

Fot. 1. Przywitanie Komendanta CSP ze sztandarem podczas uroczystego wprowadzenia 23.02.2026 r. Zdj. M. Musiał. **Fot. 2.** Komendant CSP, kadra dydaktyczna oraz absolwenci pierwszej edycji szkolenia oficerskiego w CSP, 24.02.2026 r. Zdj. M. Musiał. **Fot. 3.** Insp. dr R. Żółkiewski podczas Konferencji Międzynarodowej „Przeszłość, teraźniejszość, przyszłość”, CSP, 9.09.2025 r. Zdj. A. Łasocha. **Fot. 4.** Komendant i kadra CSP wraz z delegacją z Ukrainy w ramach Misji EUAM Ukraine, 17-19.03.2026 r. Zdj. M. Musiał.



TAKTYKA I TECHNIKI INTERWENCJI

Nr 1(76)/2026

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:

mł. insp. Agnieszka Gorzałczyńska-Mróż
tel. 47 72 551 66
e-mail: agnieszka.gorzalczynska-mroz@csp.edu.pl

Zastępca redaktora naczelnego:

mł. insp. Mirosława Zalewska-Bzymek

Sekretarz redakcji:

Katarzyna Olbryś

Tłumaczenie na język angielski:

Joanna Łaszyn, Beata Pełowska

Projekt okładki:

Ewa Szczubeł

Zdjęcia na okładce:

Robert Karyś

Opracowanie graficzne i skład DTP:

Dorota Majewska-Pilch, Katarzyna Olbryś,
Ewa Szczubeł, Ewa Zduńczyk

Opracowanie redakcyjne i korekta:

Agnieszka Gorzałczyńska-Mróż, Monika Irzycka,
Ewa Kowalska

Druk: Wydział Wydawnictw i Poligrafii CSP w Legionowie

Nakład: 1000 egz.

Numer zamknięto 24.03.2026 r.

RADA NAUKOWA „KWARTALNIKA POLICYJNEGO”

- prof. dr hab. Jacek Bleszyński
- prof. dr hab. Marek Konopczyński
- prof. dr hab. Jerzy Nikitorowicz
- prof. dr hab. Jadwiga Stawnicka
- prof. dr hab. Tadeusz Tomaszewski
- dr hab. Mariusz Z. Jędrzejko, prof. WSBiP

- nadinsp. w st. sp. dr hab. Iwona Klonowska
- płk dr hab. Dariusz Majchrzak
- gen. bryg. dr hab. Piotr Płonka
- dr hab. UFU Oksana Telak,
prof. WSEwS
- dr hab. inż. Krzysztof Załęski

- gen. bryg. SG dr Piotr Boćko
- nadinsp. dr Rafał Kochańczyk
- insp. dr Mariusz Jaworski
- insp. Piotr Cekała
- insp. Rafał Stanisławski

RADA WYDAWNICZA pod przewodnictwem Zastępcy Komendanta CSP insp. Tomasza Ryłskiego

- sierż. Agnieszka Zielińska
– Zastępca Komendanta CSP
- mł. insp. Wioletta Białkowska
- mł. insp. Adam Czekaj

- mł. insp. Sławomir Hołoweńko
- mł. insp. Adam Kuligowski
- mł. insp. Beata Martyniak-Mróż
- mł. insp. Jakub Piotrowski

- mł. insp. dr Grzegorz Winnicki
- mł. insp. Mirosława Zalewska-Bzymek
- podinsp. Magdalena Soboń
- nadkom. Paweł Kreczmański

W NUMERZE

TAKTYKA I TECHNIKI INTERWENCJI

- 5** **AGNIESZKA GORZAŁCZYŃSKA-MRÓZ**
Żeby być gotowym na każdą z niemal 15 tysięcy interwencji dziennie
- 7** **HUBERT KULESA, ROBERT MATUSIK**
Celność zaczyna się w ruchu. Wpływ treningu funkcjonalnego na wyszkolenie strzeleckie funkcjonariuszy Policji
- 14** **MARCIN ZAŁUGA, ROBERT CZYZEWSKI**
Usuwanie i generowanie zacięć broni palnej krótkiej
- 23** **DOMINIK POŁEĆ, PIOTR RADZIKOWSKI**
Pistolet maszynowy B&T APC9 PRO G
- 25** **JANUSZ KASZCZYŃSKI**
Małe podcięcie zewnętrzne
- 28** **BARTŁOMIEJ STĘPAK**
Podcięcie duże zewnętrzne jako forma obezwładnienia
- 32** **PIOTR KONSTANTYNOWICZ**
Urządzenia elektryczne – TASER X2 a AED. Bezpieczeństwo i życie w rękach służb. Fakty i mity
- 35** **KRYSTIAN CHUDZIŃSKI, HENRYK LESZCZYŃSKI**
Legalny doping w pracy policjanta. Rola suplementacji diety w utrzymaniu zdrowia i sprawności funkcjonariuszy Policji

BEZPIECZEŃSTWO RUCHU DROGOWEGO

- 41** **PIOTR LEWANDOWSKI**
Niezatrzymanie się do kontroli drogowej. Przepięstwo czy wykroczenie?
- 45** **DARIUSZ SZYMANIK**
Badania techniczne pojazdów. Zmiany przepisów
- 48** **MARCIN GAŚSIOR**
Kategoria B od 17 lat. Warunkowe uprawnienie i pasażer-opiekun

TECHNIKA KRYMINALISTYKI

- 50** **ARTUR ŁASOCHA**
Fotografowanie miejsc zdarzeń w trudnych warunkach oświetleniowych
- 54** **MARCIN DĄBROWSKI**
Identyfikacja narzędzia na podstawie pozaprodukcyjnych cech indywidualnych

WYWIAD ŚRODOWISKOWY

- 58** **ARKADIUSZ PACIOREK, LESZEK MYSZKOWSKI**
Wywiad środowiskowy w postępowaniu karnym i postępowaniu w sprawach nieletnich. Wybrane zagadnienia

KYNOLOGIA POLICYJNA

- 61** **KINGA WÓJCIKOWSKA, PIOTR MROZOWSKI**
Wyzwania i kierunki rozwoju współczesnej kynologii policyjnej

UMUNDUROWANIE POLICJANTA

- 67** **WOJCIECH PUDŁO**
Kurtka i spodnie ochronne policjanta

ZARZĄDZANIE ZASOBAMI LUDZKIMI

- 69** **PRZEMYSŁAW CZYŁOK**
Motywacja do służby w Policji. Analiza z perspektywy cywilnej

HISTORIA POLICJI

- 76** **ŁUKASZ WAĆKO**
Służba śledcza Policji Państwowej w dwudziestolecie międzywojennym

PORADNIK NAUCZYCIELA POLICYJNEGO

- 79** **SEBASTIAN JANKOWSKI**
Higiena głosu w pracy nauczyciela policyjnego. Znaczenie, zagrożenia i profilaktyka



Fot. 1. Strzelanie statyczne z pistoletów maszynowych.

Żeby

BYĆ GOTOWYM

na każdą z niemal 15 tysięcy interwencji dziennie

Jak pokazują dane, polscy policjanci każdego dnia 2025 r. przeprowadzili średnio 14 676 interwencji, co oznacza, że rocznie liczba ta przekroczyła 5,3 mln. Każda z interwencji jest inna i każda wiąże się z potencjalnym zagrożeniem, zarówno dla funkcjonariuszy i innych jej uczestników, jak i dla osób postronnych. Dlatego kluczowe znaczenie ma

szkolenie i doskonalenie zawodowe przygotowujące policjantów do realizacji tych zadań. Pozwala ono bowiem nie tylko na zwiększenie bezpieczeństwa funkcjonariusza i innych osób, lecz także kształtuje samodyscyplinę policjanta, jego odporność psychiczną oraz umiejętność radzenia sobie ze stresem w trudnych sytuacjach.



Fot. 2. Zakładanie kajdanek i sprawdzenie osoby w pozycji leżącej.



Fot. 3. Taktyka zatrzymania osoby z niebezpiecznym narzędziem w pomieszczeniu.



Fot. 4. Taktyka wejścia z bronią do pomieszczenia.

Fot. 5. Dynamiczne zatrzymanie osoby kierującej pojazdem będącej pod wpływem środków odurzających.



Fot. 6. Usunięcie osoby agresywnej z pojazdu.





Fot. 7. Warsztaty dla instruktorów strzelców policyjnych z całego kraju organizowane przez CSP we współpracy z Biurem Koordynacji Postępowań Kwalifikacyjnych i Szkolenia Policji KGP, 27–28 listopada 2025 r.



Fot. 8. W XIII międzynarodowych otwartych mistrzostwach jednostek szkoleniowych służb mundurowych w strzelaniu w Słupsku drużyna CSP, w składzie: kom. A. Piórkowski, kom. Hubert Kulesza oraz asp. Robert Czyżewski, zajęła 3. miejsce w klasyfikacji drużynowej, a kom. A. Piórkowski – 2. miejsce w klasyfikacji indywidualnej.



Fot. 9. 6 Międzynarodowe Zawody Policji w Strzelaniu z Pistoletu w Budapeszcie, 27–28.09.2025 r. Kom. A. Piórkowski zdobył 5. miejsce w klasyfikacji indywidualnej i 3. miejsce w klasyfikacji drużynowej.

Niniejsze wydanie w dużej mierze zostało poświęcone właśnie zagadnieniom z zakresu taktyki i technik interwencji. Autorami artykułów z tej dziedziny są nauczyciele z Zakładu Interwencji Policyjnych Centrum Szkolenia Policji w Legionowie, którzy na co dzień kształtują umiejętności służące do realizacji interwencji policyjnych, w szczególności sprawność fizyczną oraz posługiwanie się środkami przymusu bezpośredniego będącymi na wyposażeniu Policji, a także realizują zajęcia z zakresu kompleksowego posługiwania się bronią palną będącą na wyposażeniu Policji. Prowadzą zajęcia na szkoleniu zawodowym podstawowym, podoficerskim, aspiranckim i oficerskim, a także na wielu kursach specjalistycznych. Biorą też udział w różnego rodzaju warsztatach, dzięki którym rozwijają swoje umiejętności praktyczne i metodyczne. Trzeba podkreślić, że pasja i profesjonalizm nauczycieli Zakładu Interwencji Policyjnych przejawia się także w ich sukcesach osiągniętych w zawodach na szczeblu resortowym, ogólnokrajowym i międzynarodowym. Poza opracowaniami dotyczącymi sprawności fizycznej, taktyki i technik interwencji oraz wyszkolenia strzeleckiego w numerze publikujemy m.in. artykuły o problematyce bezpieczeństwa w ruchu drogowym, techniki kryminalistycznej, historii Policji, umundurowania, kynologii, zarządzania zasobami ludzkimi oraz metodyki nauczania.

Zapraszam do lektury
redaktor naczelny
mł. insp. Agnieszka Gorzałczyńska-Mróż



Fot. 10. Szkolenie z zakresu użycia broni w bliskim dystansie (CRF System), które przeprowadził Mad Leaf, były operator jednostki antyterrorystycznej, dla instruktorów z Zakładu Interwencji Policyjnych CSP, 28–29.05.2025 r.



Fot. 11. Doskonalenie umiejętności przemieszczania się z bronią na klatce schodowej.

Zdjęcia: R Karyś, zasoby A. Piórkowskiego i CSP.

Celność zaczyna się w ruchu



Wpływ treningu funkcjonalnego na wyszkolenie strzeleckie funkcjonariuszy Policji

kom. Hubert Kulesza

Zakład Interwencji Policyjnych CSP

asp. Robert Matusik

Zakład Interwencji Policyjnych CSP

Współczesna służba policyjna wymaga od funkcjonariuszy nie tylko przygotowania taktycznego, ale także wysokiego poziomu sprawności zarówno fizycznej, jak i psychicznej. Trening funkcjonalny, odpowiednio ukierunkowany na doskonalenie i wzmacnianie wzorców ruchowych odpowiadających realnym zadaniom służbowym, może stanowić skuteczne wsparcie rozwoju umiejętności strzeleckich funkcjonariuszy Policji. Celem niniejszego artykułu jest przedstawienie istoty treningu funkcjonalnego, wskazanie przykładowych ćwiczeń funkcjonalnych z uwzględnieniem ich opisu i wykonania, tak by mogły zostać wykorzystane na gruncie szkolenia strzeleckiego, a także podkreślenie znaczenia tego rodzaju treningu w zwiększeniu efektywności wyszkolenia strzeleckiego policjantów.

Wprowadzenie

W świecie służb mundurowych sprawność fizyczna to nie luksus – to podstawa. W przypadku funkcjonariuszy Policji, którzy na co dzień mogą mierzyć się z dynamicznymi, stresującymi i niebezpiecznymi sytuacjami, kondycja, siła i odporność psychiczna mają bezpośredni wpływ na skuteczność działania oraz bezpieczeństwo interwencji. Dzięki tym filarom funkcjonariusz może skutecznie reagować na

zagrożenia, zachować kontrolę nad sytuacją i chronić zarówno siebie, jak i innych. Szczególne znaczenie zyskuje tu trening funkcjonalny, który w coraz większym stopniu staje się uzupełnieniem procesu standardowego szkolenia strzeleckiego. Dlaczego? Ponieważ samo umiejętne trzymanie broni i celne strzelanie do tarczy to za mało. Rzeczywistość interwencji policyjnych jest inna – często dochodzi do nich w ruchu, w ciasnych pomieszczeniach, pod wpływem stresu, a także w sytuacjach, w których funkcjonariusz

musi podjąć w ułamku sekundy decyzję o zastosowaniu odpowiedniego środka przymusu bezpośredniego w celu obezwładnienia napastnika, a niekiedy w ostateczności – sięgnąć po broń służbową. Trening funkcjonalny, którego celem jest rozwijanie sprawności całego ciała w ruchach przypominających realne działania, doskonale przygotowuje organizm do takich właśnie wyzwań.

Współczesna służba policyjna to nie tylko wymagania intelektualne i emocjonalne – to także wyzwania fizyczne. Właściwa ocena sytuacji, szybkość reakcji, dynamika działania, odporność na stres i precyzja – to cechy, które decydują o skuteczności interwencji, zwłaszcza w sytuacjach, gdzie konieczne jest użycie broni palnej. Tradycyjne formy treningu strzeleckiego czy fizycznego, choć skuteczne, nie zawsze odzwierciedlają warunki pracy policjanta w terenie. W związku z tym coraz większą uwagę należy zwrócić na trening funkcjonalny jako alternatywę umożliwiającą bardziej efektywne przygotowanie psychofizyczne policjanta. Warto również podkreślić, że nie zastępuje on treningu taktycznego i strzeleckiego, natomiast może stanowić „narzędzie” wspierające proces wyszkolenia strzeleckiego policjanta. W tym miejscu właściwe jest zadanie pytania: Czym jest trening funkcjonalny i dlaczego może mieć tak duże znaczenie dla policjantów?

Czym jest trening funkcjonalny?

Trening funkcjonalny to forma aktywności fizycznej, która koncentruje się na wzmocnieniu mięśni i wzorców ruchowych potrzebnych w codziennym funkcjonowaniu – zarówno w życiu cywilnym, jak i zawodowym. W uproszczonej wersji można stwierdzić, że jest to taka forma aktywności, która kształtuje zdolności specyficzne dla funkcji, jaką dana osoba pełni, lub celu, jaki chce ona osiągnąć. Dlatego trening funkcjonalny można zdefiniować jako: ogólne ćwiczenia z ciałem; ćwiczenia dostosowane do potrzeb i celu danej osoby; ćwiczenia specyficzne – trafne, użyteczne i dopasowane. Przyczynia się on do poprawy siły funkcjonalnej, mobilności, równowagi oraz ogólnej sprawności fizycznej¹. W przypadku funkcjonariuszy Policji chodzi o zdolność do szybkiego przemieszczania się, zmiany pozycji, utrzymania stabilności ciała, działania w wymuszonych postawach i – co najważniejsze – efektywnego użycia broni w warunkach dalekich od idealnych.

Trening funkcjonalny to forma aktywności ruchowej ukierunkowana na wykonywanie ćwiczeń imitujących codzienne ruchy człowieka, z uwzględnieniem pracy wielu grup mięśniowych jednocześnie. Rozwija prędkość, siłę i wytrzymałość w celu osiągnięcia lepszych wyników oraz unikania kontuzji. Uczy, jak radzić sobie z masą własnego ciała. Wykorzystuje proste wersje przysiadów, skłonów, wykroków, przywodzenia i odwodzenia². Łączy ze sobą elementy siły, wytrzymałości, koordynacji, równowagi, mobilności i pracy oddechowej. Ruchy wykonywane w treningu funkcjonalnym odzwierciedlają naturalne czynności, takie jak podnoszenie, skręcanie, pchanie czy przemieszczanie się w różnych płaszczyznach. To nie klasyczne ćwiczenia izolujące mięśnie – tu całe ciało działa jako jedna spójna maszyna.

Ćwiczenia funkcjonalne angażują wiele grup mięśniowych jednocześnie, poprawiają koordynację nerwowo-mięśniową, zwiększają mobilność, stabilizację i siłę – nie izolując

przy tym ciała w sztucznych warunkach, jak często dzieje się w klasycznych treningach siłowych przy wykorzystaniu różnego rodzaju specjalistycznego sprzętu. Trening funkcjonalny uczy ciało, jak skutecznie współpracować jako całość.

Przykładowe ćwiczenia funkcjonalne mogące stanowić wsparcie procesu wyszkolenia strzeleckiego funkcjonariusza Policji.

Opis i wykonanie ćwiczeń

Ważnym elementem każdego treningu jest rozgrzewka, która przygotowuje organizm do bardziej złożonych ćwiczeń i minimalizuje ryzyko kontuzji. Ten etap nie powinien być pomijany. W zależności od etapu szkolenia strzeleckiego rozgrzewki mogą się od siebie różnić. Na inne elementy rozgrzewki będziemy zwracać uwagę przy strzelaniach statycznych, a na inne w przypadku strzelań szybkich czy dynamicznych. Rozgrzewka taka może w swojej formie zawierać elementy treningu funkcjonalnego. Przykładowo w trakcie zajęć o tematyce strzelań dynamicznych można podczas rozgrzewki, przy uprzednim zachowaniu warunków bezpieczeństwa (sprawdzeniu broni uczestników przez prowadzącego zajęcia, wzajemnym sprawdzeniu broni przez uczestników zajęć), podczas lekkiego truchtu doskonalić umiejętność zwrotów i przyjmowania postaw strzeleckich, lokalizacji celu, koordynacji oko-ręka, zgrywania przyrządów celowniczych, kontroli oddechu, podpięcia i odpięcia magazynka, wykonywania określonych przez prowadzącego ćwiczeń, takich jak np. przysiad, padnij-powstań, zmiana kierunku ruchu, zwiększenie lub zmniejszenie tempa poruszania się, czy wymiany awaryjnej magazynka po zatrzymaniu się w postawie strzeleckiej lub w ruchu. Trening powinien obejmować wykonywanie określonych na daną komendę ćwiczeń, a także dokładanie zmiennych komend i ocenę reakcji, celowe wprowadzanie w błąd. Uruchamianie w uczestnikach zajęć procesów myślenia i koncentracji na prawidłowym wykonaniu czynności. Ważne też są ćwiczenia z bronią z zastosowaniem amunicji treningowej, ocena stanu broni – usuwanie zacięć. Warto uwzględnić również wykonywanie obsługi broni po serii obrotów przy celowym chwilowym zaburzeniu funkcji równowagi.

Poniżej przedstawiono propozycję ćwiczeń funkcjonalnych mogących stanowić uzupełnienie procesu wyszkolenia strzeleckiego policjanta. W przykładach wskazano cel danego ćwiczenia oraz zamieszczono opis jego wykonania.

Deska (ang. *plank*) z podnoszeniem ręki

Cel

Wzmacnia mięśnie głębokie korpusu, poprawia stabilizację centralną ciała i równowagę, które są niezbędne do utrzymania stabilnej postawy podczas strzelania.

Opis i wykonanie (fot. 1a–c)

- Przyjmij pozycję plank na przedramionach (łokcie pod barkami, ciało proste jak deska).
- Utrzymując stabilność tułowia, powoli wyprostuj i wyciągnij przed siebie jedną rękę.
- Wytrzymaj 2–3 sekundy, wróć do pozycji wyjściowej.
- Powtórz ćwiczenie na drugą rękę.
- Wykonaj 3 serie po 10 powtórzeń na każdą stronę.

TRENING FUNKCJONALNY

Przysiad z piłką lekarską i rzutem na ścianę**Cel**

Poprawa siły nóg i stabilizacji tułowia oraz koordynacji ruchowej — kluczowe podczas dynamicznych zmian postaw strzeleckich i oddawania strzałów w ruchu.

Opis i wykonanie (fot. 2a–c)

- Stań w rozkroku na szerokość barków, trzymając piłkę lekarską na wysokości klatki piersiowej.
- Wykonaj przysiad, zachowując prostą linię pleców i kolana nad stopami.
- Podczas powstawania z przysiadu wykonaj szybki rzut piłką wprost na ścianę na wysokości oczu.
- Złap piłkę odbitą od ściany i powtórz ćwiczenie.
- Wykonaj 3 serie po 12 powtórzeń.

Podciąganie na drążku z szerokim uchwytem**Cel**

Wzmacnia mięśnie barków, ramion i górnej części pleców, które są niezbędne do stabilnego trzymania broni i jej kontroli podczas strzelania.

Opis i wykonanie (fot. 3a–c)

- Chwyć drążek nachwytem, dłonie szerzej niż na szerokość barków.
- Podciągnij się do momentu, aż broda znajdzie się nad drążkiem.
- Powoli opuść ciało do pełnego wyprost ramion.
- Wykonaj 3 serie po 8–10 powtórzeń.



1a.



1b.



1c.

Fot. 1a–c. Deska (ang. plank) z podnoszeniem ręki.



2a.



2b.



2c.

Fot. 2a–c. Przysiad z piłką lekarską i rzutem na ścianę.



3a.



3b.



3c.

Fot. 3a–c. Podciąganie na drążku z szerokim uchwytem.

Wykroki z rotacją tułowia i piłką lekarską

Cel

Poprawa siły nóg, równowagi i kontroli rotacyjnej tułowia — ważne przy zmianach postaw strzeleckich i celowaniu w ruchu.

Opis i wykonanie (fot. 4a–b)

- Stań w pozycji wyprostowanej, trzymając piłkę lekarską na wysokości klatki piersiowej.
- Zrób krok do przodu w wykroku, ugięcie obu kolan do kąta około 90°.
- Podczas wykroku wykonaj rotację tułowia w kierunku nogi wykroczonej, trzymając piłkę przed sobą.
- Wróć do pozycji wyjściowej i powtórz na drugą nogę.
- Wykonaj 3 serie po 10 powtórzeń na każdą stronę.



Fot. 4a–b. Wykroki z rotacją tułowia i piłką lekarską.

Sprinty interwałowe z natychmiastowym wejściem w postawę strzelecką

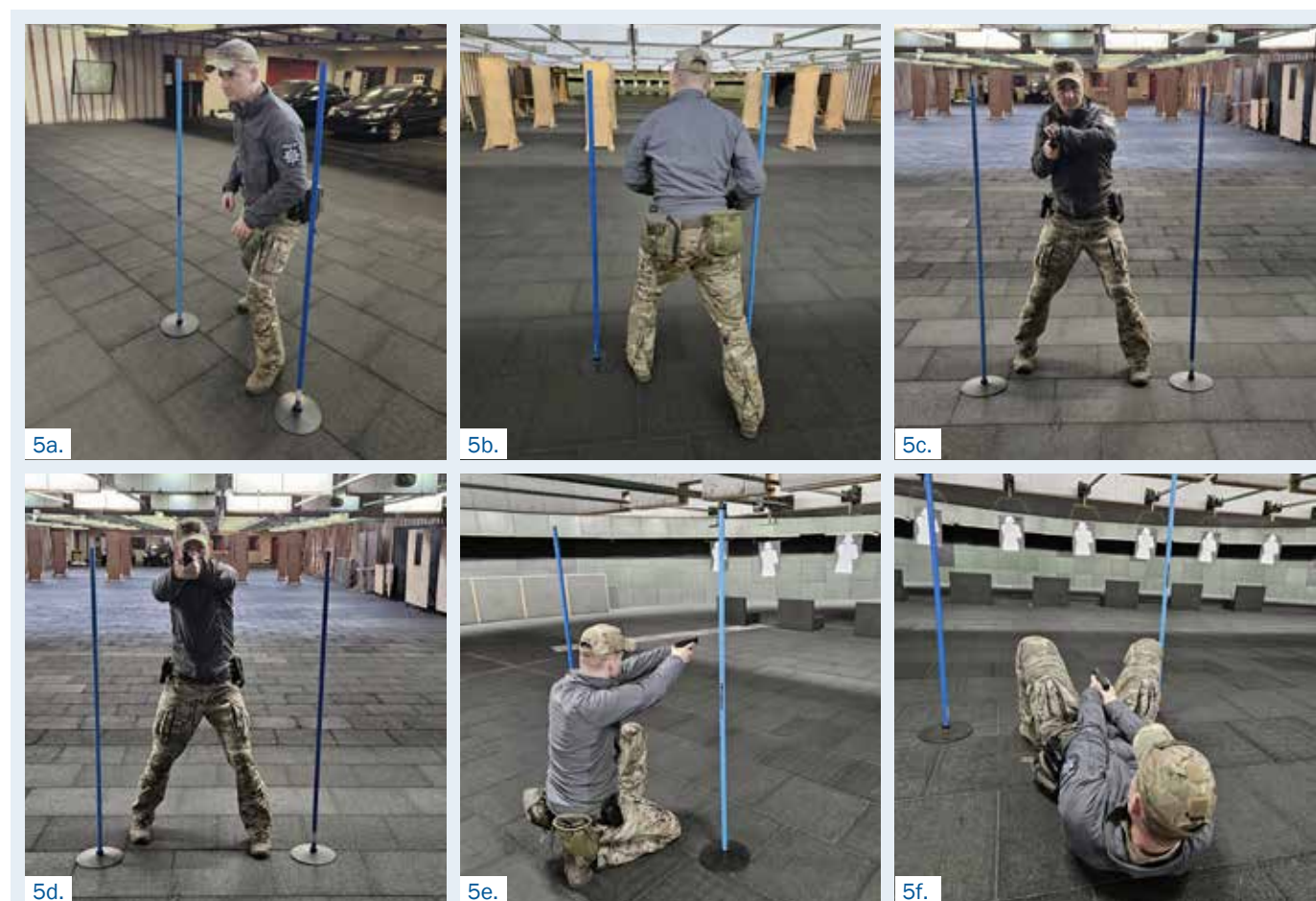
Cel

Poprawa szybkości reakcji, wytrzymałości i zdolności do dynamicznego przejścia do postawy strzeleckiej pod presją.

Opis i wykonanie (fot. 5a–f)

- Wybierz odcinek 20–30 m.

- Sprint na maksymalnej prędkości, po dotarciu do linii natychmiast przejdź do niskiej, stabilnej postawy strzeleckiej (np. kłęczącej lub leżącej na plecach).
- Utrzymaj pozycję przez 5 sekund, następnie powoli wróć do startu.
- Powtórz 6–8 razy z 60-sekundową przerwą między sprintami.



Fot. 5a–f. Sprinty interwałowe z natychmiastowym wejściem w postawę strzelecką.

TRENING FUNKCJONALNY

Rzuty piłką lekarską na boki (rotacyjne rzuty)**Cel**

Rozwój siły rotacyjnej i mocy tułowia, co przekłada się na lepszą kontrolę broni podczas skrętów i dynamicznych ruchów.

Opis i wykonanie (fot. 6a–c)

- Stań bokiem do ściany na odległość około 1,5 m, trzymając piłkę lekarską obiema rękami.
- Wykonaj szybki, kontrolowany rzut piłką na ścianę z rotacją tułowia, używając siły mięśni brzucha i pleców.

- Złap piłkę odbitą od ściany i powtórz ćwiczenie.
- Wykonaj 3 serie po 10 powtórzeń na każdą stronę.

Inne przykłady ćwiczeń funkcjonalnych wspierających trening strzelecki

1. Przysiady z obciążeniem i elementami stabilizacji (np. na piłce BOSU) – uczą kontroli nad ciałem i równowagi podczas zmiany postawy strzeleckiej (fot. 7a–g).



Fot. 6a–c. Rzuty piłką lekarską na boki (rotacyjne rzuty).



Fot. 7a–g. Przysiady z obciążeniem i elementami stabilizacji (np. na piłce BOSU).

2. Wykroki z rotacją tułowia – poprawiają mobilność i przyzwyczajają do ruchu z bronią (fot. 8).
3. Trening interwałowy z elementami celowania (np. strzelanie po serii *burpees* „padnij–powstań”) – imituje warunki zmęczenia fizycznego podczas realnych interwencji (fot. 9a–d).
4. Ćwiczenia *core* (planki, unoszenia nóg, „martwy robak”) – wzmacniają mięśnie głębokie, które odpowiadają za stabilność podczas oddawania strzałów (fot. 10).



Fot. 8. Wykroki z rotacją tułowia.

Znaczenie treningu funkcjonalnego w wyszkoleniu strzeleckim policjanta

Wyszkolenie strzeleckie policjanta to specjalistyczny proces edukacyjno-praktyczny, którego celem jest przygotowanie policjanta do bezpiecznego, skutecznego i zgodnego z prawem posługiwania się bronią palną w trakcie czynności służbowych. Obejmuje wiedzę teoretyczną, umiejętności praktyczne i ocenę gotowości do użycia bądź wykorzystania broni w realnych warunkach. Proces ten ma na celu zapewnienie bezpieczeństwa własnego, innych interweniujących policjantów i osób postronnych; nauczenie precyzyjnego strzelania, na co składają się m.in. prawidłowe zgranie przyrządów celowniczych, kontrola oddechu, przyjmowanie właściwych postaw strzeleckich; opanowanie umiejętności szybkiego reagowania w sytuacjach zagrożenia przy zastosowaniu określonej taktyki oraz wzajemnej asekuracji; znajomość przepisów i zasad użycia broni oraz innych środków przymusu bezpośredniego; rozwój oceny ryzyka i podejmowania decyzji, kiedy broni użyć, a kiedy nie. Strzelanie w warunkach rzeczywistych – dynamicznych, stresujących i często nieprzewidywalnych – wymaga od funkcjonariusza nie tylko doskonałej znajomości procedur i techniki posługiwania się bronią. Z perspektywy osób zajmujących się wyszkoleniem strzeleckim policjantów równie ważne są:

- **stabilizacja centralna ciała podczas oddawania strzału** – zarówno w postawie stojącej, klęczącej, jak i leżącej;
- **zdolność do szybkiej zmiany postawy i dostosowania się do otoczenia;**



9a.



9b.



9c.



9d.

Fot. 9a–d. Trening interwałowy z elementami celowania (np. strzelanie po serii *burpees* „padnij–powstań”).



Fot. 10. Ćwiczenia *core* (planki, unoszenia nóg, „martwy robak”).

Zdj. 1–10. H. Kulesza, R. Matusik.

TRENING FUNKCJONALNY

- **koordynacja oko–ręka** – niezbędna do celnego strzału;
- **zdolność kontroli emocji (oddechu i tętna) i napięcia mięśniowego**, co pozwala utrzymać precyzję mimo wysiłku fizycznego i stresu.

Trening funkcjonalny może mieć pozytywny wpływ na poprawę stabilizacji ciała, a to kluczowy element przy oddawaniu celnych strzałów – szczególnie w sytuacjach stresowych lub wtedy, gdy funkcjonariusz znajduje się w niewygodnym ustawieniu. Mocny tułów, silne nogi i kontrolowany oddech wpływają na lepsze opanowanie broni oraz możliwość szybkiego przyjęcia stabilnej postawy. Ponadto ćwiczenia funkcjonalne często mogą być wykonywane w warunkach zwiększonego zmęczenia, co doskonale symuluje realia policyjnych działań. Umiejętność oddania celnego strzału z przyspieszonym tętnem, mokrą od potu dłonią i napięciem mięśni – to właśnie efekt pracy nad funkcją, nie tylko formą. Nie można zapominać o jednym z najważniejszych czynników wpływających na jakość strzelania – czyli o stresie. W warunkach realnego zagrożenia organizm przełącza się na tryb „walki, ucieczki lub zastygnięcia”, co często skutkuje utratą precyzji ruchów, spadkiem celności i pogorszeniem koordynacji³. Trening funkcjonalny, szczególnie ten prowadzony w warunkach wysokiego tętna i zmiennego środowiska, może pomóc funkcjonariuszom oswoić się z działaniem w stresie fizjologicznym. Dzięki temu łatwiej zachować „zimną krew” na służbie. Nie bez znaczenia jest też rozwój odporności psychicznej, która towarzyszy regularnym, wymagającym treningom. Funkcjonariusz, który pracuje nad własnym ciałem, staje się bardziej świadomy swoich możliwości, uczy się kontrolować oddech i napięcie, a także szybciej wraca do równowagi po wysiłku. W stresujących sytuacjach – takich jak użycie broni – to umiejętności na wagę złota.

Współczesne wyszkolenie strzeleckie nie może ograniczać się wyłącznie do celności, choć ta stanowi podstawę skutecznego użycia broni – musi również uwzględniać takie czynniki, jak stres, zmęczenie oraz konieczność reagowania w wymuszonych postawach, przy zastosowaniu różnego rodzaju osłon. W erze rosnących zagrożeń i dynamicznych interwencji policjant musi być nie tylko dobrze wyszkolonym strzelcem, ale również sprawnym, świadomym ruchowo i odpornym fizycznie funkcjonariuszem. Trening funkcjonalny może stanowić odpowiedź na potrzeby „nowoczesnej służby” – wspierać nie tylko ogólną sprawność, ale przede wszystkim realnie wpływać na jakość i skuteczność strzelania w warunkach interwencji. Powinien stanowić uzupełnienie obecnego procesu wyszkolenia strzeleckiego funkcjonariusza Policji.

Rozwijanie kluczowych cech motorycznych oraz przygotowanie do działania w warunkach stresu pozwala lepiej odwzorować realia pracy terenowej. Włączenie tego typu treningu do regularnego systemu szkoleniowego może znacząco podnieść poziom wyszkolenia i gotowości operacyjnej policjantów.

Ponadto trening funkcjonalny może mieć znaczący wpływ na wyszkolenie strzeleckie policjanta poprzez poprawę jego kondycji fizycznej, koordynacji ruchowej, siły mięśniowej oraz precyzji w działaniu. Regularne ćwiczenia funkcjonalne pomagają wzmocnić mięśnie, zwiększyć wytrzymałość i poprawić stabilność ciała, co może przekładać się na lepsze osiągi strzeleckie.

Dzięki treningowi funkcjonalnemu policjant może poprawić swoją kontrolę nad bronią, zwiększyć szybkość reakcji i precyzję celowania, co jest kluczowe podczas działań

z użyciem broni. Ponadto trening funkcjonalny może także pomóc w zwiększeniu zdolności przetrwania oraz redukcji ryzyka wystąpienia kontuzji podczas realizacji czynności służbowych.

Warto zaznaczyć, że trening funkcjonalny powinien być uzupełnieniem treningu strzeleckiego, a nie jego zastępstwem. To kompleksowe podejście może w znacznym stopniu przyczynić się do poprawy efektywności działań policjanta oraz zwiększyć jego bezpieczeństwo zarówno podczas treningów, jak i w realnych sytuacjach służbowych.

Aby trening funkcjonalny przynosił efekty, musi być odpowiednio wkomponowany w cykl szkoleniowy funkcjonariuszy. Wymaga to współpracy między instruktorami wyszkolenia strzeleckiego a specjalistami ds. przygotowania fizycznego czy instruktorami taktyki i techniki interwencji. Niezbędne jest również uświadamianie policjantów, że praca nad ciałem to nie tylko dbanie o wygląd czy kondycję – to realna inwestycja w bezpieczeństwo własne i skuteczność działań służbowych.

Podsumowanie

Współczesny policjant musi być nie tylko dobrym strzelcem, ale też sprawnym, wytrzymałym i odpornym psychicznie człowiekiem. Trening funkcjonalny może zapewnić funkcjonariuszowi osiągnięcie tego celu – wzmocnia ciało, poprawia mobilność, zwiększa precyzję i uczy działania pod presją. Kluczem jest „specyficzność” – ćwiczenia powinny naśladować wymagania służbowe (ruch, osłona, zmiana postawy, szybka decyzja) i być starannie wkomponowane w program strzelecki. W połączeniu z regularnym szkoleniem strzeleckim trening funkcjonalny tworzy spójny system przygotowania funkcjonariusza do realnych zadań. Dziś już wiadomo, że celny strzał nie zaczyna się w palcu wskazującym, tylko w całym, dobrze przygotowanym ciele.

¹ J.C. Santana, *Trening Funkcjonalny. Ćwiczenia, zasady planowania treningu i programy treningowe*, wydanie polskie DB PUBLISHING, 2017, s. 3–7, 15.

² M. Boyle, *Nowoczesny trening funkcjonalny. Trenuj efektywniej i zmniejsz ryzyko kontuzji*, wydanie polskie Galaktyka sp. z o.o., 2016, s. 15–18.

³ K. Panek, *Psychologia przetrwania. Od instynktu do strategii*, ACAD, Warszawa 2021, s. 38–39.

Summary

Accuracy begins in motion. The impact of functional training on the shooting training of police officers

Modern police service requires tactical preparation from officers as well as high level of fitness - both physical and mental. Functional training, properly focused on improving and strengthening motion patterns corresponding to real-life service tasks, can provide effective support for the development of shooting skills of police officers. This article presents the essence of functional training, to show examples of functional exercises, taking into account their description and execution, which can be used in the field of shooting training. The article also highlights the importance of this type of training in increasing the effectiveness of police officers' shooting training.

Tłumaczenie: Beata Peplowska

Usuwanie i generowanie zacięć

broni palnej krótkiej

asp. Marcin Załuga

Zakład Interwencji Policyjnych CSP

asp. Robert Czyżewski

Zakład Interwencji Policyjnych CSP

Każdy policjant kończący szkolenie zawodowe podstawowe musiał osiąść umiejętności rozpoznawania przynajmniej 4 rodzajów niesprawności broni palnej krótkiej: niewypału, przekoszenia naboju, niedomknięcia komory naboju, przytrzaśnięcia (zakleszczenia) łuski.

Wiedza ta, zarówno pod kątem teoretycznym, jak i praktycznym, jest kształtowana i sprawdzana przez cały okres trwania szkolenia w ramach testów, egzaminów czy odpowiedzi ustnych.

Umiejętność rozpoznawania typów niesprawności broni palnej może stanowić „być albo nie być” dla funkcjonariusza, który zostanie zmuszony do jej użycia. Dlatego ważniejsze niż recytowanie objawów i powodów powstania np. przekoszenia naboju powinny być praktyczne umiejętności usuwania niesprawności.

Ponadto od roku 2023 weszło w życie zarządzenie nr 2 Komendanta Głównego Policji w sprawie organizacji wyszkolenia strzeleckiego policjantów, nakazujące, by w ramach sprawdzianów ze strzelań z broni palnej krótkiej przeprowadzić „sprawdzenie umiejętności z zakresu [...] sposobu usuwania zacięć¹”. Mimo zmiany aktu prawnego w 2024 r. analogiczny zapis nadal jest w mocy² i wymaga od instruktorów strzelań policyjnych sprawdzania wiedzy w powyższym zakresie wśród policjantów odbywających strzelania programowe.

Dlatego właśnie w tym artykule po krótko przybliżymy zacięcia mogące wystąpić w broni palnej krótkiej oraz zaprezentujemy, jak przy pomocy amunicji szkolnej je wygenerować, by przeciwyczyć umiejętności praktyczne w ich rozpoznawaniu i usuwaniu.

1. Usuwanie zacięć a technika i taktyka strzelecka

Usuwanie zacięcia w warunkach bojowych ma wiele cech wspólnych z procedurą awaryjnej wymiany magazynka. Dotyczy to ściągania broni w tzw. wysoką przestrzeń roboczą, utrzymywania palca wskazującego ręki dominującej

poza kabłąkiem, ogólnej dynamiki czynności oraz zapewnienia sobie bezpieczeństwa osobistego w momencie, gdy nie możemy prowadzić ognia w kierunku zagrożenia.

Wysoka przestrzeń robocza znajduje się blisko klatki piersiowej, pomiędzy górnym wcięciem mostka a nosem strzelca.

Pozwala ona na szybkie, krótkie ruchy oraz – mimo skupienia wzroku strzelca na elementach broni (zamku, komorze naboju, ew. wskaźnikach na broni) – na zachowanie peryferyjnego widzenia umożliwiającego jednocześnie wykonywanie czynności z bronią i pośrednią obserwację przestrzeni przed strzelającym.

Nadmierne opuszczenie broni, najczęściej na linię sutkową lub jeszcze niżej, zmusza strzelającego do opuszczenia głowy i ogranicza widzenie. Tym samym zdolność policjanta do obserwacji zagrożenia, zmniejszona już w wyniku „widzenia tunelowego” podczas sytuacji stresującej, zostaje jeszcze dodatkowo ograniczona z powodu samej anatomii człowieka, bowiem wał czołowy, będący wybrzuszeniem kości czołowej, blokuje linie wzroku „na wprost”. Ponadto patrzenie „w górę” przy użyciu samych gałek ocznych jest nieintuicyjne i męczące dla mięśni oka, o wiele wygodniejszym sposobem jest lekkie uniesienie głowy.

Utrata kontroli nad zagrożeniem lub miejscem potencjalnego pojawienia się takowego stanowi duże niebezpieczeństwo dla strzelca.

Jeśli niesprawność broni pojawiła się w miejscu, gdzie jest możliwość skorzystania z jakiegś osłony, funkcjonariusz powinien z niej skorzystać – analogicznie do sytuacji awaryjnej wymiany magazynka³.

ZACIĘCIA BRONI PALNEJ



Fot. 1.



Fot. 2.

Fot. 1–2. Prawidłowe ściągnięcie broni umożliwiające zarówno kontrolę broni, jak i peryferyjną kontrolę otoczenia.



Fot. 3.

Fot. 3. Błędne ściągnięcie broni powoduje utratę możliwości reagowania na zagrożenie podczas procedury usuwania niesprawności broni.

2. Podstawowe zacięcia broni palnej krótkiej i sposoby ich usuwania

Rozróżniamy 4 podstawowe zacięcia broni palnej:

- niewypał;
- przekoszenie naboju;
- niedomknięcie komory nabojoyej;
- przytrzaśnięcie (zakleszczenie) łuski.

Wszystkie te niesprawności są możliwe do usunięcia przez strzelającego w trakcie działania na broni i nie wymagają dodatkowych narzędzi (wycior, multitool etc.), a jedynie sprawności manualnej i umiejętności rozpoznania objawów każdego z nich.

Procedurę przywracania sprawności broni można podzielić na 2 fazy:

- **faza analizy** – polega na rozpoznaniu objawów w momencie braku zjawiska strzału, tj. cofnięty zamek, widoczna lufa, rozryglowana komora nabojoya;
- **faza usunięcia** – faktyczne zastosowanie odpowiedniej techniki, by usunąć niesprawność i móc oddać kolejny strzał, jeśli sytuacja taktyczna tego wymaga.

Usunięcie każdego z niżej wymienionych zacięć rozpoczynamy od zdjęcia palca z języka spustowego oraz ściągnięcia broni w strefę „wysokiej kontroli”. Możliwe jest wykonanie tego z równoczesnym uniesieniem wylotu lufy, tak by już w trakcie ściągania broni móc sprawdzić stan komory nabojoyej.

2.1. Niewypał

Objawy:

- komora nabojoya prawidłowo zaryglowana;
- brak zjawiska strzału po naciśnięciu na język spustowy.



Fot. 4.

Fot. 4. Widok niewypału.

Sposób usunięcia:

- 1) energicznie dobić dłonią ręki wspomagającej magazynek znajdujący się w chwycie broni;
- 2) dynamicznie przeładować broń celem wyrzucenia z komory nabojoyej wadliwego naboju.



Fot. 5.



Fot. 6.



Fot. 7.

Fot. 5–7. Procedura usunięcia niewypału: kontrola, dobij magazynek, przeładuj.

2.2. Niedomknięcie komory nabojeowej

Objawy:

- luźny język spustowy;
- zamek delikatnie cofnięty;
- widoczna kryza łuski w oknie komory nabojeowej;
- lufa delikatnie wystająca poza obrys zamka (dot. pistoletów bez zewnętrznego gwintu lufy).

Sposób usunięcia: energicznie dobić dłonią ręki wspomagającej tylną część zamka.

UWAGA! Przy pistoletach kurkowych (seria CZ, REX, USP etc.) energicznie dobić dłonią ręki wspomagającej tylną część zamka nad kurkiem.



Fot. 8.



Fot. 9.

Fot. 8–9. Widok niedomknięcia komory nabojeowej.



Fot. 10.



Fot. 11.



Fot. 12.

Fot. 10–12. Procedura usunięcia niedomknięcia komory nabojeowej: kontrola, dobij zamek.

ZACIĘCIA BRONI PALNEJ

2.3. Przekoszenie naboju

Objawy:

- zamek znacznie cofnięty;
- luźny język spustowy;
- w komorze naboju widoczny nabój zablokowany pomiędzy szczękami magazynka a krawędzią komory naboju.

Sposób usunięcia:

- 1) złapać za tylną część zamka i odciągnąć go o ok. 2–3 mm, aby zwolnić nacisk na przekoszony nabój,
- 2) puścić zamek, by nabój został wprowadzony do komory naboju.

UWAGA! Może powstać zacięcie w postaci niedomknięcia komory naboju przez zbyt małą energię wracającego zamka. Nie jest błędem automatyczne dobitcie tylnej części zamka.



Fot. 13.



Fot. 14.

Fot. 13–14. Widok przekoszenia naboju.



Fot. 15.



Fot. 16.



Fot. 17.



Fot. 18.

Fot. 15–18. Procedura usunięcia przekoszenia naboju: kontrola, lekko cofnij zamek, puść zamek.

2.4. Przytrzaśnięcie (zakleszczenie) łuski

Objawy:

- zamek znacznie cofnięty;
- widoczna łuska zablokowana w oknie zamka;
- luźny język spustowy.

Sposób usunięcia:

- 1) obrócić broń oknem wyrzutu łusek do dołu;
- 2) dłońią ręki wspomagającej cofnąć minimalnie zamek, żeby odblokować nacisk na łuskę, puścić zamek, gdy łuska wypadnie.

UWAGA! Może powstać zacięcie w postaci niedomknięcia komory nabojeowej przez zbyt małą energię wracającego zamka. Nie jest błędem automatyczne dobitcie tylnej części zamka.



Fot. 19.



Fot. 20.

Fot. 19–20. Widok przytrzaśniętej łuski.

3. Nietypowe niesprawności broni palnej krótkiej

Oprócz zacięć w broni palnej krótkiej mogą wystąpić również zablokowania – niesprawności możliwe do usunięcia przez strzelającego, lecz wymagające od niego większej wiedzy, a niekiedy też dodatkowych narzędzi, jak wycior, multitool etc. Jedną z takich nietypowych niesprawności jest tzw. *Double Feed* (ang. podwójne załadowanie). Objawia się nabojem bądź łuską w komorze nabojeowej i kolejnym nabojem dociskany przez zamek.

Może ono się pojawić w momencie, gdy łuska w wyniku strzału pęcznieje i przykleja się do wewnętrznej ściany komory nabojeowej, a pazur wyciągu jest za słaby, by ją wyciągnąć. Drugim przypadkiem jest wynik nieprawidłowego usunięcia zacięcia polegającego na niedomknięciu komory nabojeowej,



Fot. 24.



Fot. 25.

Fot. 24–25. Widok podwójnego załadowania.



Fot. 21.



Fot. 22.



Fot. 23.

Fot. 21–23. Procedura usunięcia przytrzaśnięcia łuski: kontrola, obrót broń, lekko cofnij zamek, puść zamek.

ZACIĘCIA BRONI PALNEJ

gdy operator broni zamiast uderzeniem doryglować zamek broni, postanowi ją przeładować, dosyłając kolejny nabój.

Sposób usunięcia:

- 1) naciskając ręką dominującą dźwignię wypięcia magazynka, wyszarpnij magazynek z chwytu broni;
- 2) podepnij wyszarpnięty magazynek;
- 3) przeładuj broń, by pozbyć się pustej łuski z komory naboju.

Jeśli zablokowanie nastąpiło w wyniku błędnego usunięcia niedomknięcia komory naboju, odstępuje się od przeładowania broni



Fot. 26.



Fot. 27.



Fot. 28.



Fot. 29.



Fot. 30.

Fot. 26–30. Procedura usunięcia podwójnego zablokowania: kontrola, wypnij magazynek, podepnij magazynek, przeładuj broń.

4. Generowanie zacięć przy użyciu amunicji szkolnej, tzw. zbijków

Generowanie każdego z zacięć w broni palnej krótkiej wymaga przynajmniej 2 sztuk amunicji szkolnej (tzw. zbijków). Zaleca się stosowanie takiego rodzaju amunicji, w którym łuska i pocisk stanowi jeden element odlany z metalu. Zbijaki „rozdzielne” szybko ulegają uszkodzeniu w wyniku wpychania pocisku w łuskę, co

doprowadza do stopniowego niszczenia zarówno samej amunicji, jak i do rysowania komory naboju, natomiast zbijaki w całości wykonane z plastiku pękają i mogą utknąć w lufie.

4.1. Generowanie zacięcia w postaci niewypału

- 1) załaduj magazynek minimum 2 sztukami amunicji;
- 2) podepnij magazynek do chwytu broni;
- 3) przeładuj broń energicznym ruchem.



Fot. 31.



Fot. 32.



Fot. 33.

Fot. 31–33.
Procedura generowania niewypału.

4.2. Generowanie zacięcia w postaci niedomknięcia komory nabojeowej

- 1) załaduj magazynek minimum 1 sztuką amunicji;
- 2) zatrzymaj zamek broni w tylnym położeniu;
- 3) wsuń nabój bezpośrednio w komorę nabojeową;
- 4) powoli zwolnij zamek w położenie przednie tak, by pazur wyciągu oparł się o kryzę naboju;
- 5) podepnij magazynek do chwytu broni.



Fot. 34.



Fot. 35.

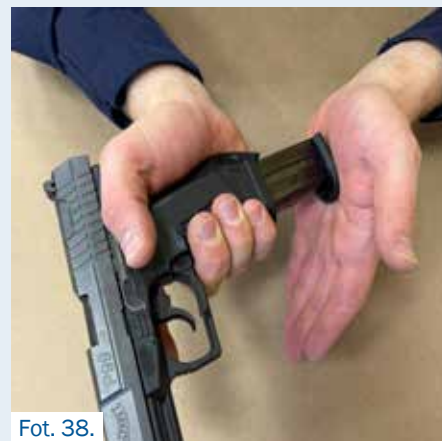


Fot. 36.

Fot. 34–38. Procedura generowania niedomknięcia komory nabojeowej.



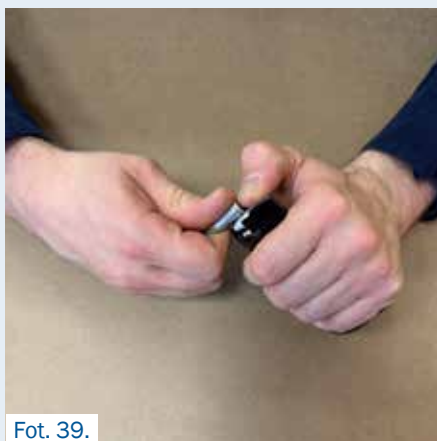
Fot. 37.



Fot. 38.

4.3. Generowanie zacięcia w postaci przytrzaśnięcia (zakleszczenia) łuski

- 1) załaduj magazynek min. 2 sztukami amunicji;
- 2) podepnij magazynek do chwytu broni;
- 3) energicznie przeładuj broń;
- 4) delikatnie cofnij zamek, tak by nie wyrzucić naboju z komory nabojeowej i w powstałej szczelinie umieść pustą łuskę (prostopadle lub równoległe do osi lufy).



Fot. 39.



Fot. 40.



Fot. 41.



Fot. 42.

Fot. 39–42.
Procedura generowania przytrzaśnięcia łuski.

ZACIĘCIA BRONI PALNEJ

4.4. Generowanie zacięcia w postaci przekoszenia naboju

- 1) załaduj magazynek minimum 2 sztukami amunicji;
- 2) podepnij magazynek do chwytu broni;
- 3) powoli odciągnij zamek broń w tylne położenie do momentu, aż dosyłacz (dolna część zamka) zaczepi o początek kryzy pocisku (nabój delikatnie się uniesie i może wystąpić ciche kliknięcie);
- 4) powoli zwolnij zamek, wprowadzając nabój i opierając go o górną krawędź komory naboju.



Fot. 43.



Fot. 44.



Fot. 45.



Fot. 46.



Fot. 47.



Fot. 48.

Fot. 43–48.
Procedura generowania
przekoszenia naboju.

4.5. Podwójne załadowanie
(Double Feed)

- 1) doprowadź broń do zacięcia nie-
domknięcia komory naboju;
- 2) pochylając lufę, przeładuj broń.



Fot. 49.



Fot. 50.

Fot. 49–55. Procedura generowania
podwójnego załadowania.



Fot. 51.



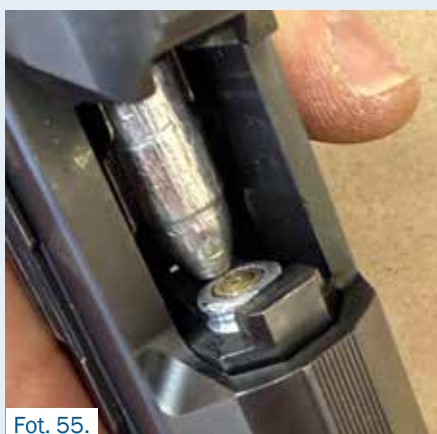
Fot. 52.



Fot. 53.



Fot. 54.



Fot. 55.

Fot. 49–55.
Procedura generowania
podwójnego załadowania.

Zdj. 1–55. R. Czyżewski.

5. Sposoby sprawdzania wiedzy słuchaczy z zakresu usuwania niesprawności broni

Z racji wejścia w życie wspomnianego wcześniej zarządzenia nr 2 instruktorzy strzelań mają obowiązek przeprowadzić w swoich jednostkach sprawdzenie wiedzy zarówno z budowy przydzielonej policjantowi broni palnej, jak i z usuwania zacięć.

Wiedza teoretyczna w tym zakresie oczywiście przydaje się, lecz nie zastąpi umiejętności praktycznych, więc to właśnie na nich sprawdzenie wiedzy powinno się opierać. Przywołany akt prawny nie reguluje sposobu, jak sprawdzian ma zostać zorganizowany ani w jakiej formie, dlatego proponujemy poniższe sposoby jego przeprowadzenia, z pominięciem zwykłej „odpowiedzi ustnej”, która weryfikuje umiejętności w znikomym stopniu.

5.1. „Broń na stoliku”

Broń z przygotowanym zacięciem leży na stoliku. Osoba „sprawdzana” podchodzi do niego, podnosi broń, rozpoznaje zacięcie oraz usuwa je zgodnie z posiadanymi umiejętnościami.

5.2. „Ślepa próba”

Osoba ustawia się na stanowisku naprzeciwko celu (tarczy, sylwetki człowieka), zamyka oczy i wystawia ręce przed siebie. Instruktor wkłada jej w dłoń wcześniej przygotowaną broń z zacięciem. Po ściągnięciu języka spustowego policjant otwiera oczy, ściąga broń do siebie, usuwa niesprawność i oddaje kolejny strzał w kierunku zagrożenia.

W przypadku chęci sprawdzenia dynamiki usuwania niesprawności broni można zastosować limit czasowy mierzony od momentu otwarcia oczu do oddania strzału. W przypadku zacięć przyjęło się stosować limit 5 sekund, w przypadku zablokowania broni – 8 sekund.

¹ § 19 ust. 2 zarządzenia nr 2 Komendanta Głównego Policji z dnia 19 stycznia 2023 r. w sprawie organizacji wyszkolenia strzeleckiego policjantów (Dz. Urz. KGP poz. 9).

² § 9 ust. 2 zarządzenia nr 2 Komendanta Głównego Policji z dnia 15 stycznia 2024 r. w sprawie wyszkolenia strzeleckiego policjantów (Dz. Urz. KGP poz. 2).

³ *Wyszkolenie strzeleckie. Wybrane techniki posługiwania się bronią palną krótką*, „Materiały Dydaktyczne” nr 220, Legionowo 2024, s. 51–52.

Summary

Handgun malfunctions – clearing and simulations

The article addresses the principles of identifying and clearing handgun malfunctions in the police training. It presents four basic types of firearm malfunctions and the methods for efficiently resolving them in tactical conditions. It emphasizes the importance of operating in the so-called high ready workspace and the need for practical skill development, including deliberately inducing malfunctions using training ammunition. Overall, it highlights that quickly restoring a firearm to operational condition is crucial for an officer's safety.

Tłumaczenie: Robert Czyżewski

PISTOLET MASZYNOWY

B&T APC9 PRO G

asp. Dominik Połec

Zakład Interwencji Policyjnych CSP

mł. asp. Piotr Radzikowski

Zakład Interwencji Policyjnych CSP

W artykule opisano budowę i zasadę działania pistoletu maszynowego B&T APC9 PRO G, który został wprowadzony do wyposażenia polskiej Policji w 2021 r. Wskazano także zalety tej broni, które zadecydowały o jej popularności w jednostkach policji na świecie, w służbach specjalnych oraz wśród ochroniarzy i entuzjastów strzelectwa sportowego. Dzięki kompaktowym rozmiarom oraz możliwości szybkiej adaptacji do różnych scenariuszy taktycznych stanowi idealne narzędzie do prowadzenia działań na bliskim dystansie. B&T APC9 PRO G to nowoczesna, wszechstronna i niezwykle funkcjonalna broń, idealna zarówno do zastosowań profesjonalnych, jak i cywilnych. Kompatybilność z magazynkami Glock czyni ją szczególnie atrakcyjną dla użytkowników, którzy już korzystają z tej popularnej platformy pistoletów.

Pistolet maszynowy B&T APC9 PRO G to nowoczesna broń maszynowa produkowana przez firmę B&T AG (Brügger & Thomet). To szwajcarska firma z siedzibą w Thun, założona w 1991 r. przez Karla Brüggera i Heiniego Thometa. Przedsiębiorstwo specjalizuje się w projektowaniu i produkcji akcesoriów oraz systemów broni palnej, takich jak tłumiki, szyny montażowe i karabinki maszynowe. Produkty B&T są wykorzystywane przez służby policyjne, wojskowe i agencje rządowe w wielu krajach. Firma prowadzi działalność badawczo-rozwojową oraz produkcyjną na terenie Szwajcarii, a jej oferta obejmuje zarówno rozwiązania dla instytucji państwowych, jak i na rynek cywilny.

Pistolet maszynowy APC9 PRO G został zaprojektowany tak, by był kompatybilny z powszechnie stosowanym wyposażeniem taktycznym. Wersja „G” wykorzystuje komorę z gniazdem pozwalającym na stosowanie magazynków pistoletowych Glock kalibru 9 x 19 mm, co umożliwia ujednolicenie amunicji i magazynków stosowanych w tym pistolecie i w broni osobistej policjanta. Dzięki elementom systemu AR-15 można używać popularnych akcesoriów zgodnych z tym standardem. APC9 PRO G jest w pełni dostosowany do strzelców prawo- i leworęcznych, wszystkie przełączniki są zdublowane i umieszczone w tych samych miejscach po obu stronach broni.

Pistolet maszynowy B&T APC9 PRO G jest bronią samoczynno-samopowtarzalną i działa na zasadzie odrzutu zamka swobodnego. APC9 pracuje z zamkiem zamkniętym. Po oddaniu strzału energia odrzutu wypycha zamek do tyłu, co powoduje ekstrakcję i wyrzut łuski, jednocześnie naciąga wewnętrzny kurek i ściska sprężynę powrotną, która spowalnia ruch zamka. Amortyzator hydrauliczny hamuje zamek, a następnie sprężyna powrotna ponownie przyspie-

sza go do przodu. Podczas cyklu do przodu zamek pobiera nowy nabój z magazynka i wprowadza go do komory nabojowej. Po takim cyklu pistolet jest przeładowywany i odbezpieczony. Następnym strzał może zostać oddany poprzez pociągnięcie spustu (ogień pojedynczy) lub dźwignia zwalniana, która robi to automatycznie (ogień seryjny), tak długo jak długo naciśnięty jest spust.

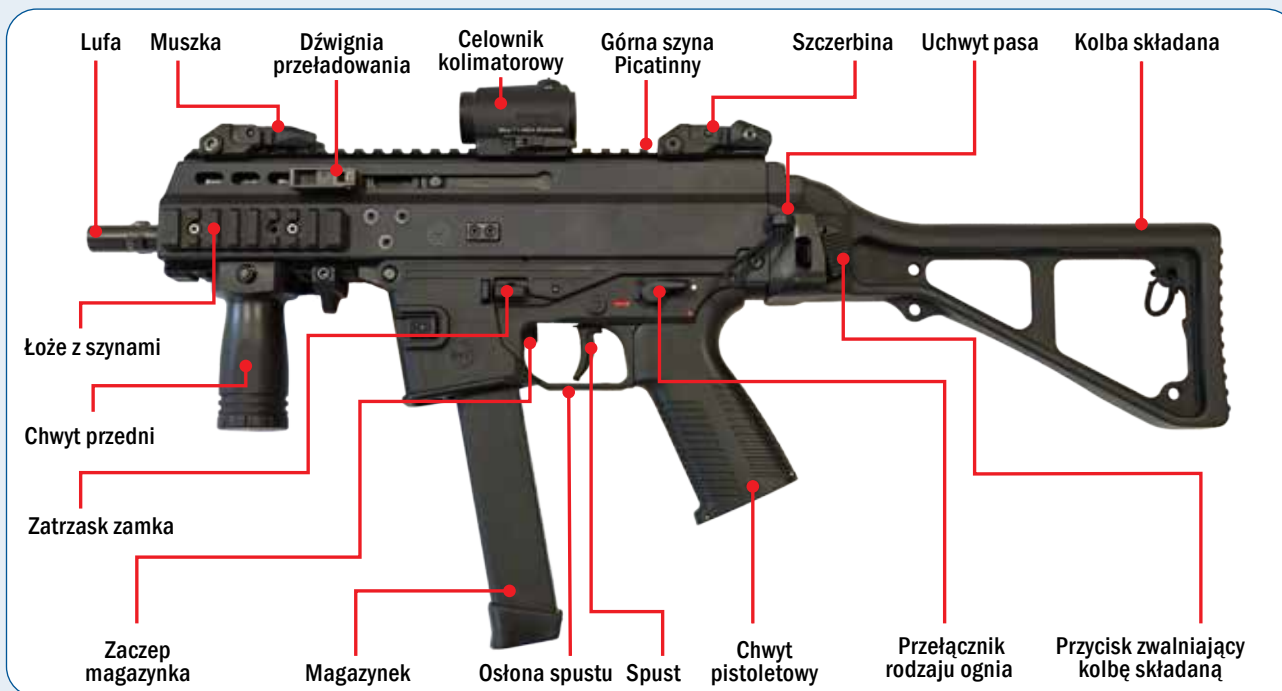
Konstrukcja łączy lekkie stopy metali z tworzywami sztucznymi, co obniża masę i poprawia odporność eksploatacyjną. Dzięki temu broń jest wygodna w użyciu w dynamicznych sytuacjach taktycznych oraz podczas długotrwałych operacji. Zastosowanie B&T APC 9 PRO G obejmuje przede wszystkim służby policyjne, jednostki specjalne oraz ochronę, szczególnie tam, gdzie liczy się kompaktowość i łatwość manewrowania, na przykład w działaniach w przestrzeniach zamkniętych, pojazdach czy w środowisku miejskim. Możliwość montażu różnego rodzaju optyki i akcesoriów zwiększa jej uniwersalność.

Dodatkowo w zestawie do pistoletu maszynowego B&T APC 9 PRO G znajduje się specjalistyczny plecak umożliwiający przenoszenie broni wraz z dodatkowym wyposażeniem oraz etui zawierające przybory do czyszczenia

PODSTAWOWE DANE TECHNICZNE:

Producent	B&T AG – Szwajcaria
Kaliber	9 mm
Nabój	9x19 Parabellum
Zasada działania broni	Odrzut zamka swobodnego
Przyrządy celownicze	Mechaniczne muszka i szczerbinka
Mechanizm spustowo-uderzeniowy	Pojedynczego działania (SA)
Szybkostrzelność teoretyczna	Ok. 1080 strz./min

BRONŃ KOMPLETNA



BRONŃ ROZŁOŻONA NA ZASADNICZE PODZESPOŁY



Źródło: Instrukcja obsługi B&T APC9 PRO.

broni. Na uwagę zasługuje również znajdujący się w zestawie *safety flag* (flaga bezpieczeństwa), którego używanie poprawia bezpieczeństwo broni i wskazuje, że broń jest rozładowana.

Bibliografia:

B&T APC9 PRO – instrukcja napraw.

Głuchowski T., Bajon D., Pietrzyk W., *Pistolet maszynowy Brügger & Thomet APC9 Pro G*, „Materiały Dydaktyczne” nr 123, Szkoła Policji w Katowicach, Katowice 2025.

Instrukcja obsługi B&T APC9 PRO.

Summary*The B&T APC9 PRO G submachine gun*

The article describes the design and operating principles of the B&T APC9 PRO G submachine gun, introduced into police service in Poland in 2021. It highlights the features that have made this weapon popular with police units worldwide, as well as special forces, private security personnel and shooting enthusiasts. Its compact size and the ability to be quickly adapted to a range of tactical scenarios make it well suited for close-quarters operations. The B&T APC9 PRO G is a modern, versatile and highly functional firearm designed for both professional and civilian use. Its compatibility with Glock magazines makes it especially attractive to users who already rely on this widely used pistol platform.

Thumaczenie: Joanna Łaszyn

MAŁE PODCIĘCIE ZEWNĘTRZNE



podkom. Janusz Kaszczyński

Zakład Interwencji Policyjnych CSP

W niniejszym artykule zostanie przedstawiona oraz omówiona jedna z najbardziej skutecznych w praktyce technik stosowanych przez funkcjonariuszy Policji w ramach użycia siły fizycznej jako środka przymusu bezpośredniego. Mowa o technice małego podcięcia zewnętrznego, znanej w terminologii japońskiej jako *ko-soto-gari*. Choć nazwa ta wywodzi się z tradycji judo, zastosowanie samej zasady działania tej techniki nie jest ograniczona wyłącznie do jednej dyscypliny sportowej. Podobne rozwiązania biomechaniczne występują bowiem w wielu systemach walki, takich jak zapasy, brazylijskie jiu-jitsu, sambo czy niektóre odmiany karate. W praktyce oznacza to, że technika ta nie jest jedynie elementem sportowej rywalizacji, lecz uniwersalnym sposobem destabilizacji przeciwnika, i znalazła swoje zastosowanie również w szkoleniu służb mundurowych.

Nazewnictwo *ko-soto-gari* zostało usystematyzowane w ramach klasyfikacji technik opracowanej przez twórcę judo, Jigoro Kano. Jednak sama mechanika podcięcia zewnętrznego była stosowana przez ludzi znacznie wcześniej, zanim została opisana w ramach konkretnego systemu walki. W zapasach funkcjonuje ona pod nazwą *outside trip*, w brazylijskim jiu-jitsu stanowi jedną z podstawowych metod obalenia przeciwnika z klinczu, natomiast w systemach walki wykorzystywanych przez służby mundurowe traktowana jest przede wszystkim jako skuteczny sposób sprowadzenia osoby agresywnej do parteru.

Z punktu widzenia działań policyjnych kluczowe znaczenie ma nie tyle sama nazwa techniki, ile jej praktyczna użyteczność. Interwencje podejmowane przez funkcjonariuszy odbywają się bowiem w warunkach dalekich od sportowych. Policjant działa na ulicy, w mieszkaniach, na klatkach schodowych, w wąskich przejściach czy w miejscach o ograniczonej przestrzeni. W takich sytuacjach nie ma miejsca na skomplikowane i widowiskowe techniki wymagające dużej przestrzeni oraz długiego przygotowania ruchu. Liczy się przede wszystkim prostota, szybkość działania oraz możliwość zachowania kontroli nad osobą, wobec której podejmowane są czynności.

Jedną z największych zalet podcięcia zewnętrznego jest fakt, że policjant przez cały czas pozostaje zwrócony twarzą do osoby agresywnej. W wielu technikach rzutów, szczególnie tych opartych na pracy bioder lub barków, konieczne jest odwrócenie się plecami do przeciwnika. W warunkach sportowych nie stanowi to problemu, jednak w realiach interwencji policyjnej może znacząco zwiększać ryzyko. Funkcjonariusz, który odwraca się tyłem do osoby agresywnej, traci na chwilę kontrolę wzrokową nad jej rękami, a właśnie dłonie są najczęściej źródłem potencjalnego zagrożenia. Podcięcie zewnętrzne pozwala uniknąć tej sytuacji, ponieważ technika wykonywana jest z zachowaniem frontального ustawienia wobec przeciwnika.

Mechanika tej techniki opiera się na stosunkowo prostych zasadach biomechaniki. Każdy człowiek utrzymuje równowagę dzięki określonej bazie podporowej, czyli ułożeniu stóp względem środka ciężkości ciała. W momencie gdy ciężar ciała spoczywa głównie na jednej nodze, a równowaga zostaje dodatkowo zakłócona przez ruch górnej części ciała, wystarczy stosunkowo niewielkie działanie skierowane w odpowiednim kierunku, aby doprowadzić do utraty stabilności. Właśnie na tym polega istota podcięcia zewnętrznego. Policjant nie wykonuje w tej technice silnego kopnięcia, jak mogłoby się wydawać osobie postronnej. W rzeczywistości

ruch polega na jednoczesnym działaniu górnej i dolnej części ciała. Funkcjonariusz kontroluje rękę lub obręcz barkową osoby agresywnej, kierując jej ciężar ciała w stronę, w której stabilność jest najmniejsza. Jednocześnie nogą wykonuje ruch podcinający, usuwając punkt podparcia. W efekcie osoba agresywna traci równowagę i zostaje sprowadzona do ziemi. W szkoleniu policyjnym szczególny nacisk kładzie się na to, aby obalenie nie było celem samym w sobie. Sprowadzenie przeciwnika do parteru jest jedynie etapem prowadzącym do dalszych działań, takich jak kontrola kończyn, unieruchomienie czy założenie kajdanek. Dlatego technika wykonywana jest w sposób umożliwiający natychmiastowe przejście kontroli nad osobą obezwładnianą. Zastosowanie podcięcia zewnętrznego przez funkcjonariusza Policji znajduje swoje umocowanie w obowiązujących przepisach prawa. Podstawowym aktem regulującym działalność Policji jest ustawa o Policji¹ (art. 16), która określa możliwość stosowania przez funkcjonariuszy środków przymusu bezpośredniego w przypadkach przewidzianych w odrębnych przepisach. Szczegółowe zasady użycia tych środków określa ustawa o środkach przymusu bezpośredniego i broni palnej² (art. 12 ust. 1 pkt 1), która wskazuje, że jednym ze środków przymusu jest siła fizyczna w postaci technik obrony, ataku, transportu i obezwładnienia, stosowana wyłącznie w sytuacjach koniecznych i proporcjonalnie.

Podcięcie zewnętrzne należy do kategorii technik obezwładniania. Może być zastosowane m.in. w sytuacji czynnego oporu, próby ucieczki, bezpośredniego, bezprawnego zamachu lub zagrożenia bezpieczeństwa funkcjonariusza bądź innych osób. Każde użycie siły musi być zgodne z zasadą konieczności i proporcjonalności, co oznacza stosowanie jedynie tych środków, które są niezbędne i najmniej dolegliwe dla osoby obezwładnianej. Właściwie wykonane podcięcie zewnętrzne pozwala znacząco skrócić czas interwencji. Zamiast długotrwałej szarpaniny dochodzi do szybkiej destabilizacji przeciwnika i przejścia nad nim kontroli. Krótszy czas użycia siły zmniejsza ryzyko powstania obrażeń zarówno u funkcjonariusza, jak i u osoby zatrzymywanej, a także ogranicza potencjalną odpowiedzialność prawną policjanta.

Nie oznacza to jednak, że technika ta jest rozwiązaniem uniwersalnym w każdej sytuacji. Skuteczność podcięcia zależy m.in. od warunków terenowych, różnicy masy ciała uczestników interwencji czy dynamiki zdarzenia. Na śliskiej nawierzchni policjant może sam utracić równowagę, a w ciasnych przestrzeniach ruch nogi może być ograniczony. Dlatego tak istotne jest właściwe szkolenie oraz regularne doskonalenie umiejętności praktycznych. Istotnym elementem szkolenia jest również nauka kontrolowanego sprowadzania przeciwnika do ziemi. Celem działania funkcjonariusza nie jest wyrządzenie krzywdy, lecz skuteczne i bezpieczne zakończenie zagrożenia. Właśnie dlatego funkcjonariusze uczą się tak prowadzić ruch, aby minimalizować ryzyko niekontrolowanego upadku i ewentualnych obrażeń. Podsumowując, należy stwierdzić, że małe podcięcie zewnętrzne stanowi jedną z najbardziej przydatnych w praktyce technik, których wykorzystania uczą się policjanci podczas szkolenia i doskonalenia zawodowego w zakresie taktyki i technik interwencji. Jego skuteczność wynika z prostoty, szybkości działania oraz możliwości zachowania stałej kontroli nad osobą agresywną. Co szczególnie istotne, technika ta pozwala funkcjonariuszowi przez cały czas pozostawać zwróconym twarzą do przeciwnika, dzięki czemu nie traci kontroli nad jego rękami ani nad rozwojem sytuacji. Choć nazwa ko-soto-gari wywodzi się z judo, sama technika jest znacznie bardziej uniwersalna i od lat funkcjonuje w różnych systemach walki. W szkoleniu policyjnym została zaadaptowana w sposób odpowiadający realiom służby, gdzie liczy się przede wszystkim bezpieczeństwo, skuteczność oraz działanie zgodne z obowiązującymi przepisami prawa. Dzięki tym cechom podcięcie zewnętrzne pozostaje jednym z ważniejszych elementów technik interwencyjnych stosowanych przez funkcjonariuszy Policji.

¹ Ustawa z dnia 6 kwietnia 1990 r. o Policji (Dz. U. z 2025 r. poz. 636, z późn. zm.).

² Ustawa z dnia 24 maja 2013 r. o środkach przymusu bezpośredniego i broni palnej (Dz. U. z 2025 r. poz. 555, z późn. zm.).

Instrukcja zastosowania techniki małego podcięcia zewnętrznego



TECHNIKI OBEZWŁADNIANIA – PODCIĘCIE MAŁE



Fot. 1. Policjant nawiązuje kontakt fizyczny z osobą stawiającą opór, kontrolując jej górną część ciała oraz przygotowując się do wykonania techniki obalenia. Delikatnie pociąga lub kieruje górną część ciała osoby agresywnej w kierunku tyłu lub po skosie, powodując przeniesienie ciężaru ciała z jej nóg.

Fot. 2. Moment zaburzenia równowagi osoby agresywnej poprzez kontrolę ramion i przesunięcie środka ciężkości przeciwnika.

Fot. 3. Policjant wykonuje małe podcięcie zewnętrzne, eliminując punkt podparcia nogi osoby stawiającej opór. Lewa ręka funkcjonariusza powinna kontrolować rękę, bark lub część odzieży osoby agresywnej w okolicy ramienia lub klatki piersiowej, natomiast prawa ręka stabilizuje drugą stronę ciała przeciwnika, co pozwala na zaburzenie jego równowagi.

Fot. 4. Faza obalenia – przeciwnik traci równowagę w wyniku podcięcia i zostaje sprowadzony do parteru. Przez cały czas policjant utrzymuje kontrolę nad górną częścią ciała przeciwnika.

Fot. 5. Po obaleniu policjant stabilizuje przeciwnika na podłożu, ograniczając jego możliwość dalszego stawiania oporu.

Fot. 6. Policjant zachowuje kontrolę nad górną częścią ciała osoby obezwładnianej, utrzymując bezpieczną pozycję przodem do przeciwnika.

Fot. 7. Przejście do techniki obezwładnienia i przygotowanie do zastosowania kajdanek. Po sprowadzeniu przeciwnika do ziemi funkcjonariusz natychmiast przechodzi do kontroli kończyn górnych i unieruchamia osobę, przygotowując ją do założenia kajdanek

Fot. 8. Jeśli osoba agresywna szarpie policjanta za umundurowanie, funkcjonariusz ustawia się przodem do przeciwnika, ograniczając osobie swobodę ruchów oraz przygotowując się do zachwiania jej równowagi.

Fot. 9. Przejście do procedury zatrzymania – policjant przejmuje kontrolę nad rękami osoby obezwładnianej, przygotowując je do założenia kajdanek.

Zdj. 1–9. K. Chudziński.

Summary

Minor outer leg reap

This article presents and discusses one of the most effective techniques used in practice by police officers when applying physical force coercive measure – the minor outer leg sweep technique, known in Japanese terminology as ko-soto-gari. Although the name originates from the tradition of judo, the underlying principle of this technique is not limited to single sport discipline. Similar biomechanical solutions can be found in many combat systems, including wrestling, Brazilian jiu-jitsu, sambo and some systems of karate. As a universal method of destabilising an opponent, this technique has also been adopted in the training of uniformed services. The author provides a clear, step-by-step explanation of how the technique is applied, supported by photographs illustrating the individual stages of its execution.

Thumaczenie: Joanna Łaszyn



PODCIĘCIE DUŻE ZEWNĘTRZNE

jako forma

OBEZWŁADNIENIA

asp. szt. Bartłomiej Stępak

Zakład Interwencji Policyjnych CSP

Jedną z form obezwładnienia napastnika podczas interwencji policyjnej jest obalenie go do pozycji umożliwiającej założenie kajdanek na ręce trzymane z tyłu. Pozycja parterowa zapewnia większą kontrolę nad agresorem w czasie wykonywania czynności służbowych. Jedną z technik, której można użyć podczas interwencji, jest podcięcie duże zewnętrzne.

Podcięcie zewnętrzne pochodzi z technik stosowanych w judo pod nazwą „o-soto-gari”. Nie bez przyczyny to właśnie ta technika jest wpisana w program szkolenia zawodowego podstawowego policjantów. Chodzi o przede wszystkim o jej skuteczność i prostotę. Trzeba tu jeszcze podkreślić, że zastosowanie tej techniki daje duże możliwości kontroli napastnika zarówno podczas obalenia, jak i obezwładniania w samym parterze, co oczywiście przekłada się na skuteczność przeprowadzonej interwencji. Duże znaczenie mają tu detale techniczne, które pozwalają na minimalizację ryzyka urazów głowy i innych części ciała napastnika, co jest istotne z punktu widzenia odpowiedzialności karnej funkcjonariusza Policji oraz bezpieczeństwa przeprowadzanej interwencji. Wynika to z tego, że większość interwencji odbywa się w miejscach, gdzie pod-

łóże jest twarde, tj. na betonie, kostce brukowej, asfalcie itp., i asekuracja osoby obezwładnianej jest tutaj kluczowa. Warto jeszcze dodać, iż technika podjęcia dużego i małego zewnętrznego jest używana w systemach samoobrony i wykorzystywana nie tylko przez Policję, ale również przez inne służby mundurowe, takie jak np. wojsko. Podjęcia można użyć wobec napastnika, który posiada odzież typu kurtka, gruba bluza itp., wykorzystując chwyt za ubranie, ale również wobec osoby, która takiego odzienia nie posiada, w takim przypadku stosujemy tzw. goły chwyt. Czyni to technikę bardzo uniwersalną i daje możliwość dostosowania chwytu przez policjanta do zmieniającej się sytuacji podczas interwencji. W niniejszym artykule przedstawię i omówię poszczególne elementy wykonywania ww. techniki.

TECHNIKI OBEZWŁADNIANIA – PODCIĘCIE DUŻE



Fot. 1. Podczas podejścia do napastnika policjant przyjmuje pozycję walki, chroniąc miejsca wrażliwe i zachowując odpowiedni dystans, i jest przygotowany do ewentualnego odparcia ataku.



Fot. 2. Przejście do klinczu, kontrola napastnika poprzez przechwycenie ramienia oraz tułowia i jednocześnie wycofanie bioder, by ustabilizować pozycję.



Fot. 3. Wychylenie w tył, skos przeciwnika, by go zdestabilizować i przenieść jego ciężar na jedną stronę, i jednocześnie przejście lewą nogą na lewą stronę.



Fot. 4. Prawa noga policjanta przechodzi do przodu między jego lewą nogą a napastnikiem.



Fot. 5. Następuje podcięcie napastnika przez policjanta prawą nogą. Podcięcie należy wykonać bardzo energicznie, przesuając biodro do tyłu. Tułów policjanta pochylony jest do przodu, a bark styka się z barkiem przeciwnika, co pomaga przenieść ciężar na jedną stronę.



Fot. 6. Po obaleniu osoba jest dalej kontrolowana przez policjanta przez zastosowanie dźwigni na łokieć, a także przytrzymanie jej kolanem przy podłożu.



Fot. 7. Następuje unieruchomienie napastnika, a następnie przetoczenie go na brzuch poprzez przejście lewą nogą na drugą stronę i jednocześnie wywieranie presji prawym kolanem na jego bark.

TECHNIKI OBEZWŁADNIANIA – PODCIĘCIE DUŻE



Fot. 8. Przytrzymanie kolanem dźwigni na bark, co ma istotne znaczenie przy unieruchomieniu napastnika.



Fot. 9. Przejście do pozycji do założenia kajdanek przy jednoczesnej kontroli przeciwnika, zastosowanie dźwigni łokciowej i nadgarstkowej, tak by bezpiecznie założyć mu kajdanki na ręce trzymane z tyłu.

Fot. 1–9. Adam Kryszajtys.

Podsumowanie

W niniejszym artykule przedstawiono zagadnienie związane z techniką obezwładnienia napastnika przy pomocy podcięcia dużego zewnętrznego. Technika ta jest bardzo skuteczna i może być używana podczas interwencji policyjnej, gdy mamy do czynienia z osobą agresywną. Użycie techniki jest bezpieczne, ponieważ nie powoduje poważnych obrażeń u osoby, wobec której ją zastosowano, a samo jej wykonanie nie jest skomplikowane.

Summary

Outer leg sweep as a control technique

This article discusses the use of an outer leg sweep as a technique for bringing an aggressive person under control. The technique is highly effective and can be used during police interventions when dealing with an aggressive individual. It is considered safe because it does not cause serious injuries to the person it is applied to, and the technique itself is relatively simple to perform.

Tłumaczenie: Joanna Łaszyn

URZĄDZENIA ELEKTRYCZNE - TASER X2 A AED

Bezpieczeństwo i życie w rękach służb. Fakty i mity

kom. Piotr Konstantynowicz

Zakład Interwencji Policyjnych CSP

W opinii społecznej często pojawia się mylne przekonanie, że urządzenie potocznie zwane paralizatorem „poraża prądem” i może zabić, podczas gdy defibrylator AED „ratuje życie”. Tymczasem oba urządzenia mają jedną cechę wspólną – wykorzystują w swoim działaniu prąd elektryczny, lecz w całkowicie odmiennych celach i mają różne parametry działania. Zarówno w medycynie ratunkowej¹, jak i w działaniach interwencyjnych Policji energia elektryczna może być narzędziem ratowania życia lub przywracania porządku, jeśli jest stosowana zgodnie z procedurami i wiedzą specjalistyczną².

W rzeczywistości **paralizator TASER X2** jest urządzeniem elektrycznym służącym do czasowego obezwładniania osób agresywnych i niebezpiecznych, stosowanym wyłącznie przez uprawnione służby w ściśle określonych sytuacjach i zgodnie z przepisami prawa³. Jego działanie polega na chwilowym zakłóceniu pracy mięśni poprzez impulsy elektryczne o bardzo niskim natężeniu prądu (ok. 1,2 mA = 0,0012A)⁴, co pozwala funkcjonariuszowi bezpiecznie i skutecznie zneutralizować zagrożenie.

Natomiast **defibrylator AED** (Automated External Defibrillator) wykorzystuje prąd elektryczny o znacznie większym natężeniu (120–200 J), by ratować życie osoby w nagłym zatrzymaniu krążenia (NZK). Oba urządzenia – choć wykorzystują kontrolowane impulsy elektryczne – reprezentują zupełnie różne cele i filozofie działania: jedno służy bezpieczeństwu publicznemu, drugie ratowaniu życia.

PARALIZATOR TASER X2 - CHARAKTERYSTYKA I DZIAŁANIE

Podstawy prawne i definicja

Zgodnie z ustawą o środkach przymusu bezpośredniego i broni palnej, urządzenie elektryczne do obezwładniania jest jednym z wielu środków przymusu bezpośredniego⁵. Funkcjonariusz Policji może go użyć wobec osoby, która stwarza bezpośrednie zagrożenie życia, zdrowia lub bezpieczeństwa innych, a użycie mniej inwazyjnych środków (np. siły fizycznej czy pałki służbowej) byłoby nieskuteczne⁶.



Fot. 1. Przedmiot przeznaczony do obezwładniania osób za pomocą energii elektrycznej – TASER X2.

Zasada działania i parametry elektryczne

Przedmiot przeznaczony do obezwładniania osób za pomocą energii elektrycznej TASER X2 to nowoczesne urządzenie, zdolne do oddania dwóch strzałów. Po wystrzeleniu elektrod i zamknięciu obwodu (pomiędzy urządzeniem a agresorem), przy wykorzystaniu przepływu impulsu elektrycznego o niskim natężeniu i wysokim napięciu, dochodzi do czasowej utraty kontroli nad mięśniami – mięśnie ciała kurczą się, uniemożliwiając ruch.

TASER X2 A URZĄDZENIE AED

Parametry urządzenia TASER X2

- energia impulsu w TASER X2 wynosi **ok. 0,072 mJ** na jeden cykl;
- napięcie w obwodzie otwartym sięga ok. 50 000 V⁷;
- przy obciążeniu ciała ludzkiego (ok. 600 Ω) efektywne napięcie spada do 840–1440 V, w raportach technicznych przyjęto **600 V**;
- ładunek pojedynczego impulsu wynosi ok. 63 μC (mikrokulombów);
- natężenie prądu jest bardzo niskie – ok. 1,2 mA (**0,0012 A**);
- częstotliwość impulsów to ok. 19 na sekundę, a czas pojedynczego impulsu wynosi 50–125 μs = 0,00005–0,000125 s⁸, w raportach technicznych przyjęto **100 μs = 0,0001 s**.

Wyliczenie energii impulsu TASER X2

$$E = U \times I$$

E – energia w dżulach (J)

U – napięcie w woltach (V), przyjęte w raportach technicznych ok. 600V

I – natężenie prądu w amperach (A)

t – czas w sekundach (s), czas trwania jednego impulsu 0,0001 s

$$E = 600 \text{ V} \times 0,0012 \text{ A} \times 0,0001 \text{ s} = 0,000072 \text{ J} = 0,072 \text{ mJ}$$

Pomimo wysokiego napięcia, ilość przekazanej energii jest minimalna, dzięki czemu urządzenie nie powoduje trwałych obrażeń u osób zdrowych, choć może być niebezpieczne dla osób z rozrusznikiem serca lub w stanie po spożyciu substancji psychoaktywnych⁹. W odróżnieniu od defibrylatora, który oddziałuje na serce, Taser X2 działa głównie na mięśnie szkieletowe, wywołując tzw. obezwładnienie neuromięśniowe (NMI).

DEFIBRYLATOR AED – URZĄDZENIE RATUJĄCE ŻYCIE

Defibrylator AED to urządzenie medyczne, które analizuje rytm serca¹⁰ i w razie potrzeby przekazuje kontrolowany impuls elektryczny w celu przywrócenia prawidłowego rytmu. Jest to element tzw. łańcucha przeżycia¹¹.

Parametry typowych urządzeń AED

- energia pierwszego wyładowania: **120–200 J**,
- napięcie impulsu: kilka tysięcy woltów (zależnie od impedancji¹² pacjenta),
- natężenie prądu: **od 10 do 40 A** (krótkotrwały impuls trwający milisekundy)¹³.

W defibrylatorach energia wyładowania (wyrażona w dżulach – J) oznacza ilość energii elektrycznej, jaka zostanie dostarczona do ciała pacjenta podczas pojedynczego impulsu defibrylacyjnego.

W odróżnieniu od paralizatora **defibrylator** stosuje dużą energię w bardzo krótkim czasie, by przywrócić prawidłowy rytm pracy serca (tzw. **rytm zatokowy**), bowiem serce znajduje się w tzw. rytmie migotania komór (**VF**) lub częstoskurczu komorowym bez tętna (**pVF**). Im szybciej zostanie użyty (najlepiej w ciągu 3–5 minut od zatrzymania krążenia), tym większe są szanse na przeżycie¹⁴.



Fot. 2. Defibrylator AED.

Zdj. 1–2. P. Konstantynowicz.

Wyliczenie napięcia w AED

$$E = 1/2 \times C \times V^2$$

$$V^2 = 2 E/C$$

E – energia (dżul – J), przyjęto **150 J**

C – pojemność kondensatora (farady – F), przyjęto $120 \times 10^{-6} \text{ F}$

V – napięcie ładowania kondensatora (wolt – V)

$$V^2 = 2 \times 150 \text{ J} / 120 \times 10^{-6} = 2\,500\,000 \text{ (V)}$$

$$V = 1581 \text{ (V)}$$

Porównanie parametrów technicznych TASERA X2 i AED

Cecha	Paralizator TASER X2	Defibrylator AED
Cel działania	obezwładnienie osoby agresywnej	przywrócenie akcji serca
Użytkownik	funkcjonariusz posiadający uprawnienia	każdy
Energia impulsu	ok. 0,07 mJ (na impuls)	150–200 J (na impuls)
Napięcie	840–1440 V (pod obciążeniem), do 50 000 V w obwodzie otwartym	ok. 1600–5000 V (zależnie od impedancji)
Natężenie prądu	ok. 1,2 mA = 0,0012 A	10–40 A
Impedancja ciała	400–800 Ω (średnio ok. 600 Ω) sondy w ciele	50–175 Ω elektrody dobrze przylegające do ciała
Czas trwania impulsu	mikrosekundy 50–125 μs*	milisekundy około 10 ms**
Efekt fizjologiczny	obezwładnienie neuromięśniowe (NMI)	przywrócenie prawidłowego rytmu serca (tzw. rytmu zatokowego serca)
Podstawa prawna	ustawa z dnia 24 maja 2013 r. o środkach przymusu bezpośredniego i broni palnej (Dz. U. z 2025 r. poz. 555, z późn. zm.)	ustawa z dnia 8 września 2006 r. o Państwowym Ratownictwie Medycznym (Dz. U. z 2025 r. poz. 91, z późn. zm.)

* 1 μs to jedna milionowa sekundy.

** 1 ms to jedna tysięczna sekundy.

BEZPIECZEŃSTWO. FAKTY I MITY

Najczęstszy mit dotyczy przekonania, że urządzenie elektryczne służące do obezwładniania osób może zatrzymać serce. Badania kliniczne oraz doświadczenia służb mundurowych z całego świata pokazują, że **prawidłowo użyty Taser X2 nie powoduje migotania komór ani uszkodzenia mięśnia sercowego**¹⁵.

Ryzyko powikłań jest minimalne i dotyczy raczej urazów wtórnych (upadku z wysokości, skaleczenia).

Z kolei urządzenie AED jest absolutnie bezpieczne, jeśli stosuje się je zgodnie z zaleceniami – nie może „zabić”, nawet jeśli zostanie błędnie użyte, ponieważ najpierw przeprowadza analizę rytmu serca i na jej podstawie zaleca podanie impulsu.

Mit 1. Paralizator „razi prądem” i może zabić.

- Fakt: paralizator działa niskim natężeniem prądu, które nie powoduje uszkodzenia serca u osoby zdrowej; ma działanie krótkotrwałe, ograniczone do wywołania skurczów mięśni¹⁶.

Mit 2. Defibrylator „kopie prądem” podobnie jak paralizator.

- Fakt: defibrylator przekazuje bardzo dużą ilość energii, ale jego celem jest zrestartowanie akcji serca; stosowany jest tylko w sytuacji zagrożenia życia¹⁷.

Mit 3. Oba urządzenia działają podobnie, bo wykorzystują elektryczność.

- Fakt: łączy je tylko źródło energii – prąd; w praktyce ich działanie, parametry techniczne i skutki fizjologiczne są całkowicie różne.

WNIOSKI

Zarówno paralizator TASER X2, jak i defibrylator AED są urządzeniami, które – choć oparte na tej samej fizycznej zasadzie – służą odmiennym celom. Pierwsze z nich (TASER X2) chroni bezpieczeństwo publiczne, pozwalając funkcjonariuszowi skutecznie obezwładnić agresywnego napastnika, drugie (AED) ratuje życie, przywracając pracę serca.

Ich prawidłowe użycie wymaga wiedzy, praktyki i świadomości, że technologia nie zastępuje człowieka, lecz wspiera go w podejmowaniu właściwych decyzji.

Kluczowe znaczenie ma szkolenie funkcjonariuszy i ratowników, którzy powinni znać zarówno zasady użycia środków przymusu bezpośredniego, jak i podstawy udzielania pomocy z użyciem AED. Tylko wtedy elektryczność w służbie człowieka pozostanie tym, czym powinna być – narzędziem ochrony życia i bezpieczeństwa.

Warto zatem edukować społeczeństwo i środowisko służbowe, że prąd może zarówno ratować, jak i chronić życie – wszystko zależy od celu, kontekstu i człowieka, który trzyma urządzenie w dłoni¹⁸.

³ Por. M. Szymaniak, *Środki przymusu bezpośredniego w praktyce Policji*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Policji w Szczytnie, Szczytno 2021.

⁴ *Taser X2 – specyfikacja techniczna* (Axon, Enterprise, In. 2021).

⁵ M. Szymaniak, *Środki przymusu bezpośredniego w praktyce Policji*.

⁶ Komenda Główna Policji, *Zasady użycia środków przymusu bezpośredniego przez Policję*, Warszawa 2022.

⁷ Axon Enterprise Inc., *TASER X2 Specifications Sheet*, Scottsdale 2020.

⁸ J. Dawes, *TASER Conducted Energy Weapons: Physiology, Pathology and Law Enforcement Applications*, CRC Press, 2018.

⁹ W. Kluver, *Wpływ urządzeń obezwładniających na organizm człowieka*, „Bezpieczeństwo. Teoria i Praktyka” 2020, nr 3.

¹⁰ Polska Rada Resuscytacji, *Wytyczne Europejskiej Rady Resuscytacji z 2025 – rytmy serca do defibrylacji: migotanie komór (VF) i częstoskurcz komorowy bez tętna (pVT), rytmy nie do defibrylacji: asystolia i PEA (czynność elektryczna serca bez tętna)*.

¹¹ Tamże.

¹² Impedancja ciała – czyli opór elektryczny, jaki stawia ciało przepływowi prądu, mierzony w omach (Ω). Na impedancję ma wpływ: wilgotność skóry, napięcie prądu, powierzchnia kontaktu elektrod, droga przepływu prądu: ręka – ręka, ręka – noga, ręka – klatka piersiowa (i inne drogi przez tułów).

¹³ Philips Medical Systems, *HeartStart FRx AED – Technical Data Sheet*, 2020.

¹⁴ A. Nolan et al., *European Resuscitation Council Guidelines for Resuscitation 2021*, „Resuscitation” 2021.

¹⁵ D.M. Dewes, J.D. Ho, *Electrical weapons and the Hear: Myths and realities*. Am J Emerg Med, 2020; 38(6): 1223–1228.

¹⁶ D. Ho et al., *Physiologic Effects of the TASER X2*, „Journal of Forensic Sciences” 2017.

¹⁷ Philips Medical Systems, *HeartStart FRx AED – Technical Data Sheet*, 2020.

¹⁸ W. Kluver, *Wpływ urządzeń obezwładniających na organizm człowieka*.

Summary

TASER X2 and AED electrical devices – safety and life in the hands of the service. Facts and myths

The article compares the operation of the TASER X2 and an AED defibrillator. Although both devices use electrical energy, they serve entirely different purposes. The TASER X2 is a less-lethal use-of-force tool employed by authorised services to temporarily incapacitate aggressive individuals. It delivers very low-current electrical pulses that produce controlled neuromuscular incapacitation. In contrast, an AED defibrillator is used to save lives in case of sudden cardiac arrest. It delivers a single high-energy shock to restore a normal heart rhythm.

The author also addresses several common myths. When used correctly, a TASER does not cause cardiac arrest in a healthy person, while an AED cannot cause death, as it analyses the heart rhythm before delivering a shock. The key difference lies in the technical parameters: the TASER operates with minimal energy delivered in microseconds, whereas an AED delivers a high-energy shock measured in milliseconds. The article also highlights the different legal frameworks governing the use of these devices and the need for specialised training for users. The conclusion emphasises that electricity used in public service can both protect safety and save lives – everything depends on the purpose, procedures and the competence of the person operating the device.

Źródło: Joanna Łaszyn

¹ Polska Rada Resuscytacji, *Wytyczne Europejskiej Rady Resuscytacji z 2025*.

² Ustawa z dnia 24 maja 2013 r. o środkach przymusu bezpośredniego i broni palnej (Dz. U. z 2025 r. poz. 555, z późn. zm.).

LEGALNY DOPING W PRACY POLICJANTA



Rola suplementacji diety w utrzymaniu zdrowia i sprawności funkcjonariuszy Policji

mł. asp. Krystian Chudziński

Zakład Interwencji Policyjnych CSP

asp. szt. Henryk Leszczyński

Zakład Interwencji Policyjnych CSP

Praca w Policji to nie tylko zawód, ale i powołanie, które wymaga od funkcjonariuszy nie tylko wiedzy i umiejętności, ale także doskonałej kondycji fizycznej i psychicznej. Służba w Policji oznacza pełne zaangażowanie i gotowość do działania w każdej sytuacji, co nierzadko wiąże się z koniecznością podejmowania szybkich decyzji i reakcji w warunkach dużego stresu. Policjanci, niezależnie od pionu, w którym pracują, muszą być przygotowani na zmieniające się warunki pracy, często nieprzewidywalne i niebezpieczne.

Policjanci spotykają się z różnymi wyzwaniami i niebezpieczeństwami, które wymagają od nich dużej elastyczności, siły oraz odporności na stres. Codzienna praca obejmuje nie tylko fizyczne interwencje i patrolowanie ulic, ale również skomplikowane śledztwa, wielogodzinne obserwacje, wielogodzinną pracę przy komputerze i nie tylko. Wszystkie te aspekty wymagają analitycznego myślenia i długotrwałej koncentracji. Dodatkowo, praca w systemie zmianowym, często obejmującym nocne dyżury, weekendy i święta, wpływa na rytm dobowy funkcjonariuszy, co może prowadzić do problemów zdrowotnych, w tym zaburzeń snu i przewlekłego zmęczenia.

W tym kontekście suplementacja diety może okazać się nieocenionym wsparciem w utrzymaniu zdrowia i sprawności na najwyższym poziomie. Suplementy diety mogą nie tylko

wspierać fizyczną wydolność i regenerację, ale także poprawiać funkcje poznawcze i pomagać w radzeniu sobie ze stresem. Jeśli weźmiemy pod uwagę specyficzne potrzeby policjantów w trakcie ich służby, suplementy mogą się okazać dla nich nieocenionym wsparciem.

Do głównych wyzwań w pracy policjanta zaliczyć możemy:

- 1) zmienne i nieregularne godziny pracy;
- 2) fizyczne obciążenie;
- 3) stres, ryzyko i presję.

Biorąc pod uwagę te trzy główne czynniki stresogenne, które wywołują obciążenie zarówno psychiczne, jak i fizyczne, można wskazać kilka suplementów, które pozwolą na zredukowanie wpływu wyżej wymienionych niekorzystnych warunków. Środki te są szeroko dostępne, a ich skuteczność została potwierdzona licznymi badaniami.

1. ZMIENNE I NIEREGULARNE GODZINY PRACY

Policjanci często pracują w systemie zmianowym, obejmującym zarówno nocne dyżury, jak i weekendy oraz święta. Nieregularność godzinowa może prowadzić do zaburzeń rytmu snu i problemów ze zdrowiem psychicznym. Ograniczenie tych problemów może przynieść suplementacja niżej wymienionych substancji.

MAGNEZ

Magnez – jest niezbędnym minerałem, który odgrywa kluczową rolę w wielu procesach biologicznych. Znajduje się w każdej komórce naszego ciała i jest zaangażowany w ponad 300 reakcji enzymatycznych. Magnez wpływa na funkcjonowanie mięśni, układu nerwowego oraz na zdrowie kości i serca. Ponieważ nasz organizm nie jest w stanie produkować magnezu, musi być on dostarczany z dietą lub suplementami.

Korzyści płynące z suplementacji magnezu:

- **poprawa jakości snu** – magnez wpływa na regulację snu poprzez swoje działanie na układ nerwowy; pomaga w regulacji wydzielania melatoniny, hormonu odpowiedzialnego za cykl snu i czuwania, oraz wspiera relaksację mięśni; policjantom, którzy często pracują w nieregularnych godzinach i mogą cierpieć na zaburzenia snu, magnez może pomóc poprawić jakość snu i przyczynić się do lepszego wypoczynku;
- **redukcja stresu i lęku** – magnez odgrywa ważną rolę w regulacji odpowiedzi organizmu na stres i może pomóc w redukcji objawów lęku; jest zaangażowany w funkcjonowanie osi HPA (podwzgórze-przysadka-nadnercza), która reguluje odpowiedź stresową organizmu; funkcjonariuszom, którzy często pracują pod dużą presją, magnez może pomóc w lepszym radzeniu sobie ze stresem i w zmniejszeniu lęku;
- **wsparcie dla funkcji mięśni i układu sercowo-naczyniowego** – magnez jest kluczowy dla prawidłowego funkcjonowania mięśni, w tym serca; pomaga w regulacji skurczów mięśni, co jest istotne dla policjantów, którzy często wykonują intensywne czynności fizyczne; magnez wspiera również zdrowie układu sercowo-naczyniowego poprzez wpływ na ciśnienie krwi i funkcję naczyń krwionośnych;
- **utrzymanie zdrowych kości** – magnez jest niezbędny do prawidłowego wchłaniania wapnia i utrzymania zdrowych kości; współpraca magnezu z wapniem i witaminą D jest kluczowa dla zdrowia układu kostnego; u policjantów, którzy mogą być narażeni na urazy związane z intensywnym wysiłkiem fizycznym, odpowiednia suplementacja magnezem może wspierać zdrowie kości i zapobiegać osteoporozie.

Praktyczne zastosowanie magnezu dla policjantów

Suplementacja magnezem może być szczególnie korzystna dla policjantów, którzy borykają się z nieregularnymi godzinami pracy, stresem oraz intensywnym wysiłkiem fi-

zycznym. Magnez można przyjmować w postaci tabletek, kapsulek, proszków do rozpuszczenia w wodzie lub w formie płynnej. Dawkowanie powinno być dostosowane do indywidualnych potrzeb i zaleceń specjalisty.

Dawkowanie

Zalecana dzienna dawka magnezu dla dorosłych wynosi zazwyczaj od 300 do 400 mg. Policjanci powinni skonsultować się z dietetykiem lub lekarzem przed rozpoczęciem suplementacji, aby dostosować dawkowanie do swoich specyficznych potrzeb oraz ocenić ewentualne interakcje z innymi lekami lub suplementami.

ASHWAGANDHA

Ashwagandha – to roślina należąca do rodziny Solanaceae, od wieków jest stosowana w ajurwedzie (tradycyjnej medycynie indyjskiej) jako środek adaptogeny. Jej najważniejsze składniki aktywne to witanolidy (naturalne, biologiczne związki steroidowe – laktony), w tym witanolid A i witanolid D, które są odpowiedzialne za jej właściwości terapeutyczne. Ashwagandha jest ceniona za swoje działanie przeciwstresowe, poprawiające wydolność fizyczną i umysłową oraz wspierające zdrowie psychiczne.

Korzyści płynące z suplementacji ashwagandhy:

- **redukcja stresu i lęku** – ashwagandha jest znana ze swoich właściwości adaptogeny, które pomagają organizmowi radzić sobie ze stresem; jej działanie polega na regulacji poziomu kortyzolu, hormonu stresu, oraz wpływa na poprawę równowagi neurochemicznej; policjantom, którzy są narażeni na chroniczny stres i napięcie, suplementacja ashwagandhą może pomóc w redukcji objawów lęku i poprawie ogólnego samopoczucia;
- **poprawa wydolności fizycznej** – ashwagandha może poprawiać wydolność fizyczną poprzez zwiększenie wytrzymałości i siły mięśniowej; działa na poziomie metabolicznym, wspierając procesy anaboliczne i regeneracyjne; dla policjantów, którzy często muszą wykonywać intensywne zadania fizyczne, takie jak szybkie bieganie czy podnoszenie ciężarów, ashwagandha może wspierać utrzymanie dobrej kondycji fizycznej i szybszą regenerację;
- **wsparcie dla zdrowia psychicznego** – ashwagandha może wpływać na poprawę funkcji poznawczych, pamięci i koncentracji, a także zmniejszać objawy depresji; dzięki swoim właściwościom neuroprotektynnym może wspierać zdrowie psychiczne i odporność na stres; dla funkcjonariuszy, którzy muszą podejmować szybkie i precyzyjne decyzje pod dużym stresem, poprawa zdrowia psychicznego i funkcji poznawczych jest kluczowa;
- **regulacja poziomu cukru we krwi** – ashwagandha może wspierać kontrolę poziomu cukru we krwi, co jest istotne dla utrzymania stabilności energetycznej i unikania wahań poziomu glukozy; stabilny poziom cukru we krwi jest ważny dla ogólnego samopoczucia i wydolności fizycznej, co może być korzystne dla policjantów pracujących w stresujących warunkach.

SUPLEMENTACJA DIETY

Praktyczne zastosowanie ashwagandhy dla policjantów

Suplementacja ashwagandhą może być korzystna dla policjantów zmagających się z wysokim poziomem stresu, nieregularnymi godzinami pracy oraz intensywnym wysiłkiem fizycznym. Ashwagandhę można przyjmować w postaci kapsułek, tabletek, proszku do rozpuszczenia w wodzie lub w postaci herbaty.

Dawkowanie

Typowa dawka ashwagandhy wynosi od 300 do 600 mg dziennie, podzielona na dwie lub trzy dawki. Policjanci powinni skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem suplementacji, aby dostosować dawkowanie do swoich indywidualnych potrzeb i upewnić się, że nie ma interakcji z innymi lekami lub suplementami.

WITAMINA D

Witamina D – to rozpuszczalna w tłuszczach witamina, która występuje w dwóch głównych formach: witamina D2 (ergokalcylferol) i witamina D3 (cholekalcyferol). Witamina D3 jest formą, którą organizm człowieka naturalnie produkuje w skórze w odpowiedzi na działanie promieni słonecznych i która jest bardziej efektywna w podnoszeniu poziomu witaminy D w organizmie. Witamina D odgrywa kluczową rolę w regulacji wchłaniania wapnia i fosforu oraz w utrzymaniu zdrowych kości i zębów.

Korzyści płynące z suplementacji witaminy D:

- **wsparcie dla zdrowych kości i zębów** – witamina D jest kluczowa dla prawidłowego wchłaniania wapnia w jelitach oraz utrzymania zdrowej gęstości mineralnej kości; bez odpowiedniego poziomu witaminy D organizm może mieć trudności z utrzymaniem odpowiedniego poziomu wapnia we krwi, co prowadzi do osłabienia kości i zwiększa ryzyko złamań; policjanci, którzy są narażeni na urazy w pracy, mogą skorzystać z suplementacji witaminą D w celu wsparcia zdrowia kości i zmniejszenia ryzyka kontuzji;
- **wspieranie funkcji układu odpornościowego** – witamina D odgrywa istotną rolę w regulacji odpowiedzi immunologicznej; pomaga w aktywacji komórek odpornościowych i produkcji substancji przeciwwirusowych; w kontekście pracy policjantów, którzy często mają kontakt z różnymi patogenami i są narażeni na różne choroby, odpowiedni poziom witaminy D może wspierać układ odpornościowy i zwiększać odporność na infekcje;
- **poprawa zdrowia psychicznego** – witamina D ma również wpływ na zdrowie psychiczne, w tym na regulację nastroju i redukcję objawów depresji; jest zaangażowana w funkcjonowanie neurotransmiterów oraz produkcję hormonów wpływających na nastrój; dla policjantów, którzy muszą radzić sobie z dużym stresem i wymagającymi sytuacjami, suplementacja witaminą D może pomóc w poprawie samopoczucia i redukcji objawów depresyjnych;

- **wsparcie dla funkcji mięśniowych** – witamina D wpływa na funkcje mięśniowe poprzez regulację poziomu wapnia, co jest istotne dla skurczów mięśniowych i ich siły; niedobór witaminy D może prowadzić do osłabienia mięśni i zwiększonego ryzyka upadków oraz kontuzji; policjantom, którzy często wykonują intensywne czynności fizyczne, utrzymanie odpowiedniego poziomu witaminy D może pomóc w zachowaniu siły mięśniowej i poprawie wydolności fizycznej.

Praktyczne zastosowanie witaminy D dla policjantów

Dla policjantów, którzy mogą mieć trudności z utrzymaniem odpowiedniego poziomu witaminy D z powodu zmiennych godzin pracy i braku ekspozycji na słońce, suplementacja witaminą D może być kluczowa. Witaminę D można przyjmować w postaci kapsułek, tabletek, kropli lub w formie suplementów witaminy D3.

Dawkowanie

Zalecana dzienna dawka witaminy D zależy od wieku, stanu zdrowia i poziomu ekspozycji na słońce. Dla większości dorosłych dawka wynosząca 600–800 IU dziennie jest zazwyczaj wystarczająca. Policjanci powinni skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem suplementacji, aby dostosować dawkowanie do swoich indywidualnych potrzeb i przeprowadzić testy poziomu witaminy D we krwi.

2. FIZYCZNE OBCIĄŻENIE

Regularne patrole, interwencje, a czasem konieczność użycia siły fizycznej wymagają od funkcjonariuszy doskonałej kondycji fizycznej i wytrzymałości. Suplementami wpływającymi korzystnie mogą okazać się:

KREATYNA

Kreatyna – to naturalnie występujący związek, który jest syntetyzowany w wątrobie, nerkach i trzustce z aminokwasów: argininy, glicyny i metioniny. Jest magazynowana głównie w mięśniach szkieletowych w postaci fosfokreatyny, która jest wykorzystywana do szybkiej resyntezy ATP (adenozynotrójfosforanu), głównego źródła energii komórkowej podczas krótkotrwałych, intensywnych wysiłków fizycznych.

Korzyści płynące z suplementacji kreatyny:

- **zwiększenie siły i masy mięśniowej** – jednym z głównych powodów, dla których kreatyna jest tak popularna wśród sportowców, jest jej zdolność do zwiększania siły i masy mięśniowej; badania wykazują, że suplementacja kreatyną może prowadzić do znacznego wzrostu siły oraz objętości mięśniowej; w kontekście pracy policjanta, gdzie siła fizyczna może być kluczowa, suplementacja kreatyną może znacząco poprawić zdolność do wykonywania wymagających zadań fizycznych;
- **poprawa wytrzymałości anaerobowej** – kreatyna jest szczególnie skuteczna w poprawie wytrzymałości anaerobowej, która jest kluczowa podczas krótkotrwałych,

intensywnych wysiłków fizycznych, takich jak pościgi, interwencje czy zatrzymania; dzięki zwiększonej dostępności fosfokreatyny mięśnie mogą dłużej utrzymać wysoki poziom wydajności;

- **poprawa funkcji poznawczych i odporności na stres** – kreatyna może również wpływać na funkcje poznawcze i odporność na stres; wysoki poziom stresu jest nieodłącznym elementem pracy w służbach mundurowych, dlatego poprawa zdolności radzenia sobie ze stresem oraz szybsze reakcje na zmieniające się sytuacje mogą być niezwykle korzystnym wsparciem;
- **skrócenie czasu regeneracji** – kreatyna może również przyczynić się do szybszej regeneracji po intensywnych wysiłkach fizycznych; dzięki szybszemu odnowieniu zasobów fosfokreatyny w mięśniach policjanci mogą szybciej powrócić do pełnej sprawności po interwencjach wymagających wysiłku fizycznego.

Bezpieczeństwo i dawkowanie

Kreatyna jest jednym z najlepiej przebadanych suplementów diety i jest uważana za bezpieczną przy stosowaniu zgodnie z zaleceniami. Standardowa dawka wynosi 3–5 gramów dziennie; warto jednak konsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem suplementacji, zwłaszcza w przypadku osób z istniejącymi problemami zdrowotnymi.

— BIAŁKO SERWATKOWE

Białko serwatkowe – pochodzi z mleka i jest produktem ubocznym procesu produkcji sera; jest uważane za kompletne białko, co oznacza, że zawiera wszystkie niezbędne aminokwasy, których organizm nie jest w stanie samodzielnie syntetyzować; jest szybko trawione i wchłaniane, co czyni je idealnym suplementem po treningu.

Korzyści płynące z suplementacji białka serwatkowego:

- **budowa i regeneracja mięśni** – białko serwatkowe jest bogate w aminokwasy rozgałęzione (BCAA), w tym leucynę, która jest kluczowym aminokwasem stymulującym syntezę białek mięśniowych; regularne spożywanie białka serwatkowego wspomaga procesy anaboliczne, co prowadzi do zwiększenia masy mięśniowej i siły; dla policjantów, którzy często muszą wykorzystywać swoją siłę fizyczną, suplementacja białkiem serwatkowym może pomóc w utrzymaniu i poprawie ich kondycji fizycznej;
- **wsparcie dla układu odpornościowego** – białko serwatkowe zawiera immunoglobuliny i laktoferynę, które mają właściwości immunomodulujące; regularne spożywanie białka serwatkowego może wspomagać układ odpornościowy, co jest niezwykle ważne dla policjantów, którzy są narażeni na kontakt z różnymi patogenami podczas swojej pracy;
- **redukcja stresu i poprawa nastroju** – białko serwatkowe zawiera aminokwas tryptofan, który jest prekursorem serotoniny – neurotransmitera odpowiedzialnego za regulację nastroju i redukcję stresu; spożycie białka serwatkowego może pomóc w stabilizacji nastroju i redukcji stresu, co jest niezwykle ważne dla funkcjonariuszy pracujących pod dużą presją;

- **kontrola masy ciała** – białko serwatkowe może również wspierać kontrolę masy ciała poprzez zwiększenie uczucia sytości i redukcję apetytu; policjanci, którzy muszą utrzymywać odpowiednią wagę i kondycję fizyczną, mogą skorzystać z suplementacji białkiem serwatkowym w celu kontrolowania swojej diety i utrzymania zdrowej masy ciała.

Praktyczne zastosowanie białka serwatkowego dla policjantów

Dla policjantów, którzy często mają nieregularne godziny pracy i narażeni są na intensywny wysiłek fizyczny, białko serwatkowe może być wygodnym i efektywnym sposobem na wspieranie zdrowia i kondycji fizycznej. Może być spożywane jako shake białkowy po treningu lub jako dodatek do posiłków w celu zwiększenia ich wartości odżywczej.

Dawkowanie

Typowa porcja białka serwatkowego to około 20–30 gramów, którą można spożywać 1–2 razy dziennie, w zależności od indywidualnych potrzeb i poziomu aktywności fizycznej. Ważne jest, aby policjanci konsultowali się z dietetykiem lub lekarzem przed rozpoczęciem suplementacji, by dostosować dawkowanie do swoich specyficznych potrzeb.

— KWASY OMEGA-3

Kwasy omega-3 – to grupa wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, które są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, ale nie mogą być wytwarzane przez nasze ciało. Najważniejsze omega-3 to kwas eikozapentaenowy (EPA), kwas dokozaheksaenowy (DHA) oraz kwas alfa-linolenowy (ALA). EPA i DHA występują głównie w tłustych rybach morskich, natomiast ALA jest obecny w niektórych olejach roślinnych, nasionach i orzechach.

Korzyści płynące z suplementacji kwasów omega-3:

- **wsparcie dla układu sercowo-naczyniowego** – kwasy tłuszczowe omega-3 są dobrze znane ze swoich korzyści dla zdrowia serca; pomagają w redukcji stanów zapalnych, obniżeniu poziomu trójglicerydów we krwi, regulacji ciśnienia krwi oraz poprawie funkcji śródbłonna naczyń krwionośnych; dla policjantów, którzy często pracują w stresujących warunkach i narażeni są na ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, suplementacja omega-3 może być kluczowa dla utrzymania zdrowego serca;
- **poprawa funkcji poznawczych i zdrowia psychicznego** – DHA, jeden z głównych kwasów tłuszczowych omega-3, jest kluczowy dla zdrowia mózgu; wspomaga funkcje poznawcze, poprawia pamięć i koncentrację, a także może redukować objawy depresji i lęku; praca policjanta wymaga nie tylko sprawności fizycznej, ale również wysokiej koncentracji i odporności na stres, co czyni DHA niezwykle ważnym składnikiem diety;
- **działanie przeciwzapalne** – kwasy tłuszczowe omega-3 mają silne właściwości przeciwzapalne, które mogą pomóc w redukcji stanów zapalnych związanych z intensywnym wysiłkiem fizycznym i stresem; policjanci, którzy narażeni są na urazy i przeciążenia, mogą sko-

SUPLEMENTACJA DIETY

rzystać z właściwości przeciwzapalnych omega-3, co pomoże w szybszej regeneracji i zmniejszeniu dolegliwości bólowych;

- **wsparcie dla układu odpornościowego** – kwasy tłuszczowe omega-3 mogą wspierać układ odpornościowy poprzez modulację odpowiedzi immunologicznej; w kontekście pracy policjantów, którzy często mają kontakt z różnymi patogenami i pracują w trudnych warunkach, silny układ odpornościowy jest kluczowy dla utrzymania zdrowia.

Praktyczne zastosowanie kwasów tłuszczowych omega-3 dla policjantów

Dla policjantów, którzy często mają nieregularne godziny pracy i narażeni są na intensywny wysiłek fizyczny oraz stres, kwasy tłuszczowe omega-3 mogą być wygodnym i efektywnym sposobem na wspieranie zdrowia. Suplementacja omega-3 może odbywać się poprzez spożywanie kapsułek zawierających olej rybi lub spożywanie produktów bogatych w te kwasy, takich jak tłuste ryby (łosoś, makrela, sardynki).

Dawkowanie

Typowa dawka omega-3 dla dorosłych wynosi około 250–500 mg kombinacji EPA i DHA dziennie. Policjanci powinni konsultować się z dietetykiem lub lekarzem przed rozpoczęciem suplementacji, aby dostosować dawkowanie do swoich specyficznych potrzeb i poziomu aktywności fizycznej.

3. STRES, RYZYKO I PRESJA

Policjanci muszą być gotowi na szybkie i skuteczne reagowanie w sytuacjach zagrożenia, co wiąże się z wysokim poziomem stresu i ryzykiem fizycznym. Nierzadko interwencje, jak i inne czynności wymagają koncentracji, wytrwałości i zdolności analitycznego myślenia, co może być obciążające psychicznie. Suplementami wpływającymi korzystnie mogą okazać się:

ASHWAGANDHA

Ashwagandha – ten suplement został już wcześniej opisany, niemniej jednak jej właściwości również znajdują zastosowanie w zwalczaniu stresu. Ashwagandha jest wszechstronnym suplementem, który może przynieść wiele korzyści. Jej właściwości adaptogenne, wspierające zdrowie psychiczne, poprawiające wydolność fizyczną oraz regulujące poziom cukru we krwi mogą znacząco poprawić jakość życia funkcjonariuszy, pomagając im lepiej radzić sobie z wymaganiami swojej pracy.

WITAMINA C

Witamina C – to rozpuszczalna w wodzie witamina, która jest niezbędna dla wielu procesów biologicznych. Jest silnym przeciwutleniaczem, który neutralizuje wolne rodniki, pomagając chronić komórki przed uszkodzeniem oksydacyjnym. Witamina C jest również kluczowa dla syntezy kolagenu, który jest ważnym białkiem budującym skórę, naczynia krwionośne, kości i więz-

dła. Ponadto witamina C wspiera układ odpornościowy i wspomaga wchłanianie żelaza z roślinnych źródeł pokarmowych.

Korzyści płynące z suplementacji witaminy C:

- **wspieranie układu odpornościowego** – witamina C jest kluczowym składnikiem wspierającym układ odpornościowy; pomaga w aktywacji i funkcjonowaniu komórek odpornościowych, takich jak neutrofile i limfocyty, które są odpowiedzialne za zwalczanie infekcji; policjantom, którzy często mają kontakt z różnymi patogenami i mogą być narażeni na infekcje, odpowiedni poziom witaminy C może pomóc w utrzymaniu silnego układu odpornościowego;
- **działanie przeciwutleniające** – witamina C jest silnym przeciwutleniaczem, który neutralizuje wolne rodniki, redukując stres oksydacyjny w organizmie; stres oksydacyjny może prowadzić do uszkodzeń komórkowych i przyspieszać procesy starzenia; policjantom, którzy są narażeni na długotrwały stres i intensywny wysiłek fizyczny, działanie przeciwutleniające witaminy C może pomóc w ochronie komórek i wsparciu ogólnego zdrowia;
- **poprawa zdrowia skóry** – witamina C jest kluczowa dla syntezy kolagenu, który jest niezbędny dla zdrowia skóry; pomaga w gojeniu się ran, poprawia elastyczność skóry i redukuje oznaki starzenia; u policjantów, którzy mogą być narażeni na urazy skóry w wyniku kontaktu z różnymi czynnikami, witamina C może wspierać procesy regeneracyjne i poprawiać zdrowie skóry;
- **wspomaganie regeneracji i redukcji zmęczenia** – witamina C może wspierać regenerację po intensywnym wysiłku fizycznym oraz redukować uczucie zmęczenia; pomaga w naprawie tkanek i wspiera funkcje metaboliczne, co jest istotne dla policjantów, którzy mogą doświadczać przewlekłego zmęczenia w wyniku długotrwałego wysiłku fizycznego i stresu.

Praktyczne zastosowanie witaminy C dla policjantów

Dla policjantów, którzy mogą mieć trudności z utrzymaniem odpowiedniego poziomu witaminy C z diety, suplementacja może być korzystnym dodatkiem. Witaminę C można przyjmować w postaci tabletek, kapsułek, proszków do rozpuszczenia w wodzie, a także w formie płynnej. Dawkowanie witaminy C powinno być dostosowane do indywidualnych potrzeb i poziomu jej spożycia z diety.

Dawkowanie

Zalecana dzienna dawka witaminy C dla dorosłych wynosi zazwyczaj 75–90 mg. W przypadku policjantów, którzy mogą potrzebować dodatkowego wsparcia w kontekście wysokiego poziomu stresu i wysiłku fizycznego, dawka może być zwiększona, ale powinna być dostosowana w konsultacji z lekarzem. Dawkowanie powyżej 2000 mg dziennie nie jest zalecane, ponieważ może prowadzić do działań niepożądanych, takich jak biegunka czy bóle żołądka.

WITAMINA B COMPLEX

Witamina B Complex – witamina B Complex to zbiorcze określenie na grupę ośmiu witamin, które są rozpuszczalne w wodzie i pełnią różne funkcje w organizmie. Każda

witamina z grupy B jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu i odgrywa istotną rolę w produkcji energii, metabolizmie, zdrowiu układu nerwowego oraz tworzeniu komórek krwi.

Korzyści płynące z suplementacji witaminy B Complex:

- **poprawa funkcji metabolicznych i produkcji energii** – witaminy z grupy B są kluczowe dla metabolizmu węglowodanów, tłuszczów i białek, które dostarczają organizmowi energię; witamina B1 (tiamina), B2 (ryboflawina), B3 (niacyna) i B5 (kwas pantotenowy) są zaangażowane w cykl Krebsa, który jest głównym procesem wytwarzania energii w komórkach; policjantom, którzy muszą utrzymywać wysoki poziom energii przez długie godziny pracy, witamina B Complex może pomóc w poprawie ogólnej wydolności i zmniejszeniu uczucia zmęczenia;
- **wsparcie dla zdrowia układu nerwowego** – witaminy B Complex są niezbędne dla zdrowia układu nerwowego; witamina B6 (pirydoksyna), B9 (kwas foliowy) i B12 (kobalamina) są kluczowe dla syntezy neurotransmiterów, które regulują nastrój, sen i funkcje poznawcze; suplementacja witaminą B Complex może wspierać zdrowie psychiczne, poprawiać koncentrację oraz redukować objawy depresji i lęku, co jest istotne dla policjantów pracujących w stresujących warunkach;
- **wspomaganie regeneracji i zdrowia skóry** – witaminy B Complex, w tym B5 (kwas pantotenowy) i B7 (biotyna), mają znaczący wpływ na zdrowie skóry oraz wspomagają procesy regeneracyjne; kwas pantotenowy jest ważny dla produkcji koenzymu A, który jest kluczowy dla regeneracji komórek, natomiast biotyna wspomaga zdrowie skóry i włosów; u policjantów, którzy mogą doświadczać podrażnień skóry w wyniku ekspozycji na różne czynniki, witamina B Complex może wspierać zdrowie skóry i poprawiać jej regenerację;
- **wspieranie produkcji czerwonych krwinek** – witaminy B12 (kobalamina) i B9 (kwas foliowy) są kluczowe dla produkcji czerwonych krwinek oraz utrzymania zdrowego poziomu hemoglobiny; niedobór tych witamin może prowadzić do anemii, co może wpływać na ogólne samopoczucie i poziom energii; policjanci, którzy pracują w wymagających warunkach i często doświadczają intensywnego wysiłku fizycznego, mogą skorzystać z suplementacji witaminą B Complex w celu poprawy produkcji czerwonych krwinek i zwiększenia poziomu energii.

Praktyczne zastosowanie witaminy B Complex dla policjantów

Suplementacja witaminą B Complex może być korzystna dla policjantów, którzy często mają nieregularne godziny pracy, zmagają się z dużym stresem i intensywnym wysiłkiem fizycznym. Witaminy B Complex można przyjmować w postaci tabletek, kapsułek, proszków do rozpuszczenia w wodzie lub w formie płynnej. Dawkowanie powinno być dostosowane do indywidualnych potrzeb i poziomu witamin z diety.

Dawkowanie

Zalecana dzienna dawka witamin B Complex może różnić się w zależności od wieku, płci i stanu zdrowia. Typowa dawka dla dorosłych wynosi zazwyczaj 50–100 mg każdej witaminy z grupy B. Policjanci powinni skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem suplementacji, aby dostosować dawkowanie do swoich indywidualnych potrzeb.

4. PODSUMOWANIE

Służba w Policji to zawód wymagający nie tylko dużych umiejętności zawodowych, ale również doskonałej kondycji fizycznej i psychicznej. Policjanci, zmagając się z nieregularnymi godzinami pracy, intensywnym wysiłkiem fizycznym oraz wysokim poziomem stresu, mogą odczuwać różne wyzwania, które wpływają na ich zdrowie i samopoczucie. Suplementacja diety, odpowiednio dobrana do specyficznych potrzeb funkcjonariuszy, może stanowić istotne wsparcie w utrzymaniu wysokiej sprawności i dobrostanu. W niniejszym artykule omówiliśmy siedem suplementów, które mogą przynieść policjantom wymierne korzyści: kreatynę, białko serwatkowe, kwasy omega-3, magnez, ashwagandhę, witaminę D, witaminę C oraz witaminę B Complex. Każdy z tych suplementów ma swoje unikalne właściwości, które mogą wspierać zdrowie funkcjonariuszy w kontekście ich codziennych wyzwań zawodowych. Suplementacja diety odpowiednimi preparatami może znacząco poprawić zdrowie i kondycję policjantów. Korzystne właściwości suplementów mogą wspierać funkcjonariuszy w radzeniu sobie z intensywnym wysiłkiem fizycznym, stresem oraz zmiennymi warunkami pracy. Wybór odpowiednich suplementów, dostosowanych do indywidualnych potrzeb, może przyczynić się do lepszego zdrowia, wydolności i ogólnego samopoczucia, co jest kluczowe w tak wymagającym zawodzie. Suplementacja, wspierana konsultacją z lekarzem, może stanowić istotny element dbałości o zdrowie i efektywność w pracy policjanta.

Summary

Legal performance enhancement in policing. The role of dietary supplementation in maintaining officer health and fitness.

The article explores how dietary supplements can help officers stay healthy and fit for duty. It identifies three key challenges associated with police service – irregular shifts, physical strain, and high stress – and suggests specific supplements to tackle each one. To counter the effects of irregular working hours, the article points to magnesium (for sleep and stress relief), ashwagandha (an adaptogen to help the body adjust), and vitamin D (to boost mood and immunity). In response to physical strain, the article suggests creatine (strength and muscle recovery), whey protein (muscle development, immunity) and omega-3 fatty acids (anti-inflammatory effects, heart health). In relation to stress and psychological pressure, ashwagandha is again highlighted, together with vitamin C (immunity, recovery) and B-complex vitamins (energy production and nervous system health).

The authors emphasise that all the supplements mentioned are widely available and supported by scientific research. When used in appropriate doses and after consultation with a doctor, they may effectively support the health and performance of police officers in the demanding conditions of their service.

Tłumaczenie: Joanna Łaszyn

NIEZATRZYMANIE SIĘ DO KONTROLI DROGOWEJ

Przestępstwo czy wykroczenie?

mł. asp. Piotr Lewandowski

Zakład Kryminalny CSP

Niezatrzymanie pojazdu do kontroli drogowej jest czynem, z którym często muszą się zmagać organy ścigania. Zachowanie to może mieć różne formy – od niestosowania się do poleceń, aż po ucieczkę. Problematyka niezatrzymania się pojazdu do kontroli drogowej wciąż może rodzić kontrowersję i stanowić temat rozważań związanych z interpretacją przepisów. Wątpliwości dotyczące tego zagadnienia są tym większe, że zachowanie sprawcy polegające na niezatrzymaniu do kontroli drogowej usankcjonowane jest w art. 178b Kodeksu karnego¹ (dalej kk), jak również w art. 92 § 2 Kodeksu wykroczeń² (dalej kw). Niniejszy artykuł ma na celu przedstawienie aktualnego stanu prawnego oraz wyjaśnienie, kiedy niezatrzymanie pojazdu do kontroli drogowej jest przestępstwem, a kiedy wykroczeniem, a także wskazanie przykładów takich czynów.

Wstęp

Niezatrzymanie się do kontroli drogowej w wyniku nowelizacji przepisów z dnia 1 czerwca 2017 r. zostało dodane do Kodeksu karnego jako nowy przepis art. 178b. Wpływ na zmianę przepisów miały przede wszystkim pogarszający się stan bezpieczeństwa oraz notorycznie powtarzające się sytuacje „piractwa” na polskich drogach, co bulwersowało opinię publiczną. Ponadto coraz częściej dochodziło do spektakularnych pościgów z udziałem radiowozów poli-

cyjnych. Powyższa sytuacja wykazała słabość obowiązującego do tej pory art. 92 § 2 kw, który odnosił się jedynie do sytuacji związanej z niezatrzymaniem pojazdu w celu uniknięcia kontroli z wyłączeniem pościgu. Zatrzymanie pojazdu do kontroli drogowej jest jednym z głównych obowiązków każdego kierującego zgodnie z rozporządzeniem Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 5 listopada 2019 r. w sprawie kontroli ruchu drogowego³:

§ 24.

1. W przypadku podania przez kontrolującego polecenia lub sygnału do zatrzymania pojazdu kierujący tym pojazdem:

- 1) zatrzymuje pojazd;
- 2) trzyma ręce na kierownicy;
- 3) na polecenie kontrolującego:
 - a) wyłącza silnik pojazdu,
 - b) włącza światła awaryjne,
 - c) umożliwia mu dokonanie identyfikacji pojazdu, w szczególności przez udostępnienie komory silnika oraz innych miejsc w pojeździe.

2. Kierujący pojazdem lub pasażer pojazdu mogą wysiadać z kontrolowanego pojazdu za zezwoleniem kontrolującego.

Niniejszy akt prawny jasno wskazuje, że jednym z głównych obowiązków kierującego pojazdem w przypadku wydania polecenia lub sygnału przez osobę uprawnioną jest zatrzymanie pojazdu. Aktualna sytuacja prawna związana z niezatrzymaniem się do kontroli jest złożona. W polskim systemie prawnym niezatrzymanie się kierującego do kontroli drogowej może być zakwalifikowane zarówno jako przestępstwo (art. 178b kk), jak i wykroczenie (art. 92 § 2 kw). Wpływ na kwalifikację prawną ma wiele czynników, takich jak zamiar i sposób działania sprawcy, długość ucieczki czy okoliczności towarzyszące tej sytuacji. Granica pomiędzy przestępstwem a wykroczeniem każdorazowo wymaga indywidualnej analizy. Na przestrzeni ostatnich lat doszło do wielu nowelizacji przepisów, w związku z czym zagadnienie to nabrało szczególnej wagi.

Niezatrzymanie się do kontroli drogowej – wykroczenie (art. 92 § 2 kw)

Zgodnie z treścią art. 92 § 2 kw:

Kto w celu uniknięcia kontroli nie stosuje się do sygnału osoby uprawnionej do kontroli ruchu drogowego, nakazującego zatrzymanie pojazdu, podlega karze aresztu albo grzywny.

Wyżej wymieniony przepis znajduje się w kw od chwili uchwalenia tego aktu prawnego. Nie budzi wątpliwości, że niestosowanie się do sygnałów drogowych oraz poleceń wydawanych przez osoby uprawnione do kontrolowania ruchu drogowego i kierowania takim ruchem może negatywnie wpływać na bezpieczeństwo ruchu drogowego, a także potęgować ryzyko wystąpienia wypadków drogowych⁴.

Powyższy przepis prawny został umieszczony w rozdziale X kw zatytułowanym „Wykroczenia przeciwko bezpieczeństwu osób i mienia”, co wskazuje na to, iż jego głównym zadaniem jest ochrona związana z przestrzeganiem przez kierujących pojazdami zasad w ruchu drogowym. Należy zwrócić uwagę, że jest on zaadresowany wyłącznie do osób prowadzących pojazd, przez co należy rozumieć kierującego każdym pojazdem, zarówno mechanicznym, jak i niemechanicznym⁵.

Do realizacji znamion wykroczenia niezbędne są następujące warunki:

- sygnał musi pochodzić od uprawnionego do kontroli ruchu drogowego,
 - treścią sygnału jest zatrzymanie pojazdu,
 - powodem zatrzymania jest kontrola drogowa,
 - sprawca prowadzi pojazd i nie stosuje się do takich sygnałów.
- Co więcej, cel sprawcy ukierunkowany jest na uniknięcie kontroli w ruchu drogowym, przy czym musi on zdawać sobie sprawę, że osoba nadająca sygnał do zatrzymania pojazdu jest uprawniona do kontrolowania uczestników ruchu drogowego. Niezastosowanie się do sygnałów zatrzymania pojazdu należy interpretować jako zignorowanie polecenia zatrzymania pojazdu i kontynuowanie jazdy. W przypadku nadania sygnału do zatrzymania pojazdu niezbędne jest, aby był on jasny, jednoznaczny, zrozumiały i dostrzegalny przez osobę kierującą pojazdem⁶. Ponadto w przypadku powyższej sytuacji „niestosowanie się” należy interpretować jako brak poszanowania, nierespektowanie i ignorowanie treści, których osoba jest zobowiązana przestrzegać, wyrażonych poprzez nadany sygnał lub polecenie osoby uprawnionej do kontroli w ruchu drogowym. Należy podkreślić, iż celem dokonania zatrzymania pojazdu musi być kontrola drogowa, na co wskazuje określenie „w celu uniknięcia kontroli”⁷.

Komentowane wykroczenie może być popełnione tylko w ruchu drogowym, na co wskazują sformułowania „sygnał drogowy”, „pojazd” czy też „osoba uprawniona do kontroli ruchu drogowego”. Ustawodawca rozszerza zastosowanie przepisu do wszystkich dróg, również niepublicznych. Istotnym elementem jest intencjonalne niestosowanie się do sygnałów wskazujących na zatrzymanie pojazdu, przy czym ostatecznie kierujący pojazdem nie podejmuje ucieczki i finalnie dochodzi do podjęcia czynności kontrolnych. Często takie sytuacje mogą być skutkiem braku dostatecznej uwagi bądź nierozumienia sytuacji, jednak mimo wszystko w zachowaniu sprawcy musi być wykazana celowość zachowania związana z zamiarem uniknięcia kontroli.

Przykład wykroczenia z art. 92 § 2 kw

Kierujący pojazdem mechanicznym X został wezwany do zatrzymania pojazdu przez policjanta będącego poza pojazdem, używającego tarczy do zatrzymywania pojazdów. Kierujący celowo zignorował sygnał i kontynuował jazdę. Policjant wrócił do pojazdu służbowego i udał się za kierującym, używając sygnałów dźwiękowych i świetlnych. Kierujący pojazdem X, widząc nadawane sygnały do zatrzymania pojazdu, niezwłocznie zatrzymał pojazd.

Fragment orzecznictwa sądowego wykroczenia z art. 92 § 2 kw

Wyrok Sądu Okręgowego w Poznaniu z dnia 20 kwietnia 2018 r. XVII Ka 167/18.

„Na terenie portu lotniczego w strefie ruchu kierujący pojazdem, będąc uczestnikiem ruchu, nie zastosował się do sygnału umundurowanego funkcjonariusza Policji nakazującego zatrzymanie pojazdu celem dokonania kontroli drogowej. Okoliczności wskazują, że obwiniony po wyjeździe z zatoczki parkingowej, będąc na terenie portu lotniczego, nie zastosował się do polecenia policjanta, czym uniemożliwił mu podjęcie kontroli drogowej. Funkcjonariusz Policji po wyjeździe obwinionego z zatoczki parkingowej, gdy ten zatrzymał się za innym pojazdem, podszedł do pojazdu obwinionego i nakazał zjechać mu na miejsce parkingowe.

NIEZATRZYMANIE SIĘ DO KONTROLI DROGOWEJ

Zdaniem Sądu nawet jeśli nie było wolnych miejsc parkingowych, obwiniony nie był uprawniony do opuszczenia terenu lotniska. Oczywiście jest fakt, że niezastosowanie się do polecenia i odjechanie kierowcy musi być uznane za niezatrzymanie się do kontroli drogowej⁷⁸.

Niezatrzymanie się do kontroli drogowej – przestępstwo (art. 178b kk)

Art. 178b kk stanowi:

Kto, pomimo wydania przez osobę uprawnioną do kontroli ruchu drogowego, poruszając się pojazdem lub znajdującą się na statku wodnym albo powietrznym, przy użyciu sygnałów dźwiękowych i świetlnych, polecenia zatrzymania pojazdu mechanicznego, nie zatrzymuje niezwłocznie pojazdu i kontynuuje jazdę, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

Zgodnie z założeniami ustawodawcy wprowadzenie powyższego artykułu miało na celu utworzenie przepisu zawężonego do konkretnego zachowania sprawcy – tzw. ucieczki przed pościgiem podjętym przez uprawnionego. Mocą nowelizacji przepisów kk w 2017 r. nastąpiła ponowna ocena części zachowań usankcjonowanych dotąd jedynie jako wykroczenie w rozumieniu art. 92 § 2 kw. Powyższe wprowadzenie przepisu miało obejmować zachowania sprawcy, które związane są z ucieczką przed pościgiem, a ucieczka nie powodowała zagrożenia dla innych osób bądź zdarzenia mającego miejsce w komunikacji. Jako problem ówczesnie wskazano również słabość i zbyt wąski zakres regulacji prawnej przepisu skodyfikowanego w kw, co wymagało natychmiastowych zmian⁹.

Przyjęto założenie, że niezatrzymanie się do kontroli i ucieczka przed funkcjonariuszem organu uprawnionego do kontroli ruchu drogowego potencjalnie może zagrażać w ruchu drogowym nawet pośrednio. Ucieczka często ma miejsce na drodze dla rowerów, chodniku lub też w innym miejscu publicznym, w którym istnieje zagrożenie dla innych osób. Dotyczy to także znajdującego się w tych miejscach mienia narażonego na zniszczenie lub uszkodzenie. Zachowanie takie stwarza potencjalne zagrożenie dla bezpieczeństwa powszechnego¹⁰.

Niniejszy przepis umiejscowiony został w rozdziale XXI kk „Przestępstwa przeciwko bezpieczeństwu w komunikacji”, który obejmuje wszelkie zachowania powodujące zagrożenie w bezpieczeństwie komunikacyjnym. W przypadku art. 178b kk dotyczy to zachowania popełnionego w ruchu lądowym, pochodzącego od osoby, która kontynuuje jazdę, nie bacząc na wydawane polecenia zatrzymania pojazdu¹¹.

W art. 1 ustawy – Prawo o ruchu drogowym¹² ruch drogowy określany jest jako ruch, który odbywa się na drogach publicznych, a w niektórych przypadkach w innych miejscach zgodnie z zakresem ustawy. Podobnie jak w art. 92 § 2 kw, przepis ogranicza się do niezastosowania się do polecenia wydanego przez osobę, która jest uprawniona do kontroli w ruchu drogowym. Ustawodawca wskazuje, iż sprawcą czynu może być wyłącznie osoba kierująca pojazdem mechanicznym, czyli pojazdem wprawianym w ruch przez umieszczony w nim silnik niezależnie od rodzaju silnika¹³.

Realizacja znamion czynu polega na zignorowaniu polecenia zatrzymania pojazdu mechanicznego, które to polecenie zostało wydane przez uprawnionego do kontroli drogowej poruszającego się pojazdem lub znajdującego się na statku wodnym lub powietrznym, oraz na kontynuowaniu jazdy. W sytuacji związanej z poruszaniem się pojazdem przez osobę uprawnioną do kontroli ruchu drogowego niezbędnym warunkiem jest, aby osoba wydająca polecenie była w ruchu. Jednak nie ma znaczenia, jakim rodzajem pojazdu się porusza. Z kolei w odniesieniu do statku wodnego lub powietrznego ustawodawca nie wskazuje na wymóg poruszania się¹⁴.

Istotą tego czynu jest świadomość sprawcy co do skierowanego wobec niego polecenia zatrzymania pojazdu mechanicznego. Polecenie, podobnie jak w przypadku art. 92 § 2 kw, dotyczy tylko osób uprawnionych do kontroli w ruchu drogowym. Moc prawna tego przepisu uzależniona jest od tego, czy polecenie do zatrzymania było wydane przy użyciu sygnałów dźwiękowych i świetlnych. Przepis wymaga, aby polecenie zatrzymania pojazdu mechanicznego było wydane poprzez zastosowanie tych sygnałów. Zgodnie z poglądem R.A. Stefańskiego łącznik „i” wskazuje na jednoczesne łączne użycie zarówno sygnałów świetlnych, jak i dźwiękowych. Kluczowe jest, aby sprawca miał pełną świadomość, że jest adresatem sygnałów¹⁵.

Kwestią, na którą należy zwrócić uwagę, jest zwrot „niezwłocznie”. Zamysłem ustawodawcy jest, aby sprawca zareagował na sygnał wydany przez kontrolującego natychmiast i finalnie zaprzestał jazdy oraz unieruchomił pojazd. Zgodnie z § 3 ust. 1 rozporządzenia Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 5 listopada 2019 r. w sprawie kontroli ruchu drogowego¹⁶ zatrzymanie musi nastąpić w miejscu, w którym nie zagraża to bezpieczeństwu w ruchu.

Dla wypełnienia znamion czynu spenalizowanego w art. 178b kk poza brakiem bezzwłocznego zatrzymania pojazdu musi nastąpić również kontynuowanie jazdy, przy czym nie ma znaczenia długość pokonanego odcinka drogi. Finałem takiego zachowania jest podjęcie działań pościgowych przez uprawnionego do kontroli ruchu drogowego, zmierzających do jak najszybszego zatrzymania kierującego pojazdem mechanicznym¹⁷.

Przykład przestępstwa z art. 178b kk

Funkcjonariusz Wydziału Ruchu Drogowego w trakcie patrolowania rejonu służbowego podjął próbę zatrzymania kierującego pojazdem mechanicznym X za pomocą sygnałów świetlnych i dźwiękowych. Pomimo nadawania sygnałów świetlnych i dźwiękowych o zmiennej tonacji kierujący pojazdem nie zastosował się do poleceń. Kierujący pojazdem X po około 10 minutach prowadzonego pościgu zjechał na drogę gruntową i zaniechał dalszej jazdy.

Fragment orzecznictwa sądowego przestępstwa z art. 178b kk

Wyrok Sądu Rejonowego w Toruniu z dnia 25 października 2022 r., VIII K 409/22.

„W dniu 15 lutego 2022 r. w godzinach wieczornych D.M. poruszał się pojazdem marki F. (...) nr rej. (...). Tego dnia funkcjonariusze Komisariatu Policji w C. – Ł.W. i A.F. w C. przy ul. (...) przeprowadzali statyczne kontrole pojazdów. O godzinie 22.50 Ł.W. podjął próbę zatrzymania pojazdu kierowanego przez D.M. do kontroli drogowej.

Ł.W. wydał kierującemu za pomocą latarki sygnał świetlny do zatrzymania. D.M. nie zatrzymał kierowanego przez siebie pojazdu. W tym momencie funkcjonariusze Policji wsiedli do radiowozu i udali się za samochodem kierowanym przez D.M. Używali przy tym sygnałów świetlnych i dźwiękowych celem podjęcia pojazdu do kontroli drogowej, jednakże D.M. nie reagował na sygnały do zatrzymania. W pewnym momencie kierujący pojazdem F. (...) w miejscowości S. nie zapanował nad prowadzonym samochodem i wypadł z jezdni¹⁸.

Porównanie art. 92 § 2 kw i art. 178b kk

Niezatrzymanie do kontroli drogowej może być rozpatrywane zarówno jako wykroczenie, jak i przestępstwo. Porównując obydwa przepisy, można zauważyć, że art. 178b kk jest przepisem węższym w zakresie przedmiotowym niż art. 92 § 2 kw. Przede wszystkim w przypadku przestępstwa osoba uprawniona do kontroli ruchu drogowego porusza się pojazdem lub znajduje się na statku wodnym lub powietrznym, natomiast w odniesieniu do wykroczenia wymogu takiego nie ma i dotyczy ono m.in. sytuacji, w której osoba podejmująca próbę kontroli przebywa na poboczu (pojazd unieruchomiony lub osoba znajduje się poza pojazdem).

Kolejną różnicą jest wydanie polecenia wskazującego na zatrzymanie pojazdu. W przypadku przestępstwa obligatoryjnie muszą zostać użyte razem sygnały dźwiękowe i świetlne. Takiego wymogu nie ma w przypadku wykroczenia, gdy może to być jakikolwiek sygnał osoby uprawnionej do kontroli drogowej nadany do kierującego pojazdem¹⁹.

Trzecią różnicą jest rodzaj pojazdu, jakim porusza się sprawca. Art. 178b kk jednoznacznie wskazuje, że sprawcą może być wyłącznie osoba poruszająca się pojazdem mechanicznym, za to w art. 92 § 2 kw tego wymogu nie ma i ma on odniesienie do sprawcy poruszającego się każdym rodzajem pojazdu zarówno mechanicznym, jak i niemechanicznym (np. rowerem lub hulajnogą).

Czwartą różnicą jest dyspozycja sprawcy polegająca na niezwłocznym niezatrzymaniu pojazdu i kontynuacji jazdy, co stanowi element ustawowych znamion przestępstwa. Tymczasem przepis wykroczeniowy takiego wymogu nie wskazuje, co należy interpretować jako brak elementu kontynuowania jazdy i podjęcia dalszej ucieczki.

Podsumowując relację pomiędzy powyższymi przepisami, należy zwrócić uwagę na kwalifikację prawną. Niekiedy może wchodzić w grę zasada konsumpcji. Zgodnie z tą zasadą, mającą zastosowanie przy zbiegu przepisów ustawy, przepis pochłaniający wyłącza stosowanie przepisu pochłanianego (jeden czyn sprawcy wypełnia znamiona innych przepisów, a ich łączne stosowanie byłoby niezasadne)²⁰. Powyższa zasada w praktyce może mieć miejsce w sytuacji, gdy kierujący pojazdem mechanicznym nie zastosuje się do polecenia zatrzymania do kontroli drogowej wydanego przez funkcjonariusza Policji poruszającego się pojazdem służbowym przy jednoczesnym nadaniu sygnałów świetlnych i dźwiękowych. W tej sytuacji art. 178b kk pochłonie przepis art. 92 § 2 kw, w związku z czym sprawca będzie odpowiadał karnie na podstawie przepisu skodyfikowanego w art. 178b kk²¹.

- ¹ Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. – Kodeks karny (Dz. U. z 2025 r. poz. 383, z późn. zm.).
- ² Ustawa z dnia 20 maja 1971 r. – Kodeks wykroczeń (Dz. U. z 2025 r. poz. 734, z późn. zm.).
- ³ Dz. U. z 2019 r. poz. 2141, z późn. zm.
- ⁴ P. Daniluk, *Kodeks wykroczeń. Komentarz*, wyd. 3, C.H. Beck, Warszawa 2023.
- ⁵ J. Dudek, J. Kajfasz, *Między założeniami a praktyką – analiza krytyczna artykułu 178b Kodeksu karnego, Wykładnia prawa*, s. 13–14, https://arch.ies.gov.pl/images/PDF-Paragraf_na_Drozdze/2018_PnD/04_2018/Dudek_Miedzy-zalozeniami-a-praktyka-analiza-krytyczna-artykulu-178b-kk_PnD_2018-4.pdf [dostęp: 16.06.2025 r.].
- ⁶ R.A. Stefański, *Wykroczenia drogowe. Komentarz*, wyd. 2, Wolters Kluwer, Warszawa 2011, s. 403–453.
- ⁷ P. Daniluk, *Kodeks wykroczeń. Komentarz*.
- ⁸ Wyrok Sądu Okręgowego w Poznaniu z dnia 20 kwietnia 2018 r., XVII Ka 167/18, baza orzeczeń Lex [dostęp: 17.06.2025 r.].
- ⁹ R. Kokot, *Przestępstwo niezatrzymania się do kontroli drogowej w ujęciu Kodeksu karnego z 1997 roku*, s. 167–168, https://repozytorium.uni.wroc.pl/Content/109096/PDF/009_R_Kokot_Przestepstwo_niezatrzymania_sie_prowadzacego_pojazd_mechaniczny.pdf [dostęp: 16.10.2025 r.].
- ¹⁰ A. Grześkowiak, K. Wiak, *Kodeks karny. Komentarz*, wyd. 6, C.H. Beck, Warszawa 2019, s. 977.
- ¹¹ Tamże, s. 426.
- ¹² Ustawa z dnia 20 czerwca 1997 r. – Prawo o ruchu drogowym (Dz. U. z 2024 r. poz. 1251, z późn. zm.).
- ¹³ *Kodeks karny. Komentarz*, red. R.A. Stefański, wyd. 28, 2025, Legalis [dostęp: 16.06.2025 r.].
- ¹⁴ R. Kokot, *Przestępstwo niezatrzymania się do kontroli drogowej w ujęciu Kodeksu karnego z 1997 roku*, s. 175–176.
- ¹⁵ Tamże, s. 176–177.
- ¹⁶ Dz. U. poz. 2141, z późn. zm.
- ¹⁷ K.J. Pawelec, *Bezpieczeństwo i ryzyko w ruchu drogowym*, Difin S.A., Warszawa 2020, s. 60–61.
- ¹⁸ Wyrok Sądu Rejonowego w Toruniu z dnia 25 października 2022 r., VIII K 409/22, [https://orzeczenia.torun.sr.gov.pl/content/\\$N/151025200004006_VIII_K_000409_2022_Uz_2023-02-22_001](https://orzeczenia.torun.sr.gov.pl/content/$N/151025200004006_VIII_K_000409_2022_Uz_2023-02-22_001) [dostęp 24.06.2025 r.].
- ¹⁹ P. Daniluk, *Kodeks wykroczeń. Komentarz*.
- ²⁰ J. Kanarek, *Istota zewnętrznego zbiegu przepisów ustawy w prawie karnym skarbowym, jego geneza oraz uzasadnienie zastosowania*, <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.gov.pl/attachment/e1530023-0180-496c-aa00-83ccd74192be&ved=2ahUKewiSkd-mAp4iTaxXgAhAIHfT5FfYQFnoECBoQAQ&usq=A0vVaw-0CHI-j3Ob5TppqV3XB2RL6m> [dostęp: 5.03.2026 r.].
- ²¹ Tamże.

Summary

Failing to stop for police: an offence or a crime?

This article examines the legal issue of failing to stop when required by police during road check. It begins with a brief introduction to the topic. The author then discusses the legal provision under which failure to stop is treated as a minor offence, illustrated with a practical example and reference to relevant case law.

The next part of the article analyses the offence of failing to stop classified as a crime, again supported by a practical example and references to relevant case law.

Finally, the article compares both legal provisions and highlights the key differences between them.

Tłumaczenie: Joanna Łaszyn

BADANIA TECHNICZNE POJAZDÓW

Zmiany przepisów

podinsp. Dariusz Szymanik

Zakład Ruchu Drogowego CSP

Potrzeba wprowadzenia zmian w przepisach dotyczących badań technicznych pojazdów postulowana była przez Polską Izbę Stacji Kontroli Pojazdów od dłuższego czasu. Proces zmian tych regulacji został rozpoczęty w 2024 r., kiedy wprowadzono cyfryzację, mającą na celu uproszczenie spraw urzędowych kierowcom, przy jednoczesnym zmniejszeniu pracy biurowej diagnostom. Wprowadzone zmiany rozpoczęły wdrażanie większej reformy w systemie przeprowadzania badań technicznych. Przypomnijmy, jakie udogodnienia dla właścicieli pojazdów oraz dla diagnostów wykonujących badania techniczne zostały wprowadzone w ostatnim czasie.

Przedmiotowe zmiany wprowadzone zostały rozporządzeniem Ministra Infrastruktury z dnia 1 lutego 2023 r. zmieniającym rozporządzenie w sprawie zakresu i sposobu przeprowadzania badań technicznych pojazdów oraz wzorów dokumentów stosowanych przy tych badaniach (Dz. U. poz. 248).

Pierwszą odczuwalną zmianą dla kierowców było wprowadzenie możliwości identyfikacji pojazdu na podstawie danych z Centralnej Ewidencji Pojazdów i Kierowców (CEPiK), a nie jak wcześniej, wyłącznie z papierowego dowodu rejestracyjnego. Od momentu wprowadzenia aplikacji mObywatel, a także po zmianach w przepisach, które nie wymagają już wożenia fizycznych dokumentów, można wykonać badanie techniczne bez papierowego dowodu rejestracyjnego w następujących przypadkach:

- jeżeli właściciel pojazdu posiada dowód rejestracyjny w aplikacji mObywatel, diagnosta może go uznać i wykonać badanie; dzięki systemowi CEPiK stacje diagnostyczne mają dostęp do wszystkich niezbędnych danych, co pozwala im zweryfikować tożsamość pojazdu;
- w przypadku zatrzymania dowodu rejestracyjnego przez policję (np. ze względu na zły stan techniczny pojazdu), właściciel pojazdu może wykonać badania techniczne bez papierowego dokumentu, informacja o zatrzymaniu dokumentu zostanie przekazana do CEPiK, a diagnosta na podstawie tych danych wyko-

na badanie; jednak wciąż są sytuacje, w których brak papierowego dowodu rejestracyjnego może być przeszkodą do wykonania badania technicznego, np. gdy brak jest dostępu do aplikacji mObywatel, a dowód rejestracyjny został zagubiony lub utracony, i brak jest jakiegokolwiek dokumentu potwierdzającego tożsamość pojazdu oraz potwierdzającego prawo własności lub dysponowania, diagnosta nie może przeprowadzić badania;

- w przypadku problemów technicznych z dostępem do systemu informatycznego CEPiK oraz innej możliwości identyfikacji danych pojazdu diagnosta odmówi przeprowadzenia badania z powodu braku możliwości weryfikacji danych pojazdu.

Podsumowując, należy podkreślić, że chociaż fizyczny dowód rejestracyjny nie zawsze jest wymagany, bezwzględnie konieczna jest możliwość zweryfikowania danych pojazdu przez diagnostę. Najbezpieczniej jest więc zabrać dowód (papierowy lub cyfrowy) na badanie, aby uniknąć problemów.

Na skutek powyższych zmian możliwa była rezygnacja z wystawiania papierowych zaświadczeń potwierdzających wykonane badanie techniczne pojazdu. Do chwili wprowadzenia zmian uprawniony diagnosta po przeprowadzeniu badania zobowiązany był do wydrukowania, opieczetowania i wręczenia kierowcy potwierdze-

nia przeprowadzenia badania. Jedynie forma papierowa potwierdzająca badanie była honorowana w wydziałach komunikacji. W wyniku zmiany regulacji obecnie nie ma konieczności posiadania przez kierowcę potwierdzenia o przebytych przeglądach, ponieważ urzędnik w wydziale komunikacji ma dostęp do aktualizowanych na bieżąco informacji o pojeździe w systemie CEPiK. Dostępne są tam m.in. informacje wprowadzone przez stację kontroli pojazdów o wykonanym badaniu wraz z jego wynikiem. Potwierdzenie w formie papierowej zastąpione zostało potwierdzeniem w systemie elektronicznym, które automatycznie trafia do systemu CEPiK.

Od 19 września 2025 r. zaczęło obowiązywać rozporządzenie Ministra Infrastruktury z dnia 3 września 2025 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie wysokości opłat związanych z prowadzeniem stacji kontroli pojazdów oraz przeprowadzania badań technicznych pojazdów (Dz. U. poz. 1223). Po latach zamrożenia wprowadzona została zmiana stawek za przeprowadzanie badań technicznych pojazdów, jednocześnie Ministerstwo Infrastruktury zapowiada mechanizm regularnej aktualizacji cen, tak żeby dostosować je do rosnących kosztów prowadzenia stacji kontroli pojazdów. Jak argumentuje ministerstwo, uzasadniając zmiany stawek za przeprowadzenie badań technicznych pojazdów, jest przeprowadzona analiza kosztów prowadzenia stacji kontroli pojazdów, a w szczególności wynagrodzenia diagnostów, mediów, zakupów nowoczesnych urządzeń wraz z ich legalizacją, przeglądami i bieżącymi naprawami. Proponowane regulacje są konsekwencją potrzeby dostosowania systemu przeprowadzania badań technicznych pojazdów do dyrektywy 2014/45/UE, która określa minimalne wymagania dla systemu badań technicznych pojazdów kraju członkowskiego UE.

Zaktualizowana tabela opłat za badania techniczne pojazdów została opublikowana jako załącznik do rozporządzenia Ministra Infrastruktury z dnia 3 września 2025 r. zmieniającego rozporządzenie w sprawie wysokości opłat związanych z prowadzeniem stacji kontroli pojazdów oraz przeprowadzania badań technicznych pojazdów.

W poniższym zestawieniu ujęto zarówno badania okresowe, jak i dodatkowe oraz sprawdzanie warunków technicznych.

Okresowe badanie techniczne

- motocykl, ciągnik rolniczy – 94 zł (było 62 zł);
- samochód osobowy, autobus do 15 osób, samochód ciężarowy i specjalny do 3,5 t, pojazd trójkołowy powyżej 0,4 t – 149 zł (było 98 zł);
- pojazd zasilany LPG – 243 zł (było 163 zł);
- samochód ciężarowy i specjalny, ciągnik siodłowy powyżej 3,5 t do 16 t – 234 zł (było 153 zł);
- samochód ciężarowy i specjalny, ciągnik siodłowy powyżej 16 t, ciągnik balastowy – 269 zł (było 176 zł);
- autobus powyżej 15 osób – 304 zł (było 199 zł);
- przyczepa ciężarowa rolnicza do 1,5 t – 61 zł (było 40 zł);
- przyczepa ciężarowa rolnicza powyżej 1,5 t do 6 t – 76 zł (było 50 zł);
- przyczepa ciężarowa rolnicza powyżej 6 t – 107 zł (było 70 zł);

- przyczepa (naczepa) ciężarowa i specjalna do 3,5 t – 119 zł (było 78 zł);
- przyczepa (naczepa) ciężarowa i specjalna powyżej 3,5 t do 16 t – 249 zł (było 163 zł);
- przyczepa (naczepa) ciężarowa i specjalna powyżej 16 t – 270 zł (było 177 zł);
- pojazd przystosowany do zasilania gazem (dodatkowa opłata) – 96 zł (było 63 zł);
- tramwaj – wagon silnikowy – 504 zł (było 330 zł);
- tramwaj – wagon przegubowy – 604 zł (było 395 zł);
- tramwaj – wagon doczepny czynny – 382 zł (było 250 zł);
- tramwaj – wagon doczepny bierny – 168 zł (było 110 zł);
- trolejbus – badania elektryczne – 175 zł (było 115 zł);
- motorower – 76 zł (było 50 zł);
- pojazd wolnobieżny (kolejka turystyczna) – 94 zł (było 62 zł).

Ponowne sprawdzenie mechanizmów i zespołów

- hamulce – 30 zł (było 20 zł);
- hamulce tramwaju – 183 zł (było 120 zł);
- hamulec elektrodynamiczny trolejbusu – 76 zł (było 50 zł);
- światła – 21 zł (było 14 zł);
- układ kierowniczy, zawieszenie – 30 zł (było 20 zł);
- toksyczność spalin – 21 zł (było 14 zł);
- poziom hałasu – 30 zł (było 20 zł);
- geometria kół jednej osi – 55 zł (było 36 zł);
- amortyzatory jednej osi – 21 zł (było 14 zł);
- wszystkie inne usterki – 30 zł (było 20 zł).

Dodatkowe badanie techniczne – pojazd skierowany przez organ kontroli ruchu

- określone usterki techniczne / warunki – 30 zł (było 20 zł);
- po kolizji, wypadku – 143 zł (było 94 zł);
- dane techniczne niezgodne ze stanem faktycznym – 78 zł (było 51 zł).

Dodatkowe badanie techniczne – pojazd skierowany przez starostę

- podejrzenie niespełnienia warunków technicznych – 30 zł (było 20 zł);
- po kolizji, wypadku – 143 zł (było 94 zł).

Pozostałe dodatkowe badania techniczne

- taksówka – 64 zł (było 42 zł);
- pojazd uprzywilejowany – 76 zł (było 50 zł);
- ADR – materiały niebezpieczne – 130 zł (było 85 zł);
- autobus 100 km/h – 192 zł (było 126 zł);
- pojazd do nauki jazdy / egzaminacyjny – 73 zł (było 48 zł);
- zmiany konstrukcyjne – 125 zł (było 82 zł);
- pojazd po uszkodzeniu istotnej – 76 zł (było 50 zł);
- identyfikacja do rejestracji – 91 zł (było 60 zł);
- pojazd po wypadku do rejestracji – 143 zł (było 94 zł);
- uszkodzenia elementów nośnych – 143 zł (było 94 zł);
- pojazd, który ma spełniać wymagania techniczne w przepisach o podatku od towarów i usług – 76 zł (było 50 zł);
- wymagania techniczne w transporcie międzynarodowym – 183 zł (było 120 zł);
- pojazd z blokadą alkoholową – 76 zł (było 50 zł).

BADANIA TECHNICZNE POJAZDÓW

Sprawdzenie dodatkowych warunków technicznych i inne czynności

- przystosowanie pojazdu do ciągnięcia przyczepy – 53 zł (było 35 zł);
- pojazdy do wykonywania czynności na drodze – 32 zł (było 21 zł);
- ciężarówki do przewozu osób – 73 zł (było 48 zł);
- autobusy miejskie – 62 zł (było 41 zł);
- autobusy szkolne – 62 zł (było 41 zł);
- wykonanie numeru nadwozia – 74 zł (było 49 zł);
- wykonanie tabliczki i jej umieszczenie – 55 zł (było 36 zł);
- opinia do odstąpienia od warunków – 125 zł (było 82 zł).

Dostosowanie opłat do zmieniających się realiów rynkowych to dopiero początek zapowiadanych zmian w całym systemie badań technicznych pojazdów, w Ministerstwie Infrastruktury trwają prace nad projektami mającymi na celu poprawę bezpieczeństwa ruchu drogowego. Procedowany projekt zmiany ustawy – Prawo o ruchu drogowym zgłoszony przez Ministerstwo zakłada uszczelnienie całego systemu badań technicznych oraz wprowadzenia nadzoru nad odpowiednim ich przeprowadzaniem. Ponadto planowane jest wprowadzenie zmian w systemie szkolenia przyszłych diagnostów polegających na wprowadzeniu cyklicznych szkoleń podnoszących kwalifikacje, aby mogli oni sprostać oczekiwaniom wynikającym z postępu technologicznego. Do najważniejszych zapowiadanych przez Ministerstwo zmian należy zaliczyć:

- 1) podczas wykonywania badania technicznego przeprowadzający je diagnosta zobowiązany będzie do wykonania dokumentacji fotograficznej pojazdu w postaci pięciu zdjęć dokumentujących przód, tył, dwa boki pojazdu czy też motocykla oraz wskazanie drogomierza z aktualnym przebiegiem pojazdu, które będzie musiał przesłać do bazy danych Centralnej Ewidencji Pojazdów, co ma zakończyć procedurę tzw. wykonania badania technicznego pojazdu, który nie pojawił się na stacji diagnostycznej;
- 2) wprowadzenie kar dla właścicieli pojazdów za niewykonanie badania technicznego w wyznaczonym terminie:
 - za opóźnienie o tydzień proponowana stawka karna będzie wyższa o 100% od stawki normalnej, więc np. za badanie samochodu osobowego normalnie 149 zł, stawka karna wyniosłaby 298 zł,
 - powyżej 3 tygodni stawka roslaby o 200%, czyli do 447 zł,
 - powyżej 90 dni spóźnienia cena badania byłaby wyższa od normalnej o 300%, czyli w takiej sytuacji za badanie techniczne trzeba będzie zapłacić blisko 600 zł;
 jednocześnie Ministerstwo proponuje, aby dochody z karnych opłat za badania techniczne podzielić tak, żeby zasilić finansowo poprawę i rozwój infrastruktury bezpieczeństwa ruchu drogowego, Transportowy Dozór Techniczny nadzorujący system badań technicznych oraz same stacje kontroli pojazdów, co stanowiłoby ich dodatkowy dochód;
- 3) zmiany dotyczyłyby również stawki za badanie pojazdów z napędem 4 x 4 (czyli na cztery koła), jako uzasadnienie podaje się fakt, że w trakcie badania takich pojazdów istnieje ryzyko uszkodzenia auta podczas próby na tzw. rolkach, które nie są przystosowane do tego typu na-

pędu, oraz że badanie to jest bardziej pracochłonne, ponieważ wymaga zastosowania dodatkowych urządzeń, np. opóźniomierza w trakcie sprawdzania układów hamulcowych;

- 4) zmiana stawek za badania techniczne podyktowana ma być również koniecznością dokonania zmian w wyposażeniu stacji diagnostycznych, np. dymomierze (urządzenia do pomiaru zadymienia spalin) muszą zostać zastąpione licznikami cząstek stałych pozwalającymi na sprawdzenie, czy pojazd z silnikiem Diesla nie ma usuniętego lub uszkodzonego filtra DPF oraz czy nie został usunięty system AdBlue (układ wykorzystujący wodny roztwór mocznika stosowany w samochodach z silnikiem Diesla do redukcji emisji szkodliwych tlenków azotu), a więc pojazdy, które nie spełniają norm dotyczących emisji spalin, nie uzyskają pozytywnego wyniku badania technicznego;
- 5) według zapowiedzi ma również zostać wprowadzone ułatwienie dla właścicieli pojazdów polegające na możliwości wykonania badania technicznego maksymalnie do 30 dni przed wyznaczonym terminem, co nie skróci ważności tego badania, w takim przypadku byłoby ono aktualne do 13 miesięcy.

Literatura

- Ustawa z dnia 20 czerwca 1997 r. – Prawo o ruchu drogowym (Dz. U. z 2024 r. poz. 1251, z późn. zm.).
- 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 2024 r. poz. 141).
- Rozporządzenie Ministra Infrastruktury z dnia 3 września 2025 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie wysokości opłat związanych z prowadzeniem stacji kontroli pojazdów oraz przeprowadzaniem badań technicznych pojazdów (Dz. U. poz. 1223).
- Uzasadnienie projektu rozporządzenia Ministra Infrastruktury zmieniającego rozporządzenie w sprawie wysokości opłat związanych z prowadzeniem stacji kontroli pojazdów oraz przeprowadzaniem badań technicznych pojazdów.

Summary***Vehicle technical inspections. Changes to regulations***

The article discusses amendments to the legal regulations governing the system of vehicle technical inspections in Poland. One of the main reasons for introducing these changes is to strengthen the overall system in order to remove as many technically unroadworthy vehicles as possible from road traffic, thereby reducing the number of road accidents. At the same time, the changes aim to align the vehicle inspection system with the provisions of Directive 2014/45/EU, which sets out minimum requirements for technical inspections of vehicles in EU Member States. The article also refers to further legislative changes currently being prepared by the Ministry of Infrastructure to adapt the existing regulations to technological developments in the automotive sector and to the ongoing digitalisation of the vehicle inspection system.

Tłumaczenie: Joanna Łaszyn

KATEGORIA B OD 17 LAT

Warunkowe uprawnienie i pasażer-opiekun

podkom. Marcin Gąsior

Zakład Ruchu Drogowego CSP

Od 3 marca 2026 r. w Polsce obowiązują przepisy umożliwiające uzyskanie prawa jazdy kategorii B po ukończeniu 17 lat. To jedna z najistotniejszych zmian w systemie szkolenia i nadzoru nad młodymi kierowcami, która łączy wcześniejszy dostęp do uprawnień pozwalających na kierowanie pojazdem z określonymi warunkami ich obowiązywania. Jest to nowy element bezpieczeństwa ruchu drogowego dla osób rozpoczynających przygodę za kierownicą.

Ustawodawca zdecydował się na wprowadzenie mechanizmu nadzoru nad młodym kierowcą poprzez doświadczonego opiekuna, znajdującego się w pojeździe. Zadaniem pasażera-opiekuna powinno być kształtowanie prawidłowych postaw na drodze u kierowcy oraz zwracanie uwagi na przestrzeganie przez niego przepisów ruchu drogowego. W komunikatach Ministerstwa Infrastruktury wskazuje się, że rozwiązanie takie funkcjonuje m.in. w Austrii, Danii, Francji czy w Niemczech¹.

Uzyskane po ukończeniu 17 lat, a przed 18. rokiem życia, prawo jazdy kategorii B ma charakter warunkowy. Stwierdza bowiem posiadanie uprawnienia do kierowania pojazdami **wyłącznie podczas jazdy**:

- na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej,
- w towarzystwie pasażera siedzącego na przednim siedzeniu, w przypadku pojazdu samochodowego innego niż czterokołowiec – przez okres 6 miesięcy od dnia uzyskania prawa jazdy, jednak nie dłużej niż do czasu ukończenia 18 lat². Ponadto wskazuje się, że **pasażerem-opiekunem może być osoba, która spełnia łącznie następujące warunki**:
 - ukończyła 25 lat,
 - posiada nieprzerwanie prawo jazdy kategorii B od co najmniej 5 lat, licząc od dnia, w którym odbywa się jazda,
 - nie podlega zakazowi prowadzenia pojazdów mechanicznych i nie podlegała temu zakazowi w okresie ostatnich 5 lat, licząc od dnia, w którym odbywa się jazda,

KATEGORIA B OD 17 LAT

- nie znajduje się w stanie nietrzeźwości, w stanie po użyciu alkoholu lub środka działającego podobnie do alkoholu³.

Wymagania dotyczące wieku oraz 5-letniego okresu posiadania prawa jazdy nie dotyczą pasażera-opiekuna posiadającego uprawnienia instruktora nauki jazdy lub egzaminatora⁴.

Niespełnienie przesłanek określonych w art. 8a ustawy o kierujących pojazdami, np. brak pasażera-opiekuna lub brak spełnienia wymagań przez opiekuna, oznacza, że kierujący nie wykonuje uprawnień w sposób skuteczny. W konsekwencji prowadzenie pojazdu w takich okolicznościach powinno zostać zakwalifikowane jako kierowanie bez wymaganych uprawnień, tj. wykroczenie z art. 94 § 1 ustawy z dnia 20 maja 1971 r. – Kodeks wykroczeń (Dz. U. z 2025 r. poz. 734, z późn. zm.).

Art. 94 kw:

§ 1. Kto na drodze publicznej, w strefie zamieszkania lub strefie ruchu prowadzi pojazd mechaniczny, nie mając do tego uprawnienia, podlega karze aresztu, ograniczenia wolności albo grzywny nie niższej niż 1500 złotych.

§ 1a. Kto na drodze publicznej, w strefie zamieszkania lub strefie ruchu prowadzi pojazd inny niż mechaniczny, nie mając do tego uprawnienia, podlega karze nagany albo karze grzywny do 1500 złotych.

§ 2. Tej samej karze podlega, kto prowadzi na drodze publicznej, w strefie zamieszkania lub strefie ruchu pojazd pomimo braku dopuszczenia pojazdu do ruchu.

§ 3. W razie popełnienia wykroczenia, o którym mowa w § 1, orzeka się zakaz prowadzenia pojazdów.

Dodatkowo, od 3 marca 2026 r. policjant w ramach kontroli drogowej uzyskał uprawnienie do:

- poddania pasażera-opiekuna, o którym mowa w niniejszym artykule, badaniu w celu ustalenia w organizmie zawartości alkoholu lub obecności środka działającego podobnie do alkoholu⁵,
- występowania w uzasadnionym przypadku z wnioskiem o ocenę stanu zdrowia⁶.

¹ Ministerstwo Infrastruktury, *Kaski dla dzieci i prawo jazdy od 17. roku życia – nowelizacja Prawa o ruchu drogowym z podpisem Prezydenta*, <https://www.gov.pl/web/infrastruktura/kaski-dla-dzieci-i-prawo-jazdy-od-17-roku-zycia---nowelizacja-prawa-o-ruchu-drogowym-z-podpisem-prezydenta> [dostęp: 17.02.2026 r.].

² Ustawa z dnia 5 stycznia 2011 r. o kierujących pojazdami (Dz. U. z 2025 r. poz. 1226, z późn. zm.), art. 8a ust. 1.

³ Tamże, art. 8a ust. 2.

⁴ Tamże, art. 8a ust. 3.

⁵ Ustawa z dnia 20 czerwca 1997 r. – Prawo o ruchu drogowym (Dz. U. z 2024 r. poz. 1251, z późn. zm.), art. 129 ust. 2 pkt 3a oraz art. 129ja pkt 2.

⁶ Tamże, art. 129 ust. 2 pkt 13.

Literatura:

Ustawa z dnia 5 stycznia 2011 r. o kierujących pojazdami (Dz. U. z 2025 r. poz. 1226, z późn. zm.).

Ustawa z dnia 20 czerwca 1997 r. – Prawo o ruchu drogowym (Dz. U. z 2024 r. poz. 1251, z późn. zm.).

Ustawa z dnia 20 maja 1971 r. – Kodeks wykroczeń (Dz. U. z 2025 r. poz. 734, z późn. zm.).

Ministerstwo Infrastruktury, *Kaski dla dzieci i prawo jazdy od 17. roku życia – nowelizacja Prawa o ruchu drogowym z podpisem Prezydenta*, <https://www.gov.pl/web/infrastruktura/kaski-dla-dzieci-i-prawo-jazdy-od-17-roku-zycia---nowelizacja-prawa-o-ruchu-drogowym-z-podpisem-prezydenta>.

Summary**Category B licence from the age of 17. Conditional entitlement and supervising passenger**

The article focuses on one of the solutions introduced on 3 March 2026 – the possibility of obtaining a Category B driving licence at the age of 17 on a conditional licence. It presents the rules for using this entitlement as well as requirements placed in the supervising passenger. The article also outlines the consequences of failing to comply with the specified conditions while driving. In addition, attention is drawn to the powers of police officers during roadside checks of a vehicle driven by a person holding a conditional Category B licence until reaching the age of 18.

Źródło: Joanna Łaszczyn

Warto podkreślić również, że zgodnie z art. 96 kw:

§ 1. Właściciel, posiadacz, użytkownik lub prowadzący pojazd, który na drodze publicznej, w strefie zamieszkania lub strefie ruchu dopuszcza:

- do prowadzenia pojazdu osobę niemającą sprawności fizycznej lub psychicznej w stopniu umożliwiającym należyte prowadzenie pojazdu,
 - do prowadzenia pojazdu osobę niemającą wymaganych uprawnień,
 - do prowadzenia pojazdu osobę znajdującą się w stanie po użyciu alkoholu lub podobnie działającego środka,
 - pojazd do jazdy pomimo braku wymaganych dokumentów stwierdzających dopuszczenie pojazdu do ruchu,
 - pojazd do jazdy, pomimo że pojazd nie jest należycie zaopatrzony w wymagane urządzenia i przyrządy albo pomimo że nie nadają się one do spełnienia swego przeznaczenia,
 - niezgodny z jego przeznaczeniem,
- podlega karze ograniczenia wolności albo grzywny nie niższej niż 1000 złotych.

§ 2. Tej samej karze za czyny określone w § 1 pkt 1, 3–6 oraz za nieumyślne dopuszczenie do prowadzenia pojazdu na drodze publicznej przez osobę niemającą wymaganych uprawnień podlega dyspozytor pojazdu lub osoba, do której obowiązków należą jego czynności, a jeżeli takiej osoby nie wyznaczono – kierownik jednostki dysponującej pojazdem.

§ 3. Kto wbrew obowiązkowi nie wskaże na żądanie uprawnionego organu, komu powierzył pojazd do kierowania lub używania w oznaczonym czasie, podlega karze grzywny.

FOTOGRAFOWANIE MIEJSC ZDARZEŃ

w trudnych warunkach oświetleniowych



Zdj. Freepik.com.

asp. szt. Artur Łasocha

Zakład Szkoleń Specjalnych CSP

Fotografia kryminalistyczna to system metod i sposobów stosowanych podczas wykonywania zdjęć utrwalających czynności procesowe, operacyjne i badawcze, w celu zapobiegania popełnianiu przestępstw, ujawniania już popełnionych i ich sprawców, a także utrwalania dla dalszego postępowania obiektywnego materiału dowodowego. Ze względu na charakter i cel realizowanych działań wykonujący zdjęcia nie ma możliwości dobrać sobie pleneru, tak aby było najlepiej na przykład ze względu na warunki oświetleniowe.

Technik kryminalistyki, wykonując zdjęcia, kieruje się przede wszystkim tym, by utrwalić miejsce zdarzenia oraz występujące na nim ślady kryminalistyczne dla dalszych potrzeb prowadzonego postępowania. Oznacza to, że bez względu na to, jakie panują warunki pogodowe, oświetleniowe, a także bez względu na to, jak i gdzie ujawniono ślad, musi on dobrać takie techniki fotografowania oraz parametry, by wyeksponować topografię i strukturę miejsca zdarzenia oraz uwidoczniczyć cechy na danym przedmiocie, rzeczy czy śladzie kryminalistycznym. Dotyczy to sytuacji, gdy zdarzenie miało miejsce o zmierzchu, o świcie lub nocą albo gdy przedmioty czy ślady znajdują się w mocno kontrastowych ekspozycyjnie położeniach, np. zdjęcie sytuacyjne śladów o ciemnej i jasnej barwie umiejscowione zarówno w jasnym świetle, jak i w cieniu. Taki rodzaj fotografii nazywamy fotografią w trudnych warunkach oświetleniowych. Na początek przeanalizujemy sytuację zdjęć nocnych. Przedstawione zostaną dwie hipotetyczne sytuacje: zdarzenie drogowe w mieście, gdzie są latarnie uliczne, oraz zdarzenie drogowe na drodze, gdzie nie ma dodatkowego oświetlenia. Do wykonania tego typu zdjęć potrzebny będzie statyw, a przy jego braku można ustawić aparat na jakiejś podpórce, może to być w ostateczności i maska radiowozu, wtedy jednak należy pamiętać, że mobilność przy wykonaniu zdjęć będzie znacznie ograniczona. Po unieruchomieniu aparatu na

statywie i ustawieniu go tak, by zarejestrować miejsce zdarzenia z ujawnionymi śladami, należy ustawić ostrość. Jeśli teren jest rozległy, to należy ustawić tę ostrość na oddalonym punkcie, np. na 15 metrze. I tu pojawia się pierwsza trudność. Jak ustawić ostrość, gdy jest ciemno? Możemy użyć latarki, by doświetlić sobie wybrany punkt, a potem nastawić na nim ostrość. Kolejny element to przysłona. Wiadomo, że czas naświetlania będzie znacznie wydłużony, gdy będzie ona przymknięta, ale wówczas zyskujemy na dużej głębi ostrości. Dlatego też ważne jest, aby zwiększyć wartość przysłony, bo to daje nam gwarancję wykonania zdjęć z dobrze wyostrozonymi śladami w całej perspektywie wykonanej fotografii. Kolejnym parametrem, który możemy zmienić, jest ISO (ujednolicona skala czułości matrycy na światło – International Organization for Standardization). Zwiększenie jego wartości umożliwi wykonanie zdjęć przy znacznie krótszym czasie. Ostatni istotny parametr to właśnie czas naświetlania. Jaki powinien być? Staramy się go wydłużyć jak najbardziej, stosując zasadę ETTR (z ang. Expose to the right), czyli „naświetlanie na prawą stronę” – to technika fotograficzna polegająca na celowym, lekkim prześwietlaniu zdjęcia, aby histogram był przesunięty w prawą stronę, bez „przepalania” (utruty detali) jasnych obszarów. Pozwala to zebrać maksimum światła, zredukować szumy i poprawić jakość detali w cieniach. Histogram w fotografii to graficzny

FOTOGRAFOWANIE MIEJSC ZDARZEŃ

wykres przedstawiający rozkład jasności pikseli na zdjęciu, od czerni (lewa strona) po biel (prawa strona). Pozwala precyzyjnie ocenić poprawność naświetlenia (ekspozycji), wykryć przepalenia (za jasne) lub niedoświetlenia (za ciemne) oraz kontrolować kontrast. Wysokość wykresu oznacza ilość pikseli o danej jasności. I tu często nasuwa się pytanie o to, jaki powinien być czas naświetlania przy wykonaniu zdjęć nocnych. Niestety, w tym przypadku kierowanie się wskazaniami światłomierza przyniesie niewiele korzyści (fot. 1).



Fot. 1. Zdjęcia parkingu w warunkach nocnych: A – wykonane zgodnie ze wskazaniami światłomierza; C – wykonane na przedłużonym czasie naświetlania; B i D – wskazania paramentów dla poszczególnych zdjęć i histogram.



Fot. 2. Miejsce zdarzenia drogowego w warunkach nocnych. Zdjęcie wykonane na przedłużonym czasie naświetlania.



Fot. 3. Miejsce zdarzenia drogowego w warunkach nocnych. Zdjęcie wykonane na przedłużonym czasie naświetlania oraz z dodatkowym źródłem światła w postaci latarki – omiotanie (malowanie).

Czas wydłużamy eksperymentalnie, stosując najdłuższy możliwy dla danego aparatu czas otwarcia migawki. Dla większości aparatów wynosi on 30 sekund. Po tym czasie sprawdzamy, czy zarejestrowany obraz jest wystarczająco jasny, czyli czy wszystkie istotne elementy są na nim wyeksponowane. Jeśli czas ten będzie za krótki, bo obraz uzyskany jest zbyt ciemny, wówczas powinniśmy przejść na funkcję manualnego ustawienia migawki – tryb „Bulb”. I tu następnie eksperymentalnie wydłużamy czas aż do uzyskania optymalnego, jak najlepszego naświetlenia zarejestrowanego obrazu (fot. 2).

Podczas wykonywania takich zdjęć dobrym rozwiązaniem jest użycie pilota do aparatu. Sterując nim, można zastosować odpowiedni czas otwarcia migawki. Przy braku pilota można przytrzymać spust migawki ręcznie, ale należy pamiętać, że wszelkie poruszenie i drgania mogą wpłynąć negatywnie na jakość zdjęcia. Dla większości aparatów są już dostępne aplikacje do ich obsługi, które po ściągnięciu na telefon mogą zastąpić pilot do otwarcia i zamknięcia migawki.

Kolejnym aspektem, na który należy zwrócić uwagę, jest dodatkowe źródło światła. Można oświetlić dodatkowo teren, używając latarki, stosując technikę omiotania – malowania światłem (fot. 3). Użycie latarki w celu doświetlenia terenu może znacząco skrócić czas naświetlania.

Należy jednak pamiętać, żeby nie oświetlać zbyt długo jednego miejsca, aby nie doprowadzić do tzw. przepaleń, które mogą utrudniać analizę umiejscowienia śladów (fot. 4).

Dodatkowym źródłem światła może być też użycie lampy błyskowej. Jednak nie używamy jej na wprost, bo jeden błysk „przepali” – prześwietli to, co będzie na pierwszym planie zdjęcia, natomiast tył będzie mocno niedoświetlony (fot. 5). Okazuje się, że jest to najczęściej popełniany błąd. Lampy używamy, stosując tzw. metodę wielobłysku. Polega ona na ustawieniu ostrości i nastawieniu czasu naświetlania np. na 30 sekund, następnie należy, biegnąc po bokach kadru (za kadrem), co jakiś czas manualnie wyzwalać jej błysk. Jest to zadanie nieco utrudnione dla jednej osoby, ale nie niemożliwe do wykonania. Na co zwrócić uwagę przy stosowaniu metody wielobłysku? Unikać wchodzenia w kadr, a palnik lampy powinien być ustawiony na wysokości klatki piersiowej i skierowany na wprost. Nie ku górze, bo światło nie



Fot. 4. Miejsce zdarzenia drogowego. Zdjęcie wykonane z dodatkowym źródłem światła – omiotanie (malowanie). Przepalony pierwszy plan. Nie widać numerów śladów i numerów rejestracyjnych pojazdu.



Fot. 5. Miejsce zdarzenia drogowego. Zdjęcie wykonane z użyciem lampy błyskowej na wprost.

będzie miało się od czego odbić, ani nie ku dołowi, bo może dojść do miejscowych prześwietleń podłoża (fot. 6). Kolejny aspekt, który należy poruszyć, to rodzaj aparatu. Czy musi to być lustrzanka cyfrowa z wymiennym obiektywem, czy wymogi spełni tzw. aparat bezlusterkowy, gdzie obraz jest bezpośrednio rejestrowany na matrycy, czy może to być zwykły aparat kompaktowy, tzw. ślepy? Okazuje się, że to nie ma istotnego znaczenia, a ważne jest, jakie są możliwe zmiany parametrów dla danego aparatu. Nawet jeśli aparat nie ma dużych możliwości zmian ISO, a czas naświetlania maksymalnie wynosi 30 sekund, to zawsze można doświetlić teren, stosując malowanie światłem lub metodą wielobłysku. Nie tylko nocna fotografia nastęrcza trudności specjalistom z dziedziny kryminalistyki, ale także ta wykonywana w dzień. Głębokie cienie występujące jednocześnie z intensywnie naświetlonymi przestrzeniami wymagają odrębnego podejścia do ustalenia warunków prawidłowej ekspozycji wykonywanych fotografii. Zatem w tym miejscu przeanalizujemy sytuację zdjęć o dużej rozpiętości tonalnej dla hipotetycznego zdarzenia upadku osoby z wysokości, przez okno, w dzień. W celu zobrazowania najczęściej występujących problemów w aspekcie uzyskania prawidłowej ekspozycji w kontrastowych scenach występujących na miejscach zdarzenia wykonano zdjęcia modelowego układu kadru fotograficznego. Kadram ten przedstawia bardzo kontrastową scenę, w której bezbarwny obiekt ustawiony jest w świetle natural-



A



B

Ryc. 6. Miejsce zdarzenia drogowego. Zdjęcia wykonano metodą wielobłysku: A – prawidłowo wykonane zdjęcie; B – nieprawidłowo wykonane zdjęcie – widać błyski lampy w kadrze.

nym padającym z okna, natomiast obiekt ciemny usytuowany jest w zaciemnionej części kadru, pod parapetem. Jest to sceneria trudna do odwzorowania zgodnie z zasadami obowiązującymi w fotografii kryminalistycznej. Problemy te wynikają z ograniczeń sprzętowych, ale też z braku odpowiedniej wiedzy i umiejętności fotografującego. Zgodnie z zasadami fotografii kryminalistycznej oględziny obiekty te zostały oznaczone numerami w taki sposób, aby kontrastowały z tłem. Zasada kontrastowości poprawia widoczność i czytelność oznaczeń, która to czytelność jest warunkiem koniecznym do uzyskania zdjęć sytuacyjnych. Kadram fotografowanej scenerii dobrano tak, aby pokazać warunki i usytuowanie fotografowanych obiektów na tle zarówno fragmentu pomieszczenia, jak i samego okna. Prawidłowo wykonana fotografia, w miarę możliwości powinna wykazywać zrównoważone oświetlenie w całości kadru, czyli powinny być dobrze widoczne szczegóły zarówno w jasnych, jak i w ciemnych przestrzeniach kadru. Nie powinny się pojawiać przeświecienia ani niedoświetlenia, wszelkiego rodzaju odbłaski oraz nadmierne cienie, a duża głębia ostrości powinna pozwalać na czytelną analizę szczegółów na całym zdjęciu. Uzyskanie wymaganego efektu jest raczej niemożliwe przy wykorzystaniu w pełni automatycznych ustawień aparatu fotograficznego. Aparat działający w trybie pełnej automatyki dobiera parametry ekspozycji, płaszczyzny ostrzenia, balansu bieli i siły błysku wbudowanej lampy błyskowej w pełni niezależnie od fotografującego. Takie zdjęcie często charakteryzuje się niewłaściwą ekspozycją, płaszczyzną ostrzenia

FOTOGRAFOWANIE MIEJSC ZDARZEŃ



Fot. 7. Miejsce zdarzenia upadku osoby z wysokości przez okno. Zdjęcie wykonane w trybie automatycznym.



Fot. 8. Miejsce zdarzenia upadku osoby z wysokości przez okno. Zdjęcie wykonane w trybie automatycznym z użyciem wbudowanej lampy błyskowej.



Ryc. 9. Miejsce zdarzenia upadku osoby z wysokości przez okno. Zdjęcie wykonane w trybie ustawień manualnych ekspozycji z dedykowaną zewnętrzną lampą błyskową.
Zdj. 1–9. A. Łasocha, A. Wróż.

i głębią ostrości. Dlatego też do wykonania tego zdjęcia należy skorzystać z ustawień manualnych, półautomatycznych, z zastosowaniem zewnętrznej lampy błyskowej, innego źródła światła zewnętrznego, np. latarki, oświetlenia sufitowego itp. lub techniki HDR (High Dynamic Range – wysoki zakres dynamiki). HDR to technika fotograficzna, która pozwala uzyskać obraz o bogatszej szczegółowości zarówno w bardzo jasnych, jak i bardzo ciemnych obszarach. W przeciwieństwie do tradycyjnych zdjęć, HDR stara się oddać scenę tak, jak widzi ją ludzkie oko, unikając prześwietlonego nieba czy czarnych plam w cieniu.

Pierwsze zdjęcie (fot. 7) wykonano w świetle zastanym, co oznacza brak ingerowania przez fotografującego w warunki oświetleniowe, z zastosowaniem w pełni automatycznych ustawień aparatu. Ekspozycja została zorientowana na jasne części kadru, co spowodowało, iż automatyka aparatu nie uruchomiła wbudowanej lampy błyskowej.

Zdjęcie (fot. 7), choć wykonane w pełni przez automatyczne ustawienia aparatu fotograficznego, nie spełnia wymagań stawianych fotografii kryminalistycznej. Znaczne zaciemnienie dolnej części zdjęcia dyskwalifikuje je jako materiał mogący służyć do celów procesowych.

Drugie zdjęcie (fot. 8) wykonano także z zastosowaniem w pełni automatycznych ustawień aparatu. Ekspozycja została zorientowana na ciemne części kadru, co spowodowało, iż automatyka aparatu uruchomiła wbudowaną lampę błyskową w celu doświetlenia ciemnych obszarów.

Zdjęcie (fot. 8) nie spełnia całkowicie wymagań stawianych fotografii kryminalistycznej pomimo użytej w trybie automatycznym lampy błyskowej. Kadram jest bogatszy w szczegóły w dolnej części zdjęcia, ale mimo wszystko za ciemny, utracił szczegóły w części jasnej, pojawiło się odbicie lampy błyskowej na ramie okiennej. Zdjęcia można użyć do celów procesowych, ale analiza będzie utrudniona.

Trzecie zdjęcie (fot. 9) wykonano w trybie ustawień manualnych ekspozycji z wykorzystaniem dodatkowej dedykowanej lampy błyskowej, której błysk także ustawiono manualnie. Dodatkowo światło lampy zostało odbite tak, aby jak najlepiej zrównoważyć światło zastane.

Zdjęcie (fot. 9) całkowicie spełnia wymagania stawiane fotografii kryminalistycznej. Fotografia jest równomiernie doświetlona, co stwarza możliwość obiektywnej analizy szczegółów, zawartych tak w obrębie jasnych, jak i ciemnych części obrazu. Zdjęcie jest wyraźne i w całym zakresie ostre. Podsumowując, należy zauważyć, że fotografia kryminalistyczna jest specyficznym rodzajem fotografii użytkowej, której celem jest zarejestrowanie obrazów o jak najwyższej jakości, bogatej w jak największą liczbę szczegółów. Jej zasady są często zaprzeczeniem fotografii artystycznej, co czyni ją dość trudną do wykonania, zwłaszcza w ciężkich warunkach pracy specjalisty na miejscach zdarzeń. Zdjęcia kryminalistyczne muszą być czytelne w całym zakresie kadru, zatem jasne, ostre, w wymaganej i niezbędnej ilości oraz zawierające kompletne istotne dane potrzebne do dalszego postępowania. Dodatkowym utrudnieniem jest też fakt, że specjaliści techniki kryminalistycznej muszą te wszystkie wymagania spełnić, wykorzystując często bardzo podstawowy sprzęt.

Summary

Photographing accident scenes in difficult lighting conditions

This article presents issues related to forensic photography in the aspect related to difficult lighting conditions occurring at accident scenes. The author of the article, using specific examples, shows problems related to photographic exposure and ways to solve them using basic photographic equipment. The author shows also the principles of proper photographic exposure in the field of forensic.

Tłumaczenie: Beata Peplowska

IDENTYFIKACJA NARZĘDZIA

na podstawie pozaprodukcyjnych cech indywidualnych

kom. Marcin Dąbrowski

technik kryminalistyki, biegły z zakresu badań mechanoskopijnych,
instruktor strzelań policyjnych, pirotechnik
Zakład Szkoleń Specjalnych CSP

Jako wieloletni wykładowca Centrum Szkolenia Policji w Legionowie, technik kryminalistyki oraz biegły z zakresu badań mechanoskopijnych biorący udział w kształceniu kadry techników kryminalistyki, często otrzymuję od słuchaczy pytanie dotyczące tego, „co się dzieje z zabezpieczonymi na miejscu zdarzenia śladami mechanoskopijnymi i w jaki sposób przebiegają badania identyfikacyjne śladów i narzędzi”. W odpowiedzi na to i podobne pytania postanowiłem na konkretnym przykładzie przedstawić rzeczony zagadnienie.

W badaniach mechanoskopijnych podstawowym zagadnieniem jest przeprowadzenie identyfikacji narzędzia na podstawie pozostawionych przez niego śladów na miejscu zdarzenia. Określenie rodzaju użytego przez sprawcę narzędzia jest możliwe na podstawie pozostawionych przez to narzędzie cech grupowych (takich jak np.: wymiary, kształt, zasada działania, czy rodzaj procesu technologicznego zastosowanego do jego produkcji), cech indywidualnych produkcyjnych (takich jak np.: wady produkcyjne niepowtarzalne/jednostkowe, ślady powstałe w wyniku skrawania, niedoskonałości odlewu czy kucia) oraz cech indywidualnych pozaprodukcyjnych (takich jak np.: rysy, pęknięcia, ubytki, wgniecenia) powstałych w trakcie użytkowania i renowacji czy naprawy narzędzia. Na podstawie cech grupowych możemy wnioskować na temat rodzaju użytego narzędzia. Pozwalają nam zawęzić paletę narzędzi do określonej grupy. Mówimy wtedy o identyfikacji grupowej. Przykładowo, mając na miejscu zdarzenia ślad

w postaci wgniecenia pochodzącego od narzędzia o płaskiej końcówce roboczej o szerokości 1 cm, możemy zawęzić narzędzia do narzędzi w rodzaju np. wkrętaka płaskiego, dłuta czy małego łomu. Mając taki ślad, można wykluczyć możliwość użycia w tym miejscu wiertła, piły czy po prostu każdego innego narzędzia, które nie posiada płaskiej końcówki roboczej o szerokości 1 cm. Należy zaznaczyć, że identyfikacja ta pozwala jedynie zawęzić liczbę użytych rodzajów narzędzi.

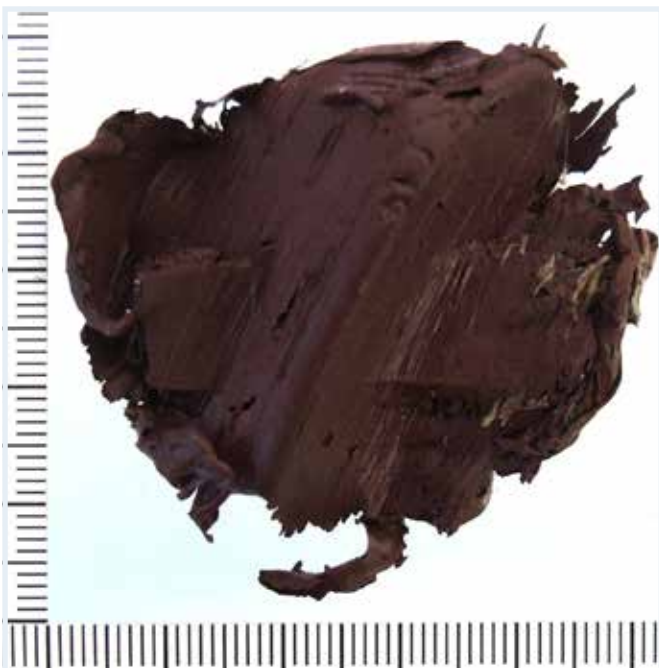
W celu przeprowadzenia identyfikacji kategoriowej, czyli wskazania jednego, konkretnego egzemplarza narzędzia, konieczne jest znalezienie na powierzchni zabezpieczonego odwzorowania cech indywidualnych, czyli niepowtarzalnych. Cechy takie w zdecydowanej większości są spostrzegalne dopiero przy zastosowaniu aparatury powiększającej. Technik kryminalistyki biorący udział w oględzinach miejsca zdarzenia ujawnia i zabezpiecza ślady mechanoskopijne będące śladami makroskopowymi, tj. widocznymi go-

MECHANOSKOPIA

łym okiem. W związku z tym odwzorowanie, które jest przez niego obserwowane, może niejednokrotnie pozwolić jedynie na określenie rodzaju użytego narzędzia. Dokładniejsza analiza zabezpieczonego śladu, jego dokładne zbadanie, jest możliwe w laboratorium kryminalistycznym. Materiał wytypowany do badań kryminalistycznych (dowodowy lub/i porównawczy) wraz z postanowieniem o dopuszczeniu dowodu z opinii biegłego jest przekazywany właśnie do jednego z laboratoriów kryminalistycznych. Tam biegły po zapoznaniu się z przesłanym materiałem i dokumentacją przeprowadza ekspertyzę kryminalistyczną, której wynikiem jest opinia kryminalistyczna zawierająca sprawozdanie z przeprowadzonych badań oraz ich wyniki. Poniżej na konkretnym przykładzie przedstawiono przebieg przeprowadzonych badań identyfikacyjnych zakwestionowanego narzędzia, na podstawie pozostawionego przezeń odwzorowania w postaci wgniecenia na powierzchni futryny okna, zabezpieczonego przy użyciu repliki silikonowej.

Przykład:

Do badań w pracowni badań mechanoskopijnych jednego z laboratoriów kryminalistycznych został przesłany materiał dowodowy w postaci zabezpieczonego śladu działania narzędzia z płaską końcówką roboczą oraz zakwestionowane narzędzie w postaci wkrętaka płaskiego. Ślad działania narzędzia został zabezpieczony przez technika kryminalistyki w trakcie prowadzenia oględzin miejsca kradzieży z włamaniem do budynku mieszkalnego. W tym celu użył



Fot. 1. Replika silikonowa śladu działania narzędzia zabezpieczona w trakcie oględzin miejsca kradzieży z włamaniem.



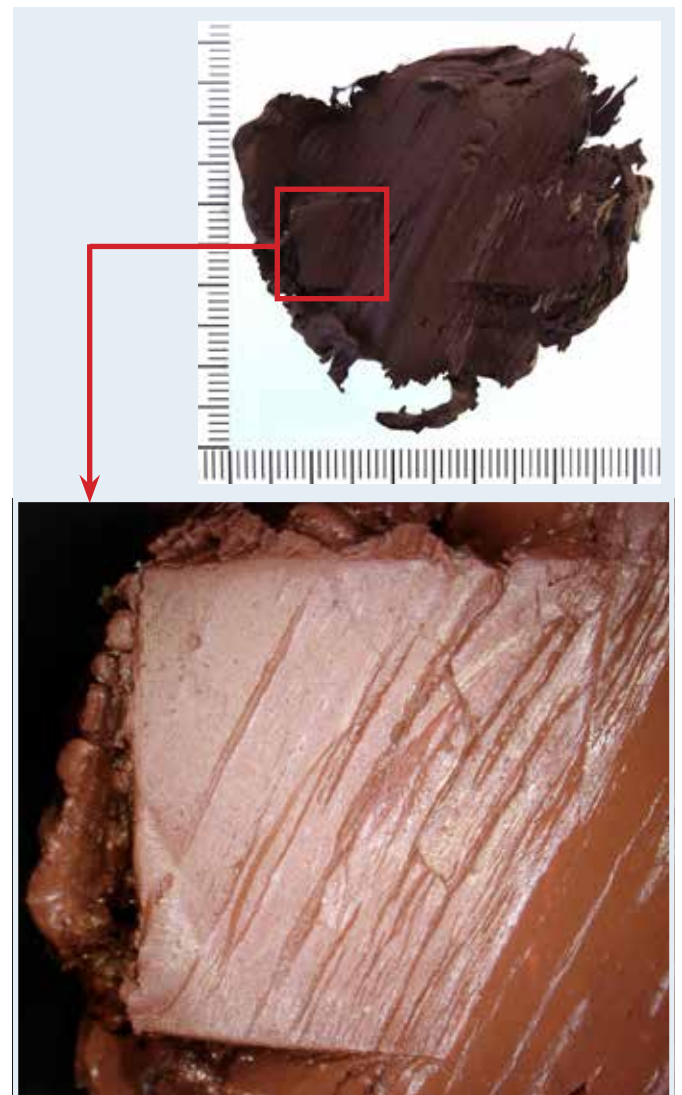
Fot. 2. Zakwestionowane narzędzie – materiał porównawczy w postaci wkrętaka z płaską końcówką.

masy silikonowej koloru brązowego. Ujawniony na futrynie okna ślad, zabezpieczony jako materiał dowodowy, przedstawiono na fot. 1.

Jako materiał porównawczy został przekazany wkrętak płaski zabezpieczony w trakcie przeszukania mieszkania osoby podejrzanej. Materiał porównawczy przedstawiono na fot. 2. Badania materiału dowodowego oraz porównawczego przeprowadzono okiem nieuzbrojonym oraz przy pomocy stereoskopowej aparatury powiększającej.

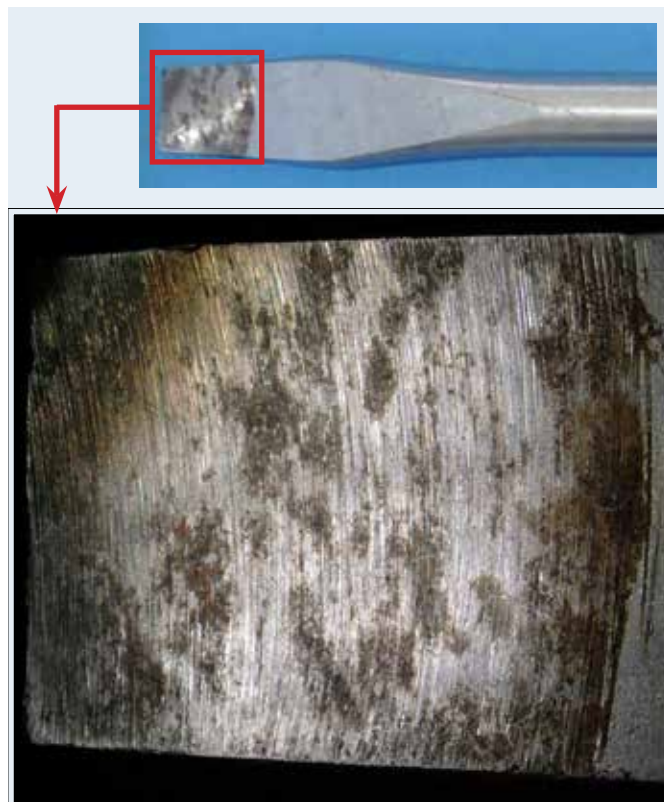
W trakcie prowadzonych badań materiału dowodowego ustalono, że:

- silikonowa replika przedstawiona na fot. 1 jest odwzorowaniem śladu wgłębnego oddziaływania narzędzia posiadającego spłaszczoną końcówkę (np. wkrętaka); powyższą identyfikację przeprowadzono na podstawie analizy grupowych cech wyglądu zabezpieczonego śladu;
- ślad oddziaływania narzędzia zabezpieczony przy pomocy nadesłanej do badań repliki nadaje się do przeprowadzenia identyfikacji indywidualnej użytego egzemplarza narzędzia.



Fot. 3. Fragment repliki silikonowej przedstawiającej odwzorowanie końcówki roboczej narzędzia zabezpieczonego jako materiał dowodowy – fotografia w powiększeniu.

Wygląd końcówki roboczej odwzorowanego na replice silikonowej narzędzia przedstawiono w powiększeniu na fot. 3. W replice silikonowej odwzorowała się – poza śladem działania narzędzia – również struktura powierzchni, na



Fot. 4. Końcówka robocza zakwestionowanego wkrętaka – fotografia w powiększeniu.



Fot. 5. Replika silikonowa śladu porównawczego wykonanego na powierzchni blachy ołowianej przy użyciu wkrętaka zabezpieczonego jako materiał porównawczy.

której odwzorowało się narzędzie. Na powierzchni repliki widoczna jest zatem struktura okleiny o teksturze drewna. W trakcie prowadzonych badań materiału porównawczego ustalono, że powierzchnia wkrętaka posiada indywidualne cechy w postaci wgnieceń, rys, ubytków materiału oraz ślady szlifowania przy użyciu szlifierki. Wygląd oraz rozmieszczenie omawianych cech powierzchni może służyć do przeprowadzenia identyfikacji indywidualnej. Na fot. 4 przedstawiono końcówkę roboczą zakwestionowanego wkrętaka.

Badania identyfikacyjne przeprowadzono metodą porównawczą. Metoda ta polega na mikroskopowej analizie indywidualnych cech charakterystycznych pod względem wzajemnego podobieństwa ich kształtu i rozmieszczenia na poddanych badaniom powierzchniach.

W celu przeprowadzenia badań porównawczych, przy użyciu zabezpieczonego jako materiał porównawczy wkrętaka przedstawionego na fot. 2, wykonano ślad porównawczy w ołowianej blasze. Następnie z powierzchni tak uzyskanego śladu porównawczego wykonano replikę silikonową przy użyciu masy silikonowej koloru czarnego, którą przedstawiono na fot. 5.

W toku dalszych badań powierzchnię omawianej repliki śladu porównawczego oraz powierzchnię repliki wytypowanej wcześniej do dalszych badań identyfikacyjnych poddano badaniom porównawczym. Wybrane indywidualne cechy charakterystyczne powierzchni śladu dowodowego i porównawczego wskazano na fot. 6.

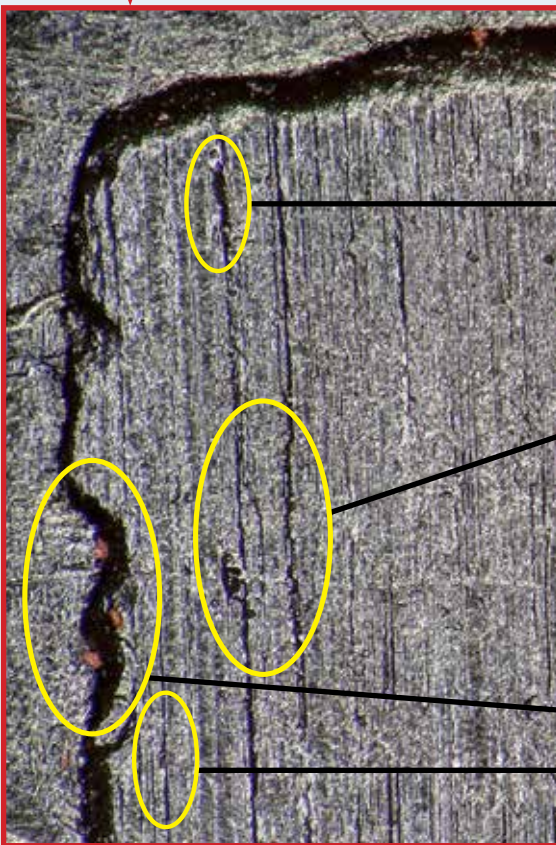
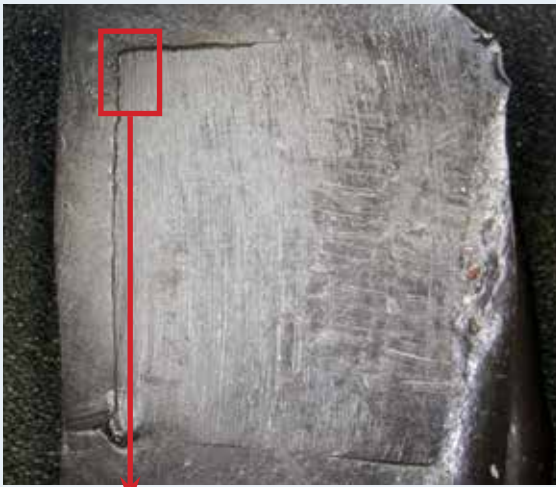
W wyniku przeprowadzonych badań metodą porównawczą ustalono, że wygląd i rozmieszczenie indywidualnych cech charakterystycznych powierzchni śladu dowodowego przedstawionego na fot. 1 są zgodne z wyglądem i rozmieszczeniem analogicznych cech powierzchni materiału porównawczego wykonanego przy użyciu wkrętaka przedstawionego na fot. 2. Na podstawie przeprowadzonych badań identyfikacyjnych stwierdzono kategorycznie, że wgłębiony ślad oddziaływania narzędzia, zabezpieczony przez technikę kryminalistyki na miejscu kradzieży z włamaniem przy użyciu repliki silikonowej przedstawionej na fot. 1, powstał w wyniku oddziaływania wkrętaka zabezpieczonego w trakcie przeszukania mieszkania osoby podejrzanej (replika silikonowa śladu wkrętaka – fot. 5).

PODSUMOWANIE

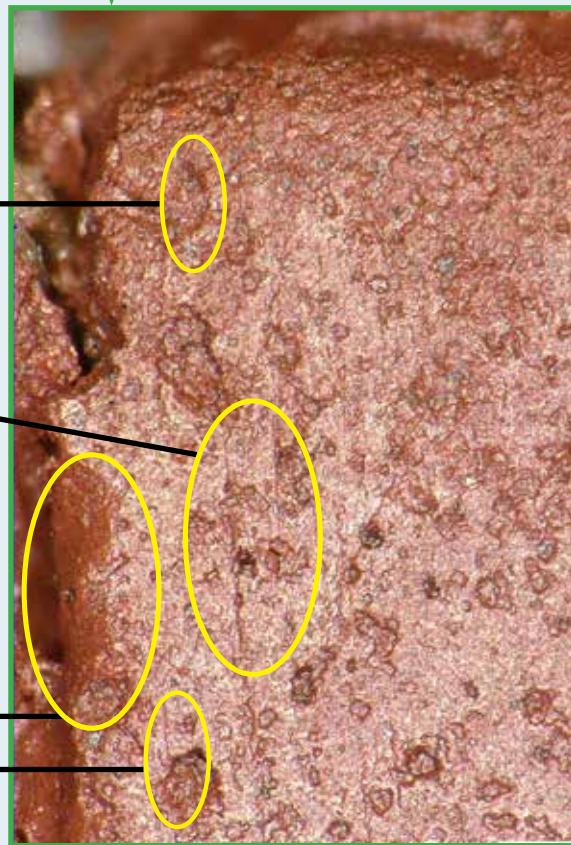
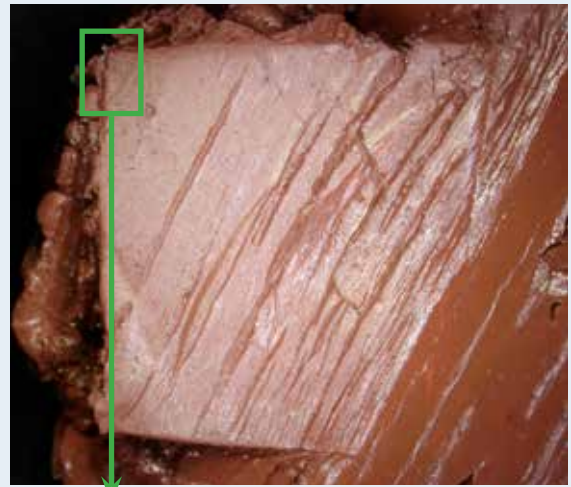
Ślady mekhanoskopijne ujawnione i zabezpieczone przez technikę kryminalistyki w trakcie prowadzonych oględzin miejsc zdarzeń, po dostarczeniu ich do laboratorium kryminalistycznego wraz z postanowieniem o dopuszczeniu dowodu z opinii biegłego, podlegają badaniom kryminalistycznym. Najczęściej formułowanymi w postanowieniach pytaniami do biegłego z zakresu badań mekhanoskopijnych jest np.: od jakiego narzędzia dany ślad pochodzi?, czy zabezpieczony materiał dowodowy nadaje się do przeprowadzenia identyfikacji indywidualnej?, czy zabezpieczony ślad działania narzędzia powstał w wyniku działania zabezpieczonego narzędzia? W przypadku gdy na powierzchni zabezpieczonego materiału dowodowego znajdują się cechy niepowtarzalne, tzw. indywidualne, jest możliwe przeprowadzenie identyfikacji indywidualnej, tzw. kategorycznej.

ŚLAD PORÓWNAWCZY

replika silikonowa powierzchni śladu porównawczego wykonanego zakwestionowanym wkrętakiem w blasze ołowianej

**ŚLAD DOWODOWY**

replika silikonowa oznaczona i zabezpieczona jako ślad nr 2 (przedstawiona na fot. 1)



Fot. 6. Wybrane indywidualne cechy charakterystyczne powierzchni śladu dowodowego i porównawczego. Zdj. M. Dąbrowski.

Summary***Instrument identification based on non-production individual marks***

This article deals with issues related to the final identification of the instrument used by the offender. Using the example presented in the publication, the author of the article explains the meaning of the concept of individual non-production marks of the instrument. Individual non-production marks of the instrument are those that arise after the production process has been

completed, i.e., during its use and during its renovation or repair. These marks enable an expert in the field of mechanoscopic identification to carry out final identification tests, allowing to determine beyond any doubt whether the secured trace of the instrument's operation comes from the secured instrument.

Tłumaczenie: Beata Peplowska

WYWIAD ŚRODOWISKOWY w postępowaniu karnym i postępowaniu w sprawach nieletnich

Wybrane zagadnienia

Zdj. A. Paciorek.

asp. szt. Arkadiusz Paciorek

Zakład Techniki Operacyjnej CSP

asp. szt. Leszek Myszkowski

Zakład Kryminalny CSP

Jedną z definicji wywiadu mówi, że jest to „metoda zbierania określonych informacji i badania opinii publicznej, polegająca na przeprowadzaniu odpowiednio ukierunkowanych i planowych rozmów”¹. Tak więc szeroko rozumiany wywiad należy do jednej z najstarszych metod wykorzystywanych do zbierania i gromadzenia informacji na interesujący nas temat. W celu przeprowadzenia wywiadu należy odpowiednio przygotować, czyli zaplanować przebieg rozmowy. Poprzez odpowiednio ukierunkowane pytania, zadawane w odpowiedni sposób, jesteśmy w stanie kontrolować przebieg rozmowy w satysfakcjonujący nas sposób. Niniejszy artykuł ma na celu omówienie wybranych rodzajów wywiadu przeprowadzanego przez Policję, w tym wywiadu środowiskowego oraz wywiadu środowiskowego w sprawach nieletnich.

Przygotowanie do przeprowadzenia wywiadu

Przeprowadzając wywiad, należy pamiętać o głównych zasadach jego przeprowadzania. Jak powszechnie wiadomo, wywiad, choć od razu kojarzony z Policją, może być również prowadzony przez inne podmioty. Idąc do lekarza, spotykamy się z wywiadem lekarskim, oglądając TV, natrafiamy na wywiad ze znanym piłkarzem. Główną cechą charakteryzującą wszystkie podane przykłady jest zrozumienie punktu widzenia osoby, z którą przeprowadzamy wywiad. Poprzez empatię i wprowadzenie elementu wraź-

liwości emocjonalnej w dużo lepszym stopniu jesteśmy w stanie dotrzeć do naszego rozmówcy. Powinniśmy zdać sobie sprawę z tego, jaki ostatecznie cel chcemy osiągnąć. Poprzez odpowiednio ukierunkowane pytania możemy antycypować interesujące nas treści. Do wywiadu musimy się dokładnie przygotować – w zależności od tego, z kim mamy do czynienia. Aby dobrze przygotować się do wywiadu, musimy połączyć merytorykę i opanowanie. Ważne jest również, żeby osoba, z którą rozmawiamy, czuła się komfortowo. Takie warunki uatrakcyjnią rozmowę, a zarazem sprawią, że respondent się otworzy. Komfort to również ograniczenie wszystkich czynników wpływających

POSTĘPOWANIE KARNE I POSTĘPOWANIE WS. NIELETNICH

niekorzystnie na przebieg konfrontacji. Zadając pytania, musimy pamiętać, aby były w pełni zrozumiałe dla naszego rozmówcy. Najlepiej mieć wcześniej sporządzoną listę pytań bądź zagadnień, którym chcemy poświęcić czas. Zarówno podczas formułowania pytań, jak i podczas komentarzy należy kierować się obiektywizmem².

Taktyka przeprowadzania wywiadu – rodzaje pytań

Istnieje wiele metod i taktyk prowadzenia wywiadu. Według W. Głodowskiego możemy wyodrębnić rodzaje pytań.

1. **Pytania otwarte**, charakteryzujące się ogólnością. Pytania te dotyczą ogólnych informacji. Zadając tego typu pytanie, mamy na względzie otrzymanie swobodnej, nieograniczonej odpowiedzi. Pytania takie pozwalają również na otwarcie kolejnych wątków.
2. **Pytania zamknięte**. Jest to przeciwieństwo pytań otwartych. Chcemy otrzymać krótką i konkretną odpowiedź. Pozwalają na skoncentrowanie naszego rozmówcy w obrębie jednego tematu, bez niepotrzebnego wybiegania w inne sfery. W. Głodowski pytania zamknięte dzieli dodatkowo na pytania umiarkowanie zamknięte (np. w celu uzupełnienia jakiejś informacji) oraz pytania wysoce zamknięte.
3. **Pytania parafrazujące** – odzwierciedlają przekazy respondenta. Poprzez tę metodę upewniamy się co do wcześniejszych wypowiedzi rozmówcy. Zadajemy odpowiednio sparafrazowane pytania, np. „Czyli innymi słowami uważasz, że...”, „O ile dobrze rozumiem, to...” itp. Po pierwsze, upewniamy się co do stopnia zrozumienia wypowiedzi, po drugie, niejako zachęcamy respondenta do uzupełnienia informacji.

Wywiad środowiskowy

Wywiad środowiskowy zazwyczaj opracowuje kurator sądowy. To na podstawie jego opinii sąd może ustalić potrzebne do prowadzenia postępowania informacje. Jeżeli chodzi o zakres tematyczny wywiadu środowiskowego, to może on mieć bardzo szerokie spektrum. W zainteresowaniu może być zarówno środowisko szkolne, uczelniane, pracy, jak i stan majątkowy oraz stan zdrowia. Jak wynika z art. 214 § 1 Kodeksu postępowania karnego³: „W razie potrzeby, a w szczególności gdy niezbędne jest ustalenie danych co do właściwości i warunków osobistych oraz dotychczasowego sposobu życia oskarżonego, sąd, a w postępowaniu przygotowawczym prokurator, zarządza w stosunku do oskarżonego przeprowadzenie wywiadu środowiskowego przez kuratora sądowego lub inny podmiot uprawniony na podstawie odrębnych przepisów, a w szczególności uzasadnionych przypadkach przez Policję”.

Należy rozumieć więc, że przepis ten pozwala na zebranie danych o osobie oskarżonej przy zastosowaniu wywiadu środowiskowego. Celem takiego wywiadu jest sporządzenie opinii o oskarżonym, ale gdy zachodzi potrzeba, można go zarządzić w innych przypadkach. Jednym z nich jest sytuacja, w której wystosowano wniosek o warunkowe przedterminowe zwolnienie skazanego z odbywania kary. Wtedy potrzebna jest ocena środowiska, w którym

skazany miałby funkcjonować po zwolnieniu. W przypadku wnioskowania o odbywanie kary w systemie dozoru elektronicznego sprawdza się m.in. warunki społeczne i lokalowe. Przeprowadzenie wywiadu środowiskowego jest obowiązkowe w przypadku popełnienia zbrodni, a także w stosunku do oskarżonego, który nie ukończył 21 lat w chwili popełnienia czynu zabronionego, jeżeli zarzut dotyczył popełnienia umyślnego występku przeciwko życiu⁴.

Nie można natomiast przeprowadzić wywiadu środowiskowego wobec osób niebędących obywatelami Rzeczypospolitej Polskiej.

Art. 214 Kodeksu postępowania karnego określa zakres przeprowadzanego wywiadu.

Wynik wywiadu środowiskowego powinien w szczególności zawierać:

- 1) imię i nazwisko osoby przeprowadzającej wywiad;
- 2) imię i nazwisko oskarżonego;
- 3) zwięzły opis dotychczasowego życia oskarżonego oraz dokładne informacje o środowisku oskarżonego, w tym rodzinnym, szkolnym lub zawodowym, a nadto informacje o jego stanie majątkowym i źródłach dochodów;
- 4) informacje dotyczące stanu zdrowia oskarżonego, a także o nadużywaniu przez niego alkoholu, środków odurzających, środków zastępczych lub substancji psychotropowych;
- 5) własne spostrzeżenia i konkluzje osoby przeprowadzającej wywiad, zwłaszcza dotyczące właściwości i warunków osobistych oraz dotychczasowego sposobu życia oskarżonego (art. 214 kpk § 4).

Wywiad środowiskowy w sprawach nieletnich

Wywiad środowiskowy w stosunku do nieletnich określają przepisy ustawy z dnia 9 czerwca 2022 r. o wspieraniu i resocjalizacji nieletnich⁵.

Art. 62. [Wywiad środowiskowy]

1. W celu ustalenia danych dotyczących nieletniego i jego środowiska, obejmujących właściwości i warunki osobiste nieletniego, zachowywanie się nieletniego, jego warunki wychowawcze i życiowe, w tym sytuację rodzinną i bytową rodziny, przebieg nauki lub pracy nieletniego i sposób spędzania czasu wolnego, jego kontakty środowiskowe, stosunek do niego rodziców lub opiekunów nieletniego, podejmowane oddziaływania wychowawcze, stan zdrowia i uzależnienia nieletniego, sąd rodzinny zleca kuratorowi sądowemu przeprowadzenie wywiadu środowiskowego.
2. W wyjątkowych przypadkach przeprowadzenie wywiadu środowiskowego może być zlecone:
 - 1) opiniodawczym zespołom sądowych specjalistów – jeżeli zachodzi potrzeba wydania opinii o nieletnim;
 - 2) pracownikom pedagogicznym młodzieżowych ośrodków wychowawczych, okręgowych ośrodków wychowawczych, zakładów poprawczych lub schronisk dla nieletnich – jeżeli zachodzi potrzeba wydania opinii o nieletnim lub w celu sprawdzenia zachowywania się nieletniego oraz warunków wychowawczych i bytowych, w jakich nieletni przebywa albo będzie przebywał poza młodzieżowym

ośrodkiem wychowawczym, okręgowym ośrodkiem wychowawczym, zakładem poprawczym lub schroniskiem dla nieletnich.

3. Zlecając przeprowadzenie wywiadu środowiskowego, sąd rodzinny określa zakres i termin jego przeprowadzenia.
4. Osoba przeprowadzająca wywiad środowiskowy jest obowiązana zachować w tajemnicy wszystkie okoliczności, o których dowiedziała się w związku z przeprowadzeniem wywiadu.
5. Dane o osobach, które dostarczyły informacji w ramach wywiadu środowiskowego, ujawnia się tylko na żądanie sądu rodzinnego.
6. Osoby, które dostarczyły informacji w ramach wywiadu środowiskowego, mogą być w razie potrzeby przesłuchane w charakterze świadków.
7. W celu ustalenia danych dotyczących nieletniego, o których mowa w ust. 1, w przypadku gdy nieletni przebywa w placówce opiekuńczo-wychowawczej, regionalnej placówce opiekuńczo-terapeutycznej lub domu pomocy społecznej, sąd rodzinny może, w miejsce zlecenia przeprowadzenia wywiadu środowiskowego, zwrócić się do właściwego podmiotu o informację o nieletnim.

Art. 63. [Czas i miejsce przeprowadzenia wywiadu środowiskowego; pomoc Policji]

1. Wywiad środowiskowy przeprowadza się w porze dziennej. Za porę dzienną uważa się czas od godziny 7 do godziny 22.
2. Wywiad środowiskowy przeprowadza się w miejscu zamieszkania lub pobytu nieletniego, jego rodziców lub opiekuna. Wywiad środowiskowy może być także przeprowadzony w szkole, do której nieletni uczęszcza, lub w miejscu pracy nieletniego.
3. Osoba przeprowadzająca wywiad środowiskowy może żądać niezbędnych wyjaśnień i informacji dotyczących okoliczności objętych zleceniem jego przeprowadzenia.
4. Na żądanie kuratora sądowego albo osoby przeprowadzającej wywiad środowiskowy, o której mowa w art. 62 ust. 2, w celu zapewnienia jej bezpieczeństwa, Policja jest obowiązana udzielić jej pomocy przy wykonywaniu zadań związanych z przeprowadzaniem wywiadu środowiskowego. Udzielenie pomocy przez Policję polega na zapewnieniu kuratorowi sądowemu albo osobie przeprowadzającej wywiad środowiskowy, o której mowa w art. 62 ust. 2, bezpieczeństwa osobistego, dostępu do miejsca przeprowadzania wywiadu oraz porządku w tym miejscu.
5. Z przeprowadzenia wywiadu środowiskowego osoba przeprowadzająca wywiad sporządza sprawozdanie, które niezwłocznie składa sądowi rodzinnemu.
6. Minister Sprawiedliwości określi, w drodze rozporządzenia, sposób i tryb przeprowadzania wywiadów środowiskowych o nieletnich oraz szczegółowy sposób ich dokumentowania, mając na uwadze konieczność ustalenia niezbędnych danych dotyczących nieletniego i jego środowiska.

Z powyższych artykułów ustawy o wspieraniu i resocjalizacji nieletnich wynika, że wywiad środowiskowy w tym przypadku przeprowadza kurator sądowy, ale tylko na zlecenie sądu rodzinnego. Zakres wywiadu powinien określić dane dotyczące nieletniego oraz jego środowiska. W wyjątkowych sytuacjach przeprowadzenie takiego wy-

wiadu może zostać zlecone innym organom. Do sytuacji takich ustawodawca zaliczył wydanie opinii o nieletnim lub sprawdzenie zachowywania się nieletniego oraz warunków wychowawczych i bytowych, w jakich nieletni przebywa albo będzie przebywał poza młodzieżowym ośrodkiem wychowawczym, okręgowym ośrodkiem wychowawczym, zakładem poprawczym lub schroniskiem dla nieletnich.

Termin prowadzenia wywiadu środowiskowego wobec nieletniego, a także jego zakres również określa sąd rodzinny. Mimo iż to sąd rodzinny wyznacza termin, należy pamiętać, że wywiad musi odbyć się w porze dziennej. Wywiad prowadzony jest w miejscu zamieszkania nieletniego bądź w szkole lub pracy. Osoba przeprowadzająca taki wywiad jest zobowiązana do zachowania tajemnicy w odniesieniu do wszystkich uzyskanych informacji na temat nieletniego. W razie konieczności, w celu zapewnienia bezpieczeństwa, kurator może skorzystać z pomocy Policji w zakresie przeprowadzania wywiadu środowiskowego. Po przeprowadzonym wywiadzie kurator zobligowany jest sporządzić sprawozdanie, które przedkłada do sądu rodzinnego.

Wywiad to jedno z kluczowych narzędzi, które pomagają zdobywać informacje o osobach, przedmiotach bądź miejscach będących w naszym zainteresowaniu. Dzięki niemu możemy szybko reagować na zagrożenia lub nadchodzące zdarzenia. Skuteczność wywiadu zależy w głównej mierze od jego przygotowania. Każdy szczegół może mieć tu istotne znaczenie. Dobrze jest zrobić wcześniej rozpoznanie drugiej osoby – poszerzenie wiedzy na temat wszystkiego, o co będziemy pytać. Pozwoli to wykluczyć zaskoczenie podczas wywiadu oraz przewidzieć trudny scenariusz lub przebieg rozmów. Warto zaznaczyć, jak ważna jest współpraca między organizacjami, która pomaga wzajemnie się uzupełniać. Pożądane jest współpracowanie również z organizacjami pozapolicyjnymi w celu pozyskiwania kluczowych dla sedna sprawy informacji.

¹ Słownik języka polskiego, *Wywiad*, <https://sjp.pwn.pl/sjp/wywiad;2541212.html> [dostęp: 29.09.2025 r.].

² W. Głodowski, *Wywiad, czyli rozmowa na temat*, Wydawnictwo HANSA COMMUNICATION, Warszawa 1999, s. 60–61.

³ Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. – Kodeks postępowania karnego (Dz. U. z 2025 r. poz. 46, z późn. zm.).

⁴ Tamże, art. 214 § 2.

⁵ Dz. U. z 2024 r. poz. 978, z późn. zm.

Summary

Social background interview in criminal proceedings and juvenile cases: selected issues

This article addresses key aspects of conducting a social background interview in both criminal proceedings and cases involving juveniles. It highlights the importance of proper preparation and ensuring suitable conditions for carrying out the interview. It also refers to the legal framework governing the timing, location, and procedure of such interviews, as well as the role of the Police supporting this process.

Tłumaczenie: Joanna Łaszyn



Wyzwania i kierunki rozwoju współczesnej

KYNOLOGII POLICYJNEJ

kom. Kinga Wójcikowska

Wydział Prewencji
Biuro Prewencji KGP

kom. Piotr Mrozowski

Zakład Kynologii Policyjnej CSP

Kształcenie kandydatów na przewodników i przewodników psów służbowych przechodzi obecnie proces dużej zmiany i odbywa się na podstawie nowych programów kursów specjalistycznych stanowiących załączniki do decyzji Komendanta Głównego Policji. Zmianę tę należy uznać za rewolucyjną z dwóch głównych powodów. Po pierwsze, dotyczy ona wszystkich programów kształcenia przewodników psów, po drugie, jest największą zmianą programową od lat – mowa bowiem aż o 14 zmianach w obowiązujących programach i jednym całkowicie nowym programie kształcenia.

Geneza zmian

W ciągu ostatnich kilku lat kynologia policyjna i dotyczące jej przepisy przeszły olbrzymią zmianę legislacyjną. Treści dotyczące tego zagadnienia znalazły swoje szersze umiejscowienie nie tylko w aktach prawnych rangi ustawy (rozdział 10d ustawy z dnia 6 kwietnia 1990 r. o Policji, Dz. U. z 2025 r. poz. 636, z późn. zm.), ale także w aktach rangi rozporządzenia (rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 22 grudnia 2021 r. w sprawie psów służ-

bowych i koni służbowych w Policji, Dz. U. poz. 2467) oraz w zarządzeniu nr 91 Komendanta Głównego Policji z dnia 4 października 2022 r. w sprawie metod i form wykonywania zadań z użyciem psów służbowych w Policji, Dz. Urz. KGP poz. 225). Tak duża liczba zmian wymusiła dostosowanie programów kształcenia kandydatów na przewodników oraz przewodników psów wszystkich kategorii. Tym bardziej, że niektóre z programów nie były nowelizowane od lat, a inne nie znalazły uzasadnienia w ich kontynuacji lub wymagały zmian¹. Niektóre z programów funkcjonowały od roku 2010². Decyzja nr 351 Komendanta



Fot. 1. Instruktorzy Zakładu Kynologii Policyjnej Centrum Szkolenia Policji w Legionowie podczas szkolenia dla przewodników psów służbowych realizowanego w ramach projektu TROPIK-9.

Zdj. D. Ratajczak.



Fot. 2. Prace zespołu ds. zmiany programów w Akademii Policji w Szczytnie.

Zdj. J. Konieczny, DKS APwSz, <https://akademiapolicji.edu.pl/aktualnosci/2207-prace-nad-zmiana-przepisow-dot-programow-szkolenia-psow-sluzbowych> [dostęp: 14.11.2025 r.].



Fot. 3. Członkowie zespołu z psem służbowym „Ryjkiem”. Źródło: K. Rogowski, *Prace nad zmianą przepisów dot. programów szkolenia psów służbowych*.

Zdj. J. Konieczny, DKS APwSz, <https://akademiapolicji.edu.pl/aktualnosci/2207-prace-nad-zmiana-przepisow-dot-programow-szkolenia-psow-sluzbowych> [dostęp: 14.11.2025 r.].

Głównego Policji z dnia 3 listopada 2025 r. uchylającą decyzję w sprawie programów kursów specjalistycznych oraz programów nauczania na kursach specjalistycznych dotyczących psów służbowych (Dz. Urz. KGP poz. 96) uchyla aż 14 funkcjonujących do tej pory programów, na podstawie których realizowane było kształcenie kandydatów na przewodników psów służbowych oraz przewodników psów służbowych w Zakładzie Kynologii Policyjnej Centrum Szkolenia Policji w Legionowie. Opracowanie nowych programów doskonalenia zawodowego centralnego prowadzonego w formie kursów specjalistycznych dotyczących psów służbowych powierzono zespołowi powołanemu przez Komendanta Głównego Policji. Z uwagi na bardzo szeroki zakres podejmowanej tematyki do prac nad zmianami powołano specjalistów z jednostek terenowych w osobach koordynatorów ds. psów służbowych, przedstawicieli: Biura Prewencji Komendy Głównej Policji, Zakładu Kynologii Policyjnej Centrum Szkolenia Policji w Legionowie, Centralnego Laboratorium Kryminalistycznego Policji, Biura Kryminalnego Komendy Głównej Policji, Centralnego Pododdziału Kontrterrorystycznego Policji „BOA”. Całość prac zespołu odbyła się pod auspicjami Zakładu Prewencji i Profilaktyki Instytutu Służby Prewencyjnej Wydziału Bezpieczeństwa i Nauk Prawnych Akademii Policji w Szczytnie³.

Główne zmiany

Wspólnym mianownikiem zmian programowych była potrzeba wprowadzenia do programów treści dotyczących udzielania pierwszej pomocy przedweterynaryjnej psom służbowym w sytuacjach zagrożenia ich życia i zdrowia. Elementy te wprowadzono we wszystkich programach zawierających tematykę kynologii policyjnej. Obejmują zasady postępowania w nagłych wypadkach z uwzględnieniem oceny drożności dróg oddechowych zwierzęcia, resuscytacji krążeniowo-oddechowej oraz zabezpieczenia psa zgodnie z jego stanem i stwierdzonymi obrażeniami⁴. Ćwiczenia z tego zakresu prowadzone są na specjalistycznych trenażerach psów.

Wspólnym mianownikiem wszystkich nowych programów jest znormalizowana szata graficzna i zawarcie w nich list wyposażenia dydaktycznego niezbędnego do realizacji treści programowych.

Nowości w programach

Największe nowości i zmiany dotyczą kursów dla przewodników psów do wyszukiwania materiałów wybuchowych oraz kursów dla przewodników psów do wyszukiwania zapachów narkotyków. Mowa tu o elementach związanych z wyszukiwaniem substancji na osobach w ramach kontroli osobistej określonych w art. 15d ust. 1 pkt 1–3 ustawy o Policji. Kontrola z użyciem psów służbowych do tej pory wykonywana była w stosunku do pojazdów, bagaży i pomieszczeń⁵. Zagrożenie terroryzmem i przenoszeniem materiałów wybuchowych na osobach oraz prężny rozwój przestępczości narkotykowej wymusiły wprowadzenie do programów kształcenia dla przewodników i psów nowych treści. Wprowadzenie tego elementu i możliwości użycia psa nie oznacza jednak dowolności stosowania tego środka. Należy pamiętać,

ZMIANY PROGRAMÓW KURSÓW SPECJALISTYCZNYCH



Fot. 4.



Fot. 5.

Fot. 4–5. Ćwiczenia z udzielania pierwszej pomocy przedweterynaryjnej na fantomie psa – szkolenie w ramach projektu TROPIK-9 w Janowie Podlaskim.
Zdj. I. Pajdała-Kusińska.

że sama podstawa podjęcia i realizacji kontroli osobistej zawarta w art. 15 ust. 1 pkt 5 ustawy o Policji enumeratywnie wymienia możliwe sytuacje takiego użycia, ograniczając je do:

- a) istnienia uzasadnionego podejrzenia popełnienia czynu zabronionego pod groźbą kary;
- b) działań w celu znalezienia:
 - broni lub innych niebezpiecznych przedmiotów mogących służyć do popełnienia czynu zabronionego pod groźbą kary,
 - przedmiotów, których posiadanie jest zabronione, lub mogących stanowić dowód w postępowaniu prowadzonym w związku z realizacją zadań, o których mowa w art. 1 ust. 2 pkt 1, 2, 3a, 4, 4a, 6 i 7, oraz przepisów innych ustaw określających zadania Policji,
 - przedmiotów podlegających przepadkowi w przypadku uzasadnionego przypuszczenia posiadania przez osobę broni lub takich przedmiotów lub uzasadnionego przypuszczenia ich użycia do popełnienia czynu zabronionego pod groźbą kary
- na zasadach i w sposób określony w art. 15d i art. 15e.

Tak sformułowany przepis nie daje zatem możliwości stosowania tego typu czynności z użyciem psa służbowego dowolnie i co do nieokreślonej liczby osób. Jak podkreślają autorzy artykułu pt. *Więcej uprawnień dla policjantów*, prawidłowa realizacja czynności kontroli osobistej wymaga stosowania wielu czynności określonych w przepisach art. 15d, rozpoczynających się od podania stopnia, imienia i nazwiska w sposób umożliwiający ich odnotowanie (w przypadku nieumundurowanych policjantów – okazania na żądanie legitymacji służbowej), podania podstawy prawnej i faktycznej przyczyny podjęcia kontroli osobistej,

wylegitymowania osoby i innych osób, jeśli uczestniczą w czynnościach, wezwania osoby kontrolowanej do dobrowolnego wydania broni lub innych przedmiotów niebezpiecznych etc.⁶

Należy zaznaczyć, że cytowany przepis ogranicza możliwość użycia psa podczas czynności kontroli osobistej do sprawdzenia:

- 1) zawartości odzieży i obuwia osoby poddawanej kontroli osobistej, zwanej dalej „osobą kontrolowaną”, i przedmiotów, które znajdują się na jej ciele, bez odsłaniania przykrytej odzieżą powierzchni ciała;
- 2) zawartości podręcznego bagażu oraz innych przedmiotów, które posiada przy sobie osoba kontrolowana;
- 3) zawartości odzieży i obuwia osoby kontrolowanej i przedmiotów, które znajdują się na jej ciele, z odsłonięciem przykrytych odzieżą powierzchni ciała w celu oraz w zakresie niezbędnym do odebrania broni lub przedmiotów, o których mowa w art. 15 ust. 1 pkt 5, w przypadku gdy ujawniono ich posiadanie przez osobę kontrolowaną podczas sprawdzenia, o którym mowa w pkt 1 lub 2, i gdy do ich odebrania nie jest wystarczające zastosowanie czynności określonych w pkt 1 i 2⁷.

Warto podkreślić, że użycie psa pozostaje alternatywną formą wykonania powyższych czynności, ponieważ ustawodawca przewidział, że mogą być one przeprowadzane także manualnie, wzrokowo oraz z wykorzystaniem środków technicznych niezbędnych do wykrywania materiałów i urządzeń, których posiadanie jest zabronione, w szczególności broni, materiałów wybuchowych, środków odurzających, substancji psychotropowych i ich prekursorów. Należy mieć również świadomość, że realizacja tego typu czynności zawsze musi być przeprowadzana w sposób naj-



Fot. 6.

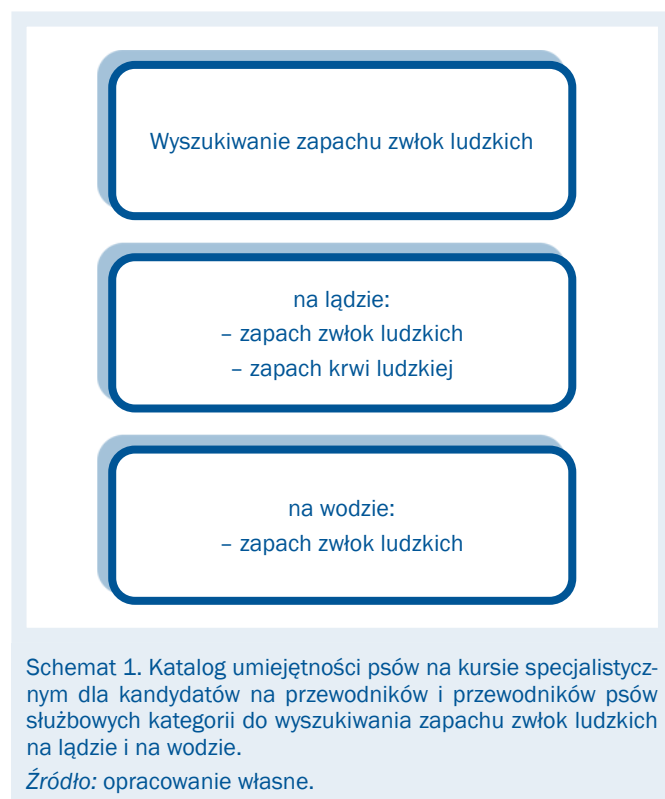


Fot. 7.

Fot. 6–7. Ćwiczenia z wyszukiwania zapachów materiałów wybuchowych.
Zdj. P. Mrozowski.

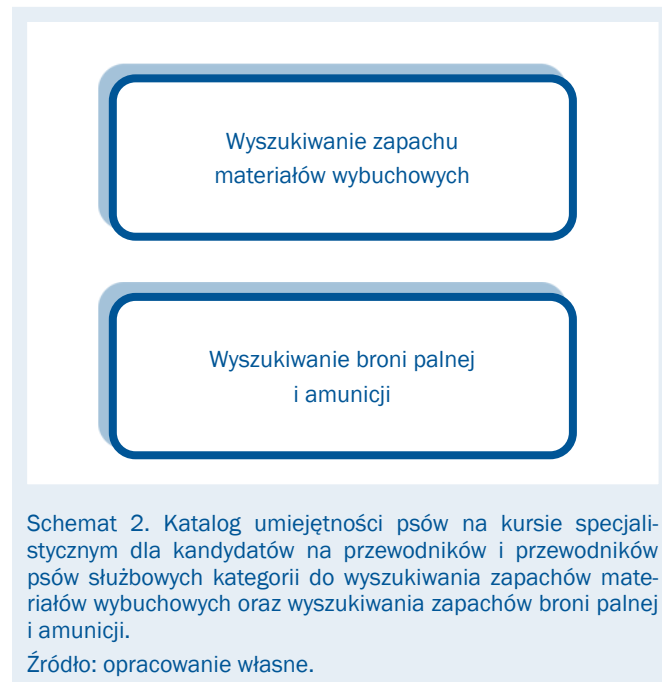
mniej naruszający dobra osobiste osoby poddanej kontroli i stosownie pouczony co do swoich praw, a także dokonywana przez osobę tej samej płci i w miejscu niedostępnym dla osób postronnych. Wyjątki i odstępstwa od stosowania tych dwóch ostatnich dotyczą sytuacji, gdy kontrola musi być dokonana niezwłocznie, w szczególności ze względu na okoliczności mogące stanowić zagrożenie życia, zdrowia lub mienia ludzkiego⁸.

Nowością programową jest dodanie do kursu specjalistycznego dla kandydatów na przewodników i przewodników psów służbowych kategorii do wyszukiwania zapachu zwłok ludzkich na lądzie kształcenia nowej umiejętności polegającej na wyszukiwaniu krwi ludzkiej na lądzie. Wprowadzenie tej umiejętności ma zwiększyć zakres i możliwości pracy psów podczas wyszukiwania zwłok ludzkich.



Inną znaczącą nowością jest opracowanie programu wyszukiwania zapachów broni palnej i amunicji – decyzja nr 350 Komendanta Głównego Policji z dnia 3 listopada 2025 r. w sprawie programu doskonalenia zawodowego centralnego prowadzonego w formie kursu specjalistycznego dla przewodników psów służbowych kategorii do wyszukiwania zapachów broni palnej i amunicji (Dz. Urz. KGP poz. 95). Kurs ten skierowany jest do policjantów, którzy ukończyli doskonalenie zawodowe centralne prowadzone w formie kursu specjalistycznego dla kandydatów na przewodników i przewodników psów służbowych kategorii do wyszukiwania zapachów materiałów wybuchowych oraz spełniają ogólne kryteria formalne⁹. Jest zatem drugim poziomem kursu i rozszerzeniem podstawowego katalogu umiejętności psów do wyszukiwania zapachów materiałów wybuchowych. Kurs przewidziany jest zgodnie z założeniami programowymi na 455 godzin

dydaktycznych (65 dni szkoleniowych). Psy służbowe uczone będą wyszukiwania zapachów broni palnej i amunicji, w szczególności przestrzelonej broni palnej, amunicji i łusek. Warto podkreślić, że umiejętność tę próbowano wprowadzić do katalogu umiejętności psów służbowych w latach 1980–1981, jednak w późniejszym okresie zrezygnowano z tego pomysłu¹⁰.



ZMIANY PROGRAMÓW KURSÓW SPECJALISTYCZNYCH



Fot. 8.

Fot. 8–9. Ćwiczenia z wyszukiwania zapachów materiałów wybuchowych. Zdj. P. Mrozowski.



Fot. 9.

Zmiany programu kursu specjalistycznego dla policjantów wykonujących czynności pozoranta dotyczą wprowadzenia treści dotyczących taktyki i techniki postępowania pozoranta w zakresie pracy węchowej psa. Chodzi tu o umiejętności wyboru właściwego terenu do ułożenia ścieżki śladów, zasad prawidłowego torowania ścieżki śladu, ćwiczeń z ogólnej orientacji terenowej, a także metod skupienia uwagi psa służbowego podczas odnalezienia osoby oraz egzekwowania właściwego jej oznaczania. Dotychczasowe treści programowe dotyczyły jedynie elementów typowo obronczych. Wprowadzenie do kursów dla pozorantów elementów związanych z pracą węchową psów niewątpliwie przyczyni się do podniesienia kwalifikacji przewodników psów służbowych i doskonalenia sprawności użytkowej psów realizowanego w jednostkach terenowych.

Kolejną nowością jest wprowadzenie na kursach specjalistycznych dla kandydatów na przewodników i przewodników psów służbowych kategorii tropiącej i patrolowo-tropiącej do części teoretycznej materii związanej z charakterystyką śladów kryminalistycznych występujących na miejscu zdarzenia oraz zasad współpracy przewodnika psa służbowego z technikiem kryminalistyki. Zmiany mają na celu poprawę współdziałania policjantów podczas czynności prowadzonych na miejscu zdarzenia kryminalnego.

Konsekwencje zmian

Konsekwencją zmian jest niewątpliwie wydłużenie czasu trwania kursów, szczególnie tych, w których pojawiają się nowe umiejętności.

W przypadku psów do wyszukiwania zapachów oznacza to wprowadzenie do ćwiczeń nowych i dość trudnych elementów sprawdzenia osób, w różnych założeniach sytuacyjnych oraz różnych lokalizacjach.

W przypadku psów do wyszukiwania zapachu zwłok ludzkich na lądzie wprowadzenie zmian dotyczących wyszukiwania zapachu krwi poprzedziły prace przygotowawcze dotyczące pozyskiwania krwi ludzkiej do ćwiczeń z psami służbowymi. W ramach tych działań nawiązano współpracę z Centralnym Laboratorium Kryminalistycznym Policji oraz Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa MSWiA w Warszawie. Wykorzystanie materiału biologicz-

nego podczas realizacji zajęć dydaktycznych wiąże się ze stosowaniem specjalnych procedur dotyczących pobierania, przechowywania i wykorzystania krwi w procesie dydaktycznym.

Stosowanie

Zgodnie z przyjętą praktyką realizację kursów specjalistycznych dla kandydatów na przewodników i przewodników psów służbowych powierzono Centrum Szkolenia Policji w Legionowie¹¹.

Należy dodać na zakończenie, że katalog umiejętności przewodników i psów wyszkolonych według wcześniejszych programów i posiadanych atestów pozostaje bez zmian. Nowe umiejętności psów służbowych i ich szerszy katalog dotyczy jedynie psów służbowych wyszkolonych na nowej podstawie programowej.

Pierwszy kurs specjalistyczny dla kandydatów na przewodników i przewodników psów służbowych patrolowo-tropiących według nowego programu rozpoczął się w grudniu 2025 r.

¹ Chodzi o program kursu specjalistycznego dla przewodników psów służbowych do ratownictwa wodnego i wyszukiwania zapachu zwłok ludzkich i elementów związanych z ratownictwem wodnym.

² Chodzi o program nauczania na kursie specjalistycznym dla policjantów wykonujących czynności pozoranta – decyzja nr 266 Komendanta Głównego Policji z dnia 24 września 2010 r. w sprawie (Dz. Urz. KGP poz. 63);

³ K. Rogowski, *Prace nad zmianą przepisów dot. szkolenia psów służbowych*, <https://akademiapolicji.edu.pl/aktualnosci/2207-prace-nad-zmiana-przepisow-dot-programow-szkolenia-psow-sluzbowych> [dostęp: 14.11.2025 r.].

⁴ Jako przykład można podać program doskonalenia zawodowego centralnego prowadzonego w formie kursu specjalistycznego dla kandydatów na przewodników i przewodników psów służbowych kategorii do wyszukiwania zapachów narkotyków, blok zagadnieniowy nr I. Kynologia służbowa, s. 9.

⁵ Katalog umiejętności psów do wyszukiwania zapachów w obowiązujących do tej pory programach zaważał je właśnie do tych obiektów.

⁶ L. Dyduch, M. Trojanowski, *Więcej uprawnień dla policjantów*, „Kwartalnik Policyjny” 2019, nr 3, s. 3–4, <https://kwartalnik.csp.edu.pl/kp/archiwum-1/2019/32019> [dostęp: 26.02.2026 r.].

Tabela 1. Różnice w czasie trwania kursów specjalistycznych z zakresu kynologii policyjnej po zmianach programów.

Nazwa programu doskonalenia zawodowego centralnego prowadzonego w formie kursu specjalistycznego	Dotychczasowy czas trwania – dni szkoleniowe	Czas trwania po zmianie – dni szkoleniowe
Kurs specjalistyczny dla kandydatów na przewodników i przewodników psów służbowych kategorii patrolowo-tropiącej	98 dni	109 dni
Kurs specjalistyczny dla kandydatów na przewodników i przewodników psów służbowych kategorii do wyszukiwania zapachu zwłok ludzkich na lądzie	87 dni	95 dni
Kurs specjalistyczny dla policjantów wykonujących czynności pozoranta	10 dni	10 dni
Kurs specjalistyczny dla przewodników psów służbowych kategorii do wyszukiwania zapachu zwłok ludzkich na wodzie – program ten zastąpił uchylony program kursu specjalistycznego dla przewodników psów służbowych do ratownictwa wodnego i wyszukiwania zapachu zwłok ludzkich	82 dni	65 dni
Kurs specjalistyczny dla kandydatów na przewodników i przewodników psów służbowych kategorii do wyszukiwania zapachów narkotyków	120 dni	135 dni
Kurs specjalistyczny dla kandydatów na przewodników i przewodników psów służbowych kategorii bojowej oraz wykonujących czynności pozoranta	40 dni	15 dni
Kurs specjalistyczny dla kandydatów na przewodników i przewodników psów służbowych kategorii bojowej	120 dni	120 dni
Kurs specjalistyczny dla kandydatów na przewodników i przewodników psów służbowych kategorii patrolowej	88 dni	84 dni
Kurs specjalistyczny dla kandydatów na przewodników i przewodników psów służbowych kategorii tropiącej	117 dni	118 dni
Kurs specjalistyczny dla kandydatów na przewodników i przewodników psów służbowych kategorii do badań osmologicznych	149 dni	160 dni
Kurs specjalistyczny dla kandydatów na przewodników i przewodników psów służbowych kategorii tropiącej osoby według założeń mantrailingu poziom I	117 dni	118 dni
Kurs specjalistyczny dla przewodników psów służbowych kategorii tropiącej osoby według założeń mantrailingu poziom II	25 dni	25 dni
Kurs specjalistyczny dla przewodników psów służbowych kategorii tropiącej osoby według założeń mantrailingu poziom III	25 dni	25 dni
Kurs specjalistyczny dla kandydatów na przewodników i przewodników psów służbowych kategorii do wyszukiwania zapachów materiałów wybuchowych	90 dni	106 dni
Kurs specjalistyczny dla przewodników psów służbowych kategorii do wyszukiwania zapachów broni palnej i amunicji	Brak	65 dni

Źródło: opracowanie własne.

⁷ Ustawa o Policji, art. 15 d.

⁸ L. Dyduch, M. Trojanowski, *Więcej uprawnień dla policjantów*, s. 4.

⁹ Do kryteriów tych zalicza się: posiadanie dobrego stanu zdrowia potwierdzonego orzeczeniem lekarskim oraz sprawności fizycznej potwierdzonej zaliczonym testem sprawności fizycznej policjantów, o czym mowa w art. 61a ustawy z dnia 6 kwietnia 1990 r. o Policji.

¹⁰ T. Górecki, *Historia Zakładu Tresury Psów Służbowych Milicji Obywatelskiej w Sułkowicach w latach 1945–1982*, IPN BU 001834/1877.

¹¹ A konkretnie Zakładowi Kynologii Policyjnej w Sułkowicach, jedynej placówce w kraju szkolącej psy na potrzeby polskiej Policji.

Summary

Challenges and directions for the development of modern police K9

The article describes changes introduced in training programmes for police dog handlers and candidates for these positions, as well as the process of implementing these changes in practical training conditions. It also discusses problems and challenges related to incorporating new content into the training process for handlers working with different categories of service dogs.

Tłumaczenie: Joanna Łaszyn

Kurtka i spodnie ochronne policjanta

asp. Wojciech Pudło

Wydział Dowodzenia CSP

W artykule przedstawiono wzór kurtki i spodni ochronnych (typu softshell) wprowadzonych do użytku służbowego policjantów rozporządzeniem Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 20 maja 2009 r. w sprawie umundurowania policjantów. Podkreślono zalety tych elementów umundurowania oraz wskazano, że można je nosić przez cały rok, w zależności od panujących warunków pogodowych.

Kurtka typu softshell łączy w sobie komfort z profesjonalnym wyglądem – nie jest więc zaskoczeniem, że zyskuje coraz większe uznanie wśród funkcjonariuszy Policji. Oficjalne wprowadzenie softshella dla Policji miało miejsce w 2022 r. w regulacjach dotyczących umundurowania.

Na początku kurtka była dostępna jedynie dla funkcjonariuszy działających w oddziałach prewencji Policji oraz samodzielnych pododdziałach prewencji Policji. W 2024 r. do standardów umundurowania włączono kurtkę ochronną oraz spodnie ochronne dla wszystkich policjantów.



Fot. 1.



Fot. 2.

Fot. 1. Widok kurtki z przodu.

Fot. 2. Widok kurtki z tyłu.



Fot. 3. Widok spodni z przodu.



Fot. 4. Widok spodni z tyłu.

Zdj. 1–4. W. Pudło.

Fot. 3.

Fot. 4.

Softshell Policji (w dokumentacji określany po prostu jako „kurtka ochronna”) to lekki i komfortowy element odzieży przeznaczony do noszenia w różnych warunkach atmosferycznych.

Kurtka ochronna jest w kolorze granatowym, z kołnierzem typu stójka, zapinana z przodu na zamek błyskawiczny. Na przodzie kurtki, na dole, znajdują się dwie wpuszczone kieszenie zapinane na zamek błyskawiczny. W górnej części rękawów są naszyte kieszenie zapinane na zamek błyskawiczny. Z tyłu kurtki i na lewej górnej części przodu kurtki został umieszczony odblaskowy napis „POLICJA” w kolorze srebrnym, wykonany metodą wgrzewania w materiał. Bezpośrednio nad napisem „POLICJA” na przodzie kurtki jest naszyta taśma przyczepna, na której nosi się oznaczenie stopnia¹.

Spodnie ochronne są w kolorze granatowym. W przednich częściach nogawek, na wysokości ud, są naszyte kieszenie. Prawa kieszeń jest zapinana na zamek błyskawiczny. Na lewej kieszeni znajduje się patka zapinana na taśmę przyczepną, na której jest napis „POLICJA” w kolorze srebrnym. W górnej części nogawek są skośne kieszenie cięte, zapinane na zamek błyskawiczny. Na dole nogawek, wzdłuż szwów bocznych, jest wszyty zamek błyskawiczny, który służy do zwiększenia obwodu nogawki. W pasek spodni wszyto podtrzymywacze. Z tyłu spodni pasek jest szerszy i ma wszytą od wewnątrz tkaninę termostabilizacyjną².

Zgodnie z aktualnymi regulacjami kurtkę ochronną i spodnie ochronne można nosić przez cały rok, w zależności od panujących warunków pogodowych. Najlepiej sprawdzają się podczas zmiennej pogody – wiosną i jesienią. Można je także wykorzystać latem – w chłodniejsze lub deszczowe dni – jako alternatywę dla letniego umundurowania, oferującą lepszą ochronę przed wiatrem i opadami. Z kolei zimą nadają się do stosowania w warunkach umiarkowanego zimna lub podczas intensywnej aktywności fizycznej, kiedy w ciężkiej kurtce zimowej robi się zbyt gorąco i niewygodnie.

¹ Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 20 maja 2009 r. w sprawie umundurowania policjantów, § 7 ust. 8 dodany przez § 1 pkt 6 lit. c rozporządzenia z dnia 18 maja 2022 r. (Dz. U. poz. 1176) zmieniającego nin. rozporządzenie z dniem 3 czerwca 2022 r.

² Tamże, § 19 ust. 6a dodany przez § 1 pkt 5 rozporządzenia z dnia 11 października 2023 r. (Dz. U. poz. 2275) zmieniającego nin. rozporządzenie z dniem 1 stycznia 2024 r.

Bibliografia

Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 20 maja 2009 r. w sprawie umundurowania policjantów (Dz. U. Nr 90, poz. 738).

Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 18 maja 2022 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie umundurowania policjantów (Dz. U. poz. 1176).

Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 11 października 2023 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie umundurowania policjantów (Dz. U. poz. 2275).

Summary

Protective jacket and trousers for police officers

The article presents the design of a protective jacket and trousers (softshell type) introduced for official use by police officers under the Regulation of the Minister of the Interior and Administration of 20 May 2009 on police uniforms. It highlights the advantages of these items and notes that they can be worn year-round, depending on the weather conditions.

Tłumaczenie: Joanna Łaszczyn

MOTYWACJA DO SŁUŻBY W POLICJI

Analiza z perspektywy cywilnej

mł. asp. Przemysław Czyłok

Wydział do Walki z Przemocnością Gospodarczą
Komenda Powiatowa Policji w Wodzisławiu Śląskim

Niniejsze opracowanie stanowi próbę przeprowadzenia analizy: od zdefiniowania pojęcia motywacji, przez prezentację wybranych teorii motywacji, aż po przegląd i omówienie aktów prawnych regulujących warunki służby w Policji. Kluczowe miejsce zajmuje porównanie przepisów kształtujących służbę policyjną z wybranymi regulacjami dotyczącymi warunków zatrudnienia, takimi jak: Kodeks pracy, przepisy Funduszu Ubezpieczeń Społecznych oraz dokument Karta górnika, który w tym przypadku posiada wymiar osobisty i regionalny, wynikający ze śląskiego pochodzenia autora. Decyzja o wstąpieniu do Policji w 2021 r. była zwieńczeniem szesnastoletniego doświadczenia zawodowego zdobytego na cywilnym rynku pracy, które pozwoliło spojrzeć na mechanizmy zatrudnienia w strukturach policyjnych z szerszej, pozasłużbowej perspektywy. Celowo nie odwołano się do publikacji autorów związanych z Policją. Nie wynika to z braku uznania dla ich dorobku, lecz z chęci zachowania spojrzenia opartego na myśleniu ukształtowanym w środowisku cywilnym, z którym autor był długo silnie związany i w ramach którego porusza się ze swobodą.

MOTYWACJA JAKO MECHANIZM AKTYWNOŚCI JEDNOSTKI I ORGANIZACJI

Rozdział pierwszy skupia się na przybliżeniu istoty motywacji oraz osadzeniu tego procesu w ramach funkcjonowania organizacji. Przedstawiono w nim definicje motywacji oraz jej znaczenie z perspektywy klasyków zarządzania. Motywacja to jedno z kluczowych pojęć psychologii oraz nauk o zarządzaniu. Termin pochodzi z języka łacińskiego, od słowa *movere*, oznaczającego „poruszać się” lub „wprawiać w ruch”. Etymologicznie wiąże się więc z aktywizowaniem człowieka do działania oraz wydatkowaniem energii w kierunku określonych celów. Proces motywacyjny obejmuje identyfikację celu, dokonywanie wyborów – świadomych lub nie – oraz uruchomienie mechanizmów psychofizycznych służących jego realizacji.

W tym ujęciu aktywność człowieka nie jest przypadkowa, lecz uwarunkowana wewnętrzną potrzebą działania¹.

W ujęciu organizacyjnym motywacja stanowi pomost między indywidualną aktywnością a celami instytucji. Definiowana jest jako „czynnik umożliwiający decyzję rozpoczęcia czynności określonego typu” – podstawa efektywnego funkcjonowania zespołów ludzkich. Umiejętne motywowanie pracowników do wysiłku zgodnego z misją organizacji stanowi jedno z kluczowych zadań w zarządzaniu zasobami ludzkimi².

Zarówno praktycy, jak i teoretycy zarządzania podkreślają znaczenie trwałego zaangażowania pracowników jako warunku realizacji celów instytucji. Motywacja to psychologiczny stan, który określa poziom identyfikacji jednostki z podejmowanym działaniem. Obejmuje czynniki

wyzwalające, ukierunkowujące i podtrzymujące aktywność ludzką zmierzającą w określonym kierunku³.

W warunkach gospodarki rynkowej kluczową rolę odgrywa motywacja pracowników jako uczestników systemu ekonomicznego. Choć reguła maksymalizacji zysków dominuje w praktyce biznesowej, to nie stanowi ona jedynej ani najbardziej trwałej motywacji działania. W dłuższej perspektywie najbardziej pożądana jest sytuacja, w której pracownicy identyfikują się z wartościami firmy i angażują się w jej misję nie tylko ze względów finansowych, ale również ideowych⁴.

Analiza klasycznych ujęć motywacji, zaczerpnięta z dorobku psychologii i nauk o zarządzaniu, wskazuje jednoznacznie, że aktywność zawodowa jednostki nie jest przypadkowa, lecz warunkowana procesami poznawczo-emocjonalnymi związanymi z celami i wartościami. W ujęciu organizacyjnym motywacja stanowi ogniwo łączące interes osobisty pracownika z celami instytucji, umożliwiając świadome działanie nakierowane na realizację misji.

Choć koncepcje te wywodzą się głównie z kontekstu sektorów rynkowych, ich uniwersalność pozwala na odniesienie ich także do organizacji publicznych, w tym struktur mundurowych. Szczególne znaczenie w tych formacjach zyskuje identyfikacja z misją instytucji, będąca psychologicznym filarem trwałego zaangażowania. Nie chodzi jedynie o spełnienie oczekiwań organizacyjnych, lecz o uwewnętrznienie wartości i celów formacji – co prowadzi do sytuacji, w której pracownik nie tylko realizuje zadania, ale także utożsamia się z ich sensem społecznym.

W tym kontekście warto podkreślić, że w strukturach takich jak Policja moment ślubowania nabiera nie tylko charakteru formalnego, lecz przede wszystkim symbolicznego. Wypowiedzenie roty staje się deklaracją psychologiczną – wyrazem gotowości do działania zgodnego z misją formacji i identyfikacją z zadaniami służby. W świetle powyższych rozważań teoretycznych, jednoznaczna identyfikacja jednostki z misją instytucji oraz jej społeczną odpowiedzialnością może być uznana za kluczowy komponent psychologiczny warunkujący trwałość motywacji i zawodowego zaangażowania funkcjonariuszy formacji mundurowych.

PRZEGLĄD WYBRANYCH TEORII MOTYWACJI

Motywacja jest kluczowym czynnikiem wpływającym na efektywność działania zarówno jednostki, jak i całej organizacji. W literaturze przedmiotu wyróżnia się wiele teorii, które tłumaczą mechanizmy motywacyjne z perspektywy psychologicznej, socjologicznej oraz zarządczej. Niniejszy rozdział przedstawia wybrane koncepcje motywacji oraz zawiera komentarz dotyczący ich funkcjonowania w kontekście służby w Policji – organizacji o charakterze hierarchicznym, w której podporządkowanie rozkazom współistnieje z koniecznością szybkiego reagowania, samodzielnego podejmowania decyzji i utrzymania wysokiej efektywności w dynamicznym środowisku zawodowym.

Hierarchia potrzeb Maslowa

Jedną z najbardziej znanych koncepcji jest hierarchia potrzeb opracowana przez A. Maslowa. Zakłada ona, że człowiek realizuje potrzeby według ustalonego porządku. Na

pierwszym poziomie znajdują się potrzeby fizjologiczne – takie jak jedzenie, picie, sen czy odzież – niezbędne do przetrwania. Dopiero po ich zaspokojeniu jednostka dąży do potrzeb wyższego rzędu, takich jak bezpieczeństwo, przynależność, uznanie, a w końcu samorealizacja⁵.

Tabela 1. Hierarchia potrzeb według Maslowa w pracy.

Poziom	Rodzaj potrzeb	Przykłady w pracy
1	Fizjologiczne	Wynagrodzenie, przerwy, warunki pracy
2	Bezpieczeństwa	Stabilność zatrudnienia, ubezpieczenie, przepisy BHP
3	Przynależność i relacje	Praca zespołowa, integracja, kultura organizacyjna
4	Uznanie i prestiż	Pochwały, awans, udział w decyzjach
5	Samorealizacja	Twórcza praca, rozwój osobisty, realizacja pasji

Źródło: opracowanie własne na podstawie koncepcji hierarchii potrzeb A. Maslowa.

W codziennej służbie potrzeba fizycznego bezpieczeństwa – zarówno podczas wykonywania obowiązków, jak i w szerszym kontekście środowiska pracy – stanowi fundament, który musi zostać zaspokojony, aby możliwe było uruchomienie motywacji do rozwoju zawodowego. W strukturach policyjnych oznacza to m.in. dostęp do odpowiedniego wyposażenia, wsparcia psychologicznego oraz stabilnych i przewidywalnych warunków służby. Dopiero po spełnieniu tych podstawowych potrzeb funkcjonariusz może skoncentrować się na aspiracjach związanych z awansem, doskonaleniem kompetencji oraz realizacją wyższych celów wynikających z misji służby. Dążenie do samorealizacji przejawia się tu poprzez udział w szkoleniach specjalistycznych, możliwość awansu oraz zaangażowanie w działania o szczególnym znaczeniu społecznym. Trafne rozpoznanie aktualnego poziomu potrzeb funkcjonariuszy może również stanowić istotne wsparcie dla kadry kierowniczej w projektowaniu efektywnych programów motywacyjnych, dostosowanych do realiów służby i oczekiwań osób pełniących służbę.

Teoria oczekiwań Vrooma

Zgodnie z ujęciem Victora H. Vrooma motywacja pracownika nie zależy bezpośrednio od zadowolenia z pracy, lecz od przekonania, że jego działania doprowadzą do pożądanego rezultatu. Im silniejsze jest przeświadczenie, że podjęty wysiłek przyniesie oczekiwany efekt i nagrodę, tym wyższa motywacja do działania⁶.

Ukończenie kursów zawodowych – podstawowego, podoficerskiego oraz aspiranckiego z wyróżnieniem – daje możliwość awansu, „przeskoczenia korpusu”, oczywiście po spełnieniu warunków określonych w obowiązujących przepisach; zagadnienie to zostanie szczegółowo omówione w kolejnym rozdziale pracy. W tym kontekście kluczowe jest przeświadczenie funkcjonariusza, że po-

MOTYWACJA DO SŁUŻBY W POLICJI

niesiony wysiłek szkoleniowy rzeczywiście przekłada się na wymierne efekty w postaci awansu i uznania. Jeżeli ten związek zostanie zachwiany – np. przez niejasne zasady kwalifikacji lub uznaniowość decyzji – mechanizm motywacyjny może osłabnąć, prowadząc do zniechęcenia. To właśnie poziom przekonania o sprawczości własnych działań stanowi fundament motywacji, szczególnie w systemach o jasno zdefiniowanej strukturze kariery, takich jak Policja.

Teoria X i Teoria Y

Douglas McGregor sformułował dwa przeciwstawne podejścia do postrzegania ludzi w środowisku pracy – znane jako Teoria X i Teoria Y. Pierwsza, Teoria X, odzwierciedla przekonania typowe dla nurtu naukowej organizacji pracy: zakłada, że pracownicy z natury unikają obowiązków i wymagają kontroli. Z kolei Teoria Y opiera się na założeniu, że ludzie chcą się rozwijać i są zdolni do samodzielnego działania, co jest zgodne z ideą wykorzystania potencjału ludzkiego w organizacji⁷.

Tabela 2. Porównanie założeń Teorii X i Teorii Y według McGregora.

Kryterium	Teoria X	Teoria Y
Stosunek do pracy	Człowiek z natury unika pracy	Praca jest naturalną aktywnością, podobną do zabawy czy wypoczynku
Motywacja	Wymagana kontrola, przymus, groźba kar	Ludzie sami się motywują do działań służących ich celom
Odpowiedzialność	Unikanie odpowiedzialności, potrzeba kierowania	Chęć przyjmowania odpowiedzialności, samodzielność
Ambicje i rozwój	Niskie ambicje, brak inicjatywy	Twórczość i innowacyjność są szeroko rozpowszechnione wśród pracowników
Rola kierownika	Opiera działanie na założeniu niechęci do pracy i braku zaangażowania	Wspiera rozwój, autonomię i angażuje pracowników w realizację celów organizacyjnych

Źródło: opracowanie własne na podstawie: *Zarządzanie zasobami ludzkimi*, red. W. Golnau, Wydawnictwo CeDeWu, Warszawa 2004, s. 21.

Założenia Teorii Y nabierają szczególnego znaczenia w środowiskach o ściślejszej hierarchii, gdzie mimo formalnych struktur oczekuje się od pracowników inicjatywy i szybkiego podejmowania decyzji – jak ma to miejsce w Policji. Choć służba wymaga przestrzegania procedur i wykonywania rozkazów, równie istotna jest samodzielność i odpowiedzialność funkcjonariuszy, szczególnie w działaniach patrolowych i interwencyjnych. Decyzje

podejmowane w warunkach niepełnej informacji wymagają zaufania przełożonych do kompetencji podwładnych, co czyni założenia Teorii Y szczególnie aktualnymi w realiach służby policyjnej.

Model stosunków współdziałania – Elton Mayo

Model stosunków współdziałania, inspirowany koncepcją Eltona Mayo, zakłada, że monotonia i powtarzalność zadań obniżają motywację pracowników, natomiast relacje społeczne sprzyjają jej wzmacnianiu. Kierownicy mogą skutecznie motywować, uznając potrzeby społeczne zatrudnionych, okazując im szacunek oraz zapewniając poczucie przydatności i znaczenia w organizacji. W zamian oczekuje się od pracowników uznania autorytetu przełożonych oraz akceptacji struktury organizacyjnej⁸.

W służbie mundurowej – na przykład w Policji – współdziałanie przejawia się m.in. poprzez wzmacnianie więzi zawodowych oraz poczucia wspólnoty wśród funkcjonariuszy. Elementy takie jak ceremoniał, system odznaczeń, jednolite umundurowanie, udział w zespołach doskonalących organizację pracy czy okresowe oceny stanowią formy uznania społecznego, które wzmacniają motywację oraz lojalność wobec instytucji. Działania te integrują formalną strukturę hierarchiczną z potrzebą uznania i wpływu na środowisko zawodowe. W tego typu formacjach o skuteczności działania nie decyduje wyłącznie hierarchia, lecz zdolność organizacji do pielęgnowania więzi nadających pracy sens i budujących zaangażowanie. Wspólnotowość kształtowana poprzez te mechanizmy staje się spoiwem organizacyjnym, które w codziennej praktyce przekłada się na wzajemne wsparcie oraz efektywne wykonywanie zadań.

Teoria sprawiedliwości

Teoria sprawiedliwości Johna Stacey Adamsa zakłada, że pracownicy porównują proporcje między swoimi wkładami (takimi jak wykształcenie, doświadczenie, zaangażowanie) a osiągniętymi wynikami (np. wynagrodzenie, świadczenia, awanse) z proporcjami innych osób w podobnej sytuacji. Jeśli ocena tej relacji wypada niekorzystnie, pracownicy mogą odczuwać frustrację, co skutkuje spadkiem motywacji, wydajności, a nawet rezygnacją z pracy. Paradoksalnie, nadmierne wynagrodzenie również może budzić dyskomfort, prowadząc do skrupowania⁹.

Odniesienie teorii sprawiedliwości Johna Stacey Adamsa do służby w Policji ukazuje, jak istotne jest poczucie równowagi między wkładem a nagrodą w środowisku służb mundurowych. Funkcjonariusze, działając w warunkach wysokiego stresu, ryzyka i hierarchicznej struktury, często dokonują porównań własnego zaangażowania – na przykład liczby godzin służby, trudności interwencji czy dyspozycyjności – z osiągnięciami innych, takimi jak awanse, dodatki czy uznanie przełożonych. W przypadku percepcji nierówności – gdy funkcjonariusz z większym obciążeniem nie otrzymuje proporcjonalnych korzyści – może pojawić się frustracja, obniżenie motywacji, a nawet wypalenie zawodowe. Różnice między strukturami organizacyjnymi, takimi jak pion prewencji i pion kryminalny, czy niejasne kryteria awansów dodatkowo pogłębiają poczucie niesprawiedliwości. Co ciekawe, nadmiar nagród również może wywołać

dyskomfort – funkcjonariusz może czuć się zobowiązany do zwiększonego wysiłku, by „zasłużyć” na przywileje. Zastosowanie tej teorii w praktyce wymaga transparentnych zasad wynagradzania, uznania indywidualnego wkładu oraz sprawiedliwego przydziału obowiązków – co sprzyja budowaniu zaufania i zaangażowania w służbie. W dłuższej perspektywie poczucie sprawiedliwości staje się fundamentem kultury organizacyjnej, wpływając na stabilność zespołu i gotowość do podejmowania wyzwań służbowych.

Analiza wybranych teorii motywacji ukazuje, że skuteczność w służbach mundurowych nie wynika jedynie z organizacyjnej dyscypliny, lecz z głębokiego zrozumienia ludzkich potrzeb, które są fundamentem zaangażowania, lojalności i rozwoju zawodowego. Tym samym, efektywne zarządzanie strukturami organizacyjnymi Policji wymaga uwzględnienia indywidualnych motywacji funkcjonariuszy – nie tylko w kontekście ich bieżącego funkcjonowania, lecz również długoterminowego rozwoju i poczucia sensu pełnionej służby.

PREFERENCYJNE WARUNKI ZATRUDNIENIA W SŁUŻBIE POLICJI

Rozdział ten stanowi przegląd regulacji i ich analizę na tle aktów branżowych i powszechnych norm prawa pracy. Omówiono wybrane przepisy prawne kształtujące uprzywilejowane warunki pełnienia służby w Policji z odniesieniem do Kodeksu pracy, Karty górnika oraz zasad działania Funduszu Ubezpieczeń Społecznych. Celem było zestawienie i porównanie rozwiązań o charakterze szczególnym, które jednocześnie pełnią funkcję motywacyjną.

Zgodnie z ustawą o Policji wysokość uposażenia zasadniczego policjanta uzależniona jest od grupy zaszeregowania jego stanowiska służbowego oraz od posiadanej wysługi lat. Minister właściwy do spraw wewnętrznych, w porozumieniu z ministrem właściwym do spraw pracy, określa, w drodze rozporządzenia, szczegółowe zasady otrzymywania oraz wysokość uposażenia zasadniczego policjantów, uwzględniając grupy zaszeregowania i odpowiadające im stawki, zaszeregowanie stanowisk do poszczególnych grup i odpowiadające im policyjne stopnie etatowe, warunki podwyższania uposażenia oraz sposób ustalania jego wzrostu z tytułu wysługi lat¹⁰.

Ustawa o Policji definiuje, iż funkcjonariusze mogą otrzymywać nagrody motywacyjne, zarówno pieniężne, jak i rzeczowe, przyznawane za wzorowe wykonywanie obowiązków, wykazywane w służbie męstwo, inicjatywę oraz pełnienie zadań w warunkach szczególnego obciążenia. W odniesieniu do zasad ich przyznawania stosuje się odpowiednio przepisy dotyczące wyróżnień służbowych. Ustawa przewiduje także możliwość przyznawania zapomóg – w przypadku zdarzeń losowych, klęsk żywiołowych, poważnych chorób, śmierci bliskiego członka rodziny lub innych sytuacji pogarszających warunki materialne policjanta i jego rodziny. Dla realizacji tych świadczeń w strukturze Policji funkcjonuje specjalny fundusz nagród i zapomóg¹¹.

Akt ten przewiduje również możliwość udzielania wyróżnień funkcjonariuszom, którzy wzorowo realizują obowiązki służbowe, przejawiają inicjatywę i rozwijają swoje kwalifikacje zawodowe. Wśród dostępnych form wyróżnienia wymienia się: pochwałę, dodatkowy krótkoterminowy

urlop wypoczynkowy w wymiarze do dziesięciu dni roboczych, przyznanie odznaki resortowej oraz przedterminowe mianowanie na wyższy stopień policyjny¹².

Ustawa o Policji ponadto określa, że funkcjonariuszowi przysługuje coroczny płatny urlop wypoczynkowy w jednolitym wymiarze 26 dni roboczych. Prawo do pierwszego urlopu powstaje po sześciu miesiącach służby, w wysokości połowy przysługującego wymiaru, który funkcjonariusz nabywa w pełni po upływie roku służby¹³. W przeciwieństwie do regulacji zawartej w Kodeksie pracy, gdzie wymiar urlopu zależny jest od stażu zatrudnienia – 20 dni przy stażu poniżej 10 lat i 26 dni powyżej tej granicy¹⁴ – rozwiązanie to niemal od razu przyznaje pełny wymiar urlopu, niezależnie od długości służby. Jest to konstrukcja prostsza i korzystniejsza dla policjanta, co wzmacnia atrakcyjność służby.

Dodatkowo, rozporządzenie w sprawie urlopów policjantów określa, że funkcjonariuszowi przysługuje coroczny płatny urlop dodatkowy, który nie wynika bezpośrednio z ustawy o Policji, lecz stanowi jej wykonanie. Przewidziane są dwie niezależne podstawy nabycia prawa do tego świadczenia: staż służby oraz wiek funkcjonariusza.

Zgodnie z § 10 rozporządzenia urlop dodatkowy przysługuje po osiągnięciu odpowiedniego stażu: po 15 latach służby – 5 dni roboczych, po 20 latach służby – 9 dni roboczych, po 25 latach służby – 13 dni roboczych.

Natomiast § 11 rozporządzenia przewiduje dodatkowy urlop z tytułu wieku, pod warunkiem posiadania co najmniej 10-letniego stażu służby: po ukończeniu 40. roku życia – 5 dni roboczych, po ukończeniu 45. roku życia – 9 dni roboczych, po ukończeniu 55. roku życia – 13 dni roboczych.

W danym roku kalendarzowym funkcjonariuszowi przysługuje tylko jeden z tych urlopów – ten, który jest dla niego najkorzystniejszy¹⁵. Regulacja ta wzmacnia motywacyjny charakter służby, stanowiąc formę uznania za jej długoletnie wykonywanie oraz rosnące obciążenia związane z wiekiem. Warto zauważyć, że rozwiązania przewidujące zwiększony wymiar urlopu wypoczynkowego nie ograniczają się wyłącznie do służb mundurowych, takich jak Policja. Analogiczne regulacje funkcjonują również w sektorze górnictwa. Karta górnika stanowi, że w określonych przypadkach – takich jak praca w warunkach szczególnie szkodliwych, posiadanie orzeczenia o niepełnosprawności czy dodatkowe regulacje z układów zbiorowych pracy – górnik może nabyć prawo do więcej niż 26 dni urlopu rocznie, a łączny wymiar może wynosić nawet 31–32 dni robocze¹⁶.

Zgodnie z obowiązującymi regulacjami dotyczącymi zasad wynagradzania funkcjonariuszy Policji uposażenie zasadnicze wzrasta proporcjonalnie do długości pełnionej służby. Po dwóch latach służby przysługuje dodatek w wysokości 2%, zaś za każdy kolejny rok służby kwota ta zwiększa się o 1%, aż do osiągnięcia poziomu 20% po 20 latach służby. Po przekroczeniu tego progu dodatek wzrasta o 2% za każde kolejne dwa lata, osiągając wartość 32% po 32 latach służby. Maksymalny poziom dodatku za wysługę lat wynosi 35%, który przysługuje funkcjonariuszowi po 35 latach służby¹⁷. System ten stanowi istotny element polityki kadrowej, mający na celu motywowanie funkcjonariuszy do wieloletniego pozostawania w służbie.

MOTYWACJA DO SŁUŻBY W POLICJI

Do wysługi lat uwzględnianej przy ustalaniu wzrostu uposażenia zasadniczego zalicza się również zakończone okresy zatrudnienia wykonywanego w pełnym wymiarze czasu pracy. Co istotne, w przypadku równoczesnego zatrudnienia u różnych pracodawców, wymiar czasu pracy podlega sumowaniu – pod warunkiem, że każdy z tych stosunków pracy realizowany był w wymiarze nie niższym niż połowa etatu obowiązującego w danym zawodzie lub na danym stanowisku¹⁸. Taka konstrukcja przepisów umożliwia uwzględnienie wcześniejszego doświadczenia zawodowego zdobytego poza strukturami Policji, co w praktyce przekłada się na wyższy dodatek za wysługę lat. W efekcie, osoby posiadające wieloletni staż pracy w innych sektorach mogą – podejmując służbę w Policji – zyskać realną korzyść finansową już od pierwszych miesięcy zatrudnienia. Mechanizm ten stanowi zatem istotną zachętę dla doświadczonych pracowników rozważających zmianę ścieżki zawodowej i rozpoczęcie służby w Policji.

Kolejną istotną zachętą do podjęcia służby w Policji jest możliwość skorzystania z preferencyjnych warunków przejścia na emeryturę. System zaopatrzeniowy obowiązujący w służbach mundurowych pozwala funkcjonariuszom na uzyskanie świadczenia emerytalnego po osiągnięciu określonego stażu służby, niezależnie od wieku. Zgodnie z ustawą zaopatrzeniową¹⁹ emerytura przysługuje funkcjonariuszowi zwolnionemu ze służby, który w dniu zwolnienia posiada co najmniej 25 lat służby w jednej z formacji objętych ustawą – w tym w Policji. Takie rozwiązanie stanowi istotne odstępstwo od powszechnych zasad systemu ZUS.

Analogiczne preferencje można odnaleźć również w górnictwie. Górnicza emerytura przysługuje osobom, które ukończyły 55 lat i posiadają co najmniej 20 lat pracy górniczej (dla kobiet) lub 25 lat (dla mężczyzn), w tym minimum 10 lat pracy pod ziemią. Co więcej, w przypadku dłuższego stażu – obejmującego co najmniej 15 lat pracy pod ziemią – możliwe jest przejście na emeryturę już w wieku 50 lat²⁰.

Tabela nr 3. Możliwość skrócenia ścieżki awansu w Policji w zależności od spełnienia warunków formalnych.

Etap awansu	Standardowy okres służby	Możliwość skrócenia	Wymagania formalne	Maksymalna oszczędność czasowa
szeregowy (posterunkowy) ⇒ starszy posterunkowy) ⇒ podoficer (sierżant)	ok. 2 lata	tak	ukończenie szkolenia podstawowego z wyróżnieniem; pozytywna opinia służbowa; bezpośrednie skierowanie na szkolenie podoficerskie; zajmowanie stanowiska etatowego w korpusie podoficerów	do roku
podoficer ⇒ aspirant (młodszy aspirant)	ok. 5 lat	tak	ukończenie szkolenia podoficerskiego z wyróżnieniem lub zdanie egzaminu podoficerskiego z wyróżnieniem; posiadanie wykształcenia wyższego; zdanie egzaminu aspiranckiego i uzyskanie kwalifikacji zawodowych aspiranckich; pozytywna opinia służbowa; zajmowanie stanowiska etatowego w korpusie aspirantów	do 5 lat
aspirant (młodszy aspirant) ⇒ oficer młodszy (podkomisarz)	ok. 12 lat	tak	ukończenie szkolenia aspiranckiego z wyróżnieniem lub zdanie egzaminu aspiranckiego z wyróżnieniem; ukończone studia magisterskie; zdanie egzaminu oficerskiego i uzyskanie kwalifikacji zawodowych oficerskich; pozytywna opinia służbowa; zajmowanie stanowiska etatowego w korpusie oficerów młodszych	do 12 lat

Źródło: opracowanie własne na podstawie:

- art. 34 art. 49, art. 50, art. 52 ustawy o Policji;
- § 2, § 4, § 6 rozporządzenia Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 22 grudnia 2022 r. w sprawie mianowania policjantów na stopnie policyjne (Dz. U. z 2022 r. poz. 2807, z późn. zm.);
- załącznika do rozporządzenia Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 16 grudnia 2022 r. w sprawie wymagań w zakresie wykształcenia, kwalifikacji zawodowych i stażu służby, jakim odpowiadają policjanci na stanowiskach komendantów Policji i innych stanowiskach służbowych, Dz. U. z 2023 r. poz. 2252);
- § 1 pkt 1–2, pkt 8, § 3, § 4, § 5 rozporządzenia Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 8 listopada 2023 r. w sprawie szkoleń zawodowych i doskonalenia zawodowego w Policji (Dz. U. z 2023 r. poz. 2506).

Nowym elementem w katalogu rozwiązań motywacyjnych w służbie Policji jest reaktywacja szkoleń zawodowych podoficerskich i aspiranckich, które – w odróżnieniu od wcześniejszych form – umożliwiają skorzystanie z tzw. bonusu szkoleniowego. Mechanizm ten obejmuje również szkolenie zawodowe podstawowe, co stanowi istotną zmianę w podejściu do kształcenia funkcjonariuszy. Ukończenie szkolenia zawodowego z wyróżnieniem stanowi podstawę do skierowania funkcjonariusza na egzamin końcowy z zakresu odpowiedniego szkolenia, bez konieczności odbywania tego szkolenia, w praktyce oznacza to, że wyróżniający się policjanci mogą szybciej awansować, co stanowi mechanizm motywacyjny i premiujący wysokie wyniki szkoleniowe.

Zgodnie z danymi Komendy Głównej Policji z 1 lipca 2025 r. służbę pełniło 97 052 funkcjonariuszy, z czego 57 729 legitymowało się wykształceniem wyższym, co stanowi około 59% całej kadry²¹. Tak wysoki udział policjantów posiadających dyplom uczelni wyższej nie tylko świadczy o rosnącej profesjonalizacji formacji, lecz również stanowi realną podstawę do korzystania z przedstawionych powyżej rozwiązań.

Wykształcenie wyższe pełni zatem rolę nie tylko kwalifikacyjną, lecz również selektywną – tworząc warunki do objęcia funkcjonariuszy bardziej elastycznym i motywacyjnym modelem rozwoju zawodowego.

Bez większych trudności można zidentyfikować również takie rozwiązania prawne, które – w porównaniu z regulacjami Kodeksu pracy – charakteryzują się niższym poziomem ochrony interesów funkcjonariuszy Policji. W przepisach regulujących służbę w Policji brak jest odrębnych zapisów odpowiadających regulacjom Kodeksu pracy, które przewidują dodatki za pracę w porze nocnej oraz w dni ustawowo wolne²². Służba pełniona w niedziele, święta czy w godzinach nocnych traktowana jest na równi z innymi okresami pracy, bez dodatkowych świadczeń z tego tytułu. Stanowi to zauważalną różnicę względem pracowników cywilnych, dla których takie okoliczności wiążą się z ustawowymi rekompensatami.

Pomimo widocznych tendencji ustawodawczych do kształtowania preferencyjnych rozwiązań zatrudnieniowych, których celem jest zwiększenie atrakcyjności służby w Policji, nie sposób pominąć jej szczególnego charakteru. Służba w formacji mundurowej, realizowana w ramach struktur odpowiedzialnych za bezpieczeństwo publiczne, wiąże się z podwyższonym ryzykiem oraz koniecznością podejmowania działań w warunkach zagrożenia zdrowia i życia. Przeprowadzone porównanie z regulacjami wynikającymi z Karty górnika oraz Kodeksu pracy wskazuje na selektywny charakter przywilejów, który w przypadku Policji pełni nie tylko funkcję motywacyjną, lecz również kompensacyjną – wynikającą ze specyfiki służby, jej obciążenia i społecznego znaczenia.

PODSUMOWANIE

Przeprowadzony proces analizy motywacji do podjęcia służby w Policji ukazuje, że nie jest ona jedynie efektem decyzji zawodowej, lecz wyrazem głębokiej identyfikacji jednostki z misją społeczną instytucji odpowiedzialnej za bezpieczeństwo publiczne. Perspektywa cywilna, z której

wywodzi się autor niniejszego opracowania, pozwala spojrzeć na mechanizmy motywacyjne i organizacyjne z dystansu, co sprzyja obiektywnej ocenie systemu. Zarówno teoria motywacji, jak i analiza aktów prawnych wskazują, że trwałość zaangażowania funkcjonariuszy opiera się na równowadze między osobistym poczuciem sensu a strukturalnymi rozwiązaniami wspierającymi służbę – takimi jak system awansu, dodatki stażowe, stabilne zabezpieczenia emerytalne oraz możliwość skorzystania z preferencyjnych zasad przechodzenia na emeryturę. W kontekście zmieniających się realiów społecznych, zawodowych oraz ustawodawczych skuteczną polityką motywacyjną w Policji musi uwzględniać nie tylko kompensacyjny wymiar służby – czyli świadczenia finansowe, przywileje socjalne i zabezpieczenia emerytalne – ale także indywidualne aspiracje, doświadczenia oraz proces kształtowania zawodowej tożsamości funkcjonariuszy. Tylko wtedy możliwe będzie kształtowanie zespołów, które nie tylko realizują zadania, lecz również identyfikują się z misją formacji jako własną.

¹ J. Sikora, *Motywowanie pracowników*, Oficyna Wydawnicza Ośrodka Postępu Organizacyjnego, Bydgoszcz 2000, s. 7.

² N. Stevenson, *Motywowanie pracowników*, Wydawnictwo K.E. Liber, Warszawa 2002, s. 6.

³ J.A.F. Stoner, R.E. Freeman, D.R. Gilbert Jr., *Kierowanie*, Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne, Warszawa 1998, s. 426.

⁴ M. Burkiewicz, *Rola zaangażowania pracowników w strategii zarządzania zasobami ludzkimi*, Wydawnictwo PRET, Warszawa 2003, s. 31–32.

⁵ P. Makin, *Organizacje a kontrakt psychologiczny. Zarządzanie ludźmi w pracy*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2000, s. 111.

⁶ Z. Janowska, *Zarządzanie zasobami ludzkimi*, Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne, Warszawa 2002, s. 113.

⁷ M. Burkiewicz, *Rola zaangażowania pracowników w strategii zarządzania zasobami ludzkimi*, s. 38.

⁸ J.A.F. Stoner, R.E. Freeman, D.R. Gilbert Jr., *Kierowanie*, s. 429.

⁹ E. McKenna, N. Beech, *Zarządzanie zasobami ludzkimi*, Wydawnictwo Felberg SJA, Warszawa 1999, s. 193.

¹⁰ Ustawa z dnia 6 kwietnia 1990 r. o Policji (Dz. U. z 2025 r. poz. 636, z późn. zm.), art. 101.

¹¹ Tamże, art. 110a.

¹² Tamże, art. 87.

¹³ Tamże, art. 82.

¹⁴ Ustawa z dnia 26 czerwca 1974 r. – Kodeks pracy (Dz. U. z 2025 r. poz. 277, z późn. zm.), art. 152–154.

¹⁵ Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych z dnia 19 września 2014 r. w sprawie urlopów policjantów (Dz. U. z 2023 r. poz. 2213, z późn. zm.), § 10–11.

¹⁶ Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 30 grudnia 1981 r. w sprawie szczególnych przywilejów dla pracowników górnictwa – Karta górnika (Dz. U. z 1982 r. Nr 2, poz. 13, z późn. zm.), § 6.

¹⁷ Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 6 grudnia 2001 r. w sprawie szczegółowych

MOTYWACJA DO SŁUŻBY W POLICJI

zasad otrzymywania i wysokości uposażenia zasadniczego policjantów, dodatków do uposażenia oraz ustalania wysługi lat, od której jest uzależniony wzrost uposażenia zasadniczego (Dz. U. z 2015 r. poz. 1236, z późn. zm.), § 3 ust. 1.

¹⁸ Tamże, § 4 ust. 1 pkt 4.

¹⁹ Ustawa z dnia 18 lutego 1994 r. o zaopatrzeniu emerytalnym funkcjonariuszy Policji, ABW, AW, SKW, SWW, CBA, Straży Granicznej, Straży Marszałkowskiej, SOP, PSP, Służby Celno-Skarbowej i Służby Więziennej oraz ich rodzin (Dz. U. z 2024 r. poz. 1121, z późn. zm.), art. 18 ust. 1.

²⁰ Ustawa z dnia 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych (Dz. U. z 2024 r. poz. 1631, z późn. zm.), art. 50a.

²¹ Komenda Główna Policji, *Statystyka kadrowa Policji na dzień 1 lipca 2025 r.*, w: WM.pl, *Policja obchodzi swoje święto. Kim jest statystyczny funkcjonariusz?*, <https://wm.pl/1190969,Policja-obchodzi-swoje-swieto-Kim-jest-statystyczny-funkcjonariusz.html> [dostęp: 29.07.2025 r.].

²² Kodeks pracy, art. 151⁸–151¹¹.

Bibliografia

Książki i opracowania

Burkiewicz M., *Rola zaangażowania pracowników w strategii zarządzania zasobami ludzkimi*, Wydawnictwo PRET, Warszawa 2003.

Janowska Z., *Zarządzanie zasobami ludzkimi*, Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne, Warszawa 2002.

Makin P., *Organizacja a kontrakt psychologiczny. Zarządzanie ludźmi w pracy*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2000.

McKenna E., Beech N., *Zarządzanie zasobami ludzkimi*, Wydawnictwo Felberg SJA, Warszawa 1999.

Sikora J., *Motywowanie pracowników*, Oficyna Wydawnicza Ośrodka Postępu Organizacyjnego, Bydgoszcz 2000.

Stevenson N., *Motywowanie pracowników*, Wydawnictwo K.E. Liber, Warszawa 2002.

Stoner J.A.F., Freeman R.E., Gilbert D.R. Jr., *Kierowanie*, Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne, Warszawa 1998.

Zarządzanie zasobami ludzkimi, red. W. Golnau, Wydawnictwo CeDeWu, Warszawa 2004.

Akty prawne

Ustawa z dnia 26 czerwca 1974 r. – Kodeks pracy (Dz. U. z 2025 r. poz. 277, z późn. zm.).

Ustawa z dnia 6 kwietnia 1990 r. o Policji (Dz. U. z 2025 r. poz. 636, z późn. zm.).

Ustawa z dnia 18 lutego 1994 r. o zaopatrzeniu emerytalnym funkcjonariuszy Policji, ABW, AW, SKW, SWW, CBA, Straży Granicznej, Straży Marszałkowskiej, SOP, PSP, Służby Celno-Skarbowej i Służby Więziennej oraz ich rodzin (Dz. U. z 2024 r. poz. 1121, z późn. zm.).

Ustawa z dnia 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych (Dz. U. z 2024 r. poz. 1631, z późn. zm.).

Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 30 grudnia 1981 r. w sprawie szczególnych przywilejów dla pracowników górnictwa – Karta górnika (Dz. U. z 1982 r. Nr 2, poz. 13, z późn. zm.).

Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 6 grudnia 2001 r. w sprawie szczególnych zasad otrzymywania i wysokości uposażenia zasadniczego policjantów, dodatków do uposażenia oraz ustalania wysługi lat, od której jest uzależniony wzrost uposażenia zasadniczego (Dz. U. z 2015 r. poz. 1236, z późn. zm.).

Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych z dnia 19 września 2014 r. w sprawie urlopów policjantów (Dz. U. z 2023 r. poz. 2213, z późn. zm.).

Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 16 grudnia 2022 r. w sprawie wymagań w zakresie wykształcenia, kwalifikacji zawodowych i stażu służby, jakim odpowiadają policjanci na stanowiskach komendantów Policji i innych stanowiskach służbowych (Dz. U. z 2023 r. poz. 2252).

Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 22 grudnia 2022 r. w sprawie mianowania policjantów na stopnie policyjne (Dz. U. poz. 2807, z późn. zm.).

Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 8 listopada 2023 r. w sprawie szkoleń zawodowych i doskonalenia zawodowego w Policji (Dz. U. poz. 2506).

Źródło internetowe

Komenda Główna Policji, *Statystyka kadrowa Policji na dzień 1 lipca 2025 r.*, w: WM.pl, *Policja obchodzi swoje święto. Kim jest statystyczny funkcjonariusz?*, <https://wm.pl/1190969,Policja-obchodzi-swoje-swieto-Kim-jest-statystyczny-funkcjonariusz.html> [dostęp: 29.07.2025 r.].

Słowa kluczowe:

służba w Policji, struktury policyjne, polityka kadrowa, identyfikacja z misją, teoria motywacji

Summary

Motivation for Service in the Police Analysis from a Civilian Perspective

The article presents an analysis of the motivation to join the Police service from the perspective of an individual originating from the civilian sector. The theoretical section references concepts developed by Abraham Maslow, John Stacey Adams, Douglas McGregor, Victor H. Vroom, and Elton Mayo. The substantive part outlines selected legal acts regulating the conditions of service for Police officers, with particular emphasis on provisions concerning promotion, seniority-related bonuses, retirement procedures, and leave entitlements. It also takes into account selected regulations applicable in the civilian sector, including provisions of the Labour Code, the Social Insurance Fund, and the Miner's Charter. The study is analytical and descriptive in nature and is based on the author's experience gained outside of uniformed service. The aim of the text is to highlight the motivational character of solutions applied within Police structures and their practical relevance for individuals considering a change in career path.

Thumaczenie: Autor

SŁUŻBA ŚLEDICZA POLICJI PAŃSTWOWEJ

w dwudziestoleciu międzywojennym

podkom. Łukasz Waćko

Zakład Kryminalny CSP

Organizacja młodej państwowości po odzyskaniu przez Polskę niepodległości nie była łatwa. Składało się na nią wiele aspektów szczebla administracji centralnej i terenowej, jak również szczebla administracji samorządowej. Między innymi należało we właściwy sposób zadbać o bezpieczeństwo nowo utworzonych granic, jak i o bezpieczeństwo samych obywateli nowo utworzonego Państwa Polskiego. W tym celu, na mocy ustawy w dniu 24 lipca 1919 r., władze powołały do życia Policję Państwową.

POCZĄTKI SŁUŻBY KRYMINALNEJ

Już na samym początku istnienia Policji Państwowej utworzono trzy podstawowe piony, które ukształtowały się w służbę śledczą, tj. policję kryminalną, służbę mundurową, która określana była jako policja ogólna, oraz policję polityczną, którą nazywano defensywą polityczną.

Służba śledcza, od czasu jej sformowania, uznawana była za intelektualną elitę Policji Państwowej. Do zadań tej służby należało między innymi zwalczanie najgroźniejszych przestępców II Rzeczypospolitej, jak również mierzenie się z najtrudniejszymi sytuacjami i sprawami kryminalnymi, z którymi zwykły ówczesny śmiertelnik nie mógł mieć styczności. Ogólnie była to służba ciężka, wymagająca zwiększonej odporności psychicznej, umiejętności analitycznego myślenia, niejednokrotnie absorbująca funkcjonariuszy czasowo.

Służba śledcza została powołana do życia w dniu 29 października 1919 r. przez ówczesnego Ministra Spraw Wewnętrznych Stanisława Wojciechowskiego. Przypomnijmy strukturę Policji Państwowej w tamtym czasie – na czele plasowały się komendy okręgowe, które były przypisane do danych województw. Następnym szczeblem organizacyjnym były komendy powiatowe, które przypisane były do jednostek samorządu terytorialnego w postaci powiatów. Kolejno, za komendami powiatowymi, znajdowały się komisariaty Policji Państwowej, które funkcjonowały na terenie miast i poszczególnych dzielnic tychże miast, następnie były posterunki, które funkcjonowały na terenie gmin. Bywały sytuacje, w których komendy powiatowe były przypisane do

więcej niż jednego powiatu, to samo dotyczyło posterunków, które mogły obsługiwać więcej niż jedną gminę. Zakres wykonywanych przez funkcjonariuszy czynności dotyczących obowiązującej wówczas procedury karnej był zlecany przez prokuraturę i sądy. Stojący na czele ówczesny Komendant Główny Policji Państwowej miał zupełnie inne kompetencje, odpowiadał przede wszystkim za administrowanie, organizację, szkolenia i uzbrojenie podległych mu funkcjonariuszy.

STRUKTURA SŁUŻBY KRYMINALNEJ

Z chwilą powstania, przy każdej okręgowej jednostce organizacyjnej PP, odpowiedniku dzisiejszej komendy wojewódzkiej, powstały tzw. urzędy śledcze. Z kolei w większych administracyjnie miastach były to tzw. ekspozytury śledcze, które podlegały poszczególnym urzędom śledczym. Każdorazowo do nowo utworzonych ekspozytur, w zależności od potrzeb i występowania na danym terenie przestępczości, przypisywano tzw. rząd ekspozytury, oznaczany numerami cyfr rzymskich od I do IV. Ekspozytury te różniły się ilością pełniących w nich służbę funkcjonariuszy, znaczy to, że w ekspozyturze I rzędu mogło pełnić służbę pięćdziesięciu, jak i więcej funkcjonariuszy, natomiast w ekspozyturze IV rzędu zazwyczaj pełniło służbę minimum trzech funkcjonariuszy służby śledczej, gdzie maksymalnie mogło być ich dziesięciu. W początkowej fazie istnienia organizacji służby śledczej PP, zarówno poszczególne urzędy śledcze, jak i ekspozytury, podlegały Wydziałowi IV Rejestracyjno-Karnemu Komendy Głównej Policji Państwowej, którego naczelnici

SŁUŻBA ŚLEDZCZA POLICJI PAŃSTWOWEJ

kiem mianowano podinsp. Wiktora Ludwikowskiego, szanowanego kryminologa, teoretyka kryminalistyki, uznawanego obok podinsp. dr. Władysława Sobolewskiego, za jednego z ojców polskiej kryminalistyki. W 1927 r. Wydział IV zmienił nazwę na Centralę Służby Śledczej.

W dwudziestoleciu międzywojennym przeprowadzano kilka reorganizacji poszczególnych służb PP, w tym również służby śledczej (policji kryminalnej), które w głównym zamierzeniu miały na celu uniknięcie wpływów przedstawicieli wymiaru sprawiedliwości, którzy niekiedy i nie zawsze szanowali samych funkcjonariuszy policji kryminalnej. Często dochodziło też do sytuacji, w których przedstawiciele wymiaru sprawiedliwości uważali się za bezpośrednich przełożonych komendantów danej jednostki organizacyjnej PP. Taka organizacja kompetencyjna bywała problemowa, jak również dezorganizowała funkcjonowanie całego korpusu policyjnego w dwudziestoleciu międzywojennym.

Pierwsza reorganizacja miała miejsce w 1924 r. Miała ona na celu wprowadzenie do komisariatów tzw. dyżurnego śledczego, który w razie wystąpienia zdarzenia o charakterze kryminalnym miał ułatwiać kontakt z odpowiednią i właściwą miejscowo ekspozyturą Urzędu Śledczego. Był to dość udany projekt, który gwarantował szybką reakcję ze strony funkcjonariuszy operacyjno-dochodzeniowych. Kolejna reorganizacja miała miejsce dwa lata później, tj. w 1926 r., i bardzo możliwe, że miało to związek z zamachem majowym i przejęciem władzy przez sanacyjny obóz rządzący. Przedmiotowa reorganizacja okazała się niekiedy dobra, zlikwidowano wówczas urzędy i ekspozyтуры śledcze istniejące przy każdej komendzie okręgowej. Problemem były także naciski ze strony władz sanacyjnych oraz braki sprzętu czy braki odpowiednio wykwalifikowanej kadry. W związku z powyższym powrócono do poprzednich założeń i organizacji struktury służby w Policji Państwowej, czyli właściwie do jej stanu sprzed 1926 r. Stan ten przetrwał w zasadzie do ataku hitlerowskich Niemiec na Polskę, tj. do września 1939 r.

KRYMINALISTYKA W SŁUŻBIE PP

Wraz z uformowaniem się Policji Państwowej oraz w ramach struktur policji kryminalnej głównym elementem, który wspomagał wykrywanie przestępstw, sprawców tych przestępstw, jak również samo działanie policji kryminalnej, była kryminalistyka. Od samego początku postawiono na identyfikację sprawców przestępstw, w ramach której zaczęto wykorzystywać między innymi daktyloskopię. Już w 1919 r. Komendant Główny Policji Państwowej zatwierdził i włączył do użytku tzw. instrukcję daktyloskopijną. Zaproszono także specjalistów z Wielkiej Brytanii, którzy pomagali tworzyć struktury służby śledczej, jak również przeprowadzali szkolenia z zakresu m.in. daktyloskopowania osób.

W ramach kursów specjalistycznych służba śledcza szkoleń była w zakresie metod i form przesłuchań świadków oraz sprawców przestępstw, znajomości przepisów prawa karnego i procedury karnej, w programach znalazły się także takie przedmioty, jak etyka zawodowa czy administracja samorządowa i publiczna. W zakresie wykonywania czynności przesłuchań nauczano słuchaczy wykorzystywania psychologii śledczej. Dobra znajomość przepisów prawa miała na celu

umiejętne prowadzenie postępowań przygotowawczych, zbieranie materiału dowodowego, walkę z przestępczością zorganizowaną, gospodarczą, jak również walkę z przestępstwami politycznymi, głównie elementami przewrutowymi, godzącymi w stabilność młodego Państwa Polskiego. Szkolenia obejmowały również tzw. dochodzenia operacyjne, co wiązało się także z zagadnieniami pracy wywiadowczej. W programie znalazły się również zajęcia praktyczne przekładające przekazaną wiedzę na zadania służbowe. Warto dodać, że II Rzeczpospolita na przestrzeni lat wielokrotnie musiała mierzyć się z działalnością komunistyczną czy antypolską. Funkcjonariuszy Policji Państwowej, w tym służby śledczej, szkolono w Centralnej Szkole Policji Państwowej, która znajdowała się w Mostach Wielkich, obecnie jest to teren dzisiejszej Ukrainy. Aby wzbogacić i maksymalnie rozszerzyć przekazywaną słuchaczom wiedzę, jako wykładowców w Centralnej Szkole PP zatrudniano prawników, prokuratorów, funkcjonariuszy PP, oficerów wywiadu, bywali tam również zagraniczni goście, głównie śledczy służb innych państw.

W dość krótkim czasie polska Policja dołączyła także do Interpolu, mając na celu jeszcze skuteczniejsze wykrywanie przestępstw i ich sprawców. Warto nadmienić, że ówczesne kursy zawodowe funkcjonariuszy Policji Państwowej obejmowały zakresem programowym kształcenie ogólne. Kładziono również dość duży nacisk na kształcenie w zakresie prawa karnego oraz procedury karnej. Każdy funkcjonariusz Policji Państwowej musiał znać obowiązki wynikające z pełnienia służby prewencyjnej, co regulowały inne instrukcje oraz regulaminy. Reasumując, podobnie jak wygląda to dzisiaj, funkcjonariusz służby prewencyjnej, który znalazł się na miejscu zdarzenia kryminalnego, miał za zadanie odpowiednio zabezpieczyć ujawnione w tym miejscu ślady i przedmioty przestępstwa, tak aby nie uległy one zatarciu, zniszczeniu oraz przede wszystkim nie były dotykane czy przenoszone w inne miejsca. W tej kwestii również zostały wydane stosowne instrukcje. Tak zabezpieczone miejsce zdarzenia przekazywane było przybyłej w to miejsce grupie śledczej.

W okresie dwudziestolecia międzywojennego potrzeba było czasu, aby rozwinąć odpowiednio umiejętności funkcjonariuszy Służby Śledczej wykonujących czynności daktyloskopijne i identyfikacyjne. Sytuację utrudniały m.in. naleciałości dawnego zaboru rosyjskiego, gdzie policja carska, w celu udowodnienia komuś przestępstwa, stosowała głównie przemoc fizyczną. Często bywało również tak, zwłaszcza na początku formowania się struktur służb Policji Państwowej, że systemy prawne byłych państw zaborczych komplikowały współpracę pomiędzy poszczególnymi jednostkami czy samymi organami ścigania. Zupełnie inaczej wyglądało to w krajach Europy Zachodniej, na których II Rzeczpospolita się wzorowała, gdzie kryminalistyka jako nauka i jej praktyczne zastosowanie w czynnościach identyfikacyjnych sprawców przestępstw były na dość wysokim poziomie. Pomimo wielu przeszkód i przeciwności młodego Państwa Polskiego, kryminalistyka z biegiem lat rozwijała się w sposób zadowalający, rozwijały się także medycyna sądowa, balistyka, grafologia, które w znacznym stopniu pomagały służbie śledczej w prowadzeniu poszczególnych spraw o charakterze kryminalnym.

Na początku istnienia państwowości polskiej, zarówno cała Policja Państwowa, jak i służba śledcza, nie dysponowały zbyt dużym zasobem narzędzi i sprzętu służącego do zabezpieczania śladów na miejscu zdarzenia. Ta sytuacja zmieniła się powoli i dopiero pod koniec lat dwudziestych zaczęto doposażać również nieduże jednostki organizacyjne PP, jak komendy powiatowe, komisariaty czy posterunki, głównie pod kątem zabezpieczania śladów daktyloskopijnych. Po 1927 r., kiedy to Wydział IV Rejestracyjno-Karny zmienił nazwę na Centralę Służby Śledczej, w jej ramach działało laboratorium, które w zakresie swojej działalności miało za zadanie wydawanie ekspertyz. Dotyczyły one głównie prowadzonych postępowań przygotowawczych, mogły być także wydawane do prowadzonych przed sądami postępowań dowodowych, jak również na potrzeby poszczególnych instytucji państwowych. W. Bryła w swojej pracy pt. *Zarys historii nauk kryminalistycznych na ziemiach polskich*, (*Pharmacopola*, 6(2), 49–76, 2022), pisze, że laboratorium Centrali Służby Śledczej „wykonywało następujące ekspertyzy:

- 1) identyfikacja wszelkich śladów w sprawie kradzieży (ślady nóg, łomów, dłut itp.);
- 2) identyfikacja pisma maszynowego;
- 3) ustalanie sposobów i środków fałszowania dokumentów;
- 4) identyfikacja pisma ręcznego, z wyłączeniem ekspertyz w sprawach anonimów mniejszej wagi.

Do laboratorium sprowadzano z zagranicy mikroskopy, aparaty fotograficzne, folie dla daktyloskopii, szkła optyczne, masy dra Pollera i różne środki chemiczne”.

Wspomniane aparaty fotograficzne pomagały w dokumentowaniu miejsc zdarzeń o charakterze kryminalnym, w tzw. fotografiach mikroskopowych ujmowano m.in. pozostawione przez sprawców ślady daktyloskopijne. W krótkim okresie czasu wdrożone zostały metody pracy i doświadczenia naukowe opracowane przez takich uczonych, jak Alphonse Bertillon czy Francis Galton. Wprowadzono na przykład rejestrację poszczególnych sprawców przestępstw, gdzie tworzone dla nich indywidualne kartoteki, w których znajdowały się m.in. fotografie sygnalityczne z profilu i en face. Dodatkowo dokonywano pomiarów ciała sprawców przestępstw, często wraz z ich daktyloskopowaniem. Warto nadmienić, że w laboratorium poddawano badaniom także takie ślady, jak krew, substancje trujące czy środki odurzające.

Za sprawą podinsp. dr. Władysława Sobolewskiego rozwinęła się balistyka – badania dotyczyły broni palnej, jej elementów, zajmowano się również pociskami oraz łuskami. Wynikało to z sytuacji, w której II Rzeczypospolita na początku swojej państwowości się znalazła. Wówczas dochodziło do wielu przestępstw dokonywanych właśnie przy pomocy broni palnej. Podinsp. dr. Władysław Sobolewski kładł również nacisk na mechanoskopię, która także za jego sprawą, z biegiem lat, zyskiwała coraz to większe zastosowanie w sprawach kryminalnych, głównie w identyfikacji pozostawionych na miejscu śladów działania narzędzia. W sprawach przestępstw z kategorii podrabiania dokumentów czy dokumentacji stosowano analizę pisma ręcznego oraz pisma maszynowego, ponadto posiłkowano się ekspertyzami grafologicznymi.

Należy również nadmienić o środkach transportu, jakich używała służba kryminalna II RP. Były to pojazdy takich marek, jak Ford czy Fiat. Rodzimy Ursus także produkował pojazdy na potrzeby służby Policji Państwowej, wykorzystywano też motocykle marki Sokół. Kryminalistyka w swojej szerokiej postaci przyczyniła się do wykrycia wielu głośnych spraw, którymi żyła międzywojenna Polska. Do najgłośniejszych z nich można zaliczyć m.in. sprawę Rity Gorgonowej, która została oskarżona o zabójstwo 17-letniej córki lwowskiego architekta Henryka Zaremby; sprawę Krwawego Aptekarza z Łodzi – Stanisława Wiktorowicza; sprawę szpiegowską z udziałem majora Wojska Polskiego Jerzego Sosnowskiego; sprawę napadu na pociąg pocztowy z 1931 r. w Łowiczu, którego to sprawcy zostali zatrzymani w dość krótkim czasie; czy sprawę kobiety, która podawała się za potomkinię Hrabiny Cosel i w ten sposób wyłudzała wszelkiego rodzaju kosztowności czy pieniądze.

PODSUMOWANIE

Uwzględniając kontekst historyczny, należy podkreślić, że pomimo krótkiego istnienia państwowości II Rzeczypospolitej, służba śledcza Policji Państwowej, była służbą nowoczesną, w wielu aspektach pionierską, jak również skuteczną. Niezależnie od wszelkiego rodzaju trudności, potrafiiono w odpowiedni sposób profesjonalnie utworzyć struktury i organizację służby śledczej, z biegiem lat rozwijać jej stan osobowy, kłaść duży nacisk na wiedzę, umiejętności i odpowiednie przeszkolenie funkcjonariuszy, jak również sukcesywnie wdrażać poszczególne dziedziny kryminalistyki z uwzględnieniem jej praktycznego zastosowania. Postawiono także na współpracę międzynarodową oraz współpracę pomiędzy samymi organami ścigania, co dało efekt w postaci wysokiej skuteczności w wykrywaniu przestępstw o charakterze kryminalnym.

Bibliografia

- Bryła W., *Zarys historii nauk kryminalistycznych na ziemiach polskich*, „Pharmacopola” 2022, tom 2, zeszyt 6.
- Kozdrowski S., *Organizacja i wyszkolenie Policji Śledczej II Rzeczypospolitej*, „Zeszyt Naukowy Muzeum Wojska” 2006, nr 19, s. 84-98.
- Żurek K., *Organizacja i działalność policji kryminalnej w okresie dwudziestolecia międzywojennego, wybrane aspekty*, „Przeгляд Bezpieczeństwa Wewnętrznego” 2023, nr 28(15).
- „Policja 997”, Wydanie specjalne nr 16, 2019 r.

Summary

The Investigative Service of the State Police in the Interwar Period

Despite the short existence of the II Polish Republic, the investigative service of the State Police, taking into account the historical context, proved to be a modern service, pioneering in many aspects, as well as efficient. Taking into account all kinds of difficulties, it was possible to create structures and organization of the investigative service in a professional manner as well as develop its staffing over the years, place great emphasis on the knowledge, skills and appropriate training of officers, and gradually implement individual areas of forensic science, taking into account its practical applications. The focus was also on international cooperation and cooperation between law enforcement agencies, which resulted in high effectiveness in detecting criminal offences.

Thumaczenie: Beata Peplowska



HIGIENA GŁOSU W PRACY NAUCZYCIELA POLICYJNEGO

Znaczenie, zagrożenia i profilaktyka

asp. Sebastian Jankowski
Zakład Kryminalny CSP

Zarówno zawód policjanta, jak i nauczyciela wiąże się z intensywnym wykorzystywaniem głosu, co czyni go szczególnie narażonym na zaburzenia. Częsty kontakt z ludźmi, konieczność wydawania poleceń w trudnych warunkach akustycznych oraz stresujące sytuacje sprzyjają przeciążeniom narządu głosu. Celem niniejszego artykułu jest przedstawienie znaczenia higieny głosu w pracy nauczyciela policyjnego, identyfikacja najczęstszych problemów oraz omówienie skutecznych metod profilaktyki.

Wprowadzenie

Głos dla ludzi jako gatunku jest podstawowym narzędziem komunikacyjnym. Używamy go codziennie, rozmawiając z rodziną, znajomymi, załatwiając sprawy urzędowe itp. Zauważmy, że wtedy nie czujemy zmęczenia głosu. Dlaczego? Ponieważ mówimy zrelaksowani, a jeżeli już jesteśmy wzburzeni, to tylko przez chwilę, po czym znów wracamy do spokojnej mowy. Nie myślimy o oddechu, artykulacji, zasadach komunikacji niewerbalnej. Bardzo dobrze. Ponieważ nie musimy. Oczywiście, podczas meczu, koncertu lub innego głośnego wydarzenia kulturalnego potrafimy „zederzeć” sobie gardło, ale to sporadyczne przypadki.

Policjanci w służbie „na ulicy” wykorzystują głos już trochę inaczej niż prywatnie. Muszą nim sprawnie operować w ekstremalnych warunkach atmosferycznych, w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia, pomimo skrajnego zmęczenia i niewyspania, niezależnie od pory dnia i nocy. Muszą sobie radzić z zaburzeniami toru komunikacyjnego, spowodowanymi przez nietrzeźwość obywateli, problemy z łącznością radiową, pogłos na klatkach schodowych. Doskonale pamiętam, jak podczas Światowych Dni Młodzieży w lipcu 2016 r. straciłem głos w związku z kierowaniem tłumem przepychającym się na peronie dworca kolejowego. Uczestnicy ŚDM niemalże zrzucali się wzajemnie na tory,



a megafon dotarł dopiero godzinę po nas. Jakie tu wystąpiły czynniki? Hałas, stres, wysoka temperatura, przemęczenie (3 dni po 16 godzin służby) i niestety brak znajomości zasad higieny głosu, poprawnej artykulacji i podparcia przeponowego. Zgodnie z wynikami raportu Instytutu Medycyny Pracy z 2023 r. 11,8% wszystkich chorób zawodowych w Polsce stanowią te związane z narządem głosu. Jest to trzecia pod względem liczebności przypadków grupa chorób zawodowych¹.

SKŁAD NARZĄDU MOWY:

- aparat oddechowy – wytwarza prąd niezbędny do powstania dźwięku;
- aparat fonacyjny – wytwarza głos, tym aparatem jest krtań;
- aparat artykulacyjny – jama ustna, nosowa i gardłowa².

CZYNNIKI RYZYKA W PRACY GŁOSEM NAUCZYCIELA POLICYJNEGO:

- długotrwałe mówienie w niekorzystnych warunkach środowiskowych;
- stres, trema i napięcie emocjonalne;
- brak odpowiedniego nawodnienia i zła dieta;
- niewłaściwa technika emisji głosu.

NAJCZĘSTSZE OBJAWY PRZECIĄŻENIA GŁOSU:

- chrypka;
- uczucie zmęczenia głosu;
- ból gardła po dłuższym mówieniu;
- zmiany barwy głosu;
- trudności w wydobywaniu dźwięków;
- suchość w gardle.

Zmiana warunków – nowe zagrożenia dla głosu

Gdy po doświadczeniach ze służby w terenie zostaje się nauczycielem policyjnym, to dla głosu następuje zwrot o 180 stopni. Zmienia się wszystko. Ton wypowiedzi – bo nie musimy wychodzić z postawy jednoznacznie autorytarnej. Od słuchaczy przecież nie musimy egzekwować zachowania zgodnego z prawem ani wzywać do zaprzestania niszczenia mienia. Zmienia się także samo natężenie głosu. W patrolu przeważnie mówimy stanowczo, ale

spokojnie i na dystansie do 2 metrów. W sali wykładowej o powierzchni około 50 m² musimy mówić głośnie, ale bez krzyczenia, a także powoli i wyraźnie, tak żeby nie uśpić słuchacza. Gołe ściany też nie pomagają, ponieważ głos odbija się w niekontrolowany sposób i może wrócić do nas z opóźnieniem tak niefortunnym, że spowoduje DAF (Delayed Auditory Feedback), czyli opóźnienie odsłuchu skutkujące w skrajnych przypadkach nawet problemami z wyraźną mową prowadzącego zajęcia.

Wykładowca taktyki działań zespołowych na placu nie ma tego problemu. Jemu przeszkadzają warunki atmosferyczne. Od przesuszzonego, gorącego powietrza do deszczu ze śniegiem. W tych warunkach musi wydawać komendy czasem przez 8 godzin lekcyjnych ciągiem. Na szczęście z pomocą przychodzi mu megafon – o ile go posiada i jest on sprawny oraz naładowany. Instruktor technik interwencji na hali sportowej boryka się z mieszanką dwóch powyższych zestawów niedogodności. Musi przekrzykiwać odgłosy słuchaczy, którzy biegają, wydają komendy, wykonują różne ćwiczenia fizyczne przy akompaniamencie odbić tych wszystkich dźwięków oraz własnego głosu od parkietu i ścian hali. Ciągłe przeciążanie głosu może doprowadzić do zespołu zawodowego zmęczenia głosowego. Zmniejsza się wtedy przepływ krwi przez tkanki, w mięśniach krtani kumulują się mleczany, czego następstwem jest uczucie suchości w gardle i zwiększenie gęstości śluzu pokrywającego krtań³.

Wilgotność i temperatura powietrza też nie są bez znaczenia. Optymalna temperatura do pracy głosem to 18–21°C, a wilgotność powietrza powinna wynosić 60–70%, choć najważniejsze, żeby nie spadała poniżej 45%. Takie warunki w salach wykładowych są trudne do osiągnięcia, szczególnie w okresie grzewczym. Nauczyciel podczas prowadzenia wykładu wdycha od 3 do 4 razy więcej powietrza niż przy spokojnym oddychaniu. Wówczas fizjologiczne oddychanie przez nos zostaje zastąpione w większości oddychaniem przez usta. W związku z tym powietrze zewnętrznie nie zostaje ogrzane, oczyszczone i nawilżone, co prowadzi do nadmiernego wysychania błony śluzowej gardła i krtani⁴.

Jak widać, po zejściu z „ulicy” zagrożenia dla zdrowia aparatu głosowego nie zniknęły. One się po prostu zmieniły i to pod wieloma względami. Głos jest podstawowym narzędziem pracy nauczyciela policyjnego. Jego nadmierne lub niewłaściwe używanie może prowadzić do błahych z pozoru zaburzeń, takich jak chrypka, przemęczenie głosu, a nawet do trwałych uszkodzeń narządu głosu, takich jak powstanie guzków śpiewaczych. Należy jednak pamiętać, że fizjologicznie pracujący i odpowiednio wyszkolony narząd głosu jest w stanie podołać wymogom stawianym przez zawody pedagogiczne⁵.

Nie ma głosu bez oddechu

Aparat oddechowy składa się z płuc, oskrzeli oraz tchawicy. Jego zadaniem jest zaopatrywanie organizmu w tlen. Powietrze, które wydychamy, możemy wykorzystać do stworzenia dźwięków mowy przy pomocy krtani.

Kiedy „złe” oddychamy, to męczymy się mówieniem. To naturalne. Brakuje nam powietrza i w efekcie może nam się nawet zakręcić w głowie. Oddech powinien być spokoj-



ny, głęboki i naturalny. Nie powinien nas męczyć. Podczas prowadzenia zajęć lub innej formy długiego przemawiania powinniśmy posługiwać się tzw. oddechem brzuszny wykorzystującym w znacznym stopniu pracę przepony. Jest ona najważniejszym spośród mięśni oddechowych. Żeby poczuć, o jaki rodzaj oddechu chodzi, można wykonać proste ćwiczenie. Nie służy jednak ono do ćwiczenia przepony, tylko raczej do jej czucia. Zwiększenia świadomości jej pracy. Połóż się na plecach na podłodze, karimacie lub dywanie (nie na miękkim łóżku). Połóż na brzuchu swój telefon tak, żeby dolną krawędzią dotykał pępka. Oddychając, zauważ i poczuj, jak się unosi. Dzieje się tak, ponieważ w pozycji leżącej oddychanie brzuszne zachodzi spontanicznie. Prawidłowe oddychanie jest podstawą dobrej mowy. Przy pomocy ćwiczeń możemy zwiększyć pojemność płuc i wydłużyć fazę wydechową. Warto także nauczyć się cichego brania wdech⁶.

Stres – cichy zabójca głosu

Do tego wszystkiego dochodzi stres. Może się wydawać, że za płotem Centrum Szkolenia Policji w Legionowie nie ma żadnych zagrożeń. W szczególności w porównaniu z zabezpieczeniem imprezy masowej o podwyższonym ryzyku albo patrolem pieszym w letni wieczór po Warszawskim Targówku, Świętochłowickich Lipinach, Bytomskim Bobrku czy Łódzkich Bałutach. Spójrzmy jednak na prowadzenie zajęć jak na wystąpienia publiczne. Przykładowy nauczyciel policyjny ma jednego dnia 8 godzin lekcyjnych zajęć – po 2 godziny z 4 plutonami, po 24 słuchaczy w każdym. Z prostej matematyki wynika, że tego dnia przemawiał do audytorium liczącego 96 osób. Jest świadomy, że nic mu nie grozi podczas prowadzenia zajęć. Tylko świadomość nie ma tu nic do gadania. W sytuacji stresowej przejmuje nad nami kontrolę tzw. mózg gadzi, czyli najstarsza ewolucyjnie część naszego mózgu (pień mózgu i mózdzek). Dla niego nie ma znaczenia, czy ktoś celuje do nas z broni palnej czy stresujemy się przed prowadzeniem pierwszych zajęć ze słuchaczami. Niezależnie od naszej woli może to wywołać reakcję „walcz, uciekaj, zamroź”. Spłyca nam się wtedy oddech, zasycha w gardle, zaciska się krtań, co powoduje podwyższenie głosu i mówienie wysiłkowe. Jeżeli do tego dodamy problemy życia codziennego, okazuje się, że powstaje bardzo niekorzystna mieszanka. Stres przeżywa każdy, więc każdy powinien przetestować przynajmniej kilka spośród znanych metod walki z nim, a później wcielić w codzienną rutynę te, które działają na niego najlepiej.

Jaka dieta, taki głos

Zasady zdrowego odżywiania się w tych czasach zna już chyba każdy dorosły człowiek. Mało jednak mówi się o tym, co jeść i pić, a czego unikać w dniu, w którym będziemy pracować głosem. Najważniejsze jest nawodnienie. Przyjmowanie zalecanych dla większości ludzi 2 litrów płynów dziennie to zdecydowanie za mało przy pracy głosem. Niedostateczne nawodnienie organizmu wpływa negatywnie na pracę całego organizmu, a w szczególności układu nerwowego oraz mięśni. Trzeba pamiętać, że już sam język składa się z ośmiu par mięśni, a do tego dochodzą jeszcze mięśnie mimiczne i mięśnie krtani, które także biorą udział

w powstawaniu ludzkiego głosu. Podczas prowadzenia zajęć powinniśmy zawsze mieć przy sobie coś do picia, żeby nie zasychało nam w gardle. Poza tym przed intensywnym wysiłkiem głosowym powinniśmy unikać produktów, które powodują przesuszenie błon śluzowych gardła i jamy ustnej oraz ją podrażniają albo powodują efekt tzw. kluchy w gardle. Jakie to produkty? Na przykład nabiał, orzechy (także masło orzechowe), cytrusy, miód, kakao, czekolada, kremy do smarowania pieczywa, napoje gazowane, ostre przyprawy i sosy, suche przekąski, takie jak chipsy i słone paluszki. Powinniśmy także unikać pokarmów i napojów w skrajnie wysokich lub niskich temperaturach.

„Zanim przemówisz, obróć siedem razy język w gębę” – Galileusz

Przed bieganiem rozciągamy się, robimy skipy i rozgrzewamy w zasadzie cały organizm. Na siłowni też stosujemy rozgrzewkę, żeby układy krążenia oraz oddechowy miały czas przygotować się do wzmożonej pracy. Nie widzimy w tym nic dziwnego. Prawda? Skąd w takim razie nasze dziwne upodobanie do wyętej pracy głosem bez rozgrzewki? Jak już wcześniej wspomniałem, ludzki narząd mowy składa się z mięśni... kilkudziesięciu mięśni, które muszą precyzyjnie współpracować podczas prowadzenia wykładów, ćwiczeń, wydawania komend i poleceń. Jeżeli zależy nam na sprawnej i zdrowej pracy głosem, powinniśmy codziennie z rana przygotować nasze narzędzie (a raczej narząd) do pracy. Nie trzeba jednak rezerwować na to specjalnie czasu z rana, kiedy jesteśmy w pośpiechu. Osobiście jestem zwolennikiem wplatania porannej rozgrzewki aparatu mowy w czynności, które i tak wykonujemy każdego ranka. Poniżej podam kilka przykładów.

- Podczas mycia twarzy można ją przecieć spokojnie masować przez 30 sekund, zaliczając przy tym wargi, policzki, czoło, okolice stawów skroniowo-żuchwowych.
- Przed lustrem podczas mycia zębów zróbmy kilka głupich min. Nikt nas przecieć nie widzi. Po umyciu zębów powiedzcie samym sobie 10 razy z uśmiechem „Dzień dobry”, patrząc w lustro – od razu nastawicie się pozytywnie na cały dzień.
- Kiedy chce nam się rano ziewać, nie powinniśmy się blokować. Ziewajmy swobodnie, ale tak, żeby „nie wypadła nam szczęka z zawiasów”. Nie ma chyba lepszego ćwiczenia rozluźniającego krtań.
- Czekając aż zagotuje się woda na poranną herbatę, zróbcie dzióbek i zakręćcie nim jak największe okręgi. Np. 10 w prawo i 10 w lewo.
- Jadąc rano w samochodzie, przy użyciu warg parszajcie jak koń i udawajcie silnik samochodu wyścigowego (spalinowego, a nie elektrycznego).
- Wprawcie język w drgania, wypowiadając głoskę „R”.
- Nućcie swoją ulubioną piosenkę, mrużąc głoskę „M”.
- Zinterpretujcie nawet słowa Galileusza dosłownie i zakręćcie językiem, przesuając nim pomiędzy zębami a wargami, oczywiście przy zamkniętych ustach po siedem razy w lewo i 7 razy w prawo.

To nic nie kosztuje, nie wymaga nawet dodatkowego czasu, a komfort mówienia z rana zwiększy się zauważalnie. Jeżeli znajdziecie jednak chwilę, to możecie pobawić się



łamańcami językowymi. Internet jest ich pełen, ale podam tutaj trzy moje ulubione, żeby każdy z czytelników mógł spróbować od razu.



*Trzej przemądrzali czescy strzelcy
drzemali w dżungli pod strzelistym
drzewem i odżywiali się dżemem.*

*Chrząszcz brzmi w trzcinie w Szczebrzeszy-
nie, że przepiórki pstre trzy podpatrzyły,
jak raz w Pszczynie cietrzew wieprze wietrzył.*

*Czy trzy cytrzystki grają na cytrze, czy
jedna płacze, a druga łyże trze?*

ZASADY HIGIENY I PROFILAKTYKI GŁOSU:

- regularne nawadnianie organizmu;
- stosowanie technik relaksacyjnych i oddechowych;
- korzystanie z mikrofonów w dużych salach i z megafonów na zewnątrz;
- unikanie ostrych przypraw oraz pokarmów i napojów w skrajnych temperaturach;
- unikanie używek (papierosów, alkoholu, kofeiny);
- dbanie o jakość powietrza w miejscu zamieszkania (nawilżenie i czystość powietrza);
- regularne ćwiczenia artykulacyjne;
- zaopatrzenie apteczki w tabletki do ssania i spraye nawilżające (najlepiej z porostem islandzkim, prawoślazem, tymiankiem i podbiałem);
- unikanie krzyczenia i głośnych miejsc.

Leczenie

Leczenie zawodowych zaburzeń głosu nie może ograniczyć się tylko do narządu głosu, ale musi całościowo obejmować chorego. Poza rehabilitacją foniatryczną i ćwiczeniami logopedycznymi należy leczyć schorzenia współistniejące. Wskazane są często psychoterapia, wyrabianie uzdolnień muzycznych i słuchowych. Ćwiczenia mogą być prowadzone zarówno indywidualnie, jak i grupowo. Konieczne są odpowiednio dobrane leczenie uzdrowiskowe oraz okresowe wyłączenia z pracy w ramach urlopu dla poratowania zdrowia. Przy wtórnych zmianach organicznych wskazana jest fonochirurgia⁷.

Podsumowanie

Tak jak policjantem jest się całą dobę, tak o higienę głosu także powinniśmy dbać cały czas. W wielu przypadkach wystarczy wprowadzić drobne zmiany do codziennej rutyny, żeby zapobiec poważniejszym problemom w przyszłości. Proste, krótkie ćwiczenia potrafią przygotować nasz aparat artykulacyjny na cały dzień pracy, zmniejszając ryzyko jego przeciążenia. Dieta, a w szczególności nawodnienie organizmu, są kluczowe dla ogólnego poziomu naszego zdrowia, a jak wiadomo, w zdrowym ciele – zdrowy głos. Stres związany z „występowaniem” przed słuchaczami minie wraz z rosnącym doświadczeniem i przyzwyczajeniem organizmu do nowego stresora. Zanim to jednak nastąpi, pomogą nam ćwiczenia oddechowe i rozluźniające. Często nie mamy wpływu na niekorzystne czynniki środowiskowe w sali wykładowej, na auli czy placu apelowym. Dlatego w życiu prywatnym powinniśmy szczególnie przykładać wagę do podstawowych zasad higieny głosu.

¹ B. Świątkowska, W. Hanke, *Choroby zawodowe w Polsce w 2023 roku*, Instytut Medycyny Pracy, Centralny Rejestr Chorób Zawodowych, Łódź 2024.

² M. Oczkoś, *Sztuka dobrego mówienia bez bełkotania i przynudzenia*, Wydawnictwo RM, Warszawa 2024.

³ M. Śliwińska-Kowalska, E. Niebudek-Bogusz, *Rehabilitacja zawodowych zaburzeń głosu: poradnik dla nauczycieli*, Instytut Medycyny Pracy im. prof. J. Nofera, 2009.

⁴ S. Klajman, *Zarys higieny głosu*, Wyd. PWSM w Gdańsku i PWSM w Warszawie, Gdańsk 1975; M. Śliwińska-Kowalska, J. Pyżalski, E. Niebudek-Bogusz, D. Merecz, *Obciążenia psychofizyczne w zawodzie nauczyciela i ich wpływ na zdrowie*, Instytut Medycyny Pracy im. prof. J. Nofera, Łódź 2004; M. Zalesska-Kręcicka, T. Kręcicki, E. Wierzbicka, *Głos i jego zaburzenia, zagadnienia higieny i emisji głosu*, PSPŚ, Wrocław 2004.

⁵ A. Prusiewicz, A. Obrębowski, *Zarys foniatrii klinicznej*, Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, Poznań 2019.

⁶ M. Oczkoś, *Sztuka dobrego mówienia bez bełkotania i przynudzenia*.

⁷ A. Prusiewicz, A. Obrębowski, *Zarys foniatrii klinicznej*.

Summary

Vocal health in the work of a police instructor: importance, risks and preventio

Both police work and teaching involve intensive use of the voice, which makes it prone to voice problems. Frequent contact with people, the need to give instructions in difficult acoustic conditions, and stressful situations all put extra strain on the voice. The aim of this article is to highlight the importance of vocal health in the work of a police instructor, identify the most common voice-related problems, and discuss effective methods of prevention.

Thumaczenie: Joanna Łaszyn

ZASADY PUBLIKOWANIA w „Kwartalniku Policyjnym”

Informacje dla autorów

1. Redakcja przyjmuje teksty dotąd niepublikowane, 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. Artykuły mogą być kierowane do recenzji. 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.
5. W celu zapobiegania wszelkim przejawom nierzetelności, w tym zjawisku *ghostwriting* i *guest authorship*, redakcja wymaga ujawnienia przez autorów wkładu w powstanie publikacji.
6. Materiały mogą być weryfikowane w systemie antyplagiatowym, zgodnie z procedurą obowiązującą w Centrum Szkolenia Policji w Legionowie.
7. Materiały są publikowane w „Kwartalniku Policyjnym” nieodpłatnie, po złożeniu przez autora pisemnego oświadczenia, zgodnie z otrzymanym od redakcji wzorem.
8. Nadesłanych materiałów do publikacji redakcja nie zwraca.
9. Wersją pierwotną (referencyjną) czasopisma jest wydanie papierowe. Ponadto poszczególne numery są również dostępne w wersji elektronicznej na stronie internetowej: www.kwartalnik.csp.edu.pl.
10. 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 2025 r. poz. 636, z późn. zm.);
 - jeżeli jest to tekst opublikowany w Internecie:
J. Kowalski, *Edukacja online*, www.gazeta.pl/forum?forumedukacyjne5645 [dostęp: 12.03.2004 r.].

