

INFORMATOR

KWP w Olsztynie

21 GRUDNIA 2021r.

NUMER 214

ISSN 2082-7601

Kontakt z czytelnikami: bozena.przyborowska@ol.policja.gov.pl



**Wesołych
Świąt!**



KOMENDANT GŁÓWNY POLICJI

*Policjantki, Policjanci,
Pracownice i Pracownicy Policji,
Emeryci i Renciści Policyjni,
Przedstawiciele Związków Zawodowych,
Stowarzyszeń i Fundacji!*

Kolejanki i Koledzy, Szanowni Państwo,

Przed nami wyjątkowe Święta, przywołujące na myśl ciepło rodzinnego domu, bez troskę i bezpieczeństwo. W gronie najbliższych wspominamy wtedy tych, którzy odeszli już na zawsze, wracamy pamięcią do tego, co za nami i wspólnie – pełni nadziei – patrzymy w przyszłość.

Podczas zeszłorocznych spotkań bożonarodzeniowych i noworocznych, składaliśmy sobie przede wszystkim życzenia zdrowia. Codziennosc uświadamiała nam bowiem na każdym kroku, jak jest ono ważne. Jako formacja – ramię w ramię z innymi służbami – od początku staliśmy na pierwszej linii frontu walki z pandemią, chroniąc przed nią społeczeństwo, nawet z narażeniem życia i zdrowia.

W tym roku przed polską Policją postawione zostało kolejne – równie trudne zadanie. Od kilku tygodni stoimy w pierwszym szeregu, na straży nienaruszalności naszej granicy z Białorusią, a tym samym granicy Unii Europejskiej. Zdaję sobie sprawę, że służącym na tamtych terenach funkcjonariuszom towarzyszy niepewność, co przyniesie jutro. Jako przełożony jestem z Was – Policjantki, Policjanci oraz Pracownicy Policji – niezwykle dumny i składam na Wasze ręce wyrazy wdzięczności za poświęcenie, determinację i wzorowe wypełnianie swoich obowiązków.

Szanowne Policjantki, Policjanci, Pracownice i Pracownicy Policji,

jak co roku, część z Was spędzi te Święta na służbie czy też w pracy. Niektórzy daleko od domu, a nawet poza granicami naszego kraju. Dlatego też życzę Wam przede wszystkim spokoju i jak najwięcej chwil w gronie życzliwych osób, na których pomoc zawsze możecie liczyć. Żywię ogromną nadzieję, że wyjątkowa atmosfera Bożego Narodzenia doda Wam sił w pokonywaniu codziennych trudności i rozbudzi nadzieję na lepsze jutro.

Do Waszych rodzin i bliskich pragnę skierować przede wszystkim słowa podziękowania - za cierpliwość oraz wsparcie, którego stale Wam udzielają. Świadomość, że ktoś się martwi i z pokorą czeka na Wasz bezpieczny powrót do domu, z pewnością pomaga przetrwać te najtrudniejsze chwile.

Wszystkim Państwu składam najserdeczniejsze życzenia nieustającego zdrowia, wszelkiej pomyślności oraz spełnienia najskrytszych marzeń. Niech nadchodzące Święta tchną optymizmem, przyniosą harmonię, pogodę ducha oraz wytchnienie od codziennych trosk, a nowy 2022 rok - same pozytywne zmiany.

gen. insp. Jarosław Szymezyk

gen. insp. Jarosław Szymezyk



Boże Narodzenie 2021

Szanowni Państwo,

już wkrótce Boże Narodzenie – najpiękniejsze, najcieplejsze – mimo zimowej aury – i wypełnione najjaśniejszym blaskiem święta w roku.

Niech ten niezwykły czas przyniesie wszystkim to, czego tak często brakuje w natłoku codziennych obowiązków – spokój, wytchnienie, poczucie bezpieczeństwa gwarantowane obecnością bliskich i czas, który możemy ofiarować innym.

Niech temu pięknemu okresowi roku towarzyszy radość płynąca z prawdziwego pocucia bycia „tu i teraz”, serdecznych rozmów i spotkań.

Z okazji świąt Bożego Narodzenia i nadchodzącego nowego roku życzę policjantom i pracownikom Policji dużo zdrowia, szczęścia i pomyślności. Dziękuję Wam za mijające dwanaście miesięcy – za służbę, pracę oraz zaangażowanie i wytrwałość, z którymi wykonujecie powierzone Wam zadania. Dziękuję także Waszym rodzinom za to, że dają Wam wsparcie i siłę.

Życzę Wam – policjantom i pracownikom Policji – oraz Państwu czytającym te słowa, aby 2022 rok przyniósł wszystkim to, na co najbardziej czekają. Wszystkiego dobrego!

nadinsp. Tomasz KLIMEK
Komendant Wojewódzki Policji
w Olsztynie

Wszystkim funkcjonariuszom i pracownikom Policji składam w imieniu Warmińsko-Mazurskiego Zarządu Wojewódzkiego NSZZ Policjantów w Olsztynie najserdeczniejsze życzenia z okazji Świąt Bożego Narodzenia.

Niech ten radosny czas w jak największym stopniu będzie również Waszym udziałem, niech ogrzeje Was ciepło rodzinnego stołu, a choinka rozbłyśnie wszystkimi barwami szczęścia.

Szczególne życzenia kieruję do wszystkich pełniących w tym czasie służbę na granicy naszego kraju.

Choć będziecie z dala od rodzinnych domów, niech Was napęlnia duma z tego, kim jesteście, i co robicie dla innych.

*Sławomir Koniuszy
Przewodniczący
W-M Zarządu Wojewódzkiego
NSZZ Policjantów w Olsztynie*



KOMENDANT GŁÓWNY POLICJI

*Policjantki i Policjanci!**Kolejantki i Koledzy,*

Od kilku tygodni, wspólnie z przedstawicielami innych służb, stoicie na straży nienaruszalności polskiej granicy z Białorusią, a tym samym granicy Unii Europejskiej. Długość zadania sprawę z tego, że każda interwencja, którą podejmujecie w tamtym regionie, niesie za sobą realne zagrożenie dla Waszego bezpieczeństwa. Chroniąc innych, codziennie narażacie własne życie i zdrowie.

Pragnę serdecznie podziękować Wam za ciągłą gotowość do działania. Doceniam odwagę, którą się nieustannie wykazujecie, a także poświęcenie i oddanie służbie. Dzięki temu, że Wy - dzień i noc - trwacie na swoich posterunkach, miliony Polaków oraz Europejczyków może spać spokojnie.

Wiem, że sytuacja zagrożenia i niepewności, która towarzyszy Wam podczas codziennej służby na terenach przygranicznych, stanowi ogromne obciążenie psychiczne. Tym bardziej jestem wdzięczny, że w tych niezmiernie trudnych okolicznościach, z taką determinacją wypełniacie swoje obowiązki.

Słowa otuchy oraz wyrazy najszczerzego podziękowania kieruję także do Waszych bliskich, którzy pełni lęku i obaw, z pokorą czekają na Wasz bezpieczny powrót do domu. Przede wszystkim jestem wdzięczny za wsparcie, którego Wam udzielają. Nie do przecenienia jest również ich cierpliwość, która z pewnością pomaga przetrwać często wielotygodniową rozłąkę.

Dziękuję także mieszkańcom terenów przygranicznych oraz wszystkim, którzy w tym niezwykle trudnym czasie okazują gesty sympatii i solidarności z naszą formacją. Dodają one nam siły i motywują do bycia jeszcze skuteczniejszymi w działaniu.

Szanowne Policjantki i Policjanci,

żywię ogromną nadzieję, że sytuacja na granicy szybko ulegnie poprawie, dzięki czemu będziecie mogli bezpiecznie wrócić do swoich domów. Życzę Wam zdrowia, wytrwałości oraz spokojnej służby, pozwalającej spojrzeć w przyszłość z nadzieją i optymizmem.

z szacunkiem
gen. insp. Jarosław Szymczyk

Dorota Rak - Przewodnicząca Zarządu Terenowego NSZZ Policjantów KWP

w Olsztynie znana jest z organizacji wielu wydarzeń kulturowych, sportowych, charytatywnych, integrujących środowisko policyjne i ich rodziny, promujących zdrowy styl życia, wspierających podopiecznych Fundacji Wdowy i Sieroty po poległych policjantach.

Od lat z sukcesami realizuje zadania zapisane m.in. w Narodowym Programie Zdrowia. Najnowszy program na lata 2021-2025

–zakłada dalszą promocję zdrowia fizycznego i psychicznego oraz rozwijanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach zagrażających zdrowiu psychicznemu, takich jak wypalenie zawodowe czy depresja.

Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom policjantka zdobyła ostatnio fundusze, z których kupiono sprzęt potrzebny do rozwijania i utrzymywania sprawności fizycznej i psychicznej.



Promuje zdrowy styl życia

- Od kilku lat organizujesz różnego rodzaju spotkania, imprezy, wydarzenia, w których zawsze jest element dbania o zdrowie psychiczne i fizyczne. Które z organizowanych wydarzeń najbardziej zapadły Ci w pamięć i dlaczego?

- Jako Przewodnicząca Zarządu Terenowego NSZZ Policjantów KWP w Olsztynie organizowałam kilka przedsięwzięć, które miały na celu promowanie prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej wśród służb mundurowych i pracowników Policji, a także kształtowania umiejętności radzenia sobie ze stresem. W tym celu nawiązałam współpracę z wieloma podmiotami, które również angażują się podczas prowadzonych spotkań. Realizacja powyższych przedsięwzięć odbywała się za aprobatą Komendanta Wojewódzkiego Policji w Olsztynie nadinsp. Tomasza Klimka i przy wsparciu Warmińsko-Mazurskiego Zarządu Wojewódzkiego NSZZ Policjantów w Olsztynie.

Wydarzenie, które zapadło mi najbardziej w pamięci to szkolenie, zorganizowane 9 marca 2020 r. na terenie Hotelu „Termy Warmińskie” w Lidzbarku Warmińskim.



W szkoleniu wzięło udział 113 policjantek i pracowników cywilnych Policji garnizonu warmińsko-mazurskiego. Zostało ono zrealizowane przy wsparciu finansowym otrzymanym ze środków pochodzących z Funduszu Prewencyjnego PZU „Policja 2015”.

Celem powyższego szkolenia, zgodnie z zadaniami określonymi dla Policji w Narodowym Programie Zdrowia na lata 2016 – 2020, było podniesienie wiedzy na temat kształtowania i utrzymywania prawidłowych wzorców odżywiania oraz aktywności fizycznej w środowisku pracy i służby oraz profi-

laktika problemów zdrowia psychicznego, w tym rozwijanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach zagrażających zdrowiu psychicznemu, takich jak wypalenie zawodowe czy depresja. W trakcie spotkania odbyły się również wykłady dotyczące profilaktyki chorób onkologicznych.

Osoby uczestniczące mogły wysłuchać wykładów oraz prelekcji przygotowanych m.in. przez Panią Ewę Niedźwiedzką z Katedry Żywienia Człowieka Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie, podinsp. Ewa Kalinowska-Sadurska, sierż. szt. Emilia Chrapowicką z Sekcji Psychologów KWP w Olsztynie. O profilaktyce chorób raka piersi i raka szyjki macicy przypominała w swoim wykładzie doktor nauk medycznych Pani Agnieszka Gąsowska - Bodnar z Samodzielnego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej MSWiA z Warmińsko - Mazurskim Centrum Onkologii w Olsztynie. Uczestniczki szkolenia mogły zapoznać się z technikami badania ćwicząc na fantomach piersi i układu rozrodczego. W sprawach aktywności fizycznej i zalet z niej płynących wypowiadali się eksperci z Kinetic Fitness Club z Olsztyna promując „Być fit prostsze niż myślisz”. Instruktor sportu asp. szt. Jolanta Rakiel –Sugier przeprowadziła zajęcia z aqua-aerobiku.

W tym dniu oprócz wykładów i ćwiczeń panie skorzystały z zabiegów antystresowego.

Było to szkolenie bardzo interesujące, kształcące, a także regenerujące organizm po trudach codziennej służby i pracy. Wszystkie panie w nim uczestniczące były bardzo zadowolone. Organizacja szkolenia wymagała dużego nakładu pracy i zaangażowania innych osób w jego realizację. Odbyło się ono tuż przed ogłoszonymi restrykcjami wprowadzonymi w związku z COVID -19.

- Za organizacją takich wydarzeń stoi ciężka praca organizatorów. Jak ona wygląda? Masz osoby, które Ci pomagają, czy wszystko bierzesz na swoje barki? Czy łatwi znaleźć sponsorów, którzy wsparliby finansowe dane przedsięwzięcia?

-Jak zaczęłam angażować się w działalność związkową chciałam, aby wszystkie wydarzenia, które organizuje były zrealizowane profesjonalnie. Dlatego przekonana byłam, że



najlepszym rozwiązaniem będzie jak wszystko wezmę na swoje barki. Nie chciałam też zajmować innym czasu i nie byłam pewna, czy są takie osoby, które będą chciały udzielać się społecznie. Z biegiem czasu okazało się że pomoc innych jest niezastąpiona i bardzo potrzebna. I to od współpracy z innymi zależy powodzenie realizowanego przedsięwzięcia. Warto podkreślić, że jestem inicjatorem wielu wydarzeń, ale bez zaangażowania osób z całego Zarządu Tere-nowego NSZZ Policjantów KWP w Olsztynie i komisji rewizyjnej nigdy bym ich nie zrealizowała. Zawsze mogę liczyć na ich wsparcie. Są to osoby z pasją i chętni do współpracy.

Obecnie wiele osób angażuje się w pomoc przy realizowaniu różnych przedsięwzięć i są to zarówno policjanci, policjantki, a także pracownicy cywilni Policji. Nie muszę nikogo prosić o pomoc, bo chętnie osoby zgłaszają się same, widząc ile dobrego przynoszą organizowane wydarzenia całemu środowisku policyjnemu.

Zarząd Terenowy pod moim przewodnictwem organizuje bardzo dużo różnych wydarzeń kulturowych, sportowych, charytatywnych, integrujących środowisko policyjne i ich rodziny, promujących zdrowy styl życia, wspierających podopiecznych Fundacji Wdowy i Sieroty po poległych policjantach.





Przy organizacji wielu przedsięwzięć zarząd korzysta ze wsparcia rzeczowego, finansowego i osobowego innych podmiotów zewnętrznych.

Nasz zarząd może liczyć też na wsparcie finansowe warmińsko-mazurskiego Zarządu Wojewódzkiego NSZZ Policjantów w Olsztynie.

Zdobycie sponsorów, dobroczyńców nie jest łatwe, ale w ich pozyskiwaniu nie jestem sama, bo bardzo angażują się w to inni członkowie Terenowej Organizacji Związkowej NSZZ Policjantów KWP w Olsztynie.

- Czy są osoby chętne do udziału w organizowanych przez Ciebie wydarzeniach?

- Wydarzenia, które organizuje cieszą się dużą popularnością i uznaniem wśród uczestników. W zależności od charakteru przedsięwzięcia bierze w nich udział od kilku do kilkuset osób. Zawsze ponad limit osób, który zaplanowałam.

- Ostatnio dzięki Twojej aktywności udało się pozyskać pieniądze na zakup sprzętu, dzięki któremu możemy zadbać o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne. Co udało się kupić, dla kogo i dzięki komu?



Zarząd Terenowy NSZZ P KWP w Olsztynie działając w interesie funkcjonariuszy nieustannie podejmuje działania mające na celu promowanie aktywności fizycznej oraz tworzenie odpowiednich warunków umożliwiających jej utrzymanie na właściwym poziomie. Zgodnie z ustawą z dnia 6 kwietnia 1990 r. o Policji funkcjonariusze mają obowiązek utrzymywania sprawności fizycznej na poziomie, który zapewni właściwą realizację zadań służbowych, w szczególności poprzez udział w zajęciach realizowanych w ramach doskonalenia zawodowego. Powyższy poziom sprawności fizycznej jest oceniany na podstawie corocznego testu sprawności, w którym obowiązkowo musi uczestniczyć każdy funkcjonariusz.

Biorąc powyższe pod uwagę wystąpiłam z wnioskiem do Centralnej Komisji ds. Funduszu Prewencyjnego PZU Komendy Głównej Policji o przyznanie pomocy finansowej z funduszu prewencyjnego PZU na zakup sprzętu sportowego, który pozwoli na realizację zajęć o charakterze kondycyjnym oraz siłowym. Komisja pozytywnie rozpatrzyła wniosek i przyznała refundację kosztów na zakup sprzętu sportowego na łączną kwotę 20 000 zł. Dzięki pozyskanym środkom finansowym został zakupiony sprzęt sportowy w postaci dwóch rowerów powietrznych, dwóch wioślarzy, pięciu mat fitness, dziesięciu hantli THORN FIT o różnej ciężkości.

Komendant Wojewódzki Policji w Olsztynie nadinsp. Tomasz Klimek wyraził zgodę, aby zakupiony sprzęt został umieszczony w siłowni mieszczącej się w hali sportowej KWP w Olsztynie przy al. Piłsudskiego 5 w Olsztynie. W powyższym zakresie została podpisana umowa o udzieleniu ww. wyposażenia.

Ze sprzętu, który znajduje się w siłowni mogą korzystać zarówno funkcjonariusze Policji jak również pracownicy Policji.



- Czy planujesz jakieś zdrowotno-sportowo-regeneracyjne przedsięwzięcia?

- Oczywiście, że planuję.

Zgodnie z zadaniami dla Policji określonymi w Narodowym Programie Zdrowia na lata 2021-2025 nadal aktualny jest punkt dotyczący promowania prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej wśród służb mundurowych oraz promocji zdrowia psychicznego. Dlatego w przyszłym roku chciałabym kontynuować organizowane od kilku lat spotkania dla kobiet - policjantek i pracowników cywilnych Policji promujących zdrowy styl życia. Mam również w planach zorganizowanie przedsięwzięcia w podobnym zakresie dla mężczyzn - policjantów i pracowników cywilnych Policji.

- Czego możemy Tobie życzyć w nowym 2022 roku? Tobie osobiście, Tobie - jako przewodniczącej związków, oraz Tobie, jako funkcjonariuszowi Policji?

- Zdrowia, które pozwala zrealizować zamierzone cele. Szczęścia, bo szczęśliwy człowiek uszczęśliwia innych, a także energii, która niezbędna jest do działania. Tego samego chciałabym również życzyć innym w nadchodzącym 2022 r.



*Chciałabym bardzo podziękować
nadinsp. Tomaszowi Klimkowi
Komendantowi Wojewódzkiemu Policji
w Olsztynie
oraz
podinsp. Sławomirowi Koniuszemu
Przewodniczącemu Warmińsko Mazur-
skiego Zarządu NSZZ Policjantów
w Olsztynie
za przychylność i wsparcie
przy realizacji inicjatyw
podejmowanych przez
Zarząd Terenowy NSZZ Policjantów
KWP w Olsztynie.*

*Podziękowania kieruję również do
funkcjonariuszy Zarządu Terenowego
NSZZ Policjantów KWP w Olsztynie
podinsp. Justyny Kołeckiej,
podinsp. Marka Manisty,
nadkom. Roberta Paszkowskiego,
asp. szt. Piotra Skrzyńskiego
oraz asp. szt. Grzegorza Ślusarenko,
a także wszystkich osób angażujących
się w działalność związkową.*

nadkom. Dorota Rak

19 500 zł - tyle pieniędzy zebrali warmińsko-mazurscy funkcjonariusze, by wspierać wdowy i sieroty po poległych policjantach.

Nadinsp. Tomasz Klimek Komendant Wojewódzkiej Policji w Olsztynie oraz podinsp. Sławomir Koniuszy Przewodniczący Warmińsko - Mazurskiego Zarządu Wojewódzkiego NSZZ Policjantów przekazali symboliczny czek na ręce asp. szt. Marty Kacprzyńskiej, pełnomocnika KWP w Olsztynie ds. współpracy z Fundacją Pomocy Wdowom i Sierotom Po Poległych Policjantach.



Pamiętają i wspierają

Warmińsko - mazurscy policjanci od wielu lat aktywnie wspierają Fundację Pomocy Wdowom i Sierotom Po Poległych Policjantach. Zaangażowanie wyraża się w stałych, comiesięcznych wpłatach na konto Fundacji, ale także poprzez organizację inicjatyw charytatywnych, których celem jest zebranie tak potrzebnych środków finansowych.

W 2021 roku, w dniach 23-26 lipca, odbył się „II Rajd Rowowy Granicami Warmii i Mazur Wspierający Dzieci i Wdowy Po Poległych Policjantach”. Kolejny raz pracownicy, funkcjonariusze i sympatycy Policji uczcili w ten sposób Święto Policji, przemierzając ponad 800-kilometrową trasę granicami Warmii i Mazur w cztery dni oraz odwiedzając prawie wszystkie powiaty naszego regionu.

Uczestnicy chcieli w ten sposób uczcić pamięć po poległych funkcjonariuszach oraz uzmysłowić innym, że służba w Policji wymaga wiele poświęceń, w tym narażenia swojego życia i zdrowia w celu ratowania innych ludzi.

Czasami policjanci płacą najwyższą cenę, utraty życia i zdrowia. W trakcie rajdu, do którego mógł dołączyć każdy, odbyła się zbiórka pieniędzy na rzecz Fundacji Pomocy Wdowom i Sierotom Po Poległych Policjantach.

W tym roku dodatkową atrakcją była aukcja internetowa, podczas której można było wylicytować książki Czesława Langa oraz koszulki z Tour De Pologne 2020.

Inicjatywa spotkała się z aprobatą ze strony Komendanta Wojewódzkiej Policji w Olsztynie oraz Zarządu Wojewódzkiego NSZZ Policjantów, a wsparli ją samorządowcy i sponsorzy. Dzięki zaangażowaniu funkcjonariuszy i pracowników garnizonu warmińsko - mazurskiego oraz wielkiej hojności darczyńców zebrano 19 500 tysięcy złotych.

Nadinsp. Tomasz Klimek Komendant Wojewódzkiej Policji w Olsztynie oraz podinsp. Sławomir Koniuszy Przewodniczący Warmińsko - Mazurskiego Zarządu Wojewódzkiego

NSZZ Policjantów przekazali zebrane pieniądze na konto Fundacji. Symboliczny czek otrzymała z ich rąk asp. szt. Marta Kacprzyńska pełnomocnik KWP w Olsztynie ds. współpracy z Fundacją Pomocy Wdowom i Sierotom Po Poległych Policjantach.

O Fundacji

Pierwsze inicjatywy powstania Fundacji pojawiły się w latach 90-tych, a wynikały ze zdarzeń, które były tragiczne w skutkach: zaczęła rosnąć liczba policjantów, którzy zginęli podczas pełnienia służby. Naturalnym odruchem koleżanek i kolegów z pracy była chęć pomocy osieroconym rodzinom. W gmachu Komendy Głównej Policji powstała Tablica i Księga Pamięci ku czci poległych policjantów.

W 1997 roku podjęto próbę powołania Fundacji, której akt notarialny został podpisany przez Komendanta Głównego Policji nadinspektora Marka Papalę. W dniu 21 lipca 1997 roku, podczas obchodów Święta Policji, ówczesny Komendant Główny Policji ogłosił powołanie Fundacji Pomocy Wdowom i Sierotom po Poległych Policjantach.

Od samego początku nie brakowało ludzi dobrej woli, niosących pomoc Fundacji.

Od 9 stycznia 2006 roku, Fundacja posiada status organizacji pożytku publicznego, co pozwala przyjmować darowizny odpisu podatkowego w wysokości 1%. To dzięki otwartym sercom wielu darczyńców, otrzymujemy środki, będące podstawą funkcjonowania Fundacji.

Celem statutowym działalności Fundacji jest pomoc wdowom i dzieciom, osieroconym przez policjantów poległych na służbie. Realizacja tych celów następuje poprzez:

- udzielanie zapomóg materialnych i finansowych wdowom i sierotom po poległych funkcjonariuszach Policji, pozostających w trudnych warunkach materialnych i życiowych,
- udzielanie stypendiów i pomocy materialnej związanych z kształceniem i nauką sierot znajdujących się w trudnej sytuacji materialnej,
- organizowanie oraz dofinansowanie pobytu dzieci i młodzieży na koloaniach i obozach,
- dofinansowanie kosztów leczenia i rehabilitacji wdów i sierot, popularyzowanie wśród podopiecznych roli społecznej, historii i tradycji Policji.

(mk)



Ogromna niespodzianka spotkała policjantów z Komisariatu Policji w Orzyszu. Funkcjonariuszy odwiedziło pięcioro rodzeństwa. Dzieci w wieku do 2 do 16 lat wraz z mamą przyniosły policjantom przepiękny rysunek z napisem „DZIĘKUJEMY”. To ich dowód wdzięczności za pomoc i troskę dla mundurowych, którzy systematycznie sprawdzali rodzinę, gdy ta przez dłuższy okres czasu przebywała na kwarantannie. Najmłodsze dzieci podziękowały i powiedziały, że ta laurka jest za to, że „dbaliście i martwiliście się o nas”.

„Pomagamy i chronimy” to hasło, które dla policjantów nabiera co raz większego znaczenia w dzisiejszych czasach. Jednym z zadań funkcjonariuszy w dobie pandemii jest sprawdzanie osób przebywających na kwarantannie. Chodzi o to, by kontrolować, czy osoby te nie opuszczają miejsca zamieszkania, ale także pomagać im, gdy zachodzi taka potrzeba.

Nawiązując codzienny kontakt telefoniczny z osobami objętymi kwarantanną policjanci pytają, czy dobrze się one czują oraz czy nie wymagają jakiejś pomocy lub wsparcia. Kiedy w rodzinie są dzieci, mundurowi starają się urozmaicić im ten długi pobyt w domu. Przyjeżdżając oznakowanym radiowozem często włączają sygnały świetle, pozdrawiając w ten sposób maluchy.

Zdarza się też, że policjanci spotykają się z dowodami wdzięczności za udzielone wsparcie i pomoc.

Tak było w przypadku wielodzietnej rodziny z Orzysza, która przez dłuższy czas musiała przebywać w domu i była systematycznie sprawdzana przez miejscowych policjantów.

Była nawet sytuacja, że matka w trakcie rozmowy telefonicznej z dzielnicową poprosiła policjantkę o zakup termometru dla dzieci, bo sama nie mogła wyjść z domu będąc na kwarantannie. Dzielnicowa bez wahania spełniła prośbę kobiety.

Po kilku dniach policjantów z Komisariatu Policji w Orzyszu spotkała ogromna niespodzianka. Odwiedziła ich ta wielodzietna rodzina.

Do komisariatu przyszło pięcioro dzieci w wieku od 2 do 16 lat wraz z matką. Rodzina przyniosła funkcjonariuszom przepiękny rysunek z napisem „DZIĘKUJEMY”.

Najmłodsze dzieci podziękowały mundurowym i powiedziały, że ta laurka jest za to, że „dbaliście i martwiliście się o nas”.

nadkom. Anna Szypczyńska

Udzielanie pomocy przedmedycznej



dycznego w Wyższej Szkole Powiślańskiej w Kwidzynie, odbywającego praktykę w szpitalnych oddziałach ratunkowych największych tego typu placówkach w Polsce.

Czym jest hipotermia?

Najprościej można uznać, że w hipotermii znajduje się osoba, której wewnętrzna temperatura ciała spadła poniżej 35 stopni Celsjusza.

Z przeprowadzonych badań wynika, że hipotermią zagrożone jest około 5 osób/ 10 000 mieszkańców Polski, a śmiertelność według badań GUSu w latach 2008-2010 wynosiła nawet do 600 osób w skali roku.

Jak do niej dochodzi

Do hipotermii może dojść w wyniku różnych procesów min.:
Radiacji – oddawanie ciepła w formie promieniowania,
Kondukcji – temperatura ciała przekazywana jest do otoczenia, np. długotrwałe wychłodzenie w wyniku np. kontaktu z zimną powierzchnią lub podczas przebywania w zimnej wodzie,
Konwekcji- np. wychłodzenie przez zimny wiatr,
Parowanie – zamiana potu w parę wodną (np. w skutek wysiłku fizycznego w wyniku którego dojdzie do spocenia się osoby z powodu źle dobranej odzieży)

Hipotermia. Śmierć w wyziębienia. To w okresie jesienno-zimowym często pojawiający się w mediach temat. Dla policjantów nie jest on tylko teoretyczny. Oni prawie codziennie pomagają osobom narażonym na wyziębienie i śmierć. Wiedzą, jak to robić profesjonalnie, aby pomóc, a nie zaszkodzić. Co więc jest ważne w kontakcie z osobą w stanie hipotermii? Jak jej profesjonalnie pomóc? Co można zrobić, a czego robić nie wolno? Czym jest hipotermia? O odpowiedź na te pytania poprosiłam specjalistę- st. sierż. Rafała Wolskiego z KMP

w Olsztynie, ratownika Kwalifikowanej Pomocy Przedmedycznej z dziesięcioletnim stażem, ratownika wodnego, a obecnie studenta ratownictwa medycznego

Kogo dotyka hipotermia

Hipotermia może dotknąć każdą osobę, niezależnie od panujących warunków atmosferycznych – nawet w gorące lato np. hipotermia urazowa.

Osobami zagrożonymi hipotermią są przede wszystkim:
osoby narażone na długotrwałe działanie niskich temperatur,
osoby przebywające w zimnej wodzie – woda wychładza ciało około 25 razy szybciej niż powietrze
osoby starsze lub bezdomne, których warunki lokalowe nie pozwalają na dostateczne ogrzanie pomieszczenia, w którym przebywają,
osoby doznające urazów w wyniku wypadków- hipotermia urazowa,
Osoby znajdujące się pod wpływem alkoholu lub substancji odurzających w wyniku czego funkcje autonomicznego układu nerwowego zostają upośledzone

Ochrona przed hipotermią

Organizm człowieka skonstruowany jest w taki sposób, aby w sytuacjach zagrażających życiu aktywować odpowiednie procesy, pozwalające nam na przetrwanie.

Chroniąc się przed hipotermią, podświadomie zaczynamy poszukiwać sposobu pozwalającego nam na odizolowanie się od źródła zimna. Zakładamy na siebie dodatkową warstwę odzieży lub szukamy źródeł ciepła.

Osoby nieprzytomne, znajdujące się pod silnym działaniem alkoholu lub środków odurzających mogą być do tego niezdolne.

Stopnie wychładzania i ich objawy

W wyniku wychładzania organizmu dochodzi do skurczenia się naczyń krwionośnych w dystalnych częściach ciała.

Nasze dłonie, stopy, uszy, nos robią się białe, ponieważ nie przepływa przez nie ciepła krew. Odczuwamy wtedy nasilenie się uczucia zimna oraz odrętwienia. Spowodowane jest, to koniecznością zasilenia najważniejszych organów wewnętrznych, takich jak mózg, serce, płuca, wątroba, nerki, w krew o temperaturze pozwalającej na ich normalne funkcjonowanie.

Fazy hipotermii i jej skutki

Hipotermię dzielimy na trzy stadia:

Hipotermia łagodna (35 °-32 °C)- następuje pogorszenie funkcji poznawczych i motorycznych- występują trudności z poruszaniem się i mówieniem. Dochodzi do wyrzutu katecholamin, takich jak adrenalina, noradrenalina i dopamina, które przygotowują ciało do wysiłku związanego z walką lub ucieczką. Okres półtrwania we krwi wynosi kilka minut, po którym następuje ich rozpad.

W wyniku działania katecholamin następuje wzrost tętna, przyspieszenie oddechu, pojawiają się drżenia mięśniowe, które mają za zadanie ogrzanie organizmu, w wyniku czego, dochodzi do szybszego zużycia glukozy oraz zasadowicy oddechowej.

Hipotermia umiarkowana (32 °-28 °C)- w tej fazie hipotermii ustają drżenia mięśniowe. Organizm nie jest w stanie sam się ogrzać. Katecholaminy ulegają rozpadowi. Może wystąpić utrata przytomności, dochodzi do zachowań paradoksalnych lub halucynacji. Oddech jest spowolniony. Tętno również jest spowolnione lub słabo wyczuwalne. Ustają reakcje obronne organizmu. Osoba nie jest w stanie sama sobie pomóc.

Hipotermia ciężka (poniżej 28 °C)- pojawia się śpiączka. Dochodzi do ciężkiej bradykardii oraz bezdechem, co skutkuje Nagłym Zatrzymaniem Krążenia.

W poszczególnych stadiach występuje stopniowe nasilenie koagulopatii czyli zaburzeń krzepnięcia krwi.

Hipotermię według standardów Szwajcarskich dzielimy na pięć stopni:

1 stopień (35 °-32 °C)- osoba ma zachowaną przytomność, może być pobudzona lub zdenerwowana. Pojawiają się drżenia mięśniowe, które mają za zadanie ogrzanie organizmu. W wyniku drżeń mięśniowych dochodzi do zwiększonego zapotrzebowania na glukozę. Części dystalne ciała takie jak ręce czy nogi są białe i zimne.

2 stopień (32 °-28 °C)- u osoby w tym stadium hipotermii ustają drżenia mięśniowe – organizm nie jest w stanie samostannie się ogrzać. Występuje ból z zimna. Pojawia się senność, zobojętnienie, zdezorientowanie. Skóra na klatce piersiowej będzie chłodna i biała. Tętno może być ciężko wyczuwalne.

3 stopień (28 °-24 °C)- następuje utrata przytomności.

Oddech i tętno jest bardzo wolne. Skóra jest lodowata.

W tym stadium w każdym momencie może dojść do Nagłego Zatrzymania Krążenia.

4 stopień (poniżej 24 °C)- dochodzi do NZK – oddech i tętno jest niewyczuwalne

5 stopień (poniżej 12 °C)- zamarznięcie

Pomoc osobie dotkniętej hipotermią

Pomoc osobie przytomnej, znajdującej się w łagodnej hipotermii, polega na odizolowaniu jej od niskich temperatur, zapewnieniu ciepłego otoczenia, zmiany odzieży na suchą, podaniu ciepłych i słodkich płynów, zachęcania do podjęcia lekkiej aktywności fizycznej oraz zapewnienia wsparcia psychicznego.

Około 90 % temperatury własnej tracimy poprzez skórę. Oslawiona folia NRC- zwana kocem ratunkowym- posiada bardzo słabe właściwości termoizolacyjne.

Jeżeli ktoś chciałby sprawdzić jej działanie, zachęcam do przeprowadzenia prostego eksperymentu polegającego na owinięciu się szczelnie folią NRC, a następnie położeniu się na wyiębionej powierzchni. Gwarantuję, że dość szybko przekonamy się, że kawałek cienkiej folii nie jest w stanie zapewnić komfortu cieplnego.

Zatem czego używać ? Suche i ciepłej odzieży.

Optymalnie, gdyby była troszkę luźna. W powstałych przestrzeniach będzie gromadzić się ciepłe powietrze. Przykładem takiego ubrania jest system odzieży górskiej składający się z: bielizny termoaktywnej, która odprowadza wilgoć z naszego ciała, warstwy izolacyjnej w postaci polaru lub kurtki puchowej, która zapewnia nam ciepło oraz warstwy

wiatro i wodoszczelnej typu softshell i gortex.

Gdy nie posiadamy zapasowej odzieży, bardzo dobrze sprawdzają się różnego rodzaju koce.

Poszkodowanego, który jest zawinięty w koc, dodatkowo można okryć folią NRC, która w tym przypadku będzie chroniła od wiatru i wody. Alternatywą dla folii NRC jest folia bąbelkowa, która dzięki swojej konstrukcji posiada przesłonięcie powietrzne.

Najlepszym rozwiązaniem jest użycie grubego zimowego śpiwora. Zapewni on poszkodowanemu najlepszy komfort cieplny.

Bardzo dobrym pomysłem jest również stosowanie wszelkiego rodzaju ogrzewaczy, np. chemicznych, butelek z ciepłą wodą czy też termoforów. Ogrzewacze umieszczamy na klatce piersiowej, pod pachami oraz w pachwinach, pamiętając jednocześnie, że nie stosujemy ich na gołą skórę.

Należy jednocześnie zadbać o to, aby nie miały za wysokiej temperatury – ryzyko poparzeń! Temperatura maksymalna to 45 °C.

Pamiętajmy również o rękawiczkach i czapce dla poszkodowanego.

Warto zapamiętać, że podjęcie zbyt dużej aktywności fizycznej u osoby wychłodzonej spowoduje napływ wychłodzonej krwi do organów wewnętrznych, w wyniku czego, i tak już niska temperatura wewnętrzna ulegnie obniżeniu.

Sprawa wygląda trochę inaczej, jeżeli ratujemy osobę znajdującą się w hipotermii umiarkowanej lub ciężkiej.

Każde nasze postępowanie musi być przemyślane, delikatne i ostrożne. Należy zagwarantować poszkodowanemu wsparcie psychiczne oraz ograniczać ruch. **Pod żadnym pozorem nie powinniśmy takiej osoby pionizować, ponieważ niesie to ze sobą ryzyko wystąpienia NZK w mechanizmie migotania komór (VF) wywołanego gwałtownym napłynięciem wychłodzonej krwi do serca.**

Transport osoby poszkodowanej powinien odbywać się w pozycji leżącej.

W przypadku wystąpienia NZK stosujemy schemat BLS (30:2). Jeżeli jest to możliwe powinniśmy użyć automatycznego defibrylatora AED i postępować według jego zaleceń. **Pamiętajmy również, aby potwierdzić NZK u osób w hipotermii dokonujemy oceny oddechu w czasie wydłużonym do**

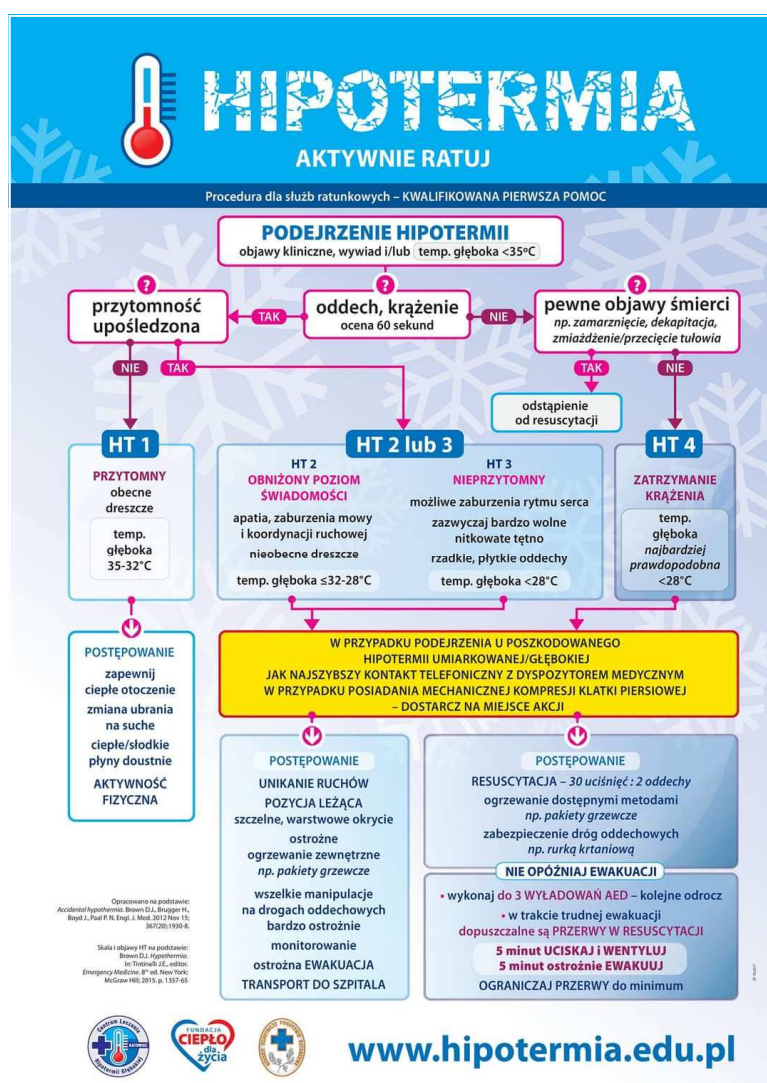
1 minuty! W skrajnych przypadkach stosujemy zasadę „5 minut RKO, 5 minut ewakuacji”.

Umiejętne postępowanie ratowników z osobą dotkniętą hipotermią daje dobre rokowania co do dalszego stanu zdrowia tej osoby. Osobie z zaburzeniami świadomości nie podajemy nic do picia.

*Swoją wiedzę i doświadczeniem
podzielił się z nami*

st. sierż. Rafał Wolski z KMP w Olsztynie

Bardzo dziękujemy!



St. sierż. Rafał Wolski z KMP w Olsztynie wie wszystko na temat udzielania pomocy przedmedycznej. Nie jest to jednak tylko wiedza książkowa, czy wynikająca z pracy w oddziałach szpitalnych. Policjant stara się także cały czas szkolić u ludzi, którzy świadomie eksperymentują na sobie granice możliwości ludzkiego organizmu w kontakcie z zimnem. Ostatnio policjant zabezpieczał wejście swojego kolegi na Śnieżkę. Nie było by w tym nic nadzwyczajnego, żeby nie to, że jego kolega ponad godzinę wspinaczkę pokonywał ubrany tylko w szorty.

Bożena Przyborowska poprosiła olsztyńskiego policjanta o podzielenie się tym doświadczeniem.



Doświadczenie najlepszą formą zdobywania mądrości

Karkonowski eksperyment

Parę miesięcy temu mój serdeczny przyjaciel zaproponował mi grudniowy wyjazd w Karkonosze. Celem tego wyjazdu był jego udział w warsztatach dotyczących obcowania z zimnem. Warsztaty prowadzone były przez rekordzistę Guinnessa Valerjana Romanowskiego, który jako jedyny na świecie spędził w bali z lodem 3 godziny i 1 minutę! Zwieńczeniem trzydniowych warsztatów było wejście ich uczestników na najwyższy szczyt Karkonoszy – Śnieżkę. Zainteresowani pokonali tę trasę ubrani wyłącznie w krótkie spodenki !

Moja rola polegała na zabezpieczeniu medycznym wyzwania, które realizował mój przyjaciel.

Odpowiedzialne przygotowanie i wejście na szczyt

Zadanie było odrobinę łatwiejsze, ponieważ mój przyjaciel miał już za sobą udane zimowe wejście na Śnieżkę. Jest to aktywny sportowiec i instruktor taktyk i technik interwencji. Od kilku lat morsuje, obcuje z mrozem oraz posiada rozległą wiedzę z zakresu anatomii, biochemii, biofizyki oraz hipotermii. Przebywał w bali z wodą i lodem 1 godzinę i 1 minutę. Jest to bardzo dobry wynik. Dla większości śmiertelników skończyłoby się to wprowadzeniem organizmu w hipotermię głęboką. Nad całością tego przedsięwzięcia czuwali doświadczeni ratownicy medyczni.

Mimo doświadczenia, świetnej znajomości tematu oraz swoich ograniczeń poprosił mnie o pomoc.

Potraktowałem to jak dowód zaufania, ponieważ gdyby coś poszło nie tak, jego zdrowie i życie byłoby w moich rękach.

Dobroczynny wpływ zimna

W trakcie trwania warsztatów, otrzymałem zaproszenie na wykład, w którym Valerjan Romanowski przedstawił dobroczynny wpływ niskich temperatur na organizm.

Z drugiej strony, prowadzący pokazał jak cienka granica dzieli człowieka od dobroczynnego wpływu zimna na organizm a zagrożenia życia.

W trakcie zajęć jeden z ochotników wszedł do bali wypełnionej wodą i 100 kg lodu.



Pomiar temperatury głębokiej na błonie bębenkowej początkowo wskazał wartość 36,9 ° C. Po około 5 minutach przebywania w lodowatej wodzie pojawiły się pierwsze drżenia mięśniowe mające na celu podniesienie temperatury wewnętrznej. Ponowny pomiar wskazał temperaturę 37,5 ° C. Po upływie tego czasu temperatura głęboka zaczęła stopniowo obniżać się. W międzyczasie u mężczyzny pojawiło się poddenerwowanie, bladość powłok skórnych, uskarżał się też na „odrętwienie” stóp i dłoni oraz zaobserwowano u niego wspomniane wcześniej drżenia mięśniowe. Okazało się również, że u mężczyzny pojawił się też problem z wystawianiem się. Dodam tylko, że jest to wysportowany młody mężczyzna oraz posiada doświadczenie w morsowaniu.

Po upływie 25 minut temperatura głęboka wynosiła już 34,5 ° C. Mężczyzna znajdował się w łagodnej hipotermii. Został ewakuowany, zdjęto mu mokrą bieliznę, osuszono go ręcznikiem, założył na siebie ponczo wykonane z polaru a następnie został umieszczony w specjalnym spiworze. Obchodzono się z nim ostrożnie. Następne pół godziny przebywał w pozycji leżącej. Drżenia mięśniowe po wyjściu z bali wypełnionej wodą z lodem wręcz nasiliły się.

Po upływie wspomnianych 30 minut pomiar temperatury głębokiej był zbliżony do pierwotnego pomiaru. Jego organizm wykonał olbrzymią pracę zużywając przy tym duże ilości glukozy.

Ostatniego dnia warsztatów mój przyjaciel miał zrealizować swoje założenie. Wczesnym rankiem zaczęliśmy od checklisty plecaka, który zabierał przyjaciel, w skład którego wchodziły: raczki, kije trekkingowe, kurtka puchowa, spodnie wykonane z szybkoschnących materiałów, płyny, wysoko kaloryczne posiłki, czapka, dwie pary rękawic, pakiet ogrzewaczy chemicznych, gogle oraz dodatkowe źródło światła w postaci latarki czołowej.

Pierwotnie mieliśmy rozpocząć zdobywanie Śnieżki o godz. 5:00, jednakże ze względu na porywisty wiatr na szczycie, który osiągał prędkość około 100 km/h wejście rozpoczęliśmy o godz. 7:50.

Pierwszy etap czarnego szlaku charakteryzuje się stromym podejściem, które jest osłonięte gęstym lasem. Jak na panujące tego dnia warunki pogodowe m.in. śnieg (konieczność użycia raków) i temperaturę otoczenia wynoszącą około -5 ° C nasze tempo wejścia było dość przyzwoite.

Mój przyjaciel stwierdził, że w miejscach styku pleców z plecakiem nawet się spocił.

Gdy wyszliśmy z lasu zaczęła się droga prowadząca do Domu Śląskiego – ostatniego schroniska przed szczytem Śnieżki. W tym miejscu zaczyna się ekspozycja terenu, zaczęło wiać. Na tym etapie należało już uważać, ponieważ wiatr mógł spowodować u niego wychłodzenie. W związku z tym podkręciliśmy tempo wędrówki i dość szybko znaleźliśmy się pod Domem Śląskim. To był kluczowy punkt wyprawy, ponieważ wiedzieliśmy że warunki na szczycie są nieporównywalnie gorsze niż te, w których obecnie się znajdujemy. Zapadła decyzja o tym, że idzie dalej. Przyspieszyliśmy tempo wędrówki, wiedzieliśmy że dłuższy postój

na podejściu nie jest czymś pożądanym. W trakcie podejścia zaczęło naprawdę mocno wiać ok. 60 km/h, temperatura obniżyła się a w powietrzu pojawiły się kryształki lodu które drażniły skórę twarzy.

Gęsta mgła świadczyła o wysokiej wilgotności, co potęguje wychłodzenie. Po kilku minutach pojawiliśmy się na szczycie.

Kilka pamiątkowych zdjęć, oczekiwanie na grupę uczestników warsztatów, która została za nami, aż nadszedł czas na to, aby przyjaciel zaczął się ubierać.

Pomimo tak trudnych warunków, dzięki aktywności fizycznej, odpowiedniemu przygotowaniu udało mu się zdobyć szczyt praktycznie bez większych objawów mogących świadczyć o hipotermii.

Z pewnością gdyby został na szczycie przez następne 10-15 minut w tak skąpym stroju, w którym wchodził, jego organizm znalazł by się w stanie hipotermii. Zdobyć szczytu zajęło nam 1 godzinę i 37 minut.

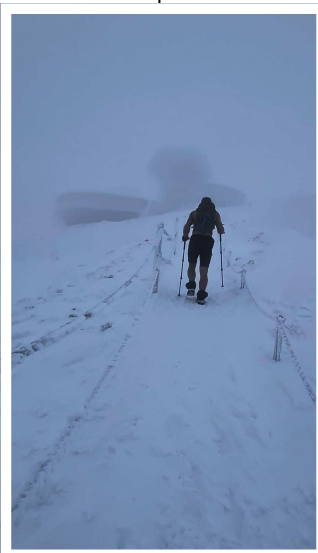


Gdy wróciłem do Olsztyna, przeglądając Internet, natrafiłem na artykuł o śmiałku, który dzień wcześniej próbował zrobić to samo, co mój przyjaciel. Niestety w wyniku braku doświadczenia oraz złego przygotowania rozwinęła się u niego hipotermia.

Wyłącznie szybka i fachowa pomoc GOPRu pozwoliła uratować zdrowie i życie tego mężczyzny.

Podejmowanie tego typu wyzwań bez odpowiedniego przygotowania oraz sprzętu – mam tu na myśli plecak jaki posiadał mój przyjaciel jest skrajną nieodpowiedzialnością. Warto dobrze zaplanować taką wyprawę i odpowiednio wcześniej zacząć przygotowywać swój organizm na taki wysiłek. Tylko rozsądne działania pozwolą nam zmniejszyć ryzyko wyziębienia, a nawet śmierci.

Rafał Wolski



Uratowny przed wyziębieniem

Zbliżała się północ, a na zewnątrz panowała bardzo niska temperatura. Oficer dyżurny szczycieńskiej komendy otrzymał telefoniczne zgłoszenie od zaniepokojonego mężczyzny, który oświadczył, że w okolicach Bartnej Strony, w śniegu leży jakiś mężczyzna.

Funkcjonariusze natychmiast udali się we wskazane w zgłoszeniu miejsce. Okazało się, że 50-latek był już znaczenie wychłodzony. Z uwagi na stan nietrzeźwości nie był on również w stanie samodzielnie się poruszać.

Policjanci udzielili mu pomocy i zapewnili schronienie do czasu jego wytrzeźwienia.

Niskie temperatury, zwłaszcza nocą, to zagrożenie dla osób bezdomnych, starszych i samotnie mieszkających.

Zagrożenie to dotyczy również osób będących w trudnej sytuacji życiowej, a także tych, którzy borykają się z problemem alkoholowym.

Policjanci dziękują za każde tego typu zgłoszenie.

Pamiętajmy, że jeden telefon, może uratować ludzkie życie. Odpowiednia reakcja świadka, szybkie działanie służb niosących jest na wagę życia. Nie bądźmy obojętni, gdy widzimy, że czyjeś życie i zdrowie jest zagrożone.

Szybka i właściwa reakcja może pomóc przetrwać zimę osobom będącym w trudnej sytuacji życiowej.

Informacje o osobach bezdomnych, potrzebujących pomocy można przekazać przy pomocy Krajowej Mapy Zagrożeń Bezpieczeństwa.

Więcej informacji na ten temat na stronie:

<https://warminsko-mazurska.policja.gov.pl/ol/aktualnosci/76930,Korzystajac-z-Krajowej-Mapy-Zagrozen-Bezpieczenstwa-mozesz-pomoc-osobom-bezdomny.html>

ic

Był w odpowiednim czasie, w odpowiednim miejscu

Dużo szczęścia w nieszczęściu miała 58-letnia kobieta, która w swoim domu spadła ze schodów doznając urazu kręgosłupa. Jej wołanie o pomoc usłyszał st. asp. Krzysztof Kowalski, który tego dnia miał dostarczyć tam korespondencję służbową. Udzielił kobiecie podstawowej pomocy i wezwał odpowiednie służby, które zabrały chorą do szpitala.

We wtorek (07.12.2021r.) około godz. 10:00 dzielnicowy gminy Jedwabno st. asp. Krzysztof Kowalski realizując przydzielone do służby zadania, udał się do jednego z domów położonych przy ulicy Wielbarskiej w Jedwabnie, celem dostarczenia korespondencji służbowej. Podchodząc do drzwi domostwa usłyszał hałas i krzyki świadczące o tym, że ktoś wewnątrz może potrzebować pomocy. Funkcjonariusz bez chwili namysłu złapał za klamkę drzwi wejściowych, które na szczęście były otwarte i wszedł do środka. W przedsionku zastał leżącą przy schodach 58-latkę. Okazało się, że kobieta schodząc z piętra domu nagle źle się poczuła i spadła ze schodów. 58-letnia mieszkanka Jedwabna uskarżała się na silny ból w okolicach kręgosłupa i krwawiła z nosa.

Dzielnicowy natychmiast udzielił kobiecie pierwszej pomocy przedmedycznej, wezwał na miejsce pogotowie ratunkowe i powiadomił o całym zajściu jej najbliższych.

Przybyła na miejsce załoga karetki pogotowia podjęła decyzję o potrzebie natychmiastowego przetransportowania 58-latki do szpitala, gdzie została przyjęta na oddział.

St. asp. Krzysztof Kowalski to funkcjonariusz z wieloletnim stażem. Szanowany i lubiany przez lokalną społeczność. Mieszkańcy chętnie zwracają się do niego ze swoimi problemami, gdyż zawsze dokłada on wszelkich starań, aby im pomóc i znaleźć rozwiązanie na dręczące ich bolączki. Niejednokrotnie już wykazał się swoim ponadprzeciętnym zaangażowaniem w służbie, czego potwierdzeniem były napływające do miejscowej komendy podziękowania od mieszkańców. W trakcie pełnionej służby uratował też już niejedno ludzkie życie. I tym razem znalazł się w odpowiednim miejscu i czasie. Dzięki posiadanej wiedzy oraz przy wykorzystaniu nabytych umiejętności w sposób adekwatny do sytuacji udzielił 58-latce pomocy i przekazał ją w ręce medyków.

Dzielnicowy w roli świętego Mikołaja

To już piąta edycja „Paczki z dzielnicy”- projektu, którego celem jest pomoc najbardziej potrzebującym i wywołanie na ich twarzach uśmiechów. Pomysłodawcą projektu oraz jego głównym koordynatorem jest asp. Leszek Jacznik- dzielnicowy z Posterunku Policji I Komendy Miejskiej Policji w Olsztynie.

„Paczka z dzielnicy” to nazwa autorskiego projektu, który powstał w 2017 roku z inicjatywy dzielnicowego Posterunku Policji I Komendy Miejskiej Policji w Olsztynie.

Jako policjant „pierwszego kontaktu” asp. Leszek Jacznik doskonale zna problemy i potrzeby mieszkańców swojego rejonu służbowego. Na co dzień współpracuje z wieloma osobami, które mimo trudnej sytuacji życiowej, z wielu powodów nie proszą o pomoc. To właśnie dla nich, pięć lat temu, powstała „Paczka z dzielnicy”.

Początkowo akcja ukierunkowana była na rodziny poznane przez policjantów w trakcie służby. Z czasem, informacje o potrzebujących osobach przekazywali dzielnicowemu również inni mieszkańcy oraz instytucje.

Podczas akcji zbierane są darowizny, artykuły spożywcze, przemysłowe, chemiczne, tekstylia. Nie brakuje również słodkości oraz zabawek dla najmłodszych.

Z zebranych artykułów tworzone są paczki, które następnie trafiają do potrzebujących rodzin.

Akcja z roku na rok nabiera rozpędu.

Bierze w niej udział coraz więcej darczyńców, dzięki czemu udaje się dotrzeć do większego grona potrzebujących osób.

„Paczka z dzielnicy” swoim zasięgiem obejmuje już nie tylko rejon działania asp. Leszka Jacznika, ale cały Olsztyn.



W tym roku w szlachetną akcję włączyli się również pracownicy Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego w Olsztynie. Wszystkim darczyńcom oraz partnerom „Paczki z dzielnicy” serdecznie dziękujemy za pomoc!

(ab/rj)

Policjanci i pracownicy piskiej komendy włączyli się do akcji honorowego oddawania krwi zorganizowanej przez strażaków z Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Pisz. Wielu funkcjonariuszy oddaje krew systematycznie od lat i ma na swoim koncie spore ilości przekazanej honorowo krwi, która być może uratowała już czyjeś życie.

Podzielili się swoją krwią



Komenda Powiatowa Państwowej Straży Pożarnej w Pisz, już po raz kolejny, zorganizowała akcję honorowego oddawania krwi. Na teren ich jednostki przyjechał specjalny autobus z Olsztyna, gdzie przedstawiciele służb mundurowych oraz inni chętni mogli podzielić się tym co najcenniejsze, czyli swoją krwią.



Tego dnia gotowość do oddania krwi wyraziło 35 osób.

Po wstępnej weryfikacji i opinii lekarza krew oddało 28 honorowych dawców. Wśród nich byli policjanci i pracownicy z Komendy Powiatowej Policji w Pisz, którzy już po raz kolejny włączyli się do akcji zorganizowanej przez strażaków.

Funkcjonariusze oddają krew systematycznie od wielu już lat, często od ukończenia 18 roku życia. Na swoim koncie mają wiele litrów przekazanej honorowo krwi.

Policjanci jednogłośnie stwierdzili, że oddają honorowo krew, bo warto dzielić się z innymi tym co najcenniejsze.

Z pewnością udało im się już uratować w ten sposób czyjeś życie. Robią to, bo warto pomagać i zachęcają do tego innych.

Honorowym dawcą krwi może zostać osoba zdrowa:

- w wieku od 18 do 65 lat
- ważąca co najmniej 50 kg
- u której w ciągu ostatnich 6 miesięcy nie wykonywano akupunktury, tatuażu, przekłucia uszu lub innych części ciała
- która w ciągu ostatnich 6 miesięcy nie miała wykonywanych żadnych zabiegów operacyjnych, endoskopowych i innych diagnostycznych badań (np. gastrokopii, panendoskopii, artroskopii, laparoskopii)
- która w ciągu ostatnich 6 miesięcy nie była leczona krwią i preparatami krwiopochodnymi.

nadkom. Anna Szypczyńska

Siron

nowe narzędzie w rękach policjantów

W ręce warmińsko-mazurskich policjantów trafiło nowe narzędzie. Specjalistyczne oprogramowanie nie tylko pomoże w lepszym koordynowaniu grup poszukiwawczych, ale również skróci czas potrzebny do wyjścia w teren, jak i pozwoli na określenie dokładności przeszukiwania danego miejsca.

W poniedziałek (29.11.2021 r.) policjanci z Oddziału Prewencji Policji w Olsztynie uczestniczyli w szkoleniu zorganizowanym przez Wydział Kryminalny KWP w Olsztynie.

Celem szkolenia było zapoznanie funkcjonariuszy z nowym narzędziem, jakim jest aplikacja Siron.

Policjanci mieli okazję sprawdzić jej działanie w terenie - a dokładnie w Lesie Miejskim w Olsztynie, gdzie szukali „zaginionego manekina”. Szkolenie składało się z części teoretycznej, na której omówiona została zasada działania aplikacji i jej funkcje oraz z części praktycznej.

Po krótkiej odprawie policjanci podzieleni na trzyosobowe drużyny ruszyli w wyznaczone rejony, gdzie rozpoczęli poszukiwania. Przydzielenie sektorów i wyjście w teren trwało około 20 minut, więc jest to o wiele krótszy czas niż podczas dotychczasowych działań. Koordynatorzy poszukiwań na bieżąco widzieli na ekranie komputera, gdzie znajdują się drużyny i jaki obszar udało się przeszukać. Sztab poszukiwań miał również podgląd na stan urządzeń, którymi posługiwali się poszukiwacze, dzięki czemu wiedzieli kto i kiedy musi podłączyć dodatkowe źródło zasilania.

Działanie aplikacji

Łączność i pozycjonowanie w trakcie akcji poszukiwawczej jest jednym z najważniejszych elementów, które mogą przyczynić się do powodzenia lub niepowodzenia poszukiwań. Dla zespołów nie jest problemem przejść 10 kilometrów. Problemem jest zaplanowanie trasy, jaką zespoły mają pokonać, aby była jak najbardziej efektywna pod względem obszaru do sprawdzenia. Sytuacja w trakcie akcji poszukiwawczo - ratowniczej jest dynamiczna. Do koordynatorów akcji napływa wiele informacji, które wpływają na ostateczny obszar poszukiwań - np. odnalezienie śladów lub rzeczy osoby zaginionej.

W przypadku odnalezienia osoby żywej lub potrzeby udzielenia pomocy ratownikowi, koordynator musi być w stanie w jak najkrótszym czasie przekazać współrzędne miejsca, do którego mają dotrzeć służby.

W takich momentach przychodzi z pomocą wsparcie w postaci aplikacji, która przesyła na żywo pozycje do panelu koordynacyjnego ułatwiając pracę zespołów - w terenie, jak i w sztabie. Kolejnym aspektem jest analiza zebranych danych - w jaki sposób teren został sprawdzony i czy wymaga ponownego przeszukiwania. Dzięki ciągłości zapisu koordynator widzi w czasie rzeczywistym pozostawione puste przestrzenie.

Aplikacja Siron jest bezpłatna i dostępna na platformę Android. Do działania aplikacji potrzebne jest połączenie z Internetem i GPS. Ramka danych składająca się z współrzędnych, aktualnego czasu, kryptonimu, informacji o statusie SOS, poziomie naładowania baterii oraz dokładności odbieranego sygnału. Jest ona przesyłana na serwer SiR w odstępie czasowym wynoszącym 3 sekundy.

Aplikacja mimo, że wymaga połączenia internetowego jest w stanie działać offline do momentu przywrócenia sygnału z sieci GSM. Po ponownym nawiązaniu połączenia z Internetem pozycje, które nie zostały przesłane zostają ponownie nadane.

Aplikacja pozwala na:

- śledzenie pozycji innych uczestników w czasie rzeczywistym,
 - rysowanie pokonanej drogi,
 - przycisk SOS – do powiadomienia sztabu o potrzebie pomocy – widoczny również dla innych uczestników poprzez wyróżnienie, włączenie powoduje uruchomienie powtarzalnego sygnału dźwiękowego,
 - podgląd wyznaczonych sektorów,
 - przysyłanie wiadomości tekstowych z głośnym powiadomieniem,
 - podgląd długości i szerokości geograficznej,
 - wyznaczenie punktu – zostaje wyświetlony kierunek oraz pozostała odległość do markera,
 - ustawienie indywidualnego kryptonimu,
 - prowadzenie akcji w trybie niejawnym,
- przesyłanie informacji na temat aktualnego stanu baterii
- Nowe narzędzie z pewnością usprawni działania policjantów i pozwoli na jeszcze szybsze niesienie pomocy tam, gdzie jest ona potrzebna.

(wb/rj)

Zwolnienie lekarskie na wypalenie zawodowe



Wypalenie zawodowe od 1 stycznia 2022 r. będzie uznawane za chorobę, na którą pracownik będzie mógł otrzymać L4. To efekt wpisania przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) w czerwcu 2019 roku wypalenia zawodowego do Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób (ICD).

Policjanci i urzędnicy narażeni na wypalenie

Wypaleniem zawodowym nie możemy się zarazić z dnia na dzień. To proces długotrwały, którego przyczyną jest przewlekły stres powodowany wieloma, specyficznymi dla danej osoby czynnikami. Badania mówią, że problem wypalenia zawodowego najszybciej dotyka osoby pracujące w zawodach wymagających bliskich kontaktów interpersonalnych, takich jak lekarze, pielęgniarki, nauczyciele, pracownicy społeczni, ale również policjanci, urzędnicy, psycholodzy czy psychiatry.

Bez względu na to, gdzie, kto pracuje, wypalenie zawodowe może dotknąć każdego.

Christina Maslach amerykańska psycholog społeczna, znana z badań nad wypaleniem zawodowym, podkreśla, że „wypalenie jest następstwem doświadczanego przez jednostkę stresu, które włącza się w kontekst relacji społecznych i nie pozostaje bez wpływu na sposób widzenia siebie i innych”.

Dotyczy sfery emocjonalnej, fizycznej i behawioralnej.

Objawy wypalenia

W publikacji „Christiny Maslach koncepcja wypalenia zawodowego: etapy rozwoju, Stanisława Tucholska, Instytut Psychologii Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego” czytamy:

„**Emocjonalne** wyczerpanie cechuje poczucie nadmiernego zmęczenia oraz wyczerpania emocjonalnych zasobów.

Charakterystyczne dla tego wymiaru są: poczucie ogólnego zmęczenia, brak naturalnej energii i zapału do działania, brak radości życia, zwiększona drażliwość oraz impulsywność. Zaznacza się potrzeba większego wysiłku do pełnienia zawodowych ról. Dołączają się do tego liczne objawy

psychosomatyczne.

Głównymi źródłami wyczerpania są: nadmiar obowiązków oraz konflikty w pracy.

Na płaszczyźnie zawodowej osoba czuje się wyeksploatowana i wyczerpana, a równocześnie nie dostrzega możliwości regeneracji sił.

Najczęściej brakuje jej energii, aby rozpocząć nowy dzień i spotykać ludzi, którym np. trzeba pomagać.

W płaszczyźnie psychologicznej następuje rozluźnienie emocjonalnych więzi z podopiecznymi, co często przybiera formę utraty przywiązania i bliskości.

Depersonalizacja – ten termin ma tutaj inne znaczenie niż przyjęte w psychiatrii. Określa on specyficzny stosunek jednostki do innych, który wyraża się negatywnym, cynicznym, nadmiernym dystansowaniem się w kontaktach interpersonalnych, a często również utratą idealizmu. Relacje z innymi tracą swój dotychczasowy podmiotowy charakter, stając się bezosobowe, zdepersonalizowane.

Depersonalizacja jest pochodną nadmiernego wyczerpania emocjonalnego. Może być spostrzegana, jako forma samoobrony poprzez tworzenie emocjonalnego buforu obojętności chroniącego przed kontaktami. Jest jednak ryzyko, że postawa obojętności może prowadzić do apersonalnej postawy wobec innych i dehumanizacji.

Obniżone zadowolenie z osiągnięć zawodowych – przejawia się spadkiem poczucia własnej kompetencji i wydajności pracy. To obniżenie poczucia własnej skuteczności i efektywności działania może wiązać się z depresyjnością i trudnościami w radzeniu sobie z wymaganiami, jakie stawiane są w pracy, oraz ze stresem związanym z wykonywanym

zawodem.

Sytuację pogarszać może brak, bądź niedostateczne wsparcie ze strony otoczenia, a także zaniedbanie przez jednostkę podnoszenia profesjonalizmu i kompetencji.

Występujący stan apatyzacji zawodowej może łączyć się z poczuciem bezsensu i postawą rezygnacyjną.

Pracownik obserwuje u siebie wzrost poczucia nieadekwatności i braku umiejętności potrzebnych np. do niesienia pomocy klientom. W efekcie może dojść do błędnego przekonania o własnej nieprzydatności.

Wymienione symptomy, w połączeniu z okolicznościami ich występowania tworzą charakterystyczny zespół złego przystosowania w pracy. U jego podstaw leży wyczerpanie spowodowane nadmiernym obciążeniem pracownika.

W publikacjach zwraca się uwagę, że walorem trójwymiarowego modelu jest właściwe wyakcentowanie doświadczanego przez jednostkę stresu w splocie społecznych uwarunkowań, co pozwala odróżnić wypalenie od innych, nie związanych z pracą zawodową przykrych doświadczeń i stresów.

Konflikty źródłem wypalenia

Centralne w życiu zawodowym związki interpersonalne, do których należą relacje z klientami, współpracownikami i kierownictwem, są najistotniejsze w procesie wypalenia.

Należy jednak pamiętać, że mogą być one zarówno źródłem emocjonalnych napięć, jak i gratyfikacji. W tym drugim przypadku stają się pomocne w zmaganiu się ze stresem związanym z wykonywanym zawodem i skutkami wypalenia. Maslach (1982b) podkreśla, że jeśli rozpatrywanie zjawiska wypalenia ograniczy się tylko do emocjonalnego wyczerpania – z pominięciem depersonalizacji i dyssatysfakcji zawodowej – traci się pełny obraz tego społecznie ważnego zjawiska.

Zaproponowany przez Maslach trójwymiarowy model wypalenia jest powszechnie akceptowany, a przyjęte w nim aspekty stały się na ogół obowiązujące w dyskusowaniu kwestii stresu zawodowego przez różnych specjalistów.

Czynniki sprzyjające wypaleniu zawodowemu

Zdaniem amerykańskiej badaczki, wypalenie jest pochodną nadmiernych obciążeń w pracy, braku możliwości kontroli i podejmowania decyzji odnośnie do pełnionych ról, niedostatecznego wynagrodzenia, braku sprawiedliwości oraz doświadczania konfliktów międzyludzkich i konfliktów wartości.

Maslach zwraca uwagę na to, jak wypalające jest **zbytne obciążanie pracą**, gdy nie ma możliwości pełnego wypoczynku zapewniającego odzyskanie sił i powrotu do równowagi.

Wskazuje również na wypalający czynnik **braku kontroli i współdecydowania**, gdy ludzie nie mają dostatecznej kontroli i możliwości wpływania na pracę, którą wykonują, gdy podlegają sztywnemu, nadmiernie skrupulatnemu monitoringowi, czy też pracują w chaotycznych warunkach.

W każdej z tych sytuacji możliwość dokonywania wyborów i samodzielnego rozwiązywania problemów jest ograniczona, a uzyskiwane efekty, które podlegają ocenie i za które jest się odpowiedzialnym, są niewspółmierne do włożonego wysiłku.

Kolejnym czynnikiem wpływającym na wypalenie zawodowe, zdaniem badaczki, jest **niedostateczne wynagrodzenie**. Gdy osoba czuje, że gratyfikacja za wykonywaną pracę jest nieodpowiednia, zaniżona w stosunku do nakładów czasu, energii, zaangażowania, kompetencji, umiejętności.

Maslach zwraca uwagę, że **szczególnie niszczące są chroniczne, narastające i nierozwiązywane konflikty bądź animozje wśród współpracowników**.

Tego typu sytuacje prowadzą do poczucia sfrustrowania i wrogości wobec innych.

Poczucie **braku sprawiedliwości** jest zdaniem badaczki kolejnym, ważnym czynnikiem wpływającym na wypalenie zawodowe. Maslach pisze, że poczucie niesprawiedliwości pojawia się, gdy funkcjonowanie struktur organizacyjnych nie jest oparte na wyraźnych regułach i zasadach zapewniających utrzymanie wzajemnego szacunku i uznania.

Brak sprawiedliwości może dotyczyć nierównomiernego rozłożenia obciążeń w pracy czy niesprawiedliwego podziału płacy. Może przybierać formę oszukiwania pracownika, czy stronniczości w jego ocenie bądź nagradzaniu.

Jeśli nie ma możliwości obiektywnego dochodzenia swoich racji i praw lub własnej obrony, wtedy pojawia się poczucie skrzywdzenia i działań nie fair.

Kolejnym ważnym czynnikiem wypalającym jest **konflikt wartości**, który „występuje wówczas, gdy dochodzi do rozbieżności między wymogami stawianymi w pracy a osobistymi standardami jednostki.

Mogą mieć miejsce takie sytuacje, w których jednostka czuje się zobligowana, czy wręcz przymuszona, do nieetycznych działań bądź zachowań, czy też oczekuje się od niej

takich form aktywności zawodowych, które nie przystają do jej systemu wartości.

Innym źródłem konfliktu wartości w pracy może stać się doświadczanie rozbieżności między wzniosłym przesłaniem, a stosowaną na co dzień praktyką, bądź obecność ukrytych, niejasnych celów czy zadań instytucji”.

Wypalenie to problem zdrowotny i zawodowy

Wypalenie jest zjawiskiem istotnym zarówno w wymiarze indywidualnym, jak i społecznym, którego nie można bagatelizować. Prowadzi bowiem do znacznych spustoszeń w psychice. „Jego istotą jest erozja wartości, godności i woli – erozja ludzkiej duszy. Jest dolegliwością rozwijającą się stopniowo, w sposób ciągły i nieprzerwany, spychającą ludzi ku dołowi ruchem spiralnym, który jest trudny do odwrócenia” (Maslach, Leiter, 1997, s. 17).

Maslach twierdzi, że wypalenie zawodowe nie jest wyrazem słabości charakteru czy braku ambicji danej osoby.

Z naciskiem podkreśla, że jest to przede wszystkim problem zawodowy i w znacznym stopniu ponoszą za niego odpowiedzialność struktury organizacyjne.

Przestrzega przed tendencją do zbyt łatwego obwiniania ofiary (Maslach, Leiter, 1997, s. 34).

Przyjmuje natomiast, że wypalenie, będące pierwotnie kwestią zawodową, staje się z czasem problemem klinicznym (Maslach, 1993).

Jako problem zawodowy wymaga działań prewencyjnych, skoncentrowanych m.in. na zmianach organizacyjnych i strukturalnych, zaś jako problem indywidualny, może być przezwyciężone głównie na drodze kompleksowej pomocy psychologicznej, oraz indywidualnego, systematycznego dbania o swój dobrostan.

Opracowała Bożena Przyborowska

Moim zdaniem

Od 14 lat zajmuję się wydawaniem policyjnej publikacji pt. „Informator KWP w Olsztynie”. Przeprowadziłam w tym czasie bardzo wiele rozmów z funkcjonariuszami i pracownikami Policji na wiele różnych tematów. Najbardziej lubię te, które dotyczą pasji, twórczości, działalności pozazawodowej.

Takie rozmowy mnie uskrzydlają.

Poznaję ludzi, którzy oprócz pracy zawodowej znajdują czas na swoje hobby, kochają to, co robią, i bardzo często za swoje pozazawodowe działania są doceniani i nagradzani.

Zauważyłam, że bez względu na to, jaka to pasja – czy artystyczna, czy sportowa, czy jakakolwiek inna, każda daje odskocznnię od codziennej pracy, od rutyny. Pasja, hobby staje się antidotum na codzienny stres, pośpiech, brak energii.

Ludzie, którzy mają atrakcyjne życie pozazawodowe nie mobbingują innych, nie budują poczucia własnej wartości kosztem innych, nie zajmują się plotkami, nie wyrządzają innym krzywdy, nie napuszczają jeden na drugiego. Nie robią tego. Nie mają takiej potrzeby. Mają swoje życie i żyją w poczuciu dobrobytu, a nie konkurencji i braku.

W następnym numerze zaprezentujemy wywiad z Panią Mariolą Żarnoch z Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Antymobbingowego OSA na temat mobbingu i dyskryminacji.

Bożena Przyborowska



Grał w reprezentacji piłki nożnej na Mistrzostwach Świata służb mundurowych w Portugalii zajmując drugie miejsce; z sukcesami uczestniczył w zawodach rangi ogólnopolskiej i europejskiej w kickboxingu i taekwondo. Za swoje sportowe dokonania został uhonorowany przez Komendanta Głównego Policji nadinsp. Jarosława Szymczyka Policyjnymi Odznakami Sprawności Fizycznej.

Komendant docenił nie tylko sportowe osiągnięcia, trud wkładany w treningi, ale również umiejętność godzenia pasji z codziennymi obowiązkami służbowymi. Nadkomisarz Rafał Frenkiel, Zastępca Naczelnika Wydziału Kryminalnego KPP w Ostródzie, bo o nim mowa, opowiedział Bożenie Przyborowskiej o swoich pasjach, wyborach, codzienności, i priorytetach w życiu.

Człowiek wielu talentów

-Od jedenastu lat pełni Pan służbę w Policji. Obecnie na stanowisku Zastępcy Naczelnika Wydziału Kryminalnego KPP w Ostródzie. A jak Pan wspomina początki swojej służby? Co Pan robił, gdzie pełnił służbę?

- Początki wspominam bardzo dobrze.

Swoją przygodę z Policją zaczynałem od służby w Oddziale Prewencji Policji w Olsztynie. Było to dla mnie ciekawe doświadczenie, jednak po jakimś czasie zrozumiałem, że potrzebuję nowych wyzwań. W konsekwencji trafiłem do Wydziału Kryminalnego Komendy Miejskiej Policji w Olsztynie, gdzie pełniłem służbę jako „dochodzeniowiec”.

Po kilku latach awansowałem do Komendy Wojewódzkiej Policji w Olsztynie, skąd później trafiłem do Ostródy. Początkowo jako koordynator w zespole ds. dochodzeniowo-sledczych, później już jako Zastępca Naczelnika.

-Od zawsze był Pan uzdolniony sportowo.

Jako młody chłopak z powodzeniem grał Pan w piłkę nożną, ale również uprawiał sztuki walki. Nie łatwo to jednak połączyć, gdy w grę wchodzi już profesjonalne uprawianie sportu. Jak to u Pana wyglądało? Jakich wyborów Pan dokonał?

-To prawda, jeśli chce się być najlepszym w jakiejś dziedzinie, trzeba się jej poświęcić bez reszty.

Jeszcze jako nastolatek próbowałem połączyć obie te pasje, jednak dochodziło przez to do sytuacji, kiedy musiałem zaliczyć tego samego dnia dwa intensywne treningi jeden po drugim, albo musiałem wybierać czy pojechać w weekend na mecz czy na zawody w kickboxingu.

W pewnym momencie zrozumiałem, że z czegoś muszę zrezygnować, aby wejść na wyższy poziom.

Sporty walki zawsze dawały mi więcej satysfakcji, więc wybór stał się oczywisty.





-Policyjna służba wymusza znowu pewne przeorganizowanie w świecie Pana treningów i startów.

Ale i tu odnosził Pan sukcesy -i w piłce nożnej, reprezentując warmińsko-mazurską Policję na Mistrzostwach Świata w Piłce Nożnej w Portugalii, i w mistrzostwach rangi ogólnopolskiej i europejskiej w taekwondo i kickboxingu. Jak Pan wspomina tamten niezwykle intensywny czas? Z czego, z jakich osiągnięć jest Pan szczególnie dumny, zadowolony?

- Cieszę się z tego, co udało mi się dotychczas osiągnąć. Bez odpowiedniej organizacji i samodyscypliny nie udałooby mi się zająć tak daleko.

Musiałem połączyć wtedy służbę, studia i treningi.

Do dziś wspominam ten moment, kiedy broniłem pracy dyplomowej w dzień zawodów. Niemalże wybiegłem z sali po egzaminie, żeby zdążyć na swoją walkę. Kiedy wpadłem na halę, w garniturze, z torbą w ręku, akurat wyczytywali moje nazwisko... W całym tym szaleństwie miałem sporo szczęścia, co do dzisiaj wspominam z uśmiechem na twarzy.

Z każdego sukcesu jestem tak samo dumny, ponieważ osiągnięcie każdego wyznaczonego sobie celu wymagało ode mnie takiego samego zaangażowania i poświęcenia.

-Awansował Pan na stanowisko Zastępcy Naczelnika Wydziału Kryminalnego KPP w Ostródzie. Czy jest jeszcze czas w Pana życiu na treningi? Na starty w zawodach w charakterze zawodnika? W czym Pan się teraz specjalizuje?

-Będąc przełożonym nie ma się już tak dużej swobody w rozporządzaniu swoim czasem.



- złoty medal na Mistrzostwach Polski Sztuk Walk federacji WKSF

-złoty medal na Pucharze Europy federacji UFR, WKA i WKSF

-srebrny medal na Drużynowych Mistrzostwach Polski w Taekwondo

-złoty medal na Mistrzostwach Polski Polskiej Federacji Kickboxingu

-złoty medal na Pucharze Warmii i Mazur WKSF

-złoty medal na Otwartych Mistrzostwach Europy w Taekwondo

To niektóre osiągnięcia nadkom. Rafała Frenkiel

Służba w Policji wymaga pełnej dyspozycyjności, szczególnie teraz, w czasach pandemii.

Nie wyobrażam sobie jednak życia bez aktywności fizycznej. Dużo trenuję, jednak na starty w zawodach już brakuje mi czasu. Jak już wspomniałem, wymaga to odpowiedniego przygotowania. Czym innym jest trening w celu utrzymania sprawności, a czym innym cały plan treningowy ukierunkowany typowo pod zawody.

- Jak wyglądają Pana treningi? Jak często, ile Pan trenuje?

- W zależności od czasu, jakim dysponuje, jest to 5 – 6 treningów w tygodniu. Dwa dni poświęcam na treningi sportów walki. W pozostałe dni uzupełniam to treningami siłowymi, wytrzymałościowymi i szybkościowymi, które wykonuje na siłowni, basenie czy na świeżym powietrzu.

- Co daje Panu sport?

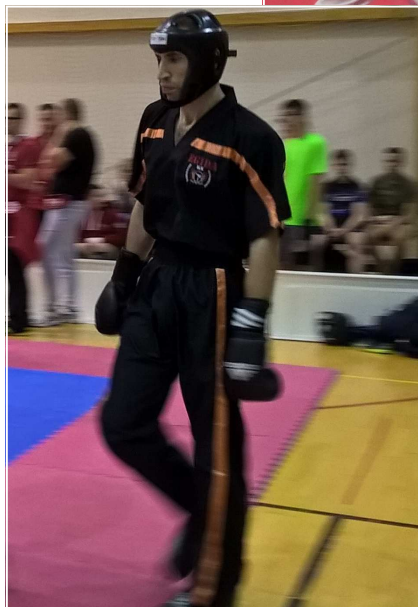
Nie wyobrażam sobie życia bez aktywności fizycznej.

Sport jest ze mną od dziecka i niewątpliwie ukształtował mój charakter.

Nauczył mnie dyscypliny i wytrwałości w dążeniu do celu.

Uprawiając sport czuję, że robię coś dobrego dla siebie i swojego zdrowia.

Zarówno tego fizycznego, jak i psychicznego.



- Czego możemy Panu życzyć w życiu zawodowym, rodzinnym i sportowym?

-Myszę, że przede wszystkim zdrowia. To fundament do budowania czegokolwiek w swoim życiu.

Czy to zawodowym, czy sportowym.

- Czy ma Pan jakieś plany, zamierzenia, marzenia związane z życiem sportowym?

-Utrzymać aktualną sprawność fizyczną i zdrowie jak najdłużej. Obecnie nie wyznaczam sobie konkretnych celów, jednak co będzie dalej – czas pokaże.



KOMENDANT GŁÓWNY POLICJI

Warszawa, 25 czerwca 2018 roku

podkom. Rafał FRENKIEL
p.o. Naczelnika Wydziału Kryminalnego
Komisariatu Policji w Morągu
Komendy Powiatowej Policji w Ostródzie

Proszę o przyjęcie serdecznych gratulacji i wyrazów uznania w związku z osiąganymi sukcesami sportowymi. Jestem pełen podziwu dla Pana profesjonalizmu, osobistego zaangażowania i poświęcenia, pozwalającego na łaczenie obowiązków służbowych, życia rodzinnego i ciężkich treningów.

„Człowiek jest takim, jakim jest jego działanie, człowiek nie jest niczym innym niż jego życie” – słowa Jeana-Paula Sartre’a doskonale odzwierciedlają Pana pasję oraz drogę życiową. Pana poświęcenie dla idei sportu oraz kultury fizycznej niewątpliwie przynosi chwałę polskiej Policji.

Przekazując gratulacje i wyrazy uznania, dziękuję za prezentowaną postawę, która przyczynia się do budowania pozytywnego wizerunku naszej formacji. Życzę dalszych sukcesów na każdym etapie życia zawodowego i osobistego, energii i życiowego optymizmu oraz realizacji wszystkich planów.


nadinsp. Jędrzej Szymborski



INFORMATOR KWP w Olsztynie

WYDAWCA - KOMENDANT WOJEWÓDZKI POLICJI W OLSZTYNIE

REDAKTOR NACZELNY DWUTYGODNIKA PT. „INFORMATOR KWP w Olsztynie” - BOŻENA PRZYBOROWSKA

TELEFON: 47 731 54 41; e-mail bozena.przyborowska@ol.policja.gov.pl

Wszystkie numery „Informatorów” dostępne są na stronie
<http://warminsko-mazurska.policja.gov.pl/ol/wolnytekst/157,Gazetka-Informator.html>