

PATROL

KWARTALNIK POMORSKIEJ POLICJI

www.pomorska.policja.gov.pl

PATROL ROKU

Ogólnopolskie zawody policjantów prewencji

s. 5

XXX-TE MISTRZOSTWA ŚWIATA

policjantów w piłce halowej

s. 12

MOTYWACJA przez wielkie M

s. 10

ZAPRASZAMY DO REKLAMOWANIA SIĘ W „PATROLU”

Od komendanta wojewódzkiego



Policjantki, Policjanci i Pracownicy Policji

*z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia
w imieniu kierownictwa Komendy Wojewódzkiej Policji*

w Gdańsku i swoim

pragnę przekazać najserdeczniejsze życzenia.

*Niech nadchodzące Święta będą dla Państwa
wyjątkowym czasem*

spędzonym bez pośpiechu i zmartwień.

*Życzę aby minęły w spokoju i radości wśród rodziny oraz
bliskich dla Państwa osób,*

a nadchodzący Nowy Rok

przyniósł szczęście i satysfakcję ze służby.

nadinsp. Wojciech Sobczak

Komendant Wojewódzki Policji w Gdańsku

Od redaktora naczelnego



kom. Beata Domitrz

Mija pierwszy rok wydawania kwartalnika „Patrol”. Był to owocny okres dający ogromną satysfakcję z pracy nad czasopiśmie. Dziękujemy za opinie dotyczące naszej pracy i mnóstwo napływających materiałów do publikacji. Chciałoby się żeby rozmiary „Patrolu” były większe, ale aktualne gabaryty i tak pozwalają na utrwalanie osiągnięć pomorskich policjantów i pracowników Policji co świetnie służy rozwijaniu komunikacji wewnętrznej.

W tym wydaniu polecamy m.in. relację z Maratonu Warszawskiego, artykuł o motywacji, ciekawe spojrzenie na drogę oczami dziecka oraz galerię z udziału sopockich policjantów w ćwiczeniach WOPR-u.

Wchodząc w przedświąteczny klimat składamy naszym czytelnikom najserdeczniejsze życzenia pięknych, rodzinnych Świąt oraz spełnienia noworocznych postanowień, nawet jeśli są to coroczne te same postulaty.

Zespół Redakcyjny

Uroczyste obchody Święta Niepodległości i Dnia Służby Cywilnej

Narodowe Święto Niepodległości przypadające w dniu 11 Listopada to okazja do uroczystych obchodów Dnia Służby Cywilnej oraz wyróżnienia policjantów za ich pracę. Z tej okazji nadinsp. Wojciech Sobczak uhonorował wielu pracowników Policji i funkcjonariuszy.

Dzień Służby Cywilnej obchodzony jest corocznie 11 Listopada w Narodowe Święto Niepodległości. W tym roku miały miejsce dwie ceremonie – w auli KWP w Gdańsku oraz w pięknej scenerii malborskiego zamku.

W auli komendant wojewódzki – generał Wojciech Sobczak wraz z gratulacjami za wzorowe wypełnianie obowiązków wyróżnił kilkudziesięciu pracowników Policji. Część z nich otrzymała nagrody pieniężne, a część 5-dniowe urlopy nagrodowe. Ponadto kilkunastu funkcjonariuszy i pracowników Policji odebrało nagrody rzeczowe za jubileusz 20 i 30-lecia służby i pracy.

Wewnątrz Zamku w Malborku przeprowadzono ceremonię, podczas której 63 nowo przyjętych policjantów przysięgło „strzec bezpieczeństwa państwa i jego obywateli nawet z narażeniem życia”. Młodzi stażem mundurowi rozpoczęli szkolenie podstawowe w szkołach Policji w Słupsku i Szczytnie. Ponadto w czasie gali na zamku komendant wojewódzki wręczył odznaczenia, akty mianowania na wyższe stopnie służbowe oraz nagrody motywacyjne.

kom. Beata Domitrz KWP Gdańsk



112

Szkolenie operatorów numeru 112

W Gdańsku zaczęło działać Wojewódzkie Centrum Powiadamiania Ratunkowego. Zadaniem centrum jest m.in. pełnienie całodobowych dyżurów przez operatorów telefonów alarmowych, przyjmowanie zgłoszeń alarmowych kierowanych na numery alarmowe oraz koordynowanie i monitorowanie podejmowanych czynności ratowniczych. W przeszkoleniu dyspozytorów woj. pomorskiego wykorzystano wiedzę i doświadczenie dyżurnego z KWP Gdańsk – podinsp. Macieja Januszkiewicza, który zajął się tematem bezpieczeństwa i porządku publicznego.

Uruchomienie Wojewódzkiego Centrum Powiadamiania Ratunkowego znacznie skróci czas oczekiwania na połączenie i umożliwi sprawniejsze udzielenie pomocy. W założeniu to pracownicy WCPR będą „pierwszym kontaktem”, którego zadaniem jest szybka reakcja na odebrany telefon alarmowy. Dlatego też operatorem musi być odpowiednio przeszkolona osoba, znająca języki obce i potrafiąca zapanować nad emocjami dzwoniącego.

Obecnie WCPR odbiera numery 112 tylko z terenu Gdańska, ale docelowo centrum przejmie cały obszar woj. pomorskiego. Tym samym operatorzy zdejmą z dyżurnych komend konieczność obsługi numeru 112 i na wstępie będą eliminować zgłoszenia, które nie powinny trafić do Policji. Codziennie pracownicy WCPR odbierają zgłoszenia średnio co 86 sekund i muszą szybko weryfikować informacje ponieważ wśród rzeczywistych sygnałów są także niezasadne np. gdy dzwoni ktoś żeby po prostu porozmawiać.

Poza terenem Gdańska, dzwoniąc pod numer 112 nadal można połączyć się z Policją lub ze Strażą Pożarną. Natomiast na przełomie września i października br. do WCPR włączono jednostki przyległe do Gdańska, a do końca 2013 roku WCPR obejmie całe woj. pomorskie.

podinsp. Maciej Januszkiewicz
KWP Gdańsk



Morderca zatrzymany po 10 latach

Policjanci z komendy wojewódzkiej w Gdańsku zatrzymali 35-latkę podejrzanego o zamordowanie 10-letniego chłopca. Mężczyzna usłyszał zarzut zabójstwa ze szczególnym okrucieństwem. Grozi mu kara dożywotniego pozbawienia wolności.

Policjanci z komendy wojewódzkiej pracujący w tzw. Archiwum X czyli specjalnej grupie policjantów, którzy zajmują się rozwiązywaniem spraw niewykrytych, zatrzymali 35-letniego mężczyznę podejrzanego o popełnienie zabójstwa.

Do zbrodni doszło we wrześniu 2002 roku niedaleko Malborka. Sprawca brutalnie zaatakował 10-letniego chłopca wracającego do domu. Zadał mu 17 ciosów nożem. Dziecko zmarło.

Pomimo upływu 10 lat funkcjonariusze we współpracy z Prokuraturą Okręgową z Gdańska jeszcze raz bardzo dokładnie przeanalizowali tę sprawę. Przesłuchano dodatkowych 100 świadków, przebadano przy pomocy najnowszych metod zebrane w tej sprawie dowody, skorzystano z analiz biegłych z zakresu mechanoskopii oraz medycyny sądowej. Policjanci z wydziału wywiadu kryminalnego wykonali szczegółową analizę, która przyczyniła się do wzmocnienia materiałów w tej sprawie. Na podstawie zebranych dowodów przedstawiono mężczyźnie zarzut zabójstwa.

st.sierż. Michał Sienkiewicz
KWP Gdańsk





PATROL ROKU

Ogólnopolskie zawody policjantów prewencji

Pod koniec sierpnia br. odbył się finał Wojewódzkich Zawodów Policjantów Prewencji – Turniej Par Patrolowych „Patrol Roku”. Zawody wyłoniły dwie pary funkcjonariuszy, które reprezentowały województwo pomorskie na zawodach ogólnopolskich w Słupsku w dniach 12–14 września. W finale ogólnopolskim zmagali się funkcjonariusze z KPP Bytów i KPP Kwidzyn.

Na terenie Oddziału Prewencji Policji w Gdańsku na Złotej Karczmi rozegrany został Turniej Par Patrolowych „Patrol Roku”. Dwie najlepsze pary patrolowe reprezentowały województwo pomorskie w finale ogólnopolskim konkursu, który odbył się od 12 do 14 września br. w Szkole Policji w Słupsku. Policjanci oceniani byli w teście wiedzy i strzelaniu. Pokonywali też policyjny tor przeszkód. W turnieju wystartowało 44 policjantów (22 patrole) z jednostek woj.pomorskiego. W finale ogólnopolskim w Słupsku reprezentowali nas: sierż. sztab. Mariusz Mikołajewski i st. post. Dariusz Sabina z KPP Bytów oraz sierż. Maurycy Kujawski i post. Grzegorz Chodakowski z KPP Kwidzyn. Nagrody zwycięzcom wręczył Komendant Wojewódzki Policji w Gdańsku – nadinsp. Wojciech Sobczak.

Słupskie zawody rozgrywane były przez 3 dni. Konkurencje, w których zmagali się policjanci to: strzelanie, techniki obezwładniania osób, interwencje policyjne, pierwsza pomoc przedmedyczna, test wiedzy zawodowej i pokonywanie toru przeszkód. Strzelanie miało charakter sytuacyjny tzn. policjanci strzelali zza zasłony do ukazujących się tarcz strzeleckich. Tutaj reprezentacja woj.pomorskiego zajęła 11 miejsce (na 17) drużynowo. W klasyfikacji generalnej patrol z Bytowa zajął 19 miejsce, a z Kwidzyna 25 (na 34 miejsca).

st.sierż. Michał Sienkiewicz KWP Gdańsk



XII MISTRZOSTWA POLSKI POLICJI W WĘDKARSTWIE SPŁAWIKOWYM

Mistrzostwa Polski Policji w Wędkarstwie Spławikowym rozegrano na jednym z bardziej malowniczych odcinków dolnej Wisły – łowisku Szewce. Tam właśnie królowa polskich rzek pokazała swoje piękne, ale i kapryśne oblicze.

Mistrzostwa odbywały się od 14 do 16 września br. pod Honorowym Patronatem Komendanta Głównego Policji oraz Komendanta Wojewódzkiego Policji w Gdańsku. Po piątkowym treningu sobota i niedziela stanęły pod znakiem wędkarskich zmagania i dużym pytaniem, czy będzie ryba.

Sobotnia pogoda z przelotną mżawką i wiatrem utrudniła nieco połowy, tym większą satysfakcję dawały udane brania, jednak w większości siatek lądowały przeważnie, znane z zamieszkiwania Zatoki Gdańskiej, babki bycze. Słodkowodne ryby trafiały się sporadycznie, a niewielu zawodnikom udało się mieć je przez cały czas w łowisku.

Pierwsza tura zawodów zakończyła się zwycięstwem zawodnika z drużyny IPA Katowice. Krzysztof Fox pozostał faworytem zawodów podobnie jak jego drużyna, chociaż kroku dotrzymywała im drużyna z KPP Kościerzyna.

W uroczystości zakończenia Mistrzostw uczestniczyli m.in.: Z-ca Komendanta Wojewódzkiego Policji w Gdań-

sku insp. Czesław Koszykowski, Prezes Okręgu PZW w Gdańsku Stanisław Lisak i Wiceprzewodniczący Zarządu Głównego NSZZ Policjantów Józef Partyka.

Mistrzem Polski Policji w klasyfikacji drużynowej została drużyna IPA Katowice, wicemistrzem KPP Kościerzyna, a drugim wicemistrzem KWP Bydgoszcz. Koledzy z IPA Katowice będą musieli za jakiś czas przyjechać ponownie nad morze, gdyż w ramach nagrody otrzymali między innymi rejs na bałtyckie dorsze.

Mistrzem Polski Policji w kategorii indywidualnej został Krzysztof Fox z IPA Katowice przed Marcinem Ostrowskim z KPP Maków Mazowiecki i Robertem Derą z KPP Kościerzyna.

Puchar na „Największą Rybę” przypadł Leszkowi Tretynowi z KWP Bydgoszcz za złowionego karasia srebrzystego o wadze 880 g i długości 32,5 cm.

Oprócz zwycięzców Mistrzostw odznakami „Zasłużony dla Polskiego Związku Wędkarskiego” uhonorowani zostali Komendant Wojewódzki Policji w Gdańsku nad-insp. Wojciech Sobczak oraz Zarząd Wojewódzki NSZZ Policjantów w Gdańsku.

Podkreślić należy przyjazną i kulturalną atmosferę, w jakiej przebiegały zarówno same zawody, jak i integracyjne grille wieńczące pracowite dni. Po drugie, choć warunki panujące na łowisku były trudne, zawodników nie opuszczał dobry humor. Kolejne Mistrzostwa w przyszłym roku odbędą się na gościnnej ziemi śląskiej.

www.gdyniapolicyjne.pozw.org.pl

Karolina Szypelt
Polski Związek Wędkarski Koło Policyjne Gdynia





CROSS TRENING SIŁA KONDYCJA SYLWETKA

System ćwiczeń Crossfit powstał na początku lat 90-tych. Greg Glassman stworzył system uniwersalnych ćwiczeń odpowiedni dla każdego niezależnie od wieku i sprawności fizycznej. Głównym celem Crossfitu jest wzmocnienie właściwości organizmu w każdym celu z dziesięciu obszarów: układu krążenia, wydolności oddechowej, wytrzymałości, siły, elastyczności, zwinności, szybkości, koordynacji, równowagi i dokładności.

Każdy taki trening wykorzystuje w czasie ćwiczeń jak największą ilość mięśni i ścięgien z uwagi na to, że wykonuje się ćwiczenia, które angażują całe ciało (a nie jak w ćwiczeniach na siłowni, gdzie wykonuje się w większości ćwiczenia izolowane). Ćwiczenia wykonywane są bez przerw między seriami i powtórzeniami.

Na każdym treningu może być wykonywany inny zestaw ćwiczeń o różnej intensywności, obciążeniu, ilości powtórzeń z wykorzystaniem masy swojego ciała albo wykonywany ze sprzętem treningowym takim jak: odważniki kulowe tzw. kettlebells, sztangi, piłki lekarskie, drążki, skrzynie (wys. 60 cm) oraz skakanki. Ćwiczenia takie mogą trwać od 5 do 20 minut, ale również krócej lub dłużej w zależności od ułożenia sobie zestawu takich ćwiczeń tzw. WOD (Workout of the day). W trakcie takich ćwiczeń organizm spala więcej tkanki tłuszczowej niż po ćwiczeniach długich o średniej czy umiarkowanej intensywności. Zestawy ćwiczeń są bardzo różne, dlatego nie ma monotonii w treningach.

W Polsce Crossfit jest jeszcze nowością, ale jego wielbiciele przybywa w błyskawicznym tempie.

Miłośnicy Crossfit mogą się sprawdzić podczas szóstych już zawodów Crossfit Games 2012, gdzie w ubiegłym roku w eliminacjach uczestniczyło ponad 26 tysięcy zawodników z całego świata. Zawody trwały 4 dni. Rywalizacja zaczęła się rodzajem triathlonu (700 m pływania, 8 km jazdy na rowerze oraz biegu na 11 km). Potem zawodnicy rywalizowali w 14 konkurencjach. Poniżej przykład jednej z konkurencji – 10 CHIPPER (na czas)

- 10 x przysiad ze sztangą 70 kg nad głową,
- 10 x wskoki na skrzynię,
- 10 x przysiad ze sztangą z przodu wyciśnięcie sztangi 61 kg nad głowę,
- 10 x zarzut siłowy sztangi 93 kg,
- 10 x podnoszenie nóg do drążka w zwisie,
- 10 x burpees (pompka z wyskokiem) + podciąganie na kółkach gimnastycznych,
- 10 x podnoszenie stóp do drążka w zwisie,
- 10 x zarzut siłowy sztangi 93 kg,
- 10 x przysiad ze sztangą z przodu z wyciśnięciem sztangi 61 kg nad głowę,
- 10 x wskoki na skrzynię,
- 10 x przysiad ze sztangą 70 kg nad głową.

Zwycięzcą tegorocznych zawodów okazał się Rich Froning Junior. Zrobił to w 7 minut 6 sekund.

Zestawy ćwiczeń są umieszczone na stronie oficjalnej CROSSFIT.COM lub na stronie www.cross-trening.pl gdzie znajdują się także zestawy ćwiczeń Crossfit.

asp.sztab. Zbigniew Rytwiński
KWP Gdańsk

GRA MIEJSKA „POSZUKIWANY – POSZUKIWANA”

25 września br. tłumy młodzieży chcące wziąć udział w grze miejskiej „Poszukiwany-Poszukiwana” zebrały się w centrum Gdańska. Zabawa w poszukiwanie zaginionego chłopaka miała uświadomić nastolatkom, że ucieczka z domu nie jest rozwiązaniem problemów. Policjanci w trakcie zabawy tłumaczyli młodzieży jak uniknąć kłopotów i do kogo zwrócić się w potrzebie. Organizatorem gry była Fundacja ITAKA zajmująca się poszukiwaniem zaginionych osób.

Artur to młody, sympatyczny gimnazjalista. Właściwie taki sam jak jego rówieśnicy. Pewnego dnia nie wrócił ze szkoły do domu...

Gra wystartowała o godz. 10.00. Wzięło w niej udział 27 drużyn. Uczestnicy zabawy podzieleni byli na rywalizujące ze sobą zespoły. W poszukiwaniu zaginionego Artura poruszali się po mieście według otrzymanej na starcie mapy. Zespoły docierały do punktów wskazanych na mapie, gdzie czekały na nich zadania. Zwykle wymagały one kontaktów z przechodniami i mieszkańcami miasta: pożyczania na chwilę jakiegoś przedmiotu, zaproszenia do wspólnej zabawy, uzyskania potrzebnych do dalszej

gry informacji. Wszystkie przybliżyły ich do odnalezienia chłopca. W tym czasie fragmentami poznają historię Artura, dowiadując się o problemach, które doprowadziły do jego ucieczki z domu. W chwili, gdy znajdą nastolatka będą musieli przekonać go do powrotu do domu.

Na uczestników czekało sześć zadań. Jedno z nich polegało na zebraniu kawałków numeru telefonu Artura. Inne na narysowaniu demotywatora zniechęcającego do ucieczki z domu. Pierwsze drużyny docierały na metę po prawie trzech godzinach. Wszystkim udało się odnaleźć Artura i namówić go do powrotu do domu.

Policjanci z Wydziału Prewencji Komendy Wojewódzkiej Policji w Gdańsku wzięli udział w grze rozmawiając z młodzieżą o problemie ucieczek oraz wskazując do kogo zwrócić się z prośbą o pomoc, gdy taka sytuacja zaistnieje w naszym otoczeniu. Gra miejska „Poszukiwany – Poszukiwana” jest elementem kampanii profilaktycznej „Nie uciekaj” Fundacji ITAKA, skierowanej do młodzieży zagrożonej ucieczką z domu.

Tylko w czasie wakacji letnich w 2012 roku na terenie województwa pomorskiego odnotowano 92 ucieczki z domów rodzinnych, 78 ucieczek z placówek opiekuńczo wychowawczych oraz 8 ze schronisk dla nieletnich i zakładów poprawczych. Łącznie 178 nieletnich oddaliło się ze swojego miejsca zamieszkania.

nadkom. Hanna Damer – Szepietowska
podkom. Magdalena Falkowska
KWP Gdańsk



Spójrz na drogę oczami dziecka

W województwie pomorskim odbyła się kampania profilaktyczna „Bezpieczna droga do szkoły”. W pierwszych tygodniach nowego roku szkolnego mundurowi odwiedzali najmłodszych uczniów szkół podstawowych powiatu nowodworskiego informując i przypominając o obowiązujących w ruchu drogowym zasadach bezpieczeństwa. Do włączenia się do akcji nowodworscy stróże prawa chcą zachęcić rodziców i opiekunów maluchów, bo to właśnie poprzez obserwowanie i naśladowanie zachowań dorosłych dzieci wrastają w życie społeczne – także i to, które toczy się na drodze, chodniku czy w pojeździe.

Dzieci to szczególna grupa uczestników ruchu drogowego. Nie zdają sobie sprawy z występujących na drodze zagrożeń, mają mniejsze możliwości percepcyjne i intelektualne od dorosłych. Droga do szkoły to w przypadku wielu dzieci pierwsza trasa jaką pokonują samodzielnie. Żeby przygotować naszą pociechę do tego kroku należy spojrzeć na świat ulic, pojazdów i pieszych oczami małego człowieka. Poznanie psychofizycznych predyspozycji naszych pociech pozwoli lepiej przygotować nasze maluchy do samodzielnego uczestnictwa w ruchu drogowym.

Dziecko ma ograniczone pole widzenia, a to dodatkowo zawężone jest przez niski wzrost malucha. Ulicę postrzega w sposób statyczny i często myli pojęcia „widzieć” i „być widzianym”. Uczmy dziecko, aby do przedostania się na drugą stronę jezdni wybierało oznakowane przejścia dla pieszych, a zawsze przed postawieniem pierwszego kroku rozglądało się na boki. Zachęcajmy też maluchy do noszenia elementów odblaskowych aby z daleka były widoczne dla kierowców aut i rowerzystów.

Hałas, który towarzyszy ruchowi ulicznemu rozprasza uwagę dziecka, które nie jest jeszcze w stanie określić odległości i kierunków, z których dociera dźwięk. Zapoznajmy nasze pociechy z dźwiękiem samochodowych silników oraz klaksonów, aby w ulicznym hałasie łatwo mogły wychwycić i szybko zareagować na ich brzmienie. Dzieci nie są w stanie ocenić ani odległości od auta, ani prędkości z jaką się ono porusza i dlatego tłumaczymy maluchom, że gdy nie mają pewności, czy samochód jest blisko, czy daleko i czy zdąży przed nim przejść przez jezdnię – warto poczekać aż pojazd przejedzie, rozejrzeć się i dopiero wtedy przejść na drugą stronę ulicy.

Maluchy często działają też pod wpływem emocji i podekscytowania. Dziecko, które boi się, że nie zdąży na czas do szkoły może pod wpływem stresu zignorować nadjeżdżający samochód. Zadbajmy o to by nasi mali piesi w drodze do szkoły byli wypoczęci i mieli rezerwę czasową na pokonanie swojej trasy.

Akcja „Bezpieczna droga do szkoły” to czas, w którym policjanci i nauczyciele uczą podstawowych zasad bezpieczeństwa. Do włączenia się w te działania zachęca-

my wszystkich rodziców i opiekunów małych pieszych i pasażerów. Pamiętajmy: dzieci odkrywają i wrastają w świat komunikacji słuchając, obserwując i naśladowując dorosłych. Jako rodzice i kierowcy musimy być świadomi, że bierzemy na siebie odpowiedzialność za prawidłowe przygotowanie maluchów do funkcjonowania w zmotoryzowanym świecie. Przed jakimi zagrożeniami musimy ich ustrzec? – Dowiemy się gdy spojrzymy na drogę oczami dziecka.

sierż. sztab. Paulina Grzesiowska
KPP Nowy Dwór Gdański



Motywacja przez wielkie M



Wszystko zaczyna się od motywacji – wybór miejsca na urlop, decyzja o studiach podyplomowych, przyjęcie nowych obowiązków, zaangażowanie w pracę. Sukces i porażka – również. Marek Kamiński mówi, że „na biegun dochodzi głowa, nie nogi”. W myślach piszemy scenariusze działań, tworzymy plany i stawiamy cele, dlatego właśnie od pozytywnego nastawienia zależy sukces. Co zrobić gdy motywacji brakuje, a w jej miejsce pojawia się zniechęcenie, brak energii i wiary w siebie?

(Nie)równa motywacja

Motywacja jest silna zazwyczaj na początku (np. w pierwszych dniach pracy, kiedy wszystko jest nowe, a my chcemy pokazać się szefowi z jak najlepszej strony), jednak z czasem zaczyna słabnąć, a my zamiast ekscytacji i satysfakcji z efektów czujemy znużenie i frustrację. Motywacja jest jak zapas energii, który trzeba cały czas uzupełniać. Umiejętność ciągłego motywowania siebie i innych, dostrzegania punktu przełomowego, który grozi utratą entuzjazmu oraz budowania poczucia sensu i stawiania sobie celów to wyzwanie. Jednak są sposoby, by (choć trochę) ułatwić sobie zadanie. Jak to zrobić?

Komunikacja to podstawa

Nie ma jednego, zawsze skutecznego sposobu motywowania, są za to warunki, które trzeba spełnić, by motywacja się pojawiła. Chętnie angażujemy się w zadania, które: sprawiają przyjemność i dają satysfakcję (do tego nikt nie musi przekonywać!), mają jasno określony cel i sens (brak sensu budzi opór), prowadzą do osiągnięcia tego, czego chcemy (pozwalają zrealizować potrzeby). Jak zmotywować podwładnych, by bardziej zaangażowali się w obowiązki? Do dyspozycji każdego szefa jest szeroki wachlarz narzędzi i metod – finansowych i pozafinansowych, np. premie, podwyżki, nagrody, dodatkowy urlop, szkolenia, ładniejszy pokój, lepszy sprzęt, możliwość wykonywania bardziej ambitnych zadań, publiczna pochwała itd. Pracownicy najlepiej wiedzą co jest dla nich dobre i do czego dążą, dlatego szukając najlepszej metody najłatwiej ich po prostu o to zapytać. Kurs języka angielskiego nie będzie raczej cieszył młodej mamy, która byłaby zdecydowanie bardziej zadowolona z dodatkowego urlopu lub elastycznego czasu pracy. Rozmowa jest pierwszym krokiem w szukaniu pomysłu

na skuteczne motywowanie. Pytaj, słuchaj, rozmawiaj przy każdej okazji. Poważna rozmowa z szefem raz w roku budzi lęk niezależnie od tego jak dobre intencje ma przełożony i nie jest skutecznym sposobem poznania pracowników.

Równie ważne jest przekazywanie rzetelnych informacji. Szczerść jest często kluczem do sukcesu – brak czy niepełna informacja np. o wprowadzanych właśnie zmianach lub o zasadach przyznawania premii prowadzą do chaosu, rodzą plotki i niepotrzebny niepokój. Także istotne jest informowanie o planach, celach i efektach działań. To ostatnie to nic innego jak przekazywanie informacji zwrotnej, czyli omawianie wyników pracy – sukcesów i porażek. Przełożeni zazwyczaj decydują się na rozmowę z pracownikiem, kiedy efekty pracy są niezadowolające. Jest to oczywiście bardzo ważne, by wyjaśnić przyczyny niepowodzenia, przedstawić oczekiwania i ewentualne konsekwencje ponownego błędu, a także zdyscyplinować pracownika. Jednak z punktu widzenia motywowania skuteczniejsze jest chwalenie nawet przy małych sukcesach. Jak powinna wyglądać wzorowa pochwała? Dobrze, by chwalić od razu i nie przekładać jej na „godną okazję”, czasem wystarczy zamienione zdanie w gabinecie lub na korytarzu, by dodać pracownikowi skrzydeł. Pochwała może być wyrażona w cztery oczy, ale również publiczna (ta według badań motywuje najlepiej). Pracownik, który za swoje osiągnięcia zostanie publicznie nagrodzony, zyskuje prestiż i zainteresowanie współpracowników.

Poza tym pochwała powinna być szczegółowa – tzn. jasno określać to, z czego jesteśmy zadowoleni. Zamiast powiedzieć „kawał świetnej roboty” lepiej podkreślić terminowość, sumiennność i duże zaangażowanie w sprawę. Docenienie ze strony przełożonego to obok warunków finansowych i dobrej atmosfery pracy jeden z najsilniej motywujących czynników. Informacja zwrotna ma jeszcze jedną zaletę – wyznacza granice oczekiwań, pracownik wie co ma robić, a czego nie.

Zmotywować siebie za pomocą komunikacji? Z kim? –zdziwicie się. To, co najważniejsze to świadomość siebie i własnych potrzeb, a ich nie sposób poznać bez głębokiej refleksji. Bardziej prawdopodobne jest osiągnięcie mistrzostwa w dziedzinie, którą się lubi, niż tej, która zostaje nam narzucona.

Plan działania

Niejasne i nieosiągalne cele demotywują podobnie jak te zbyt łatwe do osiągnięcia. Każdy cel powinien być dostosowany do sytuacji i osoby – zbyt ambitne frustrują i sprawiają, że pojawia się opór i wymówki. Wiele zadań, które są pozornie zbyt trudne, można wykonać w bardziej sprzyjających warunkach lub powierzyć je innemu pracownikowi. Jak określić dobry cel? Niezależnie czy cel ma zmotywować pracownika, czy chcemy postawić go przed sobą, najlepiej go „wysmartować”, a więc zdefiniować zgodnie z metodologią SMART. Dobry cel powinien: być szczegółowy (chcę nauczyć się języka angielskiego), mierzalny, tzn. mieć jasno określone wyznaczniki sukcesu (przerobię podręcznik z poziomu B1 i B2), być ambitny (cel powinien być ważnym krokiem na przód), osiągalny (niemożliwe jest zrobić to w 2 tygodnie...), terminowy (zrobię to w 12 miesięcy). Po ustaleniu planu działania przychodzi czas wypróbowania, a więc sprawdzenia, czy plan jest praktyczny i się sprawdza. Ostatnim krokiem jest ewentualna korekta planu oraz jego realizacja.

„Trzeba mierzyć wysoko”

Możliwość podniesienia kompetencji, zdobycia nowych umiejętności motywuje większość osób. Oprócz zapewnienia specjalistycznych szkoleń i kursów, wypracowania z podwładnymi indywidualnych ścieżek rozwoju (celów rozwojowych) można motywować poprzez delegowanie zadań. Jest to powszechnie uznany sposób podnoszenia zaangażowania w pracę poprzez rozwój pracowników. Jakie zadania delegować? To zależy od umiejętności pracownika i naszego zaufania do niego, jednak z zasady nie deleguje się zadań o znaczeniu strategicznym. Można powierzyć pracownikowi ważną sprawę, która podniesie jego pozycję w zespole lub pozwoli się sprawdzić w nowej roli. Delegowanie obowiązków chroni również przed monotonią pracy, która niszczy motywację.

Awans jest nieraz celem, do którego dążą pracownicy.

Wiąże się nie tylko z przywilejami i prestiżem, ale także pozwala wykonywać coraz bardziej odpowiedzialne zadania. Chcąc nagrodzić podwładnego za jego dobrą pracę można awansować go na wyższe stanowisko, jednak trzeba uważać, by nie dać złapać się w pułapkę. Wyższe stanowisko zazwyczaj wiąże się z koniecznością zarządzania ludźmi i podejmowania nieraz trudnych, strategicznych decyzji, co wymaga wysokich kompetencji i odpowiednich predyspozycji. Awansując policjanta można nie tylko stracić świetnego specjalistę, ale również zyskać nieskutecznego przełożonego.

Dobra atmosfera

Pensja, warunki lokalowe, wyposażenie w sprzęt i dobre relacje między współpracownikami nie są – jak się powszechnie uznaje – czynnikami podnoszącymi zaangażowanie w pracę. Są pewnym poziomem bazowym, który umożliwia pracę – kiedy są niewystarczające lub ich brakuje szybko pojawia się wypalenie i wycofanie. Kiedy spełnione są podstawowe potrzeby – odpowiednio wysoka pensja, która pozwala na utrzymanie się, dobre warunki w biurze, wystarczający sprzęt i dobry nastrój w pracy można zacząć wymagać od siebie i pracownika więcej.

Możesz, jeśli myślisz, że możesz

„Mamy czterdzieści milionów powodów porażki, ale żadnej wymówki” (Rudyard Kipling) – podstawą dobrego nastawienia jest pozytywny dialog ze sobą. Słowa takie jak: nigdy, zawsze, muszę, to mnie denerwuje/przygnębia/smuci, niemożliwe, nie mogę, nie uda mi się, los tak chciał, inni, spróbuję, to trudne, to niesprawiedliwe... blokują działania! Warto optymistycznie spojrzeć w przyszłość i skupić się na planie działania. Kiedy masz wrażenie, że stoisz pod ścianą poszukaj inspiracji wśród znajomych, współpracowników, bliskich – jeśli im się udało, uda się i Tobie.

Anna Formeister-Dziuk
KWP Gdańsk

ZAPRASZAMY NA LODOWISKO

6 grudnia br. rozpoczynamy sezon na lodowisku w Hali Olivii przy ul. Grunwaldzkiej. Z inicjatywy Wydziału Kadry i Szkolenia KWP w Gdańsku została podpisana umowa z GKS „Stoczniowiec”. Zajęcia startują o godzinie 17:50, trwają 60 minut. Wstęp jest bezpłatny, za okazaniem legitymacji. Za dodatkową opłatą można wypożyczyć łyżwy.





XXX-TE MISTRZOSTWA ŚWIATA POLICJANTÓW W PIŁCE HALOWEJ

11 października br. zakończyły się XXX-te Mistrzostwa Świata Policjantów w Halowej Piłce Nożnej. Trwające od 5 października w holenderskich miejscowościach Groenlo i Eisbergen zgromadziły 185 drużyn z 44 państw świata czyli około 3000 funkcjonariuszy.

Mistrzostwa Świata Policjantów w Halowej Piłce Nożnej rozgrywane były w 3 kategoriach: kobiet, mężczyzn do 35 roku życia i mężczyzn powyżej 35 roku życia. W finale kobiet spotkały się reprezentantki Holandii oraz Francji – wygrały Holenderki. W finale grupy poniżej 35 lat zagrały ze sobą reprezentacje Kazachstanu i Rosji. W tym meczu zwyciężyli Rosjanie. Natomiast w finale kategorii powyżej 35 lat spotkały się drużyny Montenegro i Rosji – zwycięzcą okazała się drużyna Montenegro. Drużyny reprezentujące województwo pomorskie zajęły kolejno miejsca w swoich grupach: IPA Gdynia – trzecie miejsce w grupie G oraz IPA NSZZP Gdańsk – szóste miejsce w grupie F. Cała impreza została wspaniale zorganizowana, oprócz niesamowitych wrażeń sportowych uczestnicy imprezy mieli okazję zintegrować się z funkcjonariuszami z całego świata, zapoznać się z okolicą i spróbować lokalnej kuchni.

asp.sztab. Piotr Strojny KMP Gdańsk



SPŁODZIĆ SYNA I... PRZEBIEC MARATON

Warszawa to miasto dresiarzy – stwierdziłem w autobusie, którym jechałem przez stolicę w niedzielny poranek ostatniego dnia września. Ten toczył się powoli, wypchany jak ruski plecak ludźmi, którzy wyglądali jakby jechali na ustawkę. Dresiki, czapeczki. Wszyscy podobnie. Towarzystwo wysypało się przy Narodowym. Wiadomo... są dresy – jest stadion. Na tę ustawkę zameldowało się siedem tysięcy ludzi. Były krew, pot i karetki. Z tą tylko różnicą, że każdy bił się z samym sobą.

Na miejscu byłem już przed ósmą. Ani jednej chmurki i trochę ponad dziesięć stopni. Porządna rozgrzewka podpatrzona na blogu Piotra Sucheni (run-passion.pl) i byłem gotowy do startu. Bardzo pomógł fajny patent ze starą – dodatkową koszulką, która pomogła utrzymać temperaturę ciała. 3,2,1.. koszulka poszła na pobocze, a my ruszyliśmy. Sprawdźmy na co się zdały ostatnie tygodnie przygotowań.

Najpierw powoli, jak żółw ociężałe, ruszyła maszyna... w dramatycznie wolnym tempie na pierwszym kilometrze. Pacemaker na 3:30 gdzieś mi zniknął. Potem przyspieszamy i wchodzimy w tempo trochę poniżej pięciu minut na kilometr. Rundka po centrum i zaskakujący luz jak na tyłu startujących. Pierwszy raz obyło się bez biegania po trawnikach i poboczach przy wyprzedzaniu. Czyżby wszyscy karnie stawili się w swoich strefach czasowych?

Na 5 km dochodzę grupę biegnącą za zającem na 3:30. Jest ich siła. Na moje oko ze sto osób. Trzymam się za nimi jakieś 5 metrów. Widzę wielkie oczy wolontariuszy w bufetach po ich przejściu przez wodopój. Tak chyba musi czuć się ktoś po przejściu tabunu koni. Spustoszenie jest niezwykłe, ale wolontariusze robią co mogą żeby dać też coś tym co biegną za nimi.

Wbiegamy pod most i jest szaleństwo. Ludzie są wszędzie. Na poboczu, na estakadach i naprawdę się drą. Nogi same niosą. Jest bosko. Dychę mijam w równe pięćdziesiąt minut. Czuję moc w nogach, ale mimo wszystko z tajnej skrytki wyciągam żel energetyczny i zajadam go przez najbliższe dwa kilometry.

Na bufecie przy 15 km wyprzedzam zająca i kolegów biegnących na 3:30. Przez następne kilometry utrzymuję nad nimi około dziesięciometrową przewagę. Wszędzie wzdłuż ulic sporo ludzi. Nawet nie zauważam jak dobiegamy do półmetka. Wyciągam drugi żel i popijam go wodą. Przypominam sobie mapę trasy i to, że zbliżamy się do podbiegu w Natolinie.

Wbiegamy do parku. Jest naprawdę wąsko i ciasno. Dobrze, że wyprzedziłem grupę, bo byłby jeszcze większy ścisk. Nierówna kostka na podbiegu



sprawia, że stopa kołysze się we wszystkie strony. Dostaję ostro w tyłek. Wybiegamy z parku, a ja wyraźnie czuję tę wycieczkę krajoznawczą w nogach. Do tego jeszcze wiatr wali pięścią w ryj. Pojawia mi się pierwsza myśl, że nie wytrzymam. Mijam oznaczenie 28 kilometra.

Tłumy ludzi przy KENie. Tak chcieli nas zobaczyć, że zajęli jeden pas. Wszyscy chyba wpadli na ten sam pomysł co ja. Czatują tu rodziny i znajomi zawodników, żeby podać im żel albo picie. Żebym tylko nie przegapił lży. Trzymam się prawej i jest! Kilkanaście metrów przede mną. Dostaję od niej żel i wodę, i porządnego kopniaka pozytywnego nastawienia. Ładuję akumulatory i jadę na nich kolejne kilometry. Przyspieszam i pomimo wiatru idę w tempie 4:52/km. Obok mnie biegnie facet, który co chwilę gada przez komórkę. Jak on to robi?!

Dobijam tak do 38 kilometra i tu zaczynają się kłopoty. Każdy metr staje się walką. Nogi mam jak z drewna. Zegarek pokazuje, że tempo spadło do 4:57 na kilometr, ale głowa czuje jakby spadło do truchciku. Ostro biję się z negatywnymi myślami. Przyjmuję kilka celnych ciosów, ale nie daję się znokautować. Wszystko zaczyna mnie denerwować; kibice, zawodnicy, wolontariusze... wszystko. Widzę stadion i ludzie mówią, że teraz będzie z górki, ale ja mam ochotę iść albo najlepiej się położyć. Zmuszam się do tego żeby biec. Zipię jak stara lokomotywa. Zbiegamy z mostu i myślę tylko o tym żeby się nie przewrócić.

Mam wrażenie, że ślaniam się na nogach. Wiem już, że wynik będzie poniżej 3:30.

Wbiegam na stadion i szok, tłumy ludzi przy barierkach i na trybunach krzyczą. Czuję jakbym wygrywał olimpiadę. Rzut oka na zegar, który pokazuje 3:29... i tyka. Ostatkiem sił przyspieszam i mijam metę. Zegar pokazuje 3:29:47. Jestem przeszczęśliwy. Jestem maratończykiem!

Zbudować dom, spłodzić syna, zasadzić drzewo i... przebiec maraton. Tak powinna brzmieć ta maksyma.

Błażej Bąkiewicz KWP Gdańsk

Jeżeli zainteresowało cię bieganie i chcesz pogadać, możesz mnie znaleźć w Zespole Prasowym KWP w Gdańsku, tel. 15-789.

Zapraszam też na mojego bloga:

www.suchaszosa.blogspot.com

okiem fotografa

Jan Radwan-Wiatrowski WOPR

Warsztaty MOLO 2012



Akcja poszukiwawcza z grupą pletwonurków ALFA



Podjęcie poszkodowanego na skuter z platformą



Podjęcie poszkodowanego na skuter



Płynięcie na akcję łodzią hybrydową R-2



Akcja z manekinem



Wyciąganie poszkodowanego na wysoki pomost

NASI MISTRZAMI W JUDO

26 października br. reprezentacja policjantów woj. pomorskiego wzięła udział w ogólnopolskich Mistrzostwach Policji w Judo organizowanych w Centrum Szkolenia Policji w Legionowie. Na macie stanęli także zawodnicy z innych służb mundurowych. Drużynowo zdobyliśmy III miejsce. Indywidualnie także uplasowaliśmy się wysoko w różnych kategoriach wagowych:

- I miejsca – podinsp. Tomasz Tybuś (KPP Kartuzy), st.post. Daniel Mróz (KWP Gdańsk), asp. Joanna Wujke (Wydział Konowojowy KWP Gdańsk)
- II miejsca – mł.asp. Łukasz Gawlik (KWP Gdańsk), st.post. Łukasz Liszek (OPP Gdańsk)
- V miejsce – post. Radosław Kusiak (KMP Gdynia)

podinsp. Waldemar Bączek KWP Gdańsk
fotografia Mariusz Mazewski CSP Legionowo



ŚLUB W LĘBORSKIEJ KOMENDZIE

Policjant i pracownica służby cywilnej z lęborskiej komendy zawarli związek małżeński. Uroczystość odbyła się z zachowaniem ceremoniału policyjnego. Uczestniczyli w niej koledzy i koleżanki nowożeńców.

W sierpniu br. sakramentalne „TAK” wypowiedziało sobie w małżeńskiej przysiędze dwoje pracowników lęborskiego Policji. Asp. Mariusz Neubauer – dyżurny KPP Lębork oraz Marta Mikołajczyk – pracownica służby cywilnej Wydziału Prewencji i Ruchu Drogowego KPP Lębork zawarli związek małżeński. Młoda para poznała się podczas pracy w komendzie. W uroczystości uczestniczyło kilkudziesięciu policjantów i pracowników cywilnych jednostki na czele z Komendantem Powiatowym Policji w Lęborku – insp. Jackiem Partyką.

asp. Daniel Pańczyszyn
KPP Lębork



6 listopada br. odbyła się VI Konferencja Sprawozdawczo Wyborcza Zarządu Wojewódzkiego NSZZ Policjantów woj. pomorskiego. Na funkcję Przewodniczącego Związków wybrano Józefa Partykę. Wiceprzewodniczącymi zostali: Bożena Bieda, Danuta Wojak, Piotr Strojny, Arkadiusz Wolf, Marek Kleban, Mariusz Lewandowski. Wojewódzka Komisja Rewizyjna: Przewodniczący: Zbigniew Wronka. Wiceprzewodniczący: Leszek Solecki. Członek Komisji: Anna Demczuk.

W skład Zarządu Wojewódzkiego NSZZ Policjantów weszli ponadto: Beata Sawicka, Tadeusz Węsierski, Alicja Trzebiatowska, Waldemar Goliński, Łukasz Hryszkiewicz, Janusz Matrejek, Adam Thiel, Przemysław Dudek, Piotr Broda, Krzysztof Kaczanowski, Karol Ponschke, Grzegorz Rasmus, Marcin Kossowski, Bronisław Drewa.



PATROL
KWARTALNIK POMORSKIEJ POLICJI

Wydawca: NSZZ Policjantów woj. pomorskiego

Redaktor naczelny: kom. Beata Domitrz

Redakcja:

KWP w Gdańsku, Sekcja Prezydialna,

ul. Okopowa 15, 80-819 Gdańsk

tel. 58 32 15 668

www.pomorska.policja.gov.pl

Druk: Drukarnia WL, ul. Elbląska 66, Gdańsk

tel. 58 30 14 418

Nakład: 1000 egz.

Zdjęcie na okładce: sierż.sztab. Jarosław Krefta



#4 Grudzień 2012

Redakcja zastrzega sobie prawo skracania, zmiany tytułów i opracowania redakcyjnego tekstów przyjętych do druku. Redakcja zastrzega sobie prawo do nieodpłatnego wykorzystania publikowanych materiałów na stronie internetowej www.pomorska.policja.gov.pl.

Za treść zamieszczonych reklam, ogłoszeń i materiałów sponsorowanych redakcja nie odpowiada. Przedruki z kwartalnika tylko za zgodą redaktora naczelnego.

Kwartalnik rozprowadzany jest bezpłatnie w policyjnej dystrybucji wewnętrznej.