

P

KWARTALNIK POMORSKIEJ POLICJI

PATROL

www.pomorska.policja.gov.pl

**OTWARCIE NOWEGO KOMISARIATU
II POLICJI W GDAŃSKU**

s. 15



ZAPRASZAMY DO REKLAMOWANIA SIĘ W „PATROLU”

Policjantki, Policjanci i Pracownicy Policji,

Święta Bożego Narodzenia to wyjątkowy czas w roku, kiedy składamy sobie nawzajem szczególne życzenia, dlatego też, w imieniu kierownictwa Komendy Wojewódzkiej Policji w Gdańsku i swoim pragnę przekazać najserdeczniejsze życzenia – radosnych, spokojnych i rodzinnych świąt, niech poczucie prywatnego i zawodowego spełnienia towarzyszy Wam przez cały Nowy Rok.

Najserdeczniejsze życzenia kieruję do Waszych Rodzin i całego środowiska policyjnego, a szczególnie do tych, którzy w okresie świąt pełnić będą służbę.

*insp. Jarostaw Rzymkowski
Komendant Wojewódzki Policji w Gdańsku*



Od redaktora naczelnego



nadkom. Beata Domitrz

Grudniowym numerem kwartalnika podsumowujemy miniony kwartał i wchodzimy w nadchodzący klimat bożonarodzeniowych świąt oraz Nowy Rok. Z tej okazji życzymy wszystkim funkcjonariuszom i pracownikom cywilnym garnizonu pomorskiego wszystkiego co najlepsze, spełnienia planów na 2018 rok, awansów, zadowolenia z pracy i pomyślności w życiu osobistym.

Zespół redakcyjny

XXV Ogólnopolski rajd górski służb mundurowych resortu spraw wewnętrznych „Szczyrk 2017”

Komisja Turystyki w resorcie spraw wewnętrznych w dniach 26 – 30 września 2017 roku zorganizowała XXV Ogólnopolski Rajd Górski Służb Mundurowych resortu spraw wewnętrznych, który odbył się w Szczyрку, a bazą Rajdu było Centrum Kongresów i Rekreacji „Orle Gniazdo”.

Honorowy patronat nad Rajdem objęli: Komendant Główny Policji, Komendant Główny Straży Granicznej, Prezydent Federacji Stowarzyszeń Służb Mundurowych RP, Prezydent Sekcji Polskiej IPA, Przewodniczący Zarządu Głównego NSZZ Policjantów, Prezes Zarządu Głównego PTTK, Prezes Zarządu Głównego Stowarzyszenia Emerytów i Rencistów Policyjnych, Komendant Wojewódzki Policji w Katowicach, Komendant Karpackiego Oddziału SG w Nowym Sączu oraz Burmistrz Szczyрку. Współorganizatorami Rajdu byli: Komisja Środowiskowa Zarządu Głównego PTTK oraz Zarząd Oddziału PTTK w Ostrowie Wielkopolskim.

W Rajdzie uczestniczyły 352 osoby (funkcjonariusze i pracownicy cywilni Policji, Straży Granicznej i Państwowej Straży Pożarnej wraz z rodzinami, resortowi związkowcy oraz emeryci i renciści), spośród których utworzono 33 rywalizujące ze sobą drużyny piesze.

Od środy do piątku drużyny wędrowały po trasach zaproponowanych przez Sędziego Głównego Rajdu – Andrzeja Placka: w środę na Skrzyczne, w czwartek na Klimczok, a w piątek na Szyndzielnię.

W czwartek – w tzw. dzień wewnętrzny – uczestnicy Rajdu brali udział w konkursie strzelania (z broni krótkiej, broni długiej i z łuku), konkursie rzutu lot-

kami, konkursie piosenki rajdowej oraz sprawdzenie wiadomości o terenie, a najmłodszy uczestniczyli w Dziecięcej Olimpiadzie Sportowej. Czwartek zakończył się biesiadą przy piosenkach turystycznych, które wykonywała drużyna „Sieradzkiego Szwedzka” oraz muzycy z innych drużyn.

Zgodnie z główną klasyfikacją:

I miejsce i Puchar Komendanta Głównego Policji zdobyła drużyna „Tramp” z Zarządu Terenowego NSZZ Policjantów w Pułtusku, **II miejsce** i Puchar Komendanta Głównego Straży Granicznej zdobyła drużyna „De-Ptaki” z Oddziału PTTK w Gdańsku, **III miejsce** i Puchar Prezydenta Federacji Stowarzyszeń Służb Mundurowych RP zdobyła drużyna „Tramppol” ze Szkoły Policji w Pile.

Kazimierz Rabczuk
Przewodniczący Komisji Turystyki
Zdjęcie: Aleksander Załęski



ZUMBA też służy (w) Policji

Powszechnym zjawiskiem, które obserwujemy w codziennym życiu jest moda na zdrowy tryb życia. O swoją sprawność fizyczną dbają praktycznie wszyscy. Dla jednych jest to przyjemność i pasja, a dla nas – policjantów również i obowiązek.

„Policjant jest obowiązany utrzymywać sprawność fizyczną zapewniającą wykonywanie przez niego zadań służbowych (...)” – art. 61a UoP

„Policjant powinien stale doskonalić i uzupełniać swoją wiedzę oraz umiejętności zawodowe, a także dbać o sprawność fizyczną” – § 22 „Zasady etyki zawodowej policjanta”

Pamiętamy o tym szczególnie w czasie przystępowania to testów sprawności fizycznej, które w naszym garnizonie się odbywały się w miesiącach V–VI i IX–X.

Policjanci i pracownicy Policji korzystają z różnych form i metod podnoszenia sprawności fizycznej. U Panów góruje oczywiście siłownia i bieganie, u Pań Nordic Walking i aerobic. Ale coraz częściej na korytarzach naszych jednostek czy wydziałów słyszymy o zumbie. Zumba rozkochała nas w sobie, bez względu na płeć. Przeprowadzając małą sondę ¼ rozpytywanych policjantów (zarówno pań i panów) – chodzi, korzysta, dobrze się bawi i bierze udział w zajęciach i maratonach zumba:

„Zumba? – wysoka gorączka, płaszące nogi i niekontrolowana radość! Uwaga – objawy są zaraźliwe!”

„Nareszcie czuję, że żyje, schudłem, rzuciłem palenie. Ps. żona nie wie, że to zumba.”

„Uwielbiam maratony zumba, 3 godziny dobrej zabawy, hektolitry potu i niewyobrażalna ilość wydzielających się endorfin.”

To tylko niektóre wypowiedzi na hasło „Zumba”! Choroba? On? Ona? O co chodzi? Tę detektywistyczną zagadkę pomoże nam rozwiązać osoba, która o zumbie wie wszystko. Założycielka **Z-Dance** (www.z-dance.pl), instruktorka Zumba Fitness, instruktorka tańca, organizatorka największych imprez Zumba Fitness na Pomorzu i Maratonów Zumba Fitness na Plaży, prezenterka na maratonach i imprezach w całej Polsce – **Anna Cegłowska**.

■ Czym jest Zumba i skąd jej popularność?

Zumba to połączenie tańca i fitnessu – przede wszystkim skuteczny trening, który pozwala zrzucić zbędne kilogramy i poprawić kondycję. Proste kroki, porywająca muzyka i zabawa jak na imprezie.

Jednak poza czysto fizycznymi korzyściami Zumba daje dużo więcej – zajęcia to okazja do przetamania własnych barier, nabrania pewności

siebie i rozluźnienia. Na zajęciach można poznać nowych ludzi, nawiązać znajomości, które często z parkietu przenoszą się na inne sfery życia. Zumba pomogła wielu ludziom nie tylko schudnąć, ale też wyjść z samotności, czy nawet depresji. Zumba to nie tylko program fitness, ale też styl życia i na tym opiera się fenomen jej popularności.

■ Jak można w skrócie opisać zajęcia z Zumba Fitness?

Standardowe zajęcia zumba trwają około godziny. Po porządnej rozgrzewce tańczymy do światowych rytmów, muzyki etnicznej i radiowych hitów – granicą jest tylko inwencja prowadzącego. Układów nie uczymy się „na sucho”, tylko od razu do muzyki naśladujemy instruktora. W choreografiach wykorzystuje się podstawowe kroki fitnessowe i taneczne, w zależności od wybranego rytmu może to być salsa, cumbia, reggaeton, merengue, samba, hip-hop, taniec brzucha czy każda inna forma taneczna. Tempo na zajęciach jest zróżnicowane, niektóre piosenki są szybkie i męczące, inne spokojne i relaksujące – dzięki temu możemy spalić więcej kalorii.

■ Czy zumba pomaga w odreagowaniu codziennych stresów i problemów?

Jest znakomitym lekiem na stres – nieraz słyszałam od uczestników zajęć, że to jedyna godzina w ciągu dnia, kiedy mogą zapomnieć o wszystkich problemach i niczym się nie martwić. Ruch sam w sobie wiąże się z przyływem endorfin, a w połączeniu z przyjemną muzyką i życzliwym towarzystwem mamy już prawdziwą eksplozję szczęścia.

■ Jest kilka odmian Zumba Fitness, czym się różnią one od siebie?

Jeśli zaczynamy, a boimy się, że nie poradzimy sobie z tempem normalnych zajęć najlepiej wybrać się na Zumba Gold – zajęcia charakteryzujące się mniejszą intensywnością i skierowane zarówno do

„Szlachetne zdrowie,
nikt się nie dowie,
jako smakujesz,
aż się zepsujesz.
Tam człowiek prawie
widzi na jawie
i sam to powie,
że nic nad zdrowie (...)”

Jan Kochanowski

osób starszych, jak i do tych, którzy stawiają pierwsze taneczne kroki. Gdy już czujemy się pewniej możemy wybrać się na zajęcia Zumba, które w ciągu godziny pozwolą nam spalić nawet 700 kcal. Jeśli poza spalaniem zależy nam też na wzmocnieniu mięśni, polecam zajęcia Zumba Toning (oparte na podobnej formule, ale z dodatkowym użyciem ciężarków). Nowością na światowym rynku fitness i prawdziwym wyzwaniem są zajęcia Strong by Zumba, które z tańcem mają już mało wspólnego, ale opierają się na wysokiej intensywności treningu interwałowym idealnie zsynchronizowanym z dedykowaną muzyką. Nie ważne od jakiego rodzaju zajęć zaczniemy, ważne by zawsze dać sobie trochę czasu – nie wszystko jesteśmy w stanie powtórzyć za pierwszym razem i z zajęć na zajęcia czujemy się coraz pewniej.

Zumbę tańczy się od serca. Nikt nikogo nie krytykuje, brak jest również wzajemnego oceniania. Ważne, by się bawić i czuć dobrze ze sobą. Już po kilku zajęciach ich uczestnicy bardziej się otwierają i pozbywają kompleksów.

A czym się wyróżniają zajęcia Z-dance?

Po pierwsze profesjonalizmem i autentycznością. Nikt niczego nie udaje, nikt do niczego nie zmusza. Instruktor, Anna Cegłowska jest pewna swoich umiejętności. Zawsze solidnie przygotowana do każdego zajęcia, nie przekracza swoich uprawnień – nie „bawiąc się” np. w lekarza czy dietetyka. Jest to osoba zaangażowana w to co robi; emanuje pozytywną energią i zaraża kursantów uśmiechem oraz swoją pasją. Zdecydowanie można powiedzieć autorytet

w swojej dziedzinie. Anna Cegłowska – instruktor, który sprawi, że poczujesz chęć do rozwoju nawet jeśli będzie wymagało to nieco trudu.

Dodać należy, że na terenie Trójmiasta organizowane są, m.in. przez Z-Dance, maratony Zumba Fitness w czasie, których większa grupa uczestników tańczy przez 2–3 godziny. Każdy może zrobić sobie w dowolnej chwili przerwę i dołączyć do tańczących po kilku piosenkach. Na tego typu wydarzenia zapraszani są instruktorzy – prowadzący z Polski i ze świata. Bardzo często wydarzenia te są charytatywne lub otwarte dla wszystkich mieszkańców Pomorza, tak by każdy mógł spróbować nowej aktywności. Warto już dziś zainteresować się udziałem w przyszłorocznym „Z Zumba Fitness po Zdrowie – VI Gdańskim Maratonie Zumba Fitness na Plaży” organizowanym w wakacje przez Fundację Sport Support.

Nasz zawód zaliczany jest do grupy wysokiego ryzyka i często wywołuje silne emocje, stając się źródłem nieodłącznego stresu. Ten z kolei prowadzi do poważnych, często nieodwracalnych zmian somatycznych, m.in.: bezsenności, nerwicy, nadciśnienia tętniczego. W literaturze można znaleźć wiele propozycji przedsięwzięć mających na celu zmniejszenie skutków stresu. Jednym z nich jest aktywność fizyczna. Zumba pozwala odreagować stres towarzyszący codziennej służbie, gwarantuje setki spalonych kalorii a przede wszystkim pozwala zatrzymać to, co przeżywa. Bez wątplenia Zumba służy (w) Policji.

kom. Marzena Rabczuk
KWP Gdańsk



fot. Z-Dance

Po kolana w wodzie...

Asp. Marcin Trzaskuś, funkcjonariusz Wydziału Ruchu Drogowego Komendy Miejskiej Policji w Słupsku, otrzymał z rąk Prezydenta Słupska Roberta Biedronia, nagrodę i gratulacje za wyjątkową postawę podczas nawałnicy deszczu, która pod koniec sierpnia sparaliżowała miasto.

Wrześniowe spotkanie odbyło się z inicjatywy Prezydenta Słupska Roberta Biedronia, który jak mówił wysoko ocenia pracę słupskich policjantów.

Gratulacje, jakie otrzymał słupski policjant związane były z wydarzeniami z dnia 22 sierpnia br., kiedy to nad Słupskiem przeszły gwałtowne i niebezpieczne ulewy, które sparaliżowały ruch na wielu skrzyżowaniach miasta. Utrudnienia w ruchu wymuszały organizowanie objazdów i ręczne kierowanie ruchem. Na jednym ze skrzyżowań, przez pięć godzin służbę pełnił asp. Marcin Trzaskuś, którego pracę uwiecznił na zdjęciach słupski dziennikarz. Sfotografował on policjanta, w chwili gdy ten udrażniał zapchaną studzienkę kanalizacyjną, a następnie brodząc po kostki w rwącym strumieniu kierował ruchem.

– Pan Marcin Trzaskuś jest symbolem bohaterstwa słupskich policjantów. Pomimo trudnej sytuacji zachował spokój i uśmiech. To przysporzyło mu sympatii mieszkańców i władz miasta – mówił Prezydent Słupska. Asp. Marcin Trzaskuś w słupskiej

drogówce pracuje od 2004 roku, był wielokrotnie nagradzany za swoją postawę na służbie. Jak sam mówi: „To, co dziś mnie spotkało jest bardzo miłe. Robiłem to, co do mnie należy.”

Komendant Miejski Policji w Słupsku, insp. Andrzej Szaniawski, wyróżnił swojego policjanta pod koniec sierpnia. Wręczając mu nagrodę podkreślił, że to nieszablonowe zachowanie uwiecznione na zdjęciach w czasie ulewy, zyskało sympatię nie tylko policjantów – kolegów z pracy, ale także internautów, którzy bardzo pozytywnie skomentowali sytuację w mediach społecznościowych.

kom. Robert Czerwiński
KMP Słupsk



*Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia
składam życzenia wszelkiej pomyślności w życiu prywatnym i zawodowym
oraz wielu sukcesów w Nowym 2018 roku*

Józef Partyka – przewodniczący NSZZ Policjantów województwa pomorskiego

Śladami historii...



WŁADYSŁAW WALIO „WARNEŃCZYK” – WALKA
O POLSKĘ

Nadkom. Zbigniew Kołodziejski I Zastępca Komendanta Powiatowego Policji w Kwidzynie - w roku 2015 byłem inicjatorem nadania dla jednego z prabuckich rond nazwy Żołnierzy Wyklętych oraz postawienia na tym rondzie pomnika im poświęconego. Jest pomysłodawcą i organizatorem corocznych obchodów Narodowego Dnia Pamięci Żołnierzy Wyklętych oraz związanych z tymi obchodami konferencjami naukowymi z udziałem pracowników naukowych IPN, organizowanych w Prabuckim Centrum Kultury. Poniżej przedstawia biografię jednego z Żołnierzy Wyklętych.

Najmniej poznaną podziemną antykomunistyczną organizacją działającą na ziemi kwidzyńskiej i sąsiadującymi z powiatem kwidzyńskim powiatami suskim oraz wąbrzeskim jest organizacja o nazwie „Stach”. Działała ona od września 1945 r. do sierpnia 1946 r. Dowodził nią Władysław Walio „Warneńczyk”, „Stach”.

Władysław Walio urodził się 31 grudnia 1924 r. w Rogowie, gm. Dębowo, pow. Augustów. Jego ojciec był podoficerem zawodowym Korpusu Ochrony Pogranicza. Walio w swoim życiorysie podaje, że w Wilnie ukończył dwie klasy gimnazjum. Od września 1939 r. do czerwca 1941 r., do wybuchu wojny niemiecko-sowieckiej, mieszkał z rodzicami w miejscowości Jaminy, gm. Dębowo. Prawdopodobnie w roku 1941 lub 1942 został wywieziony na roboty do Niemiec, skąd udało mu się uciec. Po ucieczce wrócił do domu. Od 1942 r. należał do zbrojnej organizacji Straż Chłopska „Chłostra”, w oddziale Andrackiego. W 1943 r. Andracki został aresztowany przez żandarmerię niemiecką i zastrzelony podczas próby ucieczki. Po stracie dowódcy członkowie jego oddziału przechodzą do AK pod dowództwo ppor. Stanisława Świątkowskiego „Upiora”, „Zapały”. Pod koniec 1943 r. oddział „Zapały” liczył ponad 60 osób, z tego w lesie przebywało około 20 partyzantów. Władysław Walio pod koniec 1943 r. ukończył kurs podoficerski. Po ukończeniu kursu w stopniu kaprała pełnił funkcję dowódcy drużyny. Według stanu na 1 maja 1944 r. Obwód AK Augustów liczył pięć kompanii, a oddział „Zapały” stanowił 5 kompanię

stworzoną na bazie Chłostry. Kompania brała m.in. udział w rozbrojeniu posterunku niemieckiej żandarmerii w Sztabinie.

Od lipca 1944 r. Obwód AK Augustów bierze udział w operacji „Burza”. Pod koniec lipca kpr. W. Walio wraz z oddziałem uczestniczy w operacji rozbrajania Niemców, którzy wycofywali się przed armią sowiecką na służbie kanału augustowskiego we wsi Sosnowo. Oddział „Zapały” rozbroił i wziął do niewoli ponad 30 Niemców, łącznie przeprowadził osiem akcji przeciwko wojskom niemieckim.

W dniu 25 lipca 1944 r. „Zapały”, aby uniknąć aresztowań partyzantów przez Sowietów, jak to miało miejsce w większości ujawniających się oddziałów AK, rozwiązał oddział. Chcąc przeczekać trudny okres Władysław Walio wstępuje do MO, już 11 września 1944 r., zostaje milicjantem. Najpierw był szeregowym w posterunku w Sztabinie, a następnie zastępcą kierownika komisariatu w Augustowie. W dniu 4 kwietnia 1945 r. Władysław Walio zdezerterował z MO. W tym samym czasie z Komendy Powiatowej Milicji w Augustowie zdezerterowało 49 funkcjonariuszy. Po dezercji „Warneńczyk” został jednym z dowódców samoobrony kompanii A-Dęby, który liczył 40-50 osób. W dniu 20 kwietnia 1945 r. Walio wraz z dowodzonym przez siebie oddziałem likwiduje posterunek MO w Raczkach. Na przełomie maja i czerwca 1945 r. patrol dowodzony przez Władysława Walio wszedł w strukturę oddziału partyzanckiego dowodzonego przez ppor. Edwarda Wawiórko „Skiby”.

Niestety nie udało się ustalić, co działo się z Władysławem Walio od początku czerwca do sierpnia 1945 r. Wiadomo tylko, że „Skiba” najprawdopodobniej rozwiązał swój oddział przed Obławą Augustowską. Walio ukrywał się z sześcioma podkomendnymi, byłymi milicjantami, w lasach i okolicznych gospodarstwach. W nocy z 7 na 8 sierpnia 1945 r. zostali otoczeni przez NKWD i komunistyczne Wojsko Polskie, w miejscowości Jaminy koło Augustowa. Walio rzucając granatami w kierunku atakujących oraz stanowiska karabinów maszynowych zdołał wraz z pozostałymi partyzantami uciec. W akcji według oficjalnych danych zginęło

dwóch żołnierzy komunistycznego WP, a jeden żołnierz sowiecki został ranny. We wrześniu 1945 r. z powodu zagrożenia aresztowaniem oraz brakiem możliwości prowadzenia dalszych akcji zbrojnych w wyniku dużego nasycenia terenu przez wojsko, „Warneńczyk” wraz z pięcioma podkomendnymi przeniósł się do miejscowości Rudnica (obecnie jest to miejscowość Rudzienice, pow. Iława). Tu występował pod nazwiskiem Stanisław Apanasewicz przybierając pseudonim „Stach”. Wybór miejscowości nie jest przypadkowy, mieszkało w niej wiele osób z terenu augustowskiego, które od razu udzieliło partyzantom pomocy i schronienia.

Nie wiadomo czy grupa „Stacha” przebywając w Rudzienicach była komuś podporządkowana. Najprawdopodobniej, jak podobne tego typu ugrupowania, zajmowała się szeroko rozumianą agitacją przeciwko komunistom i nowemu ustrojowi, czy podporządkowaniu Polski sowietom, akcjami przeciwko urzędom gmin, gdzie niszczone dokumenty dotyczące przymusowych dostaw czy posterunkom MO i UB. Najprawdopodobniej była to grupa przetrwaniowa, która nie zmieniała miejsca pobytu i nie była zbyt aktywna aby nie dać się zdekonspirować.

Prawdopodobnie jesienią 1946 r. po aresztowaniach Walio rozwiązał oddział i udał się do Warszawy. Ukrywał się pod różnymi nazwiskami na terenie Polski. W dniu 23 maja 1956 r. ujawnia się w Prokuraturze Rejonowej w Gdyni. W dniu 20 czerwca 1958 r. mieszkając w Nowym Mieście Lubawskim został zatrzymany przez organy bezpieczeństwa i decyzją prokuratury wojewódzkiej w Białymstoku aresztowany. 24 września 1958 r. został skazany przez Sąd Wojewódzki w Białymstoku na 10 lat pozbawienia wolności. Na mocy ustawy amnestyjnej z 1947 i 1956 r. karę darowano w całości. Władysław Walio zmarł 20 grudnia 1973 r. Za zasługi na polu walki został odznaczony w marcu 1944 r. Krzyżem Walecznych, w maju 1944 r. Brązowym Krzyżem Zasługi z Mieczami. W sierpniu 1944 r. awansowany do stopnia podporucznika.

Całość artykułu ukazała się w ogólnopolskim Kwartalniku „Wyklęci” nr 7/2017

nadkom. Zbigniew Kołodziejcki
KPP Kwidzyn

Źródła: 1. Ryszard Parafinowicz, „Podziemie niepodległościowe na Suwalszczyźnie 1944-1952”, Wyd. Rytm, 2015; 2. Kazimierz Krajewski, Tomasz Łabuszewski, „Białostocki Okręg AK-AKO VII 1944-VIII 1945”, Wyd. Volumen, 1997; 3. Atlas Polskiego Podziemia Niepodległościowego, IPN Warszawa, 2007, 4. IPN Oddział Gdańsk, Olsztyn, Białystok.

Zdrowi i aktywni

Czwarty kwartał 2017 r. policjantom garnizonu pomorskiego minął pod hasłem „Poprawa sposobu żywienia, stanu odżywiania oraz aktywności fizycznej społeczeństwa”. A wszystko za sprawą uczestnictwa w warsztatach szkoleniowych z zakresu zdrowia publicznego mających na celu promowanie inicjatyw dotyczących prawidłowego żywienia i podejmowania aktywności fizycznej wśród służb mundurowych. Przedsięwzięcie realizowane było w formie 3-dniowych warsztatów i skierowane do policjantów:

- zajmujących stanowiska kierownicze,
- odpowiedzialnych za działalność szkoleniową i profilaktykę,
- psychologów,
- ratowników medycznych,
- trenerów zajęć sportowych.

Warsztaty były realizowane w formie wymagającej aktywnego uczestnictwa i w większości obejmowały zajęcia ruchowe: yoga, ćwiczenia kardio, zajęcia na siłowni z trenerem personalnym. Natomiast jeden dzień poświęcony był wykładom.

Blok wykładowy – edukacja dietetyczna

Rozmawiając w szerszym gronie na temat diet i zdrowego odżywiania można odnieść wrażenie, że tyle ile osób dyskutuje tyle usłyszymy „mądrości” prozdrowotnych i przepisów na dietę cud. Jednakże można znaleźć w tych dywagacjach wspólny mianownik. Śniadanie! Za chińskim przysłowiem „Śniadanie zjedz sam, obiadem podziel się z przyjacielem a kolację oddaj wrogowi” stwierdzić należy, że śniadanie jest najważniejszą posiłkiem w ciągu dnia. Zatem dbajmy nie tylko o „szkolną wyprawkę kanapkową” dla naszych pociech i zaczynajmy dzień właśnie od śniadania.

Panuje przekonanie, że aby prawidłowo się odżywiać, wystarczy umieścić w codziennym menu to, co najbardziej nam smakuje i co lubimy jeść. Tak jednak nie jest. Nasz organizm do prawidłowego funkcjonowania potrzebuje 5 podstawowych składników odżywczych: białek, węglowodanów, tłuszczów, składników mineralnych i witamin. Pamiętajmy też o dostarczaniu mu wody. Oczywiście jej codzienne zapotrzebowanie jest zależne od naszej aktywności fizycznej, warunków klimatycznych i stanu fizjologicznego.

Badania wskazują, że człowiek bez picia może przeżyć zaledwie od 3 do 5 dni. Zatem dla zapewnienia prawidłowego przebiegu procesów życiowych należy dostarczyć organizmowi co najmniej od 1,5 do 2,5 litrów wody dziennie. Woda jest materiałem budulcowym, stanowi strukturalną część wszystkich komórek i tkanek. Jest doskonałym rozpuszczalnikiem dla wielu składników odżywczych i witamin, reguluje również temperaturę ciała.

Gdybyśmy chcieli określić 10 zasad racjonalnego żywienia, przedstawiałyby się one w następujący sposób:

1. dbać o różnorodność spożywanych produktów
2. ująć w jadłospisie co najmniej 4–5 porcji produktów zbożowych
3. uwzględnić warzywa w każdym posiłku, w szczególności te sezonowe
4. spożywać 2–4 porcje produktów mlecznych dziennie, w zależności od wieku
5. mięso spożywać w znormalizowanych ilościach (do 0,5 kg na tydzień). Jeść ryby, nasiona roślin strączkowych oraz jaja.
6. ograniczyć tłuszcze zwierzęce, tj. smalec, słonina, maśło
7. cukry i słodcyce zastąpić owocami i orzechami
8. ograniczyć spożywanie soli
9. pić minimum 1,5 litra wody dziennie
10. nie spożywać alkoholu.

Blok wykładowy – aktywność fizyczna a zdrowie

Każdy z nas pragnie być szczęśliwym człowiekiem. Paradoksalnie szczęście rozdawane jest za darmo i wystarczy tylko chcieć wyciągnąć po nie dłoń. Mowa tu o endorfinach – hormonach szczęścia wydzielanych przez organizm podczas wysiłku fizycznego. Uprawianie sportu to również sposób na nudę, na spędzenie wolnego czasu, możliwość odstresowania się i nawiązywania nowych lub podtrzymywania obecnych kontaktów towarzyskich.

Każda podejmowana przez nas aktywność fizyczna niesie za sobą uwalnianą energię, czyli kalorie spalane podczas ruchu. I tak siedzenie to 100 kcal/h, gotowanie 188 kcal/h – pozwalają na spalenie określonej kalorii ale do utrzymania prawidłowego bilansu energetycznego należy włączyć czynności pozwalające na spalenie znacznie większej ich ilości. Wszelkie formy uprawiania sportu, nawet te o charakterze rekreacyjnym mają zbawienny wpływ na układ ruchowy, krwionośny i oddechowy; poprawiają przebieg procesów

metabolicznych; zmniejszają ryzyko zachorowania na cukrzycę, nadciśnienie, miażdżycę, zwyrodnienie stawów czy też otyłość. Poprawa samopoczucia, zmniejszenie stresu, lepsza koncentracja i pamięć, zwiększenie siły mięśni, redukcja nadmiaru tkanki tłuszczowej – to wszystko za sprawą aktywnego spędzania czasu.

Jak długo i jak często ćwiczyć? Długość, częstotliwość oraz rodzaj aktywności fizycznej zależy od celu, jaki chcemy osiągnąć. Wystarczy poświęcić od 40 minut do 2 godzin np. na szybki marsz (Nordic Walking), trucht, bieg, jazdę na rowerze. Pamiętajmy, że każdy trening powinien składać się z trzech elementów: rozgrzewki, treningu właściwego i części wyciszającej polegającej na rozciąganiu i rozluźnianiu.

Ciekawymi a ostatnio bardzo modnymi formami ruchu są: cross fit (ciągle zmieniające się ćwiczenia o wysokiej intensywności z ciężarami, z obciążeniem własnej masy ciała), kalistenika (trening siłowy oparty na ćwiczeniach z wykorzystaniem własnej masy ciała – pompki, brzuski, przysiady, dipy, podciąganie), TRX (trening z masą własnego ciała, przy wykorzystaniu regulowanych pasów), spinning – indoor cycling (jazda na rowerze w rytm muzyki pod okiem instruktora), tabata (interwałowy, 4-minutowy trening metaboliczny), Zumba – **szczegóły w artykule „Zumba też służy (w) Policji”**.

Oporni na ruch wytoczą zapewne najcięższy argument przeciwko aktywności: zakwasy, czyli zespół opóźnionej bolesności mięśni. Owszem występują, ale dotyczą przede wszystkim mięśni wcześniej niepoddawanych intensywnemu obciążeniu. Ból mięśni objawia się najczęściej od 24 do 72 godzin po wysiłku. Czyż nie ma słodszy bólu, niż ten od zakwasów?!

Powyższe stanowi resume wiadomości przekazywanych w trakcie warsztatów i jest zachętą do zgłębienia tematu zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej w szerszym zakresie. Każdy z nas powinien prowadzić aktywny tryb życia, bez względu na płeć czy wiek. Ogromne pokłady endorfin tylko czekają, by wywołać dobre samopoczucie i zadowolenie z siebie. Pamiętajmy, że endorfiny są darmowymi i legalnymi środkami dopingującymi.

Opracowano na podstawie materiałów warsztatowych.

kom. Marzena Rabczuk
KWP Gdańsk

XXX edycja konkursu „Policjant roku ruchu drogowego”

36 zawodników, reprezentujących 17 garnizonów Policji oraz Żandarmerię Wojskową, przez cztery dni września rywalizowało o tytuł najlepszego policjanta ruchu drogowego w kraju. Uczestnicy, wyłonieni wcześniej w eliminacjach wojewódzkich, zmierzali się w 6 konkurencjach sprawdzających ich wiedzę i umiejętności zawodowe. Zwycięzcą finałowego konkursu został st.asp. Tomasz Gałuszka z Krakowa. Drugie miejsce przypadło policjantowi z KSP mł.asp. Marcinowi Sulikowi, a trzecie asp. Michałowi Konkolowi z Gdańska.

Najlepsi funkcjonariusze drogówki z całego kraju przyjechali do Warszawy, aby walczyć w finale XXX edycji Ogólnopolskiego Konkursu „Policjant Roku Ruchu Drogowego”. Organizatorzy przygotowali dla startujących sześć konkurencji. Przed południem zakończono ostatnią konkurencję jazdy sprawnościowej samochodem osobowym po wyznaczonym torze, a ostateczne wyniki i zwycięzców przedstawiono podczas ceremonii podsumowującej konkurs, która odbyła się w Komendzie Głównej Policji.

W uroczystym spotkaniu wzięli udział Sekretarz Stanu w MSWiA Jarosław Zieliński, Zastępca Komendanta Głównego Policji nadinsp. Jan Lach, Zastępca Komendanta Stołecznego Policji mł.insp. Andrzej Krajewski, Wojewoda Mazowiecki Zdzisław Szipiera, kierownictwo polskiej Policji oraz wszyscy uczestnicy zmagający się w tegorocznym konkursie na najlepszego policjanta ruchu drogowego.

Puchary i nagrody dla najlepszych drużyn, laureatów w poszczególnych konkurencjach oraz klasyfikacji generalnej wręczył minister Jarosław Zieliński wraz z komendantem nadinsp. Janem Lachem.

Drużynowo zwyciężyli:

- I miejsce – Komenda Wojewódzka Policji w Krakowie
- II miejsce – Komenda Stołeczna Policji
- III miejsce – Komenda Wojewódzka Policji w Białymstoku

W klasyfikacji indywidualnej pierwsze miejsce zajął st.asp. Tomasz Gałuszka z KWP Kraków. Drugie

miejsce przypadło policjantowi z KSP mł.asp. Marcinowi Sulikowi, a trzecie asp. Michałowi Konkolowi z Gdańska.

Nagrodę specjalną otrzymał także uczestnik z najdłuższym stażem w Policji (23 lata) st. asp. Kazimierz Wątroba. Puchary za honorowe uczestnictwo w zawodach przyznano dwóm żołnierzom Żandarmerii Wojskowej, natomiast wszystkim zaproszonym gościom oraz uczestnikom zawodów wręczono okolicznościowe medale.

Zawody dla policjantów ruchu drogowego mają już trzydziestoletnią tradycję. Pokazują, jak ważna jest rola funkcjonariuszy „drogówki” w życiu społecznym. Mają oni bezpośredni wpływ na bezpieczeństwo każdego uczestnika ruchu drogowego. Poprzez swoją pracę przyczyniają się do realizacji „Narodowego Programu Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego 2013–2020”, którego głównymi celami są: doprowadzenie do mniejszej liczby wypadków drogowych, obniżenie liczby zabitych na drogach, zmniejszenie liczby osób ciężko rannych w wypadkach, ograniczenie prędkości rozwijanych na polskich drogach, większa dbałość o bezpieczeństwo pieszych, rowerzystów i motocyklistów.

(źródło KSP / foto. P. Maciejczak Policja 997)

asp. Michał Konkol służy w Policji pełni od 2004 roku, obecnie w Referacie Obsługi Zdarzeń Drogowych KMP w Gdańsku (red.)



Na zdjęciu I od lewej asp. Michał Konkol.

10

PARAMEDYK 2017

– największe w Polsce zawody medycyny taktycznej

Już po raz dziesiąty na Pomorzu zespoły antyterrorystyczne podległe MON, MS i MSWiA rywalizowały w jedynych w Polsce zawodach i warsztatach medycyny taktycznej. Na terenie Pomorza w różnych lokalizacjach funkcjonariusze i żołnierze brali udział w konkurencjach medycznych, taktycznych i sprawnościowych.

PARAMEDYK to nie konkurs, nie do końca zawody, ale na pewno idealna okazja do przećwiczenia umiejętności udzielania wykwalifikowanej pomocy medycznej w warunkach bojowych. Impreza przygotowana przez najlepszych dla najlepszych. Udział w niej biorą jednostki specjalne podległe Ministerstwu Spraw Wewnętrznych i Administracji, Ministerstwu Sprawiedliwości i Ministerstwu Obrony Narodowej.

W tym roku wydarzenie odbywało się od 25 do 29 września. Konkurencje w każdej edycji zawodów są inne i do samego końca trzymane w tajemnicy. Organizatorzy za każdym razem starają się aby przygotowane poszczególne etapy zawodów były jak najbardziej realistyczne. W tym roku na zawodników czekało 6 zadań. Po rywalizacji zostali wyróżnieni policjanci z Warszawy, Olsztyna oraz Berlina.

Organizatorami i pomysłodawcami imprezy są policjanci z Samodzielnego Pododdziału Antyterrorystycznego Policji w Gdańsku. Za zorganizowanie tegorocznej edycji Paramedyka odpowiedzialny był nadkom. Jarosław Przyjemczak zastępca dowódcy SPAP w Gdańsku.

Imprezę zorganizowano przede wszystkim po to, aby zwrócić uwagę na problematykę niesienia pomocy medycznej w warunkach działań bojowych. Celem jest pomoc w systemowym wprowadzeniu TCCC (Tactical Combat Casualty Care) do polskich jednostek oraz przygotowanie policjantów, żołnierzy, ratowników taktycznych, dowódców i personelu medycznego do dobrej organizacji działań w ramach polskiego TCCC, a poprzez to zmniejszenie ryzyka i śmiertelności na polu walki.

nadkom. Jarosław Przyjemczak
SPAP w Gdańsku



20-lecie Fundacji Pomocy Wdowom i Sierotom po poległych policjantach



Od 8 do 10 września w Centrum Szkolenia Policji w Legionowie odbywały się obchody 20-lecia Fundacji Pomocy Wdowom i Sierotom po Poległych Policjantach. W jubileuszu udział wzięło 9 osieroczonych rodzin z garnizonu pomorskiego. Komendant Wojewódzkiego Policji w Gdańsku reprezentował jego zastępca – insp. Robert Sudenis.

Uroczystości zainaugurowała msza św. w Kościele Matki Bożej Fatimskiej w Legionowie, na którą przybył Komendant Główny Policji nadinsp. dr Jarosław Szymczyk. Odczytany został apel pamięci po poległych policjantach, a następnie złożono kwiaty pod pomnikiem ofiar zbrodni katyńskiej. Całej uroczystości towarzyszyła orkiestra reprezentacyjna Komendy Głównej Policji wraz z chórem Komendy Stołecznej Policji.

W sobotnie przedpołudnie podopieczni Fundacji spotkali się z Zastępcą Komendanta Wojewódzkiego Policji w Gdańsku – insp. Robertem Sudenitem, który zapewnił wdowy i dzieci po poległych policjantach, że w trudnej sytuacji mogą zwrócić się z prośbą o pomoc, i w miarę posiadanych możliwości nie pozostaną bez wsparcia. Na zakończenie spotkania komendant wręczył wszystkim upominki przygotowane także przez NSZZ Policjantów woj. pomorskiego.

Uroczystościom towarzyszyły pokazy filmów ze wspólnych wyjazdów podopiecznych Fundacji, powodujące uśmiech i wzruszenie na twarzach zebranych osób, pokaz musztry paradnej Orkiestry Reprezentacyjnej Policji oraz występy taneczne uczniów z pobliskich szkół. Na zakończenie obchodów wszyscy pojechali do Wilanowa na widowisko plenerowe, które odbyło się w Muzeum Pałacu Króla Jana III.

Fundacja Pomocy Wdowom i Sierotom po Poległych Policjantach od 20 lat pomaga rodzinom po stracie najbliższych osób – mężów, żon, ojców i matek. W garnizonie pomorskim mieszka 11 rodzin po poległych policjantach. Fundacja stara się wspierać finansowo m.in. młodzież dofinansowując kursy, szkolenia, pomoce dydaktyczne. Zapewnia wypoczynki letnie i zimowe dla najmłodszych, pobyty lecznicze dla osób schorowanych, paczki świąteczne oraz zapomogi pieniężne w trudnych sytuacjach. Środki Fundacji napływają z działalności społecznej (odpis 1% podatku, darowizny, zbiórki pieniężne, deklaracje funkcjonariuszy oraz pracowników Policji).

Fundacja Pomocy Wdowom i Sierotom po Poległych Policjantach – KRS 0000101309

Agata Zaborowska
Pełnomocnik Fundacji
KWP Gdańsk



Drodzy Państwo,

Koniec roku to czas podsumowań, tworzenia planów na przyszłość oraz podejmowania nowych wyzwań. Cieszymy się, że w 2017 r. roku udało nam się wypełnić obietnice składane rok temu członkom naszego związku.

Mijający 2017 rok to czas realizacji długo oczekiwanych przez pracowników Policji podwyżek wynagrodzeń. Warto przypomnieć, że dzięki staraniom związków zawodowych, weszła w życie ustawa modernizacyjna umożliwiająca te podwyżki. Jest to niewątpliwie duży sukces, zwłaszcza, że kolejne podwyżki wynikające z zapisów ustawy modernizacyjnej mamy zagwarantowane w latach 2018–2020.

Podsumowując 2017 rok można powiedzieć, że był to udany czas, gdzie poza działalnością wynikającą z zapisów ustawy o związkach zawodowych oraz statutu naszej organizacji, po raz kolejny wspólnie z Zarządem Wojewódzkim NSZZ Policjantów zaangażowaliśmy się w organizację imprez – zabaw karnawałowych, festynów z okazji Dnia Dziecka oraz Święta Policji, które pozytywnie wpływają na integrację środowiska policyjnego.

Koniec roku to również okazja do podziękowań. Serdecznie dziękuję Koleżankom i Kolegom z Prezydium Wojewódzkiego Zarządu Zakładowego NSZZ Pracowników Policji, Koleżankom z Wojewódzkiej

Komisji Rewizyjnej, Przewodniczącym Zarządów Terenowych NSZZ Pracowników Policji w Komendach Miejskich i Powiatowych Policji garnizonu pomorskiego – za wytrwałość, zaangażowanie i nieustraszone wysiłki w poprawę warunków pracy i płacy współpracowników. Wszystkim członkom naszego związku dziękuję za całoroczną ciężką i odpowiedzialną pracę oraz za zaufanie, którym nas obdarzyliście.

Składam serdeczne podziękowania stronie służbowej garnizonu pomorskiego każdego szczebla za partnerski dialog oraz zrozumienie naszych działań dla dobra pracowników Policji i wyrażam nadzieję, że współpraca w nadchodzącym roku 2018 będzie równie udana.

Koleżankom i Kolegom z Zarządu Wojewódzkiego NSZZ Policjantów dziękuję za to, że niezmiennie możemy liczyć na Wasze wsparcie i pomoc. Podziękowania kieruję również do Pana Adama Drążkiewicza – Dyrektora Firmy Allianz, który aktywnie wspiera nasze działania.

Życzę Państwu zdrowych i spokojnych Świąt Bożego Narodzenia oraz wiele sukcesów w nadchodzącym 2018 roku.

Krystyna Maculewicz
Przewodnicząca WZZ NSZZ Pracowników Policji
w Gdańsku



Z okazji nadchodzących
Świąt Bożego Narodzenia

wielu szczęśliwych chwil w rodzinnym gronie,
zdrowia oraz sukcesów w nadchodzącym

Roku 2018

życzy wszystkim Pracownikom Policji
oraz Funkcjonariuszom

Krystyna Maculewicz

Przewodnicząca

WZZ NSZZ Pracowników Policji w Gdańsku



Gdańsk, grudzień 2017 r.



okiem fotografa

asp. Adrian Sprengel,
sierż. Emil Marchewka

OTWARCIE KP II POLICJI W GDAŃSKU



Otwarcie nowego komisariatu II Policji w Gdańsku

15 listopada odbyło się uroczyste otwarcie nowo wybudowanego Komisariatu II Policji w Gdańsku oraz znajdującego się w tej samej lokalizacji Komisariatu Wodnego Policji w Gdańsku. Symboliczne klucze do budynku przekazał Komendant Wojewódzki Policji w Gdańsku, a otrzymali je komendanci obu komisariatów. Zgodnie z tradycją dokonano poświęcenia budynku i przecięto wstęgę przy wejściu głównym do budynku. W wydarzeniu, oprócz kadry kierowniczej garnizonu pomorskiego, uczestniczyli przedstawiciele zaprzyjaźnionych służb i instytucji oraz władz samorządowych.

15 listopada o godz. 12.00 nastąpiło uroczyste otwarcie nowo wybudowanego Komisariatu Policji Gdańsk – Śródmieście oraz Komisariatu Wodnego Policji w Gdańsku zlokalizowanych przy ul. Długa Grobla 4.

Decyzja o rozpoczęciu budowy nowego komisariatu zapadła w styczniu 2014r., kiedy to samorząd miasta przekazał na ten cel działkę o powierzchni 7 257 m². Niemal dokładnie dwa lata temu – 2 października 2015 roku byliśmy świadkami uroczystości wmurowania aktu erekcyjnego pod budowę Komisariatu II Policji w Gdańsku.

Budowa obiektu oraz jego wyposażenie zostało sfinansowane ze środków budżetowych państwa. Koszt inwestycji wyniósł prawie 30 mln zł.

Podczas uroczystości Komendant Wojewódzki Policji w Gdańsku wręczył symboliczne klucze do obiektu: komendantowi komisariatu II, komendantowi komisariatu wodnego i funkcjonariuszowi przyjmującemu na stan nową tódź przekazaną przez KGP.

Uroczystego poświęcenia budynku dokonał Metropolita Gdański Arcybiskup Sławoj Leszek Głódź,

następnie przystąpiono do przecięcia wstęgi będącego symbolicznym oddaniem obiektu do użytku.

Po ceremonii można było zwiedzić wnętrza komisariatu. Gościom udostępniono m.in. stanowisko kierowania, niebieski pokój, pokoje, w których służbę pełnią będą policjanci, gabinet komendanta i salę odpraw. W sali konferencyjnej odbył się pokaz filmu przedstawiającego historię budowy.

Jest to obiekt na miarę XXI wieku i obecnych potrzeb funkcjonariuszy, którzy będą wykonywali w nim swoje codzienne obowiązki.

Nowy komisariat w swej strukturze składa się z dotychczasowego Komisariatu II Policji w Gdańsku oraz ze zlikwidowanego Komisariatu VII Policji w Gdańsku (na Stogach), którego zasięg terytorialny przejął nowy komisariat. W budynku siedzibę będzie miał także Komisariat Wodny Policji w Gdańsku powstały na bazie zlikwidowanego Referatu Prewencji na Wodach i Terenach Przywodnych Wydziału Prewencji Komendy Miejskiej Policji w Gdańsku.

Bezpieczeństwa mieszkańców strzec będzie 142 funkcjonariuszy. W komisariacie wodnym służbę pełnić będzie 25 policjantów.

Decyzja o rozpoczęciu inwestycji podyktowana była m.in. koniecznością poprawy warunków lokalowych, w których funkcjonariusze pełnią służbę i zoptymalizowania nakładu środków ponoszonych na rzecz realizacji ustawowych zadań Policji aby jak najefektywniej pracować na rzecz bezpieczeństwa i porządku publicznego.

nadkom. Beata Domitrz
KWP Gdańsk

PATROL
KWARTALNIK POMORSKIEJ POLICJI

Wydawca: NSZZ Policjantów woj. pomorskiego
Redaktor naczelny: nadkom. Beata Domitrz
Redakcja: KWP w Gdańsku, Wydział Prezydialny,
ul. Okopowa 15, 80-819 Gdańsk
tel. 58 32 15 668

www.pomorska.policja.gov.pl,

patrol@pomorska.policja.gov.pl

Druk: Drukarnia WL, ul. Elbląska 66, Gdańsk
tel. 58 30 14 418

Nakład: 1000 egz.

Zdjęcie na okładce: wizualizacja na potrzeby
Wydziału GMT KWP Gdańsk



#24 Grudzień 2017

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.