

# POLICYJNY GŁOS MAZOWSZA

ISSN 1641-2075

Nr 9-10 (137)  
Wrzesień-  
Październik  
2017 r.



Dwumiesięcznik Mazowieckiego Garnizonu Policji



# Pamiętamy...

– więcej na str. 8





# Medale za długoletnią służbę

**19 września, w Komendzie Wojewódzkiej Policji zs. w Radomiu, odbyła się uroczystość wręczenia medali państwowych policjantom za wzorową służbę na rzecz społeczeństw.**

**Funkcjonariusze odebrali je z rąk Wojewody Mazowieckiego – Zdzisława Sipiery. W wydarzeniu udział wzięli również Zastępcy Komendanta Wojewódzkiego Policji zs. w Radomiu insp. Marek Świszcz i mł. insp. Mirosław Jedynak.**

Postanowieniem Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej Złotym Medalem za Długoletnią Służbę odznaczono 5 osób, Srebrnym Medalem za Długoletnią Służbę 14 osób, natomiast Brązowym Medalem za Długoletnią Służbę 10 osób.

Wśród wyróżnionych byli funkcjonariusze z Komen-

dy Wojewódzkiej Policji zs. w Radomiu, jak i z jednostek miejskich i powiatowych garnizonu mazowieckiego. Medale odebrali m.in.: podinsp. Agnieszka Guza, Zastępca Naczelnika Wydziału Prewencji KWP zs. w Radomiu, podinsp. Krzysztof Kapturski, Zastępca Naczelnika Wydziału Komu-

nikacji Społecznej KWP zs. w Radomiu, kom. Arkadiusz Wojtowicz, Zastępca Naczelnika Wydziału Łączności i Informatyki KWP zs. w Rado-

miu, asp. szt. Andrzej Lewicki z Zespołu Prasowego KWP zs. w Radomiu.

→ ZESPÓŁ PRASOWY KWP  
ZS. W RADOMIU





# Oddali honory poległym

**We wrześniu 1944 r. na terenie dawnej wsi Stefanów, leżącej obok Gielniowa w powiecie przysuskim, rozegrała się zwycięska bitwa partyzantów z 25. i 72. Pułku Armii Krajowej z Niemcami. W 73. rocznicę wydarzeń na dawnym miejscu bitwy, 17 września, spotkali się mieszkańcy Przysuskiego, delegacje różnych środowisk oraz poczty sztandarowe. Uczcili bohaterów walk, ale wspomnieli również dawnych mieszkańców Stefanowa w 65. rocznicę pacyfikacji wsi przez władze komunistyczne.**

26 września 1944 roku doszło do zwycięskiej bitwy, zadającej Niemcom poważne straty. Wycofujące się oddziały, zdążyły jednak spacyfikować ziemię w rejonie Gielniowa, w tym Budy i Stefanów, które spalono. Ludność Stefanowa zdążyła uciec do pobliskich lasów. Po wojnie mieszkańcom udało się odbudować wieś. Jak się jednak okazało nie na długo. Władza ludowa w 1952 r. przesiedliła mieszkańców Stefanowa w rejon Wrocławia, Legnicy, Słupska i Olsztyna, a znajdujące się we wsi zabudowania zrównała z ziemią. Pretekstem była budowa poligonu. Ten jednak nigdy tu nie powstał. Dziś teren dawnej wsi porośnięty jest drzewami.

Przy symbolicznym pomniku, upamiętniającym wydarzenia sprzed lat, co roku odbywają się patriotyczne uroczystości. Warto podkreślić, że w tym roku w organizację uroczystości mocno zaangażowała się Komenda Wojewódzka Policji

zs. w Radomiu.

Obchody w Stefanowie otworzyły występy artystyczne młodzieży. Po nich została odprawiona msza święta. Podczas nabożeństwa JE ks. bp Henryk Tomasik apelował do zebranych, aby pamiętali o tych, którzy oddali życie za ojczyznę.

Uczestnicy uroczystości złożyli kwiaty pod pomnikiem. W programie nie zabrakło również wręczenia odznaczeń osobom, które angażują się w krzewienie patriotyzmu. Decyzją Prezesa Zarządu Głównego Światowego Związku Żołnierzy Armii Krajowej oraz Prezesa Okręgu w Radomiu Pamiątkową Odznaką Akcji „Burza”, ustanowioną przez Wodza Naczelnego sił zbrojnych na zachodzie w 1944 roku gen. Broni Kazimierza Sosnkowskiego, otrzymał nadkom. Zbigniew Bartosiak, Naczelnik Wydziału ds. Cere-

moniału Policyjnego KGP oraz przedstawiciele Komendy Wojewódzkiej Policji zs. w Radomiu: insp. Tomasz Michułka, Komendant Wojewódzki Policji zs. w Radomiu, nadkom. Radosław Cubala, Naczelnik Wydziału Komunikacji Społecznej KWP zs. w Radomiu, podinsp. Krzysztof Kmiecik, Zastępca Dowódcy Samodzielnego Pododdziału Prewencji Policji w Radomiu, asp. szt. Adam Urbański, Specjalista Zespołu Szkolenia Samodzielnego Pododdziału Prewencji Policji w Radomiu.

Podczas uroczystości nie zabrakło apelu poległych i policyjnej salwy honorowej. O oprawę muzyczną zadbała Orkiestra Reprezentacyjna Policji KGP pod batutą mł. insp. Janusza Trzepizura. W obchodach rocznicowych, jak co roku, wzięli udział nie tylko potomkowie i dawni mieszkańcy Stefanowa, ale również ludzie z okolicznych wiosek i kombatanci.

W uroczystościach, oprócz wyżej wymienionego insp. Tomasza Michułki, Komendanta Wojewódzkiego Policji zs. w Radomiu, udział wzięli także jego Zastępca – insp. Kamil Borkowski i Komendant Powiatowy Policji w Przysusze – insp. Adam Czyżewski. Nie zabrakło samorządowców, przedstawicieli instytucji, pocztów sztandarowych oraz młodzieży.

→ MONIKA DASZKOWSKA





# Posterunek w Staroźrebach

**W Staroźrebach otworzony został kolejny, 10. już w garnizonie mazowieckim Posterunek Policji. Zastępca Komendanta Głównego Policji nadinsp. Jan Lach, w towarzystwie Komendanta Wojewódzkiego Policji z siedzibą w Radomiu insp. Tomasza Michułki, wręczyli symboliczne klucze do nowo otwartej jednostki.**

Posterunek Policji w Staroźrebach mieści się w pomieszczeniach należących do gminy. Funkcjonariusze będą pełnić służbę w sześciu wyremontowanych pomieszczeniach. Środki na remont przekazał samorząd, natomiast wyposażenie budynku w meble i łączność było możliwe dzięki środkom pochodzącym z budżetu Policji.

W uroczystości otwarcia posterunku wzięli udział m.in. Zastępca Komendanta Głównego Policji nadinsp. Jan Lach, Komendant Wojewódzki Policji z siedzibą w Radomiu insp. Tomasz Michułka, Komendant Miejski Policji w Płocku nadkom. Sławomir Żelechowski, Kierownik Delegatury Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego w Płocku Marlena Mazurska – reprezentująca Wojewodę Mazowieckiego Zdzisława Sipię, Przewodniczący



Rady Powiatu Płockiego Lech Dąbrowski, Wójt Gminy Staroźreby Jerzy Stradomski oraz pracownicy Urzędu Gminy Staroźreby, przedstawiciele sektora prywatnego, mieszkańcy Staroźreb i policjanci, którzy będą pełnić służbę w nowo otwartym Posterunku Policji.

Komendant Miejski Policji w Płocku powierzył obowiązki Kierownika Posterunku asp. Jackowi Obałkowskiemu, który dotychczas pełnił służbę w Posterunku Policji w Bielsku. Po oficjalnej części uroczystości, podczas której nastąpiło m.in. symboliczne przekazanie kluczy do nowo otwartego posterunku oraz poświęcenie jednostki przez kapelana płockiej Policji ks. Kanonika Jerzego Ławickiego i proboszcza parafii w Staroźrebach ks. Bogusława Sabata, goście i mieszkańcy, którzy przybyli na uroczystość mogli zwiedzić pomieszczenia posterunku.

→ KRZYSZTOF PIASEK

## Wyróżnieni przez ministra

**W Ministerstwie Spraw Wewnętrznych i Administracji 18 października odbyła się uroczystość uhonorowania funkcjonariuszy, którzy swoim działaniem uratowali życie lub zdrowie innych osób. Odznaczenia państwowe i nagrody finansowe otrzymali funkcjonariusze Policji, Straży Pożarnej, Straży Granicznej i Biura Ochrony Rządu z rąk Ministra SWiA Mariusza Błaszczaka. W uroczystości wzięli udział również Komendant Główny Policji, nadinsp. Jarosław Szymczyk.**

– Prawie 90 procent Polaków twierdzi, że Polska jest krajem bezpiecznym, to jest Państwa zasługa – powiedział minister Mariusz Błaszczak, wyróżniając funkcjonariuszy, którzy swoim działaniem uratowali życie lub zdrowie innych osób. Odznaczenia państwowe i nagrody finansowe otrzymali funkcjonariusze Policji, Straży Pożarnej, Straży Granicznej i Biura Ochrony Rządu. – Dziś gratulowałem i dziękowałem bohaterom naszych czasów. Ludziom, którzy są gotowi poświęcić własne życie i zdrowie, żeby ratować innych. To jest wielka wartość i postawa godna wyróżnienia – podkreślił w wystąpieniu Mariusz Błaszczak, szef MSWiA. – Swoimi czynami dowiedliście, że stoicie na straży bezpieczeństwa, zdrowia i życia obywateli naszego kraju – dodał.

Wśród funkcjonariuszy, którzy otrzymali wyróżnienia za właściwą postawę

i pomoc w krytycznej sytuacji byli policjanci Referatu Patrolowo – Interwencyjnego Komendy Powiatowej Policji

w Sochaczewie, st. post. Martyna Katana, sierż. Marcin Fularski oraz sierż. Grzegorz Berus.

To oni pilotowali małego Maksa przez zakorkowane miasto. Chłopiec w lipcu uległ bardzo ciężkiemu wypadkowi, przerwani rodzice wzięli nieprzypadkowe dziecko do szpitala prywatnym autem. Policjanci, mimo innych obowiązków, pilotowali samochód z chłopcem. Dziecko w stanie krytycznym trafiło pod opiekę lekarzy. Być może natychmiastowe zaangażowanie i pomoc policjantów przyczyniło się do tego, że dzisiaj maluch żyje i jest już zdrowy.

→ ZESPÓŁ PRASOWY KWP ZS. W RADOMIU





# Mundurowa pielgrzymka

**W Sanktuarium Matki Bożej Ostrobramskiej odbyła się msza święta w intencji policjantów diecezji radomskiej. W spotkaniu wzięli udział mundurowi garnizonu świętokrzyskiego oraz mazowieckiego.**

W Sanktuarium znajduje się figura św. Michała Archanioła – Patrona Policji. 15 października do tego miejsca pielgrzymowali funkcjonariusze z dwóch garnizonów należących do diecezji radomskiej. W nabożeństwie wzięli udział m. in. Komendant Wojewódzki Policji zs. w Radomiu insp. Tomasz Michułka, Zastępca Komendanta Wojewódzkiego Policji

w Kielcach insp. Artur Bednarek, Wicewojewoda Świętokrzyski Andrzej Bętkowski, Starosta Skarżyski Jerzy Żmijewski. Obecni byli także komendanci powiatowi ze Skarżyska-Kamiennej, Końskich, Lipska, Przysuchy oraz Komendy Miejskiej Policji w Kielcach. W nabożeństwie wzięły również udział poczty sztandarowe, policyjna kompania honorowa z Ko-

mendy Wojewódzkiej Policji w Radomiu, rodziny funkcjonariuszy, pracownicy cywilni Policji oraz kapelani komend powiatowych.

Uroczystości rozpoczęły się od złożenia kwiatów przez delegację policyjną pod Tablicą Katyńską. Mszy Świętej przewodniczył ks. abp Stanisław Nowak z Częstochowy. W liturgii czynnie brali udział m.in. funkcjonariusze z komendy w Skarżysku oraz Przysuchy. Spotkanie było dobrym momentem do wspólnej modlitwy w intencji policjantów, a także pracowników Policji i ich rodzin. Na zakończenie Eucharystii Ks. Biskup zawieździł Pracowników Policji, ich rodziny i miejsca pracy Matce Miłosierdzia.

→ ŹRÓDŁO: KPP SKARŻYSKO-KAMIENNA



# Pomoc jedzie na rowerze

**Policjanci z wydziału zamiejscowego Komendy Wojewódzkiej Policji zs. w Radomiu, którzy na co dzień pełnią służbę w Ostrołęce wraz z funkcjonariuszami z Zakładu Karnego w Przytułach Starych wzięli udział w ogólnopolskiej akcji „Mundur na rowerze”, której celem jest propagowanie zdrowego stylu życia oraz pomoc w leczeniu ciężkiej choroby nowotworowej – mięsaka, z którą zmagają się policjanci z Rzeszowa.**

„Mundur na rowerze” to nieformalna grupa, zapoczątkowana przez ekipę administratorów strony PMF, do której należą, m.in. funkcjonariusze Policji, Straży Granicznej, Służby Więziennej, Państwowej Straży Pożarnej, Straży Ochrony Kolei, żołnierzy Wojska Polskiego i Krajowej Administracji Skarbowej.

W akcję zaangażowało się około 150 funkcjonariuszy różnych służb. Łączy ich służba oraz pasja – jazda na rowerze, ale także chęć niesienia pomocy innym.

W początkowej fazie funkcjonariusze z różnych formacji mundurowych mieli okrażyć na rowerach całą Polskę, jednak ilość chętnych do udziału w tym przedsięwzięciu sprawiła, że organizatorzy postanowili dopuścić większą liczbę osób w tej szczytnej akcji i zmienili formę na sztafetę rowerową. Dlatego też około 150 śmiałków na jednośladach pokonało ponad 4 000 kilometrów, przejechali przez 71 miast i 16 województw.

Rajd ruszył 22 września br. z Brodnicy (Kujawsko-Pomorskie), a zakończył się

14 października w Białymstoku. W tak szczytnym przedsięwzięciu nie zabrakło funkcjonariuszy z ostrołęckiego regionu. Pięciosobowa reprezentacja przejęła symboliczną opaskę od przedstawiciela Warmii i Mazur. Policjant przyjechał ze Szczytna i dał początek ostatniemu etapowi sztafety, w którym oprócz reprezentantów z Ostrołęki wzięło udział jeszcze

kilkudziesięciu innych funkcjonariuszy Policji oraz Służby Więziennej.

Ostrołęcką policję reprezentowało dwóch funkcjonariuszy. Pierwszy z nich to policjant z Wydziału Konwojowego Komendy Wojewódzkiej Policji w Radomiu sierż. szt. Damian Marciniak, natomiast drugi to kom. Jacek Rutkowski. Zadaniem ostrołęckiej reprezentacji było kontynuowanie rajdu do Łomży.

Osoby, które chcą pomóc Marciniowi w walce z chorobą, mogą wpłacać środki na rachunek bankowy: Podkarpacki Bank Spółdzielczy Oddział w Przemyślu, ul. Mickiewicza 4, 37-700 Przemyśl 90 8642 1155 2015 1506 0396 0003 w tytule wpłaty „Mundur na rowerze” – darowizna dla Marcina.

→ TOMASZ ŻERAŃSKI





# Zagraniczni goście

**8 września w Komendzie Miejskiej Policji w Płocku gościły delegacje Policji z Litwy, Czech i Słowacji. Goście odwiedzili Płock na zaproszenie Międzynarodowego Stowarzyszenia Policji IPA Region Płock.**

Zagraniczne delegacje gościły w Płocku z okazji Jubileuszu 25-lecia Międzynarodowego Stowarzyszenia Policji IPA

Region Płock. Jednym z punktów pobytu na Mazowszu była wizyta w Komendzie Miejskiej Policji w Płocku. Goście spotka-



li się z Komendantem Miejskim, kierownictwem jednostki i policjantami. Funkcjonariusze mieli okazję, aby wymienić doświadczenia oraz poznać pracę instytucji. Goście zapoznali się ze strukturą w jakiej funkcjonuje Komenda Miejska Policji w Płocku, poznali zadania, jakie wykonują technicy kryminalistyki, a także poszczególne wydziały komendy. Delegacje wraz z Przewodniczącym IPA Region Płock zwiedziły budynek Komendy oraz obiekt szkoleniowy, w którym m.in. funkcjonuje nowoczesna strzelnica.

W sobotę, 9 września, goście wzięli udział w uroczystości z okazji jubileuszu IPA Region Płock, zorganizowanej w Centrum Konferencyjnym Dom Technika w Płocku.

→ KRZYSZTOF PIASEK

## Policjanci na Szczycie antyterrorystycznym „The Terrorist Maze”

**Insp. Tomasz Michułka, Komendant Wojewódzki Policji zs. w Radomiu oraz insp. Jarosław Rzymkowski, Komendant Wojewódzki Policji w Gdańsku wzięli udział w 17. Szczycie Antyterrorystycznym „The Terrorist Maze” w Hercliji w Izraelu. W konferencji uczestniczyli również przedstawiciele służb, uczelni i sektora prywatnego z całego świata. Polską Policję na konferencji reprezentowali również funkcjonariusze z KGP.**

Gospodarzem przedsięwzięcia był International Institute for Counter – Terrorism (ICT), biorący udział w projekcie „Przeciwdziałanie terroryzmowi poprzez zbudowanie alternatywnej narracji dla radykalizmu” – TRIVALENT („Terrorism PReventIon Via RAдикаLisation CountEr-NarraTive”).

Projekt TRIVALENT jest pierwszym przedsięwzięciem KWP w Gdańsku realizowanym w ramach unijnego Programu Horyzont 2020, zajmującego się finansowaniem badań i innowacji. Wydarzenie w Hercliji było więc także okazją do spotkania członków konsorcjum projektowego, podsumowania dotychczasowych działań i zaplanowania przyszłych przedsięwzięć.

1 maja 2017 r. została podpisana umowa o dofinansowanie projektu zakładającego zrozumienie przyczyn radykalnych

postaw poprzez wypracowanie właściwych strategii i rozwiązań praktycznych zmierzających do ograniczenia zjawiska terroryzmu.

Liderem projektu jest Università degli Studi Roma Tre w Rzymie. W skład konsorcjum partnerskiego wchodzi 21 instytucji, w tym jednostki Policji z: Belgii, Albanii, Polski (oprócz KWP w Gdańsku – KGP i KWP z siedzibą w Radomiu), jednostka penitencjarna z Portugalii, uczelnie z Włoch, Hiszpanii, Wielkiej Brytanii oraz przedsiębiorstwa.

Celem projektu jest zebranie działań prewencyjnych i ochronnych, które stworzyłyby ogólnodostępną politykę zdolną do stworzenia sposobów i środków alternatywnych scenariuszy i narracji, łącznie z międzykulturowym dialogiem i metodami interwencji. Mogłyby one zostać użyte w kontekście różnych instytucji i społeczności w celu udoskonalenia umiejętności zawodowych zaangażowanych operatorów oraz wspierania ich zadań na bazie większej świadomości prowadzonych działań.

→ ŹRÓDŁO: KWP GDAŃSK





# Na Mazowszu wybrano dzielnicowego roku

**W dniach 14–15 września 2017 roku w KWP zs. w Radomiu przeprowadzono eliminacje na szczeblu wojewódzkim do X Ogólnopolskich Zawodów Policjantów Dzielnicowych – „Dzielnicowy Roku”.**

**Zostały one zorganizowane i przeprowadzone przez funkcjonariuszy Wydziału Prewencji oraz przy wsparciu Wydziału Kadr i Szkolenia Komendy Wojewódzkiej Policji z siedzibą w Radomiu.**

W zawodach uczestniczyło 56 funkcjonariuszy, reprezentujących komendy powiatowe i miejskie Policji z garnizonu mazowieckiego. W trakcie eliminacji zostały rozegrane trzy konkurencje: test wiedzy, strzelanie sytuacyjne, inscenizacja przyjęcia interesanta.

W konkurencji – test wiedzy – najwyższe wyniki osiągnęli: 1. asp. Paweł RYKOWSKI z KPP w Przasnyszu – 46 prawidłowo udzielonych odpowiedzi na 60 możliwych, 2. st. asp. Piotr HEBDZIŃSKI z KPP w Zwoleniu – 45 prawidłowych odpowiedzi na 60 możliwych, 3. mł. asp. Rafał BIAŁCZAK z KMP w Ostrołęce – 45 prawidłowych odpowiedzi na 60 możliwych (dłuższy czas rozwiązywania testu).

W drugiej konkurencji – strzelanie sytuacyjne – najlepsze wyniki uzyskali zawodnicy: 1. sierż. szt. Grzegorz BARTOSIEWICZ z KPP w Koziencach, 58 punktów, 2. asp. Piotr KRACZEWSKI z KMP w Płocku, 58 punktów (mniej przestrzelin wyżej punktowanych, 3. asp. Rafał MAKOŚA z KPP w Koziencach – 57 punktów.

W trzeciej konkurencji – inscenizacja przyjęcia interesanta – najwyższe miejsce zajęli: 1. asp. Paweł RYKOWSKI z KPP w Przasnyszu, uzyskując 46 punktów na 54 możliwe, 2. mł. asp. Janusz KOŚNIK z KMP w Ostrołęce ex aequo st. asp. Tomasz KARPIŃSKI z KPP w Mławie, uzyskując 44 punkty na 54 możliwe.



Policjanci w tej konkurencji wykazali się profesjonalnym działaniem. Widoczna była znajomość procedur prawnych oraz umiejętność zbierania i wartościowania informacji o zdarzeniu, jak też panowania nad własnymi emocjami i emocjami osoby zgłaszającej interwencję.

Klasyfikacja końcowa eliminacji wojewódzkich do X Ogólnopolskich Zawodów Policjantów Dzielnicowych – „Dzielnicowy Roku” przedstawia się następująco: 1. asp. Paweł RYKOWSKI z KPP w Przasnyszu, uzyskując 160 punktów na 177 możliwych, 2. st. asp. Tomasz KARPIŃSKI z KPP w Mławie, uzyskując 156 punktów na 177 możliwych, 3. asp. Mariusz BULZACKI z KPP w Żyrardowie, uzyskując 147 punktów na 177 możliwych.

W zawodach uczestniczyły cztery dzielnicowe: mł. asp. Izabela Wrzesień z KMP w Radomiu, st. sierż. Marlena Kołodziejka z KPP w Makowie Mazowieckim, st. sierż. Justyna Kostecka z KPP w Sochaczewie oraz mł. asp. Edyta Prus z KPP w Wyszkowie.

Turniej był formą doskonalenia zawodowego policjantów pełniących służbę obchodową, którzy są szczególnie blisko ludzkich problemów. Właściwe podejmowanie działań i precyzyjne rozpoznanie problemów społeczności lokalnych, decyduje o spokoju i bezpieczeństwie mieszkańców Mazowsza.

Dzielnicowi: asp. Paweł RYKOWSKI, st. asp. Tomasz KARPIŃSKI będą reprezentować garnizon mazowiecki podczas X Ogólnopolskich Zawodów Policjantów Dzielnicowych „Dzielnicowy Roku”, organizowanych przez Szkołę Policji w Katowicach.

## Z ostatniej chwili

Asp. Paweł Rykowski zajął czwarte miejsce podczas Ogólnopolskich Zawodów Policjantów Dzielnicowych „Dzielnicowy Roku”, które odbyły się w październiku w Szkole Policji w Katowicach.

W trakcie zawodów rozegrano 5 konkurencji: test wiedzy, strzelanie sytuacyjne, pierwsza pomoc przedmedyczna, symulacja – przyjęcia interesanta i symulacja czynności w służbie patrolowej. Asp. Rykowski był w ścisłej czołówce najlepszych strzelców w kraju wśród dzielnicowych. Zajął drugie miejsce w konkurencji strzelanie i został uhonorowany okolicznościowym dyplomem przez Komendanta Głównego Policji insp. dr Jarosława Szymczyka.

→ WOJCIECH MADEJ

mazowiecka.policja.gov.pl







# Na grobach polskich policjantów na Wołyniu

**Zarząd Wojewódzki NSZZ Policjantów Województwa Mazowieckiego w Radomiu w dniach 14–16 września, realizując swoją uchwałę w sprawie objęcia opieką grobów policjantów poległych na terenie Ukrainy, uczestniczył w wyjeździe do obwodu wołyńskiego.**

Odwiedzono cmentarze w Lubomlu i Kowlu. W Kościele Trójcy Przenajświętszej w Lubomlu, który jest najstarszą świątynią katolicką na Wołyniu, odprawiono mszę w intencji zmarłych policjantów. Koncelebrował ją duszpasterz płockich policjantów – ksiądz Jerzy Ławicki. Kościół pochodzi z 1412 roku. Ufundował go król Władysław Jagiełło. Po zajęciu Wołynia przez Armię

Radziecką świątynia została zamknięta i do początku lat siedemdziesiątych XIX wieku znajdował się w niej magazyn soli.

W miejscu spoczynku poległych i zamordowanych policjantów w Lubomlu, który naprawdę trudno nazwać cmentarzem z uwagi na posuniętą dewastację i zaniedbanie, zamontowano i odsłonięto tablicę pamiątkową, którą poświęcił

ksiądz Jerzy. Złożono wieńce i zapalono znicze. Policjanci odwiedzili także cmentarz w Kowlu. Nekropolia ta znajduje się w dużo lepszym stanie.

W trakcie pobytu odbyło się również posiedzenie Prezydium oraz Zarządu Wojewódzkiego. Medalem Zasłużony dla Zarządu Wojewódzkiego NSZZ Policjantów Województwa Mazowieckiego uhonorowano osoby wspomagające działalność naszej organizacji. Policjanci pragną podziękować mundurowym z lubelskiej organizacji wojewódzkiej Piotrowi Mikiłukowi i Sławomirowi Teleonowi, którzy pomogli w zorganizowaniu pobytu, a przede wszystkim zainspirowali policjantów z Mazowsza do włączenia się do tak zacnej inicjatywy.

→ ROBERT KRÓL







# Pamięć i szacunek

**Sala Tradycji to miejsce szczególne, upamiętniające historię naszych poprzedników i pokazujące podwaliny naszej teraźniejszości. To miejsce, które daje poczucie tożsamości naszej formacji i pozwala „spotkać się” z tymi, którzy polską Policję tworzyli od podstaw i z wielkim zaangażowaniem. W Komendzie Wojewódzkiej Policji zs. w Radomiu funkcjonuje od 2015 roku.**

Jej pomysłodawcą i inicjatorem był insp. Rafał Batkowski – były Komendant Wojewódzkiej Policji, pomysł ten kontynuowany jest przez obecnego komendanta insp. Tomasza Michułę.

W tym roku przypada 98. rocznica powstania polskiej Policji. Blisko sto lat temu pierwsi funkcjonariusze Policji Państwowej założyli mundury i podjęli służbę w celu zapewnienia bezpieczeństwa Państwu Polskiemu. Ta świadomość pozwala spojrzeć z ogromnym szacunkiem na ich trud, wysiłek i miłość do Ojczyzny.

Ekspozycje, które znajdują się w Sali Tradycji dotyczą w dużej mierze tego okresu – międzywojennej Policji Państwowej. Ich gromadzeniem zajmuje się m.in. podinsp. Krzysztof Kapturski, zastępca naczelnika Wydziału Komunikacji Społecznej i jednocześnie kustosz Sali. Zgłaszają się także osoby prywatne, głównie policjanci naszego garnizonu lub członkowie rodzin przedwojennych policjantów, którzy sami deklarują chęć wypożyczenia swoich zbiorów na potrzeby Sali.

Podczas poszukiwania ekspozycji kustosz i pracownicy WKS spotykają wspólnych i wyjątkowych ludzi: pasjonatów historii Policji, mających często w swoich drzewach genealogicznych przedwojennych funkcjonariuszy. Opowiadali o nich z ogromną dumą i podziwem, ale też ze zwykłą ludzką tęsknotą: za tatą, który wyszedł na służbę i nigdy nie wrócił... To były często trudne sytuacje, które miały potem wpływ na losy całej rodziny. Te opowieści ożywiały fotografie, listy i zdjęcia dotyczące tamtego okresu w historii. Wartości, takie jak: miłość do Ojczyzny i służba są tutaj ciągle żywe i przekazywane z pokolenia na pokolenie.



Kilka tygodni temu zbiór Sali Tradycji wzbogacił się o nowe, niepowtarzalne ekspozycje. Zostały użyczone przez mł. insp. Michała Sajjańskiego, Komendanta Powiatowej Policji w Sochaczewie. Wśród nich znajdują się m.in. przedwojenne medale i odznaczenia takie jak brązowy medal dziesięciolecia odzyskania niepodległości, zbiory bibliotek Państwowych Komend Policji, zdjęcia czy fragmenty umundurowania.

Wystawa dostępna jest w Sali Tradycji, która mieści się w budynku Komendy Wojewódzkiej Policji zs. w Radomiu, przy ul. 11-go Listopada 37/59. Chętni do jej zwiedzania proszeni są o wcześniejsze umówienie się przez sekretariat Wydziału Komunikacji Społecznej: 48 345 30 30.

→ MAGDALENA SICZEK-ZALEWSKA







# Ćwiczenia w pracy, w biurze...

Sylwia Socha – trener personalny, instruktor fitness i tańca, utytułowana zawodniczka sportów sylwetkowych przygotowała dla nas kilka porad, jak ćwiczyć...w pracy.

Ćwiczenia w biurze powinny angażować te partie mięśni, które ulegają osłabieniu i przykurczeniu podczas siedzenia. Sprawdź się również ćwiczenia, które poprawią nam ruchomość w odcinku piersiowym kręgosłupa oraz stabilność odcinka szyjnego i lędźwiowego. Powinniśmy również pracować nad wzmocnieniem mięśni pośladkowych, które są osłabione od siedzenia.

Proponuję wykorzystać swoją przerwę w pracy właśnie na taką aktywność. Aktywna przerwa sprawi, że będziemy odprężeni, wypoczęci, a co za tym idzie będziemy bardziej wydajniejsi w pracy i na pewno lepiej poradzimy sobie ze stresem.

**Rozgrzewka przy biurku w pozycji stojącej:** weź kilka głębokich wdechów co sprawi, że usprawnisz pracę mózgu i przestaniesz być senny. Głęboki wdech nosem ustami wydech. Ramiona unieś w górę z wdechem i opuść z wydechem. Krążenia głowy 3–4 razy w jedną i drugą stronę – rozluźnią mięśnie szyi. Skręty tułowia w prawą i lewą stronę po kilka razy – zwiększą mobilność obręczy barkowej. Skrętosłony, stopy szerzej niż biodra, wykonujemy ruch prawą ręką do lewej nogi długotrwałym siedzeniem. Pompki przy ścianie. Stopy na szerokość bioder, stoimy w odległości 1–1,5 m od ściany. **To samo ćwiczenie można wykonać przy biurku – wersja trudniejsza. Przysiady.** Stopy na szerokość bioder. Uginamy staw biodrowy i kolanowy, biodra tył, ramiona spleatamy przed sobą. Pamiętajmy, żeby linia kolan nie przychodziła poza linię palcy stóp, kłata wypięta, łopatki ściągnięte.



**Odwodzenie ramion.** W pozycji stojącej, stopy na szerokość bioder, unosimy ramiona do boku, można wykorzystać np. butelki z wodą trzymając je w dłoniach. Proste plecy, łopatki ściągnięte, brzuch wciągnięty i napięty. **Wykroki.** Lewa noga w przód, prawa noga z tyłu, palce prawej stopy na podłogę, pięta skierowana do sufitu. Stawy kolanowe ugięte pod kątem 90 stopni w obu nogach. Wykonujemy wypad raz lewej nogi, a raz prawej w przód. Dłonie na biodrach, proste plecy, łopatki ściągnięte, brzuch napięty. Wzrok skierowany przed siebie. Ćwiczenie wykonujemy po tyle samo powtórzeń na jedną i drugą stronę. **Pośladki.** Pozycja stojąca przy ścianie lub przy szafie. Plecy nieruchome, dłońmi przytrzymujemy się dla lepszej stabilizacji. Unosimy jedną nogę w tył, spinamy pośladki i wykonujemy tzw. pompowanie pośladka. Ćwiczenie powtarzamy na drugą nogę w takiej samej ilości powtórzeń. **Każde ćwiczenie wykonujemy po 10–15 razy w 3 seriach lub więcej.**

Ale to nie wszystkie niespodzianki dla czytelników „Policyjnego Głosu Mazow-



sza”. Od pewnego czasu Sylwia Socha wraz z trenerem i doradcą d.s. żywienia Emilem Tyszko prowadzą ESFIT STUDIO czyli klub fitness w Radomiu przy ul. Narutowicza 9. To wyjątkowe miejsce, w którym każdy znajdzie coś dla siebie. W studio prowadzone są treningi personalne dopasowane do potrzeb klienta. To miejsce do treningów personalnych jak i do zajęć fitness. Oferuje szereg grupowych zajęć fitness dla kobiet, jak również dla mężczyzn w każdym wieku. Począwszy od zajęć mentalnych, poprzez wzmacniające, spalające tkankę tłuszczową i budujące tkankę mięśniową oraz taneczne i ogólnorozwojowe.

I z nowym klubem związana jest nasza niespodzianka. Każdy czytelnik „Policyjnego Głosu Mazowsza”, który pojawi się z gazetą w klubie ESFIT STUDIO będzie mógł liczyć na darmową konsultację trenerską. Ale to nie koniec. Dla policjantów i pracowników policji przygotowana została specjalna oferta promocyjna do klubu. Zachęcamy do skorzystania.

→ RAFAŁ JEŻAK



# Posterunkowy w MMA

Posterunkowy Krzysztof Osmałek z Komendy Powiatowej Policji w Gostyninie stanął na podium podczas V Mistrzostw Polski Służb Mundurowych w MMA w Toruniu, które odbyły się tydzień temu. W kategorii 66 kg zajął wysokie II miejsce. Gratulujemy!

Do rywalizacji w mistrzostwach, które odbyły się w toruńskiej hali widowiskowo-sportowej, zgłosiło się kilkudziesięciu zawodników, m.in. funkcjonariusze Policji, Biura Ochrony Rządu, Straży Miejskiej oraz żołnierze, strażacy, strażnicy więzienni czy celnicy. Głównym celem zawodów była integracja społeczności mundurowych w sportowym i koleżeńskim duchu, promowanie sztuk wal-



ki i wszechstronnego treningu, którego efekty przekładają się na skuteczność w codziennej służbie, a więc i bezpieczeństwo. Reprezentant gostynińskiej komendy odniósł kolejny duży sukces w swojej sportowej karierze. Posterunkowy Krzysztof Osmałek stanął na podium w rywalizacji MMA (ang. Mixed Martial Arts) w kategorii 66 kg. W turnieju zajął wysokie drugie miejsce.

Policjant na co dzień służy w Ogniwie Patrolowo-Interwencyjnym gostynińskiej komendy Policji. Sportami walki interesuje się od najmłodszych lat, a od pięciu sukcesywnie trenuje MMA.

Koledze Krzysztofowi gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów!

→ DOROTA SŁOMKOWSKA

## Specjalnie dla policjantów i pracowników Policji

### KARNETY – FITNESS FIRMA

Oferta ważna przy zakupie minimum 20 karnetów z deklaracją z dwumiesięcznym okresem wypowiedzenia na czas nieokreślony

Oferta obejmuje korzystanie z wszystkich grupowych zajęć fitness zgodnie z aktualnym grafikiem oraz treningów personalnych ustalonych indywidualnie z trenerem. Wizyta w ESFIT STUDIO nie ma ograniczeń czasowych.

Regularna cena miesięczna przy deklaracji z dwumiesięcznym okresem wypowiedzenia na czas nieokreślony	Cena miesięczna dla Państwa
4 wejścia w miesiącu – 54 zł	49 zł
8 wejść w miesiącu – 84 zł	69 zł
OPEN, nieograniczona ilość wejść – 99 zł	84 zł

### KARNETY – TRENINGI PERSONALNE FIRMA

Oferta ważna przy zakupie minimum 6 pakietów treningowych

Regularna cena miesięczna	Cena miesięczna dla Państwa
4 treningi w miesiącu – 360 zł miesięcznie	320 zł
8 treningów w miesiącu – 640 zł miesięcznie	560 zł
12 treningów w miesiącu – 840 zł miesięcznie	720 zł



### ESFIT STUDIO

ul. Narutowicza 9

Godziny otwarcia:  
Poniedziałek-piątek  
7:30 – 21:30

Sobota  
9:00 – 16:00

Telefon:  
887 80 40 80

e-mail:  
esfitstudio@gmail.com

**POLICYJNY GŁOS  
MAZOWSZA**

Policyjny Głos Mazowsza rozprowadzany jest bezpłatnie w policyjnej dystrybucji wewnętrznej.

wydawany przez  
Komendę Wojewódzką Policji  
zs. w Radomiu, ul. 11 Listopada 37/59,  
<http://www.kwp.radom.pl>  
tel. 48 345 30 49, fax 48 345 31 91.  
e-mail: [redakcjapgm.kwp@ra.policja.gov.pl](mailto:redakcjapgm.kwp@ra.policja.gov.pl)  
Redaktor naczelny: Magdalena Siczek-Zalewska  
Redaktor prowadzący:  
Monika Daszkowska,  
Materiały prasowe: Zespół Prasowy KWPP

Foto na okładce: Rafał Jeżak.  
Skład: Mariusz Zajęc

Druk: Centrum Reklamy  
nmedia – [www.nmedia.pl](http://www.nmedia.pl)

Redakcja zastrzega sobie prawo skracania, zmiany tytułów i opracowania redakcyjnego tekstów przyjętych do druku. Redakcja zastrzega sobie prawo do nieodpłatnego wykorzystania publikowanych tekstów na stronie internetowej [www.kwp.radom.pl](http://www.kwp.radom.pl) oraz w Komunikatorze Mazowieckiego Garnizonu Policji.







## „Omni modo” - TO ZNACZY WSZELKIMI SPOSOBAMI

TA ŁACIŃSKA SENTENCJA  
TOWARZYSZY NAM  
NA CO DZIEN W PRACY  
W WYDZIALE III ZARZĄDU  
III CENTRALNEGO BIURA  
ŚLEDZCZEGO POLICJI.

MBank ekonto nr  
06 1140 2004 0000 3602 5509 5217

Tytuł przelewu:  
"DAROWIZNA NA REHABILITACJE  
WIESŁAWA"

W DNIU 26.09.2017 W INOWROCŁAWIU,  
PODCZAS WYKONYWANIA  
OBOWIĄZKÓW SŁUŻBOWYCH,  
JEDEN Z NASZYCH KOLEGÓW ZOSTAŁ  
POWAŻNIE RANNY.

OBECNIE POZOSTAJE W SZPITALU  
PO PRZEBYCIU KILKU OPERACJI  
KTÓRE POZWOLĄ MU POWRÓCIĆ  
DO NORMALNEGO FUNKCJONOWANIA  
W ŻYCIU CODZIENNYM.

PO ZAKOŃCZENIU LECZENIA  
NIEZBĘDNA BĘDZIE DŁUGOTRWAŁA  
I KOSZTOWNA REHABILITACJA.

DLATEGO TEŻ W IMIENIU NASZEGO  
KUMPLA I PRZYJACIELA WAJCHY,  
ZWRACAMY SIĘ O POMOC  
W SFINANSOWANIU JEGO  
REHABILITACJI.

PRZYJACIELE