

POLICYJNY GŁOS MAZOWSZA

ISSN 1641-2075

Nr 1-2 (139)
Styczeń-Luty
2018 r.



Dwumiesięcznik Mazowieckiego Garnizonu Policji



Bądź jak st. sierż. Agnieszka Rakowska:

**zarejestruj się w bazie
dawców szpiku!**

– więcej na str. 6-7



Poprawa warunków

W mazowieckim garnizonie oddano dwa wyremontowane budynki posterunków: w Krasnosielcu i Teresinie. Zyskały one nowy przyjazny i estetyczny punkt przyjęć interesantów czy też salę odpraw. A wszystko po to, aby poprawić warunki, w jakich będą obsługiwani mieszkańcy gmin.

Remont budynku w Krasnosielcu trwał pięć miesięcy. Modernizacja została zrealizowana za łączną kwotę 265 tys. złotych. Komenda Główna Policji na ten cel przeznaczyła 200 tys. zł, a pozostała kwota – 65 tys. zł – została przekazana na Fundusz Wsparcia Policji z budżetu lokalnych samorządów powiatu makowskiego, gmin: Krasnosielc, Sypniewo, Płoniawy – Bramura. Środki te pozwoliły na przeprowadzenie gruntownego remontu pomieszczeń posterunku oraz garażu i pomieszczenia gospodarczego.

Podczas uroczystego oddania budynku, 15 stycznia, Zastępca Komendanta Wojewódzkiego Policji zs. w Radomiu – mł. insp. Mirosław Jedynak podziękował władzom powiatu i gmin za pomoc i zaangażowanie w poprawę warunków obsługi interesantów i pracy policjantów. Natomiast Komendant Powiatowy Policji w Makowie Maz. – insp. Małgorzata Zakrzewska skierowała słowa uznania do samorządowców za przychyłność, wsparcie, zrozumienie, pomoc i współpracę, bez której ta inwestycja nie byłaby możliwa.

Wyremontowane pomieszczenia budynku posterunku to nie tylko dobre warunki pracy policjantów, ale również podniesienie standardu obsługi mieszkańców powiatu.

Uroczysty apel z okazji otwarcia zmodernizowanego Posterunku Policji w Teresinie rozpoczął się 14 lutego meldunkiem, który Komendantowi Wojewódzkiemu Policji zs. w Radomiu insp. Tomaszowi Michułce złożył dowódca uroczystości kom. Tomasz Wojciechowski.

W krótkim przemówieniu Komendant Powiatowy Policji w Sochaczewie insp. Michał Safjański podziękował przedstawicielom samorządu gminy Teresin za pomoc w realizacji przedsięwzięcia.

Tuż po wystąpieniu szefa sochaczewskich policjantów, insp. Tomasz Michułka prze-

kazał na ręce kierownika posterunku symboliczny klucz do budynku.

Podczas uroczystego otwarcia posterunku obecny był również Sekretarz Stanu w Kancelarii Prezesa Rady Ministrów Maciej Małecki oraz Starosta Sochaczewski Jolanta Gonta. Wraz z Wójtem Gminy Teresin życzyli policjantom, by po każdej służbie bezpiecznie wracali do swoich rodzin i domów. Wyrazili nadzieję, że nowe warunki pracy wpłyną na osiągnięcie jeszcze lepszej współpracy i wyników.

Na koniec uroczystości o. Andrzej Sasiadek – proboszcz Parafii Niepokalane-

go Poczęcia Najświętszej Maryi Panny odmówił modlitwę i poświęcił budynek.

Modernizacja posterunku została rozpoczęta pod koniec sierpnia 2017 roku. Remont odbył się dzięki wsparciu samorządu gminy Teresin. Po przebudowie Policja zajmuje pomieszczenia – wraz ze strefą ruchu – o łącznej powierzchni ponad 250 m². Są to pomieszczenia służbowe, pomieszczenie socjalne, archiwum, korytarz, sala odpraw oraz toalety. Posterunek jest wreszcie dostosowany do obsługi osób niepełnosprawnych.

Na posterunku Policji w Teresinie służbę pełni 12 funkcjonariuszy – kierownik posterunku, zespół do spraw kryminalnych, zespół do spraw prewencji, a w tym dzielnicowe i patrolowcy. Wszyscy zgodnie twierdzą, że budynek jest nie do poznania.

W ramach remontu wykonano termomodernizację obiektu, docieplono stropodach oraz utwardzono teren przy posterunku. Wewnątrz wykonano kompleksowy remont pomieszczeń, a w tym przekształcono pomieszczenia mieszkalne na biurowe. Dotychczasowa powierzchnia biurowa nie spełniała przepisów BHP.

→ MONIKA WINNIK,
AGNIESZKA DZIK
Foto (Teresin):
Marcin Odolczyk



Narada Służby Prewencyjnej w Teresinie

W Teresinie koło Sochaczewa od 5 do 7 lutego odbywała się narada służbowa kierownictwa Komendy Głównej Policji z Zastępcami Komendantów Wojewódzkich i Stołecznego Policji ds. Prewencji. Naradzie przewodniczył Zastępca Komendanta Głównego Policji – nadinsp. Jan Lach. Celem spotkania była analiza działań prewencyjnych realizowanych przez Policję w ubiegłym roku oraz opracowanie planu na rok bieżący.

Przez trzy dni w Teresinie koło Sochaczewa szefowie wszystkich garnizonów Policji, którzy są odpowiedzialni za pionierstwo i ruchu drogowego spotkali się, aby dokonać analizy stanu bezpieczeństwa w 2017 roku oraz wspólnie wypracować kalendarz działań na rok bieżący. Wszystko po to, aby mieszkańcy poszczególnych garnizonów czuli się jeszcze bezpieczniej. Po to, aby jeszcze lepiej zadbać o bezpieczeństwo dzieci, młodzieży, seniorów oraz każdego obywatela. Bardzo istotnym jest zagadnienie poprawy bezpieczeństwa w ruchu drogowym, dlatego ten temat był szeroko omawiany.

Celem narady było podsumowanie działań prewencyjnych na rzecz poprawy bezpieczeństwa w roku 2017 oraz omówienie i wypracowanie głównych kierunków działań na rok 2018. Podczas spotkania omawiane były nie tylko przedsięwzięcia prewencyjne, ale również z zakresu poprawy bezpieczeństwa

w ruchu drogowym. Dla lepszego zobrazowania zagadnień, każdy z komendantów przedstawił informację o stanie bezpieczeństwa na drogach w swoim garnizonie za ubiegły rok oraz styczeń 2018 roku. Następnie komendanci przedstawili pro-

pozycje działań, jakie będą podejmowane w zakresie jego poprawy na podległym im terenie. Dyskusji poddane zostały już zrealizowane działania, jak i te, które dopiero Policja będzie wdrażała.

W naradzie służbowej uczestniczyli również dyrektorzy biur Komendy Głównej Policji: Ruchu Drogowego, Prewencji, Głównego Sztabu Policji i BOA. W spotkaniu wziął udział również Wiceminister Spraw Wewnętrznych i Administracji Jarosław Zieliński, któremu towarzyszył Komendant Główny Policji nadinsp. Jarosław Szymczyk.

→ ALEKSANDRA CALIK



Podsumowano rok

W Komendzie Wojewódzkiej Policji zs. w Radomiu odbyła się odprawa kadry kierowniczej pod przewodnictwem insp. Tomasza Michułki, na której podsumowano stan bezpieczeństwa w regionie oraz efekty pracy mazowieckich policjantów. W naradzie wziął udział Zastępca Komendanta Głównego Policji nadinsp. Jan Lach, Wicewojewoda Mazowiecki Artur Standowicz, a także prokuratorzy okręgowi oraz przedstawiciele związków zawodowych.

Na spotkaniu podsumowano wyniki pracy mazowieckich policjantów w roku 2017 oraz omówiono cele i zadania stojące przed funkcjonariuszami w nowym, 2018 roku. Szef mazowieckich policjantów szczegółowo przedstawił pracę pionów prewencji, kryminalnego oraz logistyki.

Ważną informacją jest odnotowany spadek ilości przestępstw, szczególnie tych w kategoriach najbardziej uciążliwych dla społeczeństwa, bo niemal o 15%. W roku 2017 wszczęto o 112 postępowań w sprawie przestępstw mniej niż w roku 2016 (rok 2016 – to 37 104 postępowań, w roku 2017 – 36 944 wszczętych spraw). Wykrywalność w roku 2017 w siedmiu najbardziej uciążliwych przestępstwach dla społeczeństwa wyniosła 43,7% (w roku 2016 był to poziom 41,9%).

Ważnym procesem w minionym roku była kontynuacja przywracania lokalnych posterunków. W 2017 roku w garni-

zonie mazowieckim odtworzono kolejne dwie takie jednostki. Jest to odpowiedź na potrzeby lokalnych społeczności i wyniki policyjnych analiz stanu bezpieczeństwa w poszczególnych regionach.



Co cieszy, służba pełniona przez funkcjonariuszy ruchu drogowego spotkała się z bardzo pozytywnymi efektami. Wynika z nich, że w minionym roku na mazowieckich drogach doszło do 128 wypadków mniej niż w roku poprzednim. Jest to spadek o blisko 5,5%. W tych wypadkach o 63 osoby spadła ilość ofiar śmiertelnych w stosunku do roku 2016, co dało spadek śmiertelności na drogach garnizonu aż o 20%.

O bezpieczeństwo mieszkańców garnizonu mazowieckiego dba codziennie 5 377 policjantów, których wspiera w służbie 1 346 pracowników cywilnych. W roku 2018 planujemy przyjąć 152 nowych funkcjonariuszy w 4 naborach.

Podsumowania działań minionego roku w zakresie bezpieczeństwa i porządku publicznego w kraju dokonał Zastępca Komendanta Głównego Policji nadinsp. Jan Lach.

Zabierający podczas odprawy głos – zarówno Wicewojewoda Mazowiecki, Prokuratorzy oraz Zastępca Komendanta Głównego – dobrze ocenili pracę mazowieckich funkcjonariuszy iłożyli im podziękowania za zaangażowanie w służbie na rzecz społeczeństwa.

→ ALEKSANDRA CALIK

By pamięć żywa była...

25 stycznia w Komendzie Wojewódzkiej Policji zs. w Radomiu odbyły się pierwsze na terenie garnizonu mazowieckiego warsztaty historyczne „OKM 1940 Ostaszków – Kalinin – Miednoje”. Ich organizatorem było stowarzyszenie „Rodzina Policyjna 1939 r.” w Łodzi przy współpracy KWP. Warsztaty skierowane były do policjantów i pracowników Policji. Zajęcia poruszały tematykę etosu służby funkcjonariuszy Policji Państwowej II RP oraz przedstawiały zagadnienia Zbrodni Katyńskiej.

Spotkanie rozpoczął Komendant Wojewódzkiej Policji zs. w Radomiu insp. Tomasz Michułka, który podziękował za propozycję przeprowadzenia warsztatów i podkreślił znaczenie takich przedsięwzięć dla kształtowania postawy patriotycznej wśród policjantów.

Następnie głos zabrał Jarosław Olbrychowski, prezes stowarzyszenia „Rodzina Policyjna 1939” w Łodzi, a zarazem wnuk jednego z zamordowanych policjantów.

Prezes przybliżył historię tragicznych losów funkcjonariuszy Policji Państwowej II RP, którzy w okresie od września 1939 roku do maja 1940 roku byli przetrzymywani w obozie NKWD w Ostaszku. Wspominał o Kalininie, gdzie w piwnicach obwodowego zarządu NKWD wykonywano egzekucje strzałem w tył głowy oraz Miednoje, gdzie w dołach śmierci grzebano zamordowanych funkcjonariuszy Policji Państwowej II RP, Policji Woje-

wództwa Śląskiego, Korpusu Ochrony Pogranicza, Żandarmerii Wojskowej, Służby Więziennej, Żołnierzy Wojska Polskiego, oficerów Wywiadu i Kontrwywiadu Oddziału II Sztabu Głównego, księży, pracowników sądownictwa, straży pożarnej, leśników.

Dyrektor Biura Historii i Tradycji Policji Komendy Głównej Policji nadkom. Krzysztof Musielak w swoim wystąpieniu mówił o upowszechnianiu historii i tradycji Policji, budowaniu tożsamości formacji i etosu służby. Sierż. sztab. Karol Woldan z Biura Historii i Tradycji KGP wraz z asp. hon. Pawłem Łuk-Murawskim z Grupy Rekonstrukcji Historycznej III Okręgu Policji Państwowej – Komisariat w Radomiu, omówili i zaprezentowali elementy umundurowania funkcjonariusza Policji Państwowej.

Prezes Stowarzyszenia „Rodzina Policyjna 1939” w Łodzi Jarosław Olbrychowski, Józef Kuczka – szef rady programowej „Rodzina Policyjna 1939” oraz dyrektor Biura Historii i Tradycji KGP na ręce Komendanta Wojewódzkiego Policji zs. w Radomiu insp. Tomasza Michułka przekazali Certyfikat Ambasadora OKM 1940, mówiący o propagowaniu etosu Policji Państwowej.

W spotkaniu uczestniczyło 70 osób. Wśród zaproszonych na spotkanie gości byli m.in. Krzysztof Murawski – Kierownik Delegatury w Radomiu Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego, Danuta Pawlik – Naczelnik Delegatury IPN w Radomiu, Tadeusz Adamczyk – reprezentant Stowarzyszenia „Rodzina Policyjna 1939 w Radomiu”, Teresa Duszyńska – Prezes „Stowarzyszenia Rodzina Katyńska” w Radomiu, Justyna Bujek – radomska koordynatorka akcji „Paczka dla bohatera”, w której uczestniczyli m.in. policjanci z KWP. Wszyscy uczestnicy spotkania otrzymali wyjątkowe upominki w postaci pamiątkowych odznaczeń OKM 1940.

→ RAFAŁ JEŹAK



1 procent na budowę pomnika AK

Trwają rozliczenia podatkowe. Każdy z nas może przekazać 1 procenta podatku na cel, który uważamy za najbardziej słuszny. Warto pamiętać o tym, że z tytułu przekazania 1 procent podatku podatnicy nie ponoszą żadnych kosztów. Nie płacą ani złotówki z własnej kieszeni, bo środki, które decydują się przekazać na pomoc potrzebującym i tak trafiłyby do Skarbu Państwa

Możemy np. wspomóc budowę pomnika Armii Krajowej, upamiętniającego działalność bojową żołnierzy w okresie okupacji niemieckiej. Wystarczy w rocznym rozliczeniu podać nr KRS 0000113420, nazwa: Światowy Związek Żołnierzy AK, a w rubryce „informacje uzupełniające” dopisać: Okręg w Radomiu.

→ jeź

Dogoni każdego pirata



Do Komendy Wojewódzkiej Policji z s. w Radomiu trafiły dwa nieoznakowane radiowozy bmw 330i xDrive. Jeden z nich będzie pełnił służbę na terenie subregionu radomskiego, drugi natomiast siedleckiego. Auta są wyposażone w dwulitrowe turbodoładowane silniki benzynowe

o mocy 252 KM i potrafią rozpedzić się do 100 km/h w 5,8s. Ich maksymalna prędkość to 250 km/h.

Na pokładzie radiowozów zamontowane są kamery wideo, które pozwalają rejestrować zachowania uczestników ruchu między innymi takie jak: niestosowanie się do

sygnalizacji świetlnej, wykonywanie niebezpiecznych manewrów na drodze, popełnianie wykroczeń godzących w bezpieczeństwo pieszych oraz przekraczanie dozwolonej prędkości. Kamery rejestrują obraz w wysokiej jakości w trakcie całej służby.

→ WRD KWP ZS. W RADOMIU

Mandat płatny kartą

Mazowiecka policja została doposażona w terminale płatnicze co ma ułatwić płacenie mandatu w formie bezgotówkowej. Od 2 lutego można płacić za mandat kartami debetowymi i kredytowymi.

Obecnie na całym Mazowszu Policja dysponuje 124 terminalami. Oznacza to, że podczas kontroli istnieje możliwość zapłacenia za mandat w ten właśnie spo-

sób. Jest to jeden z kolejnych, nowoczesnych elementów policyjnego wyposażenia. Wybór formy płatności będzie zależał od osoby ukaranej.



Kiedy już popełnimy wykroczenie warto wiedzieć, jak zapłacić za mandat przy pomocy terminala płatniczego:

- policjant wyposażony w terminal mobilny, w trakcie prowadzonej kontroli każdorazowo informuje ukaranego o możliwości uiszczenia grzywny w formie bezgotówkowej, za pomocą karty płatniczej lub innego instrumentu płatniczego: czytnik zbliżeniowy CTLS – przybliżenie karty do wyświetlacza terminala – jeśli kwota jest niższa niż 50zł, terminal nie poprosi o podanie PIN posiadacza kart; pasek magnetyczny – należy przeciągnąć kartę przez miejsce wyznaczone w terminalu. Każda transakcja z użyciem paska magnetycznego wymaga wprowadzenia PIN przez posiadacza karty; chip – należy wsunąć kartę do terminala. Każda transakcja z użyciem chip wymaga wprowadzenia PIN przez posiadacza karty;
- grzywnę można uiścić używając tylko swojej karty. Policjant każdorazowo sprawdza dane posiadacza karty;
- płatność z tytułu nałożonej grzywny nie może być dzielona. Niedopuszczalne jest przyjęcie należności za jeden mandat w dwóch transakcjach, jak również łączenie płatności gotówką z formą bezgotówkową;
- policjant wydaje potwierdzenie dokonania płatności, jeżeli osoba wyrazi taką wolę;
- jeżeli kierowca przyjął mandat, lecz nie wyraził zgody uiszczenia grzywny w formie bezgotówkowej, uiszczenie należności w takiej formie w późniejszym terminie nie będzie możliwe;
- mandat stanie się opłaconym w chwili potwierdzenia płatności.

→ EMILIA KOSMA

Twoje pięć minut może dla kogoś oznaczać całe życie...

W 2017 roku 1 111 dawców oddało swój szpik lub komórki macierzyste ludziom, dla których jedyną szansą wyzdrowienia było przeszczepienie. Oznacza to, że ponad tysiąc chorych zyskało szansę na nowe życie.

Powyższe dane pochodzą z Fundacji DKMS, czyli obecnie największej w Polsce bazy potencjalnych dawców szpiku, w której zarejestrowanych jest już ponad 1,25 mln osób. Ponad 4 800 z nich już dało szansę na nowe życie pacjentom chorym na nowotwory i inne choroby krwi.

To nie wyrok?

W Polsce niemal co godzinę ktoś dowiaduje się, że zachorował na raka krwi, czyli białaczkę. Ta podstępna choroba może dotknąć każdego niezależnie od wieku, wykształcenia, miejsca zamieszkania, narodowości, koloru skóry czy płci. Często jedyną szansą na powrót do zdrowia jest przeszczepienie szpiku lub komórek macierzystych od osób niespokrewnionych. Jednak, aby do tego doszło, taka osoba, nazywana bliźniakiem genetycznym, musi zapisać się do bazy potencjalnych dawców szpiku. Jedną z nich jest wspomniany DKMS. W ubiegłym roku zarejestrowało się w niej ponad 210 000 nowych chętnych do pomocy swoim bliźniakom genetycznym.

Poważna decyzja

Dołączenie do grona potencjalnych dawców nie jest wbrew pozorom łatwą decyzją. I choć pobranie materiału genetycznego oraz wypełnienie potrzebnych dokumentów trwa zaledwie około 5 minut, to podjęcie ostatecznej decyzji, może

potrwać zdecydowanie dłużej. Zdarza się, że dawcy rezygnują ze strachu. Specjaliści, na co dzień pracujący z chorymi podkreślają, że oczywiście można zrezygnować, ale uprzednio warto pomyśleć, co będą czuli chorzy, dla których szpik od danej osoby jest szansą na życie, które nagle ucieka przez palce... Jednym z celów DKMS na 2018 r. jest chęć podtrzymania gotowości osób, które już się zarejestrowały.

– Otrzymuję od nich sygnały, że to, co jest im potrzebne, to dalsza edukacja na temat dawstwa szpiku – mówi Ewa Magnucka – Bowkiewicz, prezes Fundacji DKMS. – W związku z tym w 2018 roku będziemy kontynuować nasz projekt „Naszpikuj się wiedzą”. Zależy nam, aby każda osoba miała pełną świadomość tego, czym jest dawstwo szpiku i komórek macierzystych.

Kilka lat, albo...kilka miesięcy

Jak czytamy na stronie internetowej Fundacji DKMS prawdopodobieństwo znalezienia odpowiedniego dawcy dla pacjenta jest bardzo niskie, dlatego tak ważne jest ciągle zwiększanie bazy zarejestrowanych osób.

– Chociaż jest nas już ponad 1 mln, to ze względu na poziom skomplikowania naszego genotypu, wciąż co piąty pacjent nie znajduje zgodnego dawcy. To dlatego każda zarejestrowana osoba jest na wagę złota – tłumaczy Ewa Magnucka-Bowkiewicz.

Choć od momentu rejestracji do zostania dawcą mija zwykle kilka lat, niektórzy okazują się być potrzebni znacznie szybciej. Tak było w przypadku ks. Pawła Czerwonki, który swoją historią podzielił się na stronie internetowej Fundacji. Duchowny zarejestrował się 1 czerwca 2017 r. podczas akcji promującej dawstwo przy okazji Dnia Dziecka w Zespole Szkół w Mirczu, w której pracuje. Dokładnie 3 miesiące od rejestracji dostał telefon z Fundacji DKMS. Bardzo się ucieszył, że może pomóc. Nie było chwili wahania: być czy odmówić? Od razu było – być. Pobranie odbyło się pod koniec września. Ks. Paweł dał szansę na nowe życie 57 -letniemu mężczyźnie z USA.

Tak wspaniałych historii życie pisze dużo więcej. Możesz stać się bohaterem jednej z nich!

→ MONIKA DASZKOWSKA



„Życiodajny Krwioobieg” oplótł Radom i Warszawę

25 litrów krwi trafi do ostrołęckiej policjantki, która choruje na ostrą białaczkę limfoblastyczną. 15 lutego krew oddawali policjanci i pracownicy cywilni KWP zs. w Radomiu oraz funkcjonariusze Nadwiślańskiego Oddziału Straży Granicznej w Warszawie.

Akcję „Życiodajny krwioobieg”, jak poprzednio, zorganizował Zarząd Wojewódzki NSZZ Policjantów Województwa Mazowieckiego w Radomiu oraz Zespół Prasowy KWP zs. w Radomiu. Do działań włączył się także Oddział Klubu Honorowych Dawców Krwi „Legion” działający przy Zarządzie Oddziałowym NSZZ Funkcjonariuszy Straży Granicznej.

Na apel Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa im. dr. K. Vietha w Radomiu stawili się funkcjonariusze operacyjni, a także mundurowi z Samodzielnego Pododdziału Prewencji Policji w Radomiu oraz liczne grono pracowników cywilnych oraz druhowie OSP Radom. Przed komendą udało się zebrać 15 litrów krwi. Na wszystkich krwiodawców czekały także niespodzianki przygotowane przez POP GYM czyli największy fitness klub w Radomiu, który podarował vouchery do wykorzystania w siłowni. Dodatkowe 10 litrów krwi potrzebującej policjantce oddali funkcjonariusze Nadwiślańskiego Oddziału Straży Granicznej w Warszawie.

→ RAFAŁ JEŻAK



Łańcuch dobrych serc

Czego się najbardziej boisz? Większość z nas odpowie podobnie: ciężkiej choroby kogoś najbliższego lub swojej własnej. Jedną z tych chorób, przed którą każdy z nas czuje strach, jest rak – choroba, która została nazwana dżumą XXI wieku.

W Polsce, na nowotwory rocznie zachorowuje blisko 160 tys. ludzi (dane GUS i Krajowego Rejestru Nowotworów za 2013 r.). Te dane pokazują, że w otoczeniu większości z nas jest ktoś, kto chorował lub choruje na nowotwór. Diagnoza choroby nowotworowej dla człowieka, którego bezpośrednio dotyczy jest bez wątpienia doświadczeniem traumatycznym. Tak samo, jak dla jego rodziny i najbliższych przyjaciół. Uświadamia o kruchości życia, ale także o bezbronności. To często powoduje, że chorzy zamykają się w sobie. Uciekają, milczą i cierpią w samotności. Nie mówią o swojej chorobie, bojąc się odrzucenia, litości, ale także zwerbalizowania swoich największych lęków. Z reguły powoduje to podobne reakcje: nie wiemy jak rozmawiać z chorymi, boimy się ich urazić, zdenerwować, zmartwić... Tymczasem warto rozmawiać: zawsze i w każdej sytuacji. Przełamać początkowe bariery i opory, bo w efekcie końcowym taka rozmowa każdemu może przynieść ulgę, a często także wymierną pomoc. Kiedy zachorował mój serdeczny kolega z pracy, było bardzo podobnie. Postawienie diagnozy spowodowało blokadę w komunikacji. Obustronną. Kiedy jednak przełamałam obawy i zadzwoniłam, okazało się, że rozmowa jest dobrym sposobem na wyrzucenie emocji, na naukę mówienia o tym, co trudne. Mój ko-



lega przełamał opory i nie bał się mówić o swojej chorobie. Przyniosło to bardzo konkretne rezultaty: pojawił się w jego otoczeniu ktoś, kto dał mu bardzo dobre wskazówki dotyczące dalszego leczenia, namiary na dobrych lekarzy i sprawdzone placówki. Obserwując go dziś, zdrowego i pracującego, widzę człowieka dużo silniejszego niż kiedyś i bardziej otwartego na innych, wrażliwego i zawsze gotowego przyjść z pomocą. Pomoc innym to nic innego bowiem, jak łańcuszek szczęścia. Okazane nam dobro i serce zazwyczaj motywują do dzielenia się nimi, kiedy sami już stajemy na przysłowiowych nogach.

Dziś naszej pomocy potrzebuje Emilia Tomczak – policjantka z Komendy Miejskiej Policji w Ostrołęce. O chorobie dowiedziała się, kiedy po ciąży robiła badania kontrolne. Wyniki nie były zadowalająca, a ona dodatkowo bardzo traciła na wadze i nieustannie była zmęczona. Po jednej z wizyt w Poradni Chorób Zakaźnych, gdzie chodziła w związku z powiększoną wątroba, została natychmiast skierowana na szpitalny oddział chorób wewnętrznych. Diagnostyka szpitalna początkowo nie wykazała choroby. Kiedy trafiła do Instytutu Hematologii i Transfuzjologii w Warszawie, postawiono diagnozę. Trzy dni przed Bożym Narodze-

niem przekazano jej wyniki badań szpiku. Jednoznacznie wskazywały na białaczkę limfoblastyczną typu B.

– Sama diagnoza nie była dla mnie szokiem – mówi Emilia. – Złe samopoczucie, brak siły do codziennego życia spowodowały, że ucieszyłam się z niej. W końcu, po kilku miesiącach, ktoś mi powiedział, co mi jest i jak to leczyć. To było najważniejsze: krok w kierunku leczenia.

Emilię, od chwili postawienia diagnozy, wspiera cała rodzina, przyjaciele i znajomi. Nie wstydzi się choroby, chociaż – jak mówi – początkowo zły stan zdrowia uniemożliwiał jej kontakty z otoczeniem.

– Poznałam sens słowa „zmęczenie”, gdy rozmowa z drugim człowiekiem, w ciągu kilku minut, wywoływała pot na czole, o chodzeniu już nie wspominając – opowiada policjantka.

Dziś jest po pierwszym etapie leczenia. Choć nie zna jeszcze jego wyników mówi, że czuje się na tyle dobrze, że może w domu zająć się dziećmi. Podkreśla, że dla niej to wielki postęp.

Dzięki temu, że Emilia od początku nie bała się i nie wstydziła mówić o swojej chorobie, pojawiło się wiele osób chcących jej pomóc. Zaczęło się od dedykowanych zbiórek krwi. Początkowo w Oddziale RCKiK w Ostrołęce, potem w Szczytnie, Komendzie Powiatowej Policji w Makowie Mazowieckim, Komendzie Stołecznej Policji w Warszawie i Komendzie Wojewódzkiej Policji zs. w Radomiu. Ponadto, we współpracy z Fundacją DKMS, zorganizowano największą w regionie ostrołęckim rejestrację dawców szpiku. Podczas niej zarejestrowano 776 nowych potencjalnych dawców. – W tym miejscu chciałabym podziękować im oraz wszystkim zaangażowanym wolontariuszom, którzy poprowadzili tę akcję. Być może przyczyniliście się do uratowania w przyszłości komuś życia i zdrowia – opowiada uradowana Emilia. Dodaje, nie kryjąc wzruszenia: – Największą pomoc otrzymałam od mojego męża. Jego zaangażowanie i trzymanie wszystkiego w przysłowiowej „kupie” pozwala mi na bezstresowe leczenie, za co bardzo mu dziękuję. Codziennie dostaję także dodające mi otuchy wiadomości od najbliższych, ale i zupełnie obcych osób. Jestem wzruszona, gdy ludzie trzymają za mnie kciuki, oddają dla mnie krew w centrach krwiodawstwa. Ta bezinteresowna pomoc jest niezwykle potrzebna nie tylko mi, ona dociera do wielu osób. To bardzo mnie cieszy.

Jak można pomóc Emilii? Obecnie jest leczona w Instytucie Hematologii i Transfuzjologii w Warszawie i podkreśla, że według niej jest to najlepsze miejsce do leczenia. – Wspaniali lekarze i opieka sprawia, że leczenie jest łatwiejsze dla pacjenta – mówi. W najbliższym półroczu, podczas leczenia, nadal będzie potrzebować transfuzji krwi i płytek. Dlatego tak ważne są regularne zbiórki. Prawdopodobnie będzie poszukiwać także swojego genetycznego bliźniaka. Zachęcamy więc wszystkich do zarejestrowania się jako dawcy szpiku.

→ MAGDALENA SICZEK-ZALEWSKA



Jak skutecznie poradzić sobie z traumatycznymi przeżyciami?

Z obecnej perspektywy życiowej, jeśli nie spotkało nas nic nadzwyczajnego, zakładamy, że przez większość czasu nasze życie będzie bezpieczne i przewidywalne. Poważne choroby, ciężkie wypadki samochodowe, napady, kłęski żywiołowe czy katastrofy dokonane przez ludzi przydarzają się innym osobom, a nie nam. Często dowiadujemy się o takich tragediach z gazet lub telewizji, jednak nigdy nie przypuszczamy, że sami możemy ich doświadczyć.

Niestety, każdy z nas może stać się ofiarą nagłej i nieoczekiwanej tragedii. W takiej sytuacji możemy doświadczyć szeregu nieznanych nam dotychczas uczuć i reakcji, jakie mają bezpośredni związek z doznanym szokiem. Spróbujmy przybliżyć, jak możemy uporać się z przeżywaną traumą, aby poczuć się bardziej komfortowo w trudnej chwili.

Musimy pamiętać o tym, że nie istnieją dobre lub złe reakcje, ponieważ różne osoby, które doświadczyły takich samych traumatycznych przeżyć, mogą zupełnie inaczej na nie reagować. Choć nasze własne doświadczenia będą niezwykle unikalne i indywidualne, to mogą znaleźć się wśród nich również takie, które możemy porównać do typowych reakcji osób, które doświadczyły podobnej sytuacji.

Określenie: traumatyczne przeżycia, najczęściej dotyczy urazów, które zostały odniesione w nagłych i zagrażających życiu okolicznościach. W wyniku traumatycznych przeżyć każdy z nas może odczuwać obniżone poczucie własnej wartości. Ze względu na brak istniejącej dotychczas rutyny lub aktywności ruchowej zmiana ulega schemat snu. Irytacja, frustracja i złe samopoczucie psychiczne są powszechnymi problemami. Zrozumienie, że takie reakcje są zupełnie normalne, pozwoli nam wyznaczyć właściwe sposoby radzenia sobie ze stresem pourazowym.

Do skutecznych strategii radzenia sobie z traumą należą:

- ▶ przywrócenie dobowej rutyny – jak najszybciej!
- ▶ opracowanie planu zajęć na każdy ty-

dzień, jeżeli jest to konieczne – planu godzinowego,

- ▶ niebranie na siebie zbyt wiele – robienie wszystkiego stopniowo; lepiej mniej niż zbyt dużo,

- ▶ niespanie w ciągu dnia – prowadzenie dziennika snu,

- ▶ myślenie o rzeczach, które sprawiają przyjemność, a których nie można teraz wykonywać,

- ▶ myślenie o rzeczach, które zawsze chcieliśmy zrobić, na które jednak zawsze brakowało czasu,

- ▶ uwzględnienie takich czynności w planie zajęć – zachowanie pragmatyzmu, nieprzemęczanie się, wykonywanie danych czynności przez 10–15 minut; niepodejmowanie prób robienia czegoś przez długi czas, np. przez godzinę lub dłużej,

- ▶ konsekwencja – lepiej jest robić coś przez chwilę niż nie robić nic.

Poza przedstawionymi strategiami istnieją „naturalne” metody samoobrony, które pomagają dojść do siebie. Niektóre reakcje na stres pourazowy stanowią sposób radzenia sobie z traumatycznymi przeżyciami. Zaliczyć do nich możemy:

▶ Analizowanie zdarzeń

Przeanalizowanie zdarzenia oraz zastanowienie się nad zaistniałą sytuacją może pomóc zrozumieć, co się stało.

▶ Odrętwienie

Początkowo odczuwamy odrętwienie, a same zdarzenie wydaje się nierealne. W ten sposób pozwalamy, aby zdarzenia powoli i stopniowo do nas docierały. Niektóre osoby obserwujące takie zachowania, określają (mylnie) osoby w odrętwieniu, jako silne lub bezduszne.

Aby pomóc sobie w powrocie do zdrowia powinniśmy skupić się na:

▶ Otrzymaniu i przyjęciu pomocy od innych

Wsparcie fizyczne i emocjonalne od innych ma bardzo pozytywny wpływ na nasze samopoczucie. Bardzo ważne jest, aby nie odrzucać pomocy, starając się pozostać silnymi lub próbując radzić sobie na własną rękę. Przyjaciele mogą nie chcieć narzucać się z pomocą, dlatego warto o nią poprosić.

▶ Znalezieniu dla siebie czasu

Wygospodarowanie czasu, aby radzić sobie z uczuciami. Czasami konieczne będzie pozostanie w samotności, lub spędzanie czasu wyłącznie z rodziną lub przyjaciółmi.

▶ Konfrontacji z rzeczywistością

Zmierzanie się z rzeczywistością, np. rozmowa z przyjaciółmi może pozwolić zaakceptować nową sytuację.

▶ Aktywności fizycznej

▶ Powrocie do codziennych obowiązków

Postaranie się o możliwie jak najszybszy powrót do codziennych obowiązków, aby uniknąć pielęgnowania uczucia lęku.

Przedstawione wyżej metody radzenia sobie z traumą mogą okazać się bardzo pomocne i umożliwić przystosowanie się do trudnej sytuacji. Osoby, które doświadczyły traumatycznych przeżyć często powtarzają, że: „nic już nie będzie takie, jak kiedyś...”. Do pewnego stopnia jest to prawda, jednak należy pamiętać, że w dalszym ciągu jesteśmy tą samą osobą.

Jeżeli czujemy, że nie jesteśmy w stanie poradzić sobie z własnymi uczuciami i reakcjami, dostępna jest pomoc i wsparcie.

→ PODKOM. ANNA SZYMAŃSKA
SEKCJA PSYCHOLOGÓW KWP
ZS. W RADOMIU

Pokaz ratownictwa lodowego

25 stycznia, na stawie miejskim, ostrowska Policja i Straż Pożarna przygotowały pokaz ratownictwa lodowego. Widowisko odbyło się w ramach akcji „Kręci mnie bezpieczeństwo” oraz „Bezpieczne ferie 2018”.

Zimowa aura sprawiła, że stawy i innego rodzaju zbiorniki wodne pokrył lód. Niestety zarówno wśród dzieci jak i dorosłych byli nierozsądni „odważni”, którzy wchodzili na takie zamrożone akweny, co niestety kończyło się tragicznie. Ostrowscy strażacy i policjanci postanowili wykorzystać zimową pogodę, trwającą ferie i przygotowali pokaz ratownictwa lodowego na stawie miejskim. Na lekcję bezpieczeństwa w terenie zaproszono dzieci i dorosłych.

Podczas pokazu zaprezentowano profesjonalnie przeprowadzoną akcję ratowniczą. Można

było zobaczyć jak Straż Pożarna do ratowania ludzi na zamrożonym zbiorniku wodnym używa specjalistycznego sprzętu, m.in.: sani lodowych. Ostrowscy policjanci również przygotowani są na takie zdarzenia. Starostwo Powiatowe przekazało policjantom rzutki ratunkowe, które wykorzystywane są latem i zimą podczas interwencji na zbiornikach wodnych. Policjant stojąc w bezpiecznym miejscu rzuca przedmiot z liną, osoba tonąca chwyta rzutkę, z którą jest wyciągana na brzeg. Takie działanie także można było zobaczyć podczas pokazu.

→ MARZENA LACZKOWSKA



Uczyli się uczyć

Wydział Kadr i Szkolenia Komendy Wojewódzkiej Policji zs. w Radomiu już po raz trzeci zorganizował warsztaty dla instruktorów strzelań policyjnych garnizonu mazowieckiego. Instruktorzy podnosili swoje kwalifikacje oraz wymieniali doświadczenia.



Podczas warsztatów omawiane były zagadnienia dotyczące organizacji i przeprowadzania strzelań programowych oraz sprawdzianów w 2018 roku. Funkcjonariusze uczestniczyli w strzelaniach przeprowadzonych przez instruktorów WKiSz KWP zs. w Radomiu, które miały na celu doskonalenie umiejętności bezpiecznego i sprawnego posługiwania się bronią palną oraz ujednoczenie prowadzenia zajęć z wyszkolenia strzeleckiego.

Ponadto doskonalili umiejętności z zakresu udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej związanej między innymi z ranami postrzałowymi oraz nagłymi wypadkami w służbie.

Przedsięwzięcie jest organizowane corocznie przez Zespół

ds. Doskonalenia Zawodowego Wydziału Kadr i Szkolenia Komendy Wojewódzkiej Policji zs. w Radomiu, a programy zajęć są tak dobierane, aby zdobyta wiedza miała zastosowanie w codziennej służbie.

Uczestnikami szkolenia byli instruktorzy z komend miejskich i powiatowych, Samodzielnych Pododdziałów Prewencji Policji w Radomiu i Płocku oraz SPAP w Radomiu i WTO KWP zs. w Radomiu.

Prelegentami warsztatów byli nadkom. Zbigniew Siczek, st. asp. Jacek Bryła, mł. asp. Tomasz Łabys z Wydziału Kadr i Szkolenia KWP zs. w Radomiu oraz sierż. Bartłomiej Rybak z Wydziału Ruchu drogowego KWP zs. w Radomiu.

→ WYDZIAŁ KADR I SZKOLENIA KWP ZS. W RADOMIU



Walentynki z mazowiecką drogówką

Z miłości do bezpieczeństwa – pod takim hasłem policjanci mazowieckiej drogówki promowali 14 lutego bezpieczne zachowania na drogach. Zapachowe zawieszki w kształcie serca – przypominające o ostrożności, tolerancji i kulturalnym zachowaniu na drogach – otrzymali piesi i kierujący, którzy poruszali się ulicami Radomia.

Policjanci uczyli strażaków

Pod okiem przysuskich policjantów miejscowi strażacy podnosili swoje umiejętności w zakresie techniki jazdy pojazdami uprzywilejowanymi.

Szkolenie poprzedzone było wykładami teoretycznymi prowadzonymi przez policjantów z Wydziału Ruchu Drogowego Komendy Powiatowej Policji w Przysusze. W części teoretycznej zajęć przypomniano przepisy prawne dotyczące wykorzystania pojazdów uprzywi-

lejujących oraz podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie jazdy. Podstawowym punktem szkolenia było to, jak nie dopuścić do poślizgu, a w razie jego zaistnienia prawidłowo i bezpiecznie zapanować nad pojazdem. Uczestnicy szkolenia zapoznali się z zasadami jazdy

defensywnej, fizyką jazdy, możliwościami psychomotorycznymi kierowców oraz elementami bezpieczeństwa.

Część praktyczna zajęć to doskonalenie techniki jazdy w warunkach zimowych. Uczestnicy szkolenia ćwiczyli hamowanie na śliskiej na-

wierzchni z różnymi prędkościami, hamowanie na zakręcie, wyprowadzanie pojazdu z poślizgów podsterownych i nadsterownych, które ze szczególnym nasileniem występują zimą.

Idea szkolenia, w przypadku strażaków, to przede wszystkim szybkie i bezpieczne dotarcie do miejsca, gdzie ich pomoc jest niezbędna. Jak stwierdzili uczestnicy szkolenia, było ono dla nich ważne i będzie wykorzystywane w codziennej służbie.

→ ANETA WILK



Mundurowym towarzyszyła maskotka KWP, czyli Zebra. Z okazji Walentynek także policjanci z żyrdowskiej drogówki pojawili się na ulicach z nietypowym prezentem dla pieszych.

Walentynki kojarzą się głównie z miłością, a ta miłość przejawia się również przez troskę o bezpieczeństwo osób nam bliskich. Dlatego też warto – z miłości – przypominać o zachowaniu ostrożności na drogach. By nasi najbliżsi zawsze bezpiecznie do nas wrócili z podróży.

Znane są nam przykłady, kiedy to kierowca nie dbając o zapinanie pasów przez pasażerów lub w następstwie zbyt szybkiej jazdy, stracił w wypadku naj-

bliższą jego sercu osobę, albo przez nieuwagę i pośpiech nie zauważył pieszego przechodzącego na oznakowanym przejściu dla pieszych – potrącając go. Przed takimi tragediami chcemy tego dnia przestrzegać i promować wzajemną życzliwość i szacunek dla życia.

W walentynkowe działania włączyli się także policjanci z Żyrdowa. Do końca marca trwają wzmożone akcje, których celem jest propagowanie używania elementów odbłaskowych przez pieszych i rowerzystów, co znacznie poprawia ich widoczność, nie tylko poza terenem zabudowanym, ale także w mieście.

→ STANISŁAW POPIEL,
AGNIESZKA CIERESZKO

Serce na boisku

Turniej Służb Mundurowych w piłce halowej im. podkom. Andrzeja Struja zorganizowano po raz dziewiąty, a liczba uczestników stale rośnie. W tym roku do rywalizacji stanęło 67 drużyn z dziesięciu krajów. Wśród pań najlepsza okazała się reprezentacja Polskiej Policji, w której grają m.in.: st. post. Katarzyna Żak z komendy w Sochaczewie oraz sierż. Paulina Wołczyńska z mazowieckiej drogówki. Puchary wręczył Zastępca Komendanta Głównego Policji nadinsp. Jan Lach.

Rozgrywki miały miejsce na pięciu różnych boiskach. Rywalizacja była bardzo zacięta i każda z drużyn walczyła do samego końca. Ostatecznie wśród pań zwycięstwo przypadło w udziale reprezentacji Polskiej Policji.

Wśród policjantek, które wygrały turniej im. podkom. Andrzeja Struja są: st. post. Katarzyna Żak sierż. Paulina Wołczyńska. Obie grały w ataku i obie włożyły w grę całe serce. Zaangażowanie st. post. Katarzyny Żak zostało docenione – zdobyła tytuł najlepszej zawodniczki turnieju.

Katarzyna Żak na co dzień pełni służbę w Posterunku Policji w Nowej Suchej, jednostce podległej Komendzie Powiatowej Policji w Sochaczewie. Ma 28 lat i pochodzi z Radomia. Nasza koleżanka, odkąd tylko pamięta, kopała piłkę nożną. Grała w Zamylniu Radom, który był jej macierzystym klubem. Podczas studiów na Akademii Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej grała w AZS PSW Biała Podlaska. Naukę kontynuowała na Uniwersytecie Medycznym w Lublinie, gdzie uzyskała tytuł magistra fizjoterapii. W tym czasie grała w Górniku Łęcznej. W Policji służy od października 2015 roku. Początkowo pracowała w Referacie Patrolowo-Interwencyjnym KPP Sochaczew, a obecnie na stanowisku ds. kryminalnych w Posterunku Policji w Nowej Suchej. Paulina Wołczyńska natomiast służy w Wydziale Ruchu Drogowego KWP zs. w Radomiu. Również swoją karierę piłkarską zaczynała w Zamylniu Radom, a służbę w Żyrardowie.

Pomysłodawcami Turnieju Służb Mundurowych w Piłce Nożnej Halowej im. podkom. Andrzeja Struja o Puchar Komendanta Głównego Policji są: Andrzej Strejlau – wybitny trener reprezentacji Polski, Legii Warszawa i Greckiej Larri-sy, obecnie honorowy działacz Polskiego Związku Piłki Nożnej i komentator sportowy oraz Andrzej Kuczyński – Koordynator Komendanta Głównego Policji ds. organizacji imprez sportowo – rekreacyjnych w Policji, selekcjoner reprezentacji

Policji w piłce nożnej, wieloletni wolontariusz Fundacji Pomocy Wdowom i Sierotom po Poległych Policjantach.

Organizatorami wydarzenia był Gabinet Komendanta Głównego Policji, przy wsparciu Komendy Stołecznej Policji, Centralnego Biura Śledczego Policji, Biura Operacji Antyterrorystycznych KGP, Centrum Szkolenia Policji w Legionowie, Regionu IPA Centralne Biuro Śledcze

i Stołecznej Grupy Wojewódzkiej Międzynarodowego Stowarzyszenia Policji IPA oraz Zarządu Głównego NSZZ Policjantów. W organizację włączyły się także instytucje zewnętrzne, m.in. Polski Komitet Olimpijski, Polski Związek Piłki Nożnej, Mazowiecki Związek Piłki Nożnej, Ekstraklasa S.A., Urzędy Dzielnic: Bielany, Bemowo, Praga Północ.

→ ŹRÓDŁO: KGP, AGNIESZKA DZIK



**POLICYJNY GŁOS
MAZOWSZA**

Policjny 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
Redaktor naczelny: Magdalena Siczek-Zalewska
Redaktor prowadzący:
Monika Daszkowska,
Materiały prasowe: Zespół Prasowy KWPP

Foto na okładce: Anna Waśniewska.
Skład: Mariusz Zając

Druk: Centrum Reklamy
nmedia – www.nmedia.pl

 centrumreklamy
MIDIA

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 oraz w Komunikatorze Mazowieckiego Garnizonu Policji.

**FUNDACJA
POMOCY WDOWOM I SIEROTOM
PO POLEGŁYCH POLICJANTACH**
tel.: 22 601 21 20; 22 601 48 21
e-mail:fpwisppp@policja.gov.pl



WPŁAĆ SWÓJ 1% podatku

Fundacja
pomaga od 1997 roku
Konto: PKO BP VI/O Warszawa
74 1020 1068 0000 1802 0059 9167
KRS 0000101309