

Wydział Komunikacji Społecznej Komendy Wojewódzkiej Policji w Olsztynie

Informator



Drodzy czytelnicy,

mam przyjemność zaprezentować pierwszy numer „Informatora”- biuletynu wydawanego przez Wydział Komunikacji Społecznej KWP w Olsztynie.

Mamy nadzieję spotykać się z Wami co dwa tygodnie, aby przekazać informacje na temat tego, co dzieje się w jednostkach garnizonu warmińsko-mazurskiego, i nie tylko. Chcielibyśmy poruszać tematy, które Was interesują, chcielibyśmy informować o sprawach aktualnych, ważnych, ciekawych. Mamy nadzieję, że „Informator” stanie się miejscem wymiany poglądów i doświadczeń.

Bardzo liczymy na Waszą pomoc. Jeśli macie jakieś pytania, problemy - piszcie do nas, a my, w miarę naszej możliwości, odpowiemy na nie.

Jeśli w Waszych jednostkach pracują ciekawi ludzie, którzy odnoszą sukcesy nie tylko w życiu zawodowym, ale również pozazawodowym – dajcie nam znać, a my postaramy się zamieścić informacje o takich osobach. A może warto pokazać dobrego kolegę, przyjaciela, człowieka, na którego po prostu można liczyć, który nie zawiedzie, który wspiera, inspiruje, pomaga – znacie takich? Napiszcie.

Na pytania, uwagi, propozycje tematów do zamieszczenia w publikacji czekamy pod adresem b.przyborowska@warmińsko-mazursk.policja.gov.pl.

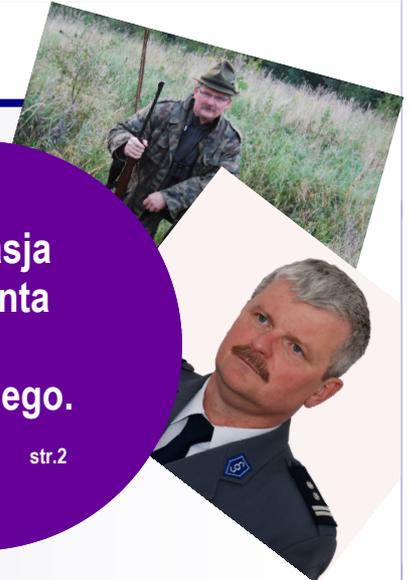
„Informator” przygotowywany będzie w formie elektronicznej i przesyłany pocztą wewnętrzną. Aby ułatwić Wam dostęp do biuletynu będziemy go również przysyłać bezpośrednio na skrzynki pocztowe osób, które przekażą nam swoje adresy mailowe i wyrażą chęć otrzymywania publikacji.

Mam nadzieję, że nasza inicjatywa zachęci czytelników do dzielenia się swoimi doświadczeniami, poglądami, obserwacjami, przyczyni się do poprawy komunikacji wewnętrznej oraz integracji naszego środowiska.

Z życzeniami miłej lektury,
nadkom. Tomasz Stawarski
Naczelnik Wydziału Komunikacji Społecznej

Praca i pasja
Komendanta
Wiesława
Skudelskiego.

str.2



„W zdrowym
ciele zdrowy
duch” -
czyli jak nie
zardzewieć.

str.4



Najnowszy trend w modzie



Bądź widoczny na drodze

sierżant sztabowy
Paweł Pelinko
i aspirant Krzysztof
Bielasta - policjanci
olsztyńskiego
Oddziału Prewencji
Policji uratowali życie
mężczyźnie.

str.3



Mam jeszcze wiele do zrobienia

Mundur nosi od 27 lat. Swoją służbę zaczynał od patrolowania ulic. Był kierowcą radiowozu, technikiem kryminalistyki, naczelnikiem sekcji kryminalnej. Przez krótki czas był Zastępcą Komendanta Powiatowego Policji, przez długie lata Komendantem Powiatowym Policji w Mrągowie, a od 26 maja 2006r. mł. insp. mgr Wiesław Skudelski jest Komendantem Powiatowym Policji w Kętrzynie.



- Czy to prawda, że funkcję komendanta powiatowego Policji pełni Pan najdłużej ze wszystkich komendantów garnizonu warmińsko-mazurskiego?

- mł. insp. Wiesław Skudelski: - Rzeczywiście, jestem najdłużej pracującym komendantem, ale jeśli chodzi o wysługę lat - 27 lat - to nie jest to najdłuższy czas. Niektórzy komendanci noszą mundur dłużej ode mnie. Ale, mimo że tyle lat przepracowałem, nadal uważam, że jeszcze mam wiele do zrobienia.

- Z jakimi problemami spotykał się Pan na przestrzeni tych kilkunastu lat pracy na stanowisku Komendanta Powiatowego Policji?

- Mogę porównać dwie jednostki, bo pracowałem od samego początku w Mrągowie, a obecnie od trzech lat w Kętrzynie. Obie jednostki nie są łatwe, mają swoją specyfikę mieszkańców, terenu. Mrągowo to „krajna wielkich jezior”, Kętrzyn - to całkowicie inny teren, inna specyfika.

- Jakie cechy musi posiadać człowiek, żeby tak długo i skutecznie pełnić funkcję na stanowisku Komendanta Powiatowego Policji?

- Przede wszystkim trzeba mieć zdrowie i dużo siły, ale też i dużo upartości, takiego konsekwentnego dążenia do celu. Ktoś, kogo załamują drobne niepowodzenia nie sprawdzi się na tym stanowisku i nie wytrzyma długo. Kolejna bardzo ważna rzecz to umiejętność współpracy z ludźmi - to podstawa -, przekonywanie do swoich celów przede wszystkim załogi, ale bardzo ważne jest też przekonanie samorządów. Mnie się bardzo dobrze współpracowało z samorządem mrągowskim, bardzo dobrze mi się współpracuje z samorządem kętrzyńskim. Uzyskuję wsparcie nie tylko finansowe, ale również poparcie naszych działań. Bardzo ważne jest otwarcie na

mieszkańców. Ja uczestniczę w wielu spotkaniach z mieszkańcami, wysłuchuję głosów mieszkańców, chcę poznać ich potrzeby w zakresie bezpieczeństwa, ich obawy.

Myszę, że moim sukcesem jest dobra współpraca z ludźmi i umiejętność przekonywania do swoich pomysłów, wizji. Budowanie dobrych relacji z ludźmi to podstawa pracy na każdym stanowisku.



„Budowanie dobrych relacji z ludźmi to podstawa pracy na każdym stanowisku”.

- Czy w trakcie długoletniej służby zdarzyły się Panu Komendantowi jakieś niepowodzenia, i co Pan Komendant uważa za niepowodzenie?

- Było kilka takich spraw. Chodzi o sprawy kryminalne, których nie udało się rozwiązać. Ja o nich cały czas pamiętam. Ale za niepowodzenie uważam również niepowodzenia swoich ludzi, których musiałem dyscyplinarnie zwolnić, z którymi musieliśmy się rozstać.

- Co Pan Komendant robi, aby odreagować wszystkie stresy, problemy?

- Znalazłem sobie takiego „odstresowycza”. Mam pasję, której poświęcam każdą wolną chwilę. Jestem zapalonym myśliwym i każdą wolną chwilę spędzam na łonie przyrody. Bardzo dużo poluję - z karabinem, i z aparatem fotograficznym. Moja pasja to najlepsza dla mnie metoda na odstresowanie. W trakcie wyjść na polowanie mam komfort przemyślenia



Komendant Wiesław Skudelski na polowaniu.

wielu rzeczy. Obserwując naturę, w spokoju mogę sobie wiele rzeczy poukladać, przemyśleć.

- Ale są na pewno takie momenty w życiu zawodowym, które dają dużo energii. Jakie były Pana największe sukcesy, które dały tyle energii, że stały się takim akumulatorem do dalszej pracy?

- Było sporo sukcesów, ale mnie trudno o nich mówić. Nie lubię się chwalić. Ale cieszę się z tego, jak obecnie wygląda jednostka, w której pracuję. To sukces załogi, ale też i mój. Cieszę się, że mam taką załogę, że jest zrozumienie zadań, które realizujemy, że jest dobra współpraca z samorządami.

- Czego więc można Panu życzyć?

- Mam jeszcze chęć do pracy i parę rzeczy do zrobienia, więc życzyłbym sobie wytrwałości w dalszej pracy, jak najmniej zdarzeń, żebyśmy „pozamiatali” jak najwięcej przestępców, wyrozumiałych przełożonych, sukcesów w życiu prywatnym, żeby moi synowie ukończyli swoje wymarzone studia, no i „Niech bór darzy”. Myśliwemu od czasu do czasu tak się właśnie życzy, a więc „Niech bór darzy”.

**Rozmawiała
Bożena
Przyborowska**

POLICJACI Z OLSZTYŃSKIEGO ODDZIAŁU PREWENCJI POLICJI URATOWALI CHOREMU MĘŻCZYŹNIE ŻYCIE.



Nasi bohaterowie

8 października około godziny 15.30 sierżant sztabowy Paweł Pelinko i aspirant Krzysztof Bielasta poli-

cjanci z olsztyńskiego Oddziału Prewencji Policji jadąc ulicą Krasickiego w kierunku ulicy Wilczyńskiego zauważyli zaparkowanego na skrajnym pasie ruchu forda. Samochód miał włączony silnik i światła mijania. Kierowca siedział pochylony nad fotelem pasażera i nie dawał oznak życia. Wisiał na pasie bezpieczeństwa. Funkcjonariusze natychmiast wezwali pogotowie ratunkowe i udzielili nieprzytomnemu mężczyźnie pierwszej pomocy przedmedycznej. Poszkodowany nie odzyskiwał przytomności, dlatego policjanci ponownie skontaktowali się z dyspozytorem pogotowia ratunkowego i wykonując wszystko zgodnie z jego wskazówkami przywrócili kierowcy czynności życiowe. Mężczyzna zaczął swobodnie oddychać. Do czasu przyjazdu karetki patrol kontrolował jego stan. Lekarz, który zabrał kierowcę do szpitala powiedział, że policjanci uratowali mężczyźnie życie. insp. Sławomir Mierzwa Komendant Wojewódzkiej Policji w Olsztynie za wzorową, godną naśladowania postawę, wyróżnił obu funkcjonariuszy i osobiście im pogratulował.

Anna Fic: „ W chwilach, kiedy dowiaduję się o takich sytuacjach, zbieram o nich szczegółowe informacje, rozmawiam z policjantami, dzięki którym żyje inny człowiek, jestem szczególnie dumna, że noszę niebieski mundur. A najważniejsze w tym wszystkim jest to, że dla Pawła, Krzyska, Mariusza, Marka, Łukasza, Piotra i Darka nie było to nic nadzwyczajnego. Zachowali się tak, jak każdy w podobnej sytuacji powinien. Każdy?”

kom. Mariusz Lis - policjant Sztabu Policji Komendy Wojewódzkiej Policji w Olsztynie, wracając do domu po służbie zatłoczonym autobusem komunikacji miejskiej zauważył, że przytomność straciła młoda kobieta. Oprócz funkcjonariusza żaden z pasażerów nie zareagował. Policjant wyniósł dziewczynę z autobusu. Do czasu przyjazdu pogotowia ratunkowego Mariusz Lis udzielał jej pierwszej pomocy.

Wracając ze służbowej podróży, policjanci Wydziału Konwojowego Komendy Wojewódzkiej Policji w Olsztynie, st. asp. Marek Krzywda oraz mł. asp. Łukasz Stępień, niedaleko wsi Rogówko zauważyli na drodze przewrócony rower i leżącego mężczyznę. Jak się później okazało, mężczyzna miał zawał serca. Do czasu przyjazdu karetki policjanci reanimowali chorego. Dzięki prawidłowej, a przede wszystkim szybkiej reakcji funkcjonariuszy, mężczyzna przeżył.

Policjant ruchu drogowego asp. Piotr Jamrozik, przeprowadził skuteczną reanimację i uratował życie mężczyźnie, który zasnął na olsztyńskim Starym Mieście.

Dariusz Tumaniec - wykładowca WSPol w Szczytnie uratował życie starszemu panu, który na parkingu przed hipermarketem doznał zawału serca.

ZDOBYLI CERTYFIKATY RATOWNIKÓW PRZEDMEDYCZNYCH

19 policjantów z Komendy Miejskiej Policji w Olsztynie zdało egzamin państwowy z udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej. Najpierw funkcjonariusze musieli pokonać test składający się z części teoretycznej oraz praktycznej. Zdobytą wiedzę i umiejętnościami policjanci wykazali się przed komisją złożoną z lekarzy oraz ratowników medycznych. Egzamin poprzedzony był ponad miesięcznym szkoleniem prowadzonym przez Joanitów. Policjanci zdobyli certyfikaty dające im tytuł ratowników przedmedycznych. Było to pierwsze takie szkolenie na Warmii i

Mazurach. W projekcie już planowane są kolejne. Równolegle Komenda Wojewódzka Policji w Olsztynie dla swoich policjantów i pracowników zorganizowała cykl szkoleń z zakresu udzielania pierwszej pomocy. Tylko przez najbliższe dwa miesiące z takiego projektu skorzysta ponad 70 osób.

8 października 2009r. 19 policjantów z Komendy Miejskiej Policji w Olsztynie w sali przy ul. Dąbrowszcaków przystąpiło do egzaminu państwowego z udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej. Najpierw funkcjonariusze zmagali się z testem składającym się z części teoretycznej i praktycznej. Policjanci ruchu drogowego i wydziału

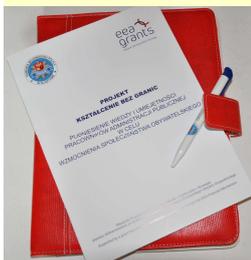
patrolowo-intenwencyjnego odpowiadali na zagadnienia związane z udzielaniem pierwszej pomocy przedmedycznej, a w części praktycznej skupili się na udzielaniu pomocy osobom poszkodowanym. Policjanci wykazywali się m.in. umiejętnościami przeprowadzenia masażu serca, zakładania opaski uciskowej na krwawiące rany. Wszystko obserwowwała szacowna komisja, w składzie której byli lekarze i ratownicy medyczni. Zanim jednak egzamin stał się faktem, policjanci ponad miesiąc szkolili się pod okiem Joanitów. Po kilkugodzinnych zmaganiach zdający egzamin mogli odetchnąć. Wszyscy przeszli przez sprawdzian wiedzy i umiejętności pozytywnie, zdobywając tym samym certyfikat dający tytuł ratownika przedmedycznego. Było to pierwsze takie szkolenie w naszym województwie. W projekcie zaplanowano już kolejne. Zdobyty certyfikat, to dokument, który potwierdza wiedzę i umiejętności policjantów. A ci, w służbie i często po jej zakończeniu, jako pierwsi reagują, kiedy ktoś potrzebuje pomocy.



Anna Fic

RUSZYŁY STUDIA PODYPLOMOWE I KURSY JĘZYKOWE DLA POLICJANTÓW I PRACOWNIKÓW POLICJI

Prawie 200 policjantów i pracowników warmińsko-mazurskiej Policji z początkiem października rozpoczęło naukę języka angielskiego i studia podyplomowe w ramach Mechanizmu Finansowego Europejskiego Obszaru Gospodarczego pn. „Kształcenie bez granic – Podniesienie wiedzy i umiejętności pracowników administracji publicznej w celu wzmocnienia społeczeństwa obywatelskiego”. W projekcie, w 85 % finansowanym ze środków unijnych uczestniczą policjanci, strażacy, celnicy z Warmii i Mazur, Kujaw i Podlasie oraz ratownicy z Oppland w Norwegii.



Projekt przygotowany przez naszych kolegów z Komendy Wojewódzkiej Policji w Białymstoku został złożony w ramach priorytetu 2.4 - Rozwój zasobów ludzkich... w partnerstwie z Komendą Wojewódzką Policji w Bydgoszczy, Komendą Wojewódzką Policji w Olsztynie, Komendą Wojewódzką Państwowej Straży Pożarnej

w Białymstoku, Izbą Celną w Białymstoku, Ośrodkiem Szkolenia Służb Ratowniczych w Oppland w Norwegii. Łączna wartość projektu to ponad 1 100 000 EUR, a przewidywana wartość dofinansowania ze środków Mechanizmu Finansowego Europejskiego Obszaru Gospodarczego to niemal 950 000 EUR.

Działania wynikające z tego przedsięwzięcia będą realizowane od października 2009 do II kwartału 2011.

Przedmiotem projektu jest sfinansowanie kursów językowych, specjalistycznych szkoleń oraz studiów podyplomowych pracowników tj. Policji z województw: podlaskiego, kujawsko-pomorskiego i warmińsko-mazurskiego, a także Izby Celnej oraz Straży Pożarnej z województwa podlaskiego w celu podniesienia sprawności funkcjonowania tych organizacji. Projekt ma charakter szkoleniowy i zakłada realizację kursów językowych dla 673 osób, przeprowadzenie specjalistycznych szkoleń dla 1 301 osób, studiów podyplomowych z różnego zakresu tematycznego dla 261 osób.

Kursy i studia dla prawie 200 policjantów i pracowników warmińsko-mazurskiej Policji już ruszyły. Nauka języka jest realizowana na kursach dla początkujących i zaawansowanych w Olsztynie, Elku, Ostródy i Kętrzynie. Ponad 70 osób rozpoczęło zmagania na studiach podyplomowych na Wydziale Nauk Ekonomicznych, Nauk Społecznych, Nauk Technicznych, czy Prawa i Administracji Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego.

Specjaliści z Sekcji Zamówień Publicznych i Funduszy Pomocegowych KWP w Olsztynie już szukają nowych możliwości dalszego, bezpłatnego podnoszenia kwalifikacji dla policjantów i pracowników cywilnych,

Trzymamy kciuku za wszystkich studentów i już zapowiadamy, że naszym aparatem będziemy podglądać naukowe zmagania studentów.

Anna Fic



"Nowy trend w modzie!
Bądź widoczny na drodze!" to tytuł kampanii, którą warmińsko-mazurscy policjanci kierują do wszystkich pieszych.

Jesień, szybko zapadający zmierzch powodują, że i ludzie są bardziej zmęczeni, mniej kolorowi, tym samym mniej widoczni. A przecież każdy człowiek jest inny, wyjątkowy, nieprzeciętny. Na jezdni - wybiegu życia, pieszym pozwalają na to odblaskowe elementy, dzięki którym każdy, kto ich używa błyszczący i przyciąga uwagę, jak modele na wybiegu. Kolorowy i widoczny pieszy zawsze też spotka się z aplauzem kierowców - drogowej publiczności.

Przyczyny wypadków

Jesienią i zimą dochodzi do największej liczby wypadków drogowych z udziałem pieszych. W okresie od 1 października do 31 marca w ciągu ostatnich 3 lat na drogach Warmii i Mazur doszło do 866 wypadków drogowych z udziałem tej grupy użytkowników dróg. W wyniku tych wypadków 104 osoby poniosły śmierć, a 814 osób zostało rannych. Do najczęstszych grzechów pieszych należy nieostrożne wejście na jezdnię przed jadącym pojazdem, nieostrożne wejście na jezdnię: zza pojazdu, przeszkody, przekraczanie jezdni w miejscu niedozwolonym, chodzenie nieprawidłową stroną drogi, stanie na jezdni, leżenie, czy wejście na jezdnię przy czerwonym świetle.

Droga to miejsce wielu interakcji między kierowcami i innymi użytkownikami. Bardzo często wypadki są wynikiem nieprawidłowego zachowania kierujących samochodami względem pieszych. Z policyjnych analiz wynika, że główne przyczyny tych zdarzeń to nieudzielenie pierwszeństwa pieszemu, niedostosowanie prędkości do warunków ruchu, nieprawidłowe cofanie, skręcanie, czy omijanie.

Dobra widoczność

Jak podsumowują policjanci ruchu drogowego, do wielu wypadków nie doszłoby, gdyby pieszy byli po prostu widoczni. Dlatego funkcjonariusze będą powtarzać i przypominać, że szczególnie jesienią i zimą, w czasie złej widoczności, gdy pieszy ma na sobie ubranie w spokojnych, stonowanych kolorach i nie posiada na wierzchniej odzieży elementów odblaskowych, kierowca dostrzeże go z dużym opóźnieniem. Warto pamiętać, że w ciemnościach pieszy widzi reflektory samochodu nawet z odległości kilku kilometrów, ale kierowca dostrzeże go dopiero, gdy zauważy sylwetkę człowieka w zasięgu świateł samochodu. Po ciemku, bez elementów odblaskowych, jesteśmy widoczni w światłach mijania z odległości zaledwie 20 – 30 metrów. Jeśli kierowca jedzie prędkością 90 km/h, to pokonuje 25 metrów drogi w ciągu 1 sekundy i nie ma szans na jakąkolwiek reakcję, gdy zauważy na swojej drodze pieszego. Jeśli jednak pieszy wyposażony jest w element odblaskowy, odbijający światła samochodu, kierowca spostrzeże go już z odległości 130 -150 metrów, czyli nawet 5 razy szybciej! To może uratować pieszemu życie.

Kampanie społeczne

Funkcjonariusze ruchu drogowego w całym kraju od wielu lat adresują do pieszych wiele działań poprawiających ich bezpieczeństwo. I tak czy przedszkolaki, czy dorośli rokrocznie otrzymują od policjantów zawieszki, opaski, kamizelki, jaskrawe parasolki, worki na buty. Mają one, pod warunkiem ich codziennego używania, spowodować, że szansa pieszego na uniknięcie potrącenia w warunkach złej widoczności znacznie wzrośnie, nawet jeśli popełni on błąd np. będzie się poruszał niewłaściwą stroną jezdni.

Kampania "Nowy trend w modzie! Bądź widoczny na drodze!", której autorami są warmińsko-mazurscy policjanci, jest kolejną próbą podniesienia świadomości osób pieszych na temat zagrożeń, z jakimi mogą spotkać się na drodze i jak jednocześnie mogą ich uniknąć. Jak podkreślają pomysłodawcy i realizatorzy kampanii - policjanci i pracownicy Wydziału Komunikacji Społecznej oraz Wydziału Prewencji i Ruchu Drogowego KWP, nie chcieliśmy straszyć widokiem krzyży, czy czarnych worków przy drogach. Naszym celem jest zmniejszenie liczby potrąceń pieszych przez kierujących pojazdami, bo życie każdego jest cenne, wyjątkowe. Z odlaskiem, jak na wybiegu mody, każdy pieszy powinien czuć się wyjątkowo, jak model. A ze strony kierowców - drogowej publiczności, widoczny i kolorowy pieszy może liczyć wyłącznie na aplauz.

* Wszystkie materiały dotyczące kampanii, bilbord ją reklamujący, jak i szczegóły innych działań Policji w zakresie poprawy bezpieczeństwa pieszych można znaleźć na stronie www.warmińsko-mazurska.policja.gov.pl, lub www.policja.gov.pl. Polecam!

Anna Fic

ABC Systemu Zarządzania Jakością

Nowe wydanie normy ISO 9001:2008

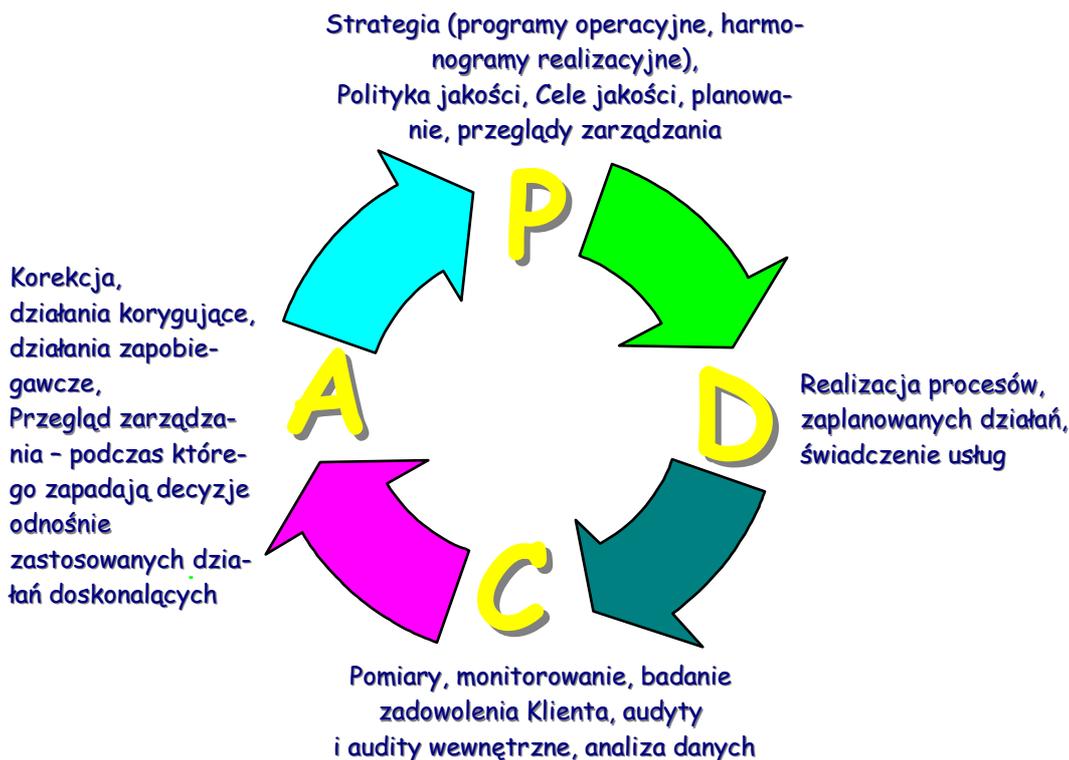
Pod koniec 2008 roku Międzynarodowa Organizacja Normalizacyjna (ISO) opublikowała nowe wydanie normy ISO 9001:2008, określającej wymagania, jakie powinien spełniać system zarządzania jakością w organizacji. Zmiany w nowym wydaniu, to zmiany niemal wyłącznie edytorskie. Może wydają się drobne, jednak są bardzo istotne dla właściwego zapisu tj. zgodnego z koncepcją jej autorów, **ISO 9001:2008 = PN-EN ISO 9001:2009**

Norma ukierunkowana jest na zrozumienie i spełnienie wymagań klienta, przy stosowaniu podejścia procesowego, dostarczanie wyników skuteczności procesów oraz ich ciągłe doskonalenie w oparciu o pomiary. Standard ten zaleca nadzorowanie wszystkich zidentyfikowanych procesów w organizacji zgodnie z pętlą Deminga PDCA.

Metoda doskonalenia oparta o PDCA zakłada, iż na początku planujemy jakieś udoskonalenia, potem go testujemy i jak to rozwiązanie działa to wprowadzamy go w życie.

Barbara Niewiero
Koordynator Systemu Zarządzania Jakością
Komendy Wojewódzkiej Policji w Olsztynie

Schemat cyklu zarządzania PDCA Źródło: księga jakości KWP w Olsztynie



Słowniczek A-D

P (plan) - zaplanuj
C (check) - sprawdź

D (do) - wykonaj
A (act) - popraw

Audit - systematyczny, niezależny i udokumentowany proces uzyskiwania dowodu z auditu oraz jego obiektywnej oceny w celu określenia stopnia spełnienia kryteriów auditu.

Auditor - osoba mająca kompetencje do przeprowadzenia auditu.

Audit programowy - jest realizowany zgodnie z rocznym programem auditów.

Audit pozaprogramowy - jest realizowany zgodnie z bieżącymi potrzebami SZJ.

Dokument - informacja wraz z nośnikiem, na którym została utrwalona (nośnikiem może być np.: papier, dysk komputera, dyskietka, płyta CD, fotografia, itp.)

Działania korekcyjne - działania podejmowane przez policjantów i pracowników Policji posiadających stosowną odpowiedzialność w tym zakresie w celu wyeliminowania wykrytej niezgodności lub problemu jakościowego.

Działania korygujące - działania podejmowane w celu usunięcia przyczyn wykrytej niezgodności lub problemu jakościowego w celu zapobieżenia ich ponownemu wystąpieniu.

Działania zapobiegawcze - działania eliminujące przyczyny potencjalnych problemów jakościowych tak, aby zapobiec ich wystąpieniu oraz specyficzne działania prowadzone w celu doskonalenia jednostki, np. wdrażanie dobrych praktyk

Jak nie zardzewieć



Każdy współczesny człowiek, a policjant w szczególności powinien być świadomy dobroczynnego wpływu aktywności fizycznej na zdrowie. Nie bez znaczenia jest pozytywne oddziaływanie uprawiania sportu na równowagę psychiczną i podnoszenie samooceny.

W poszukiwaniu motywacji

Jak znaleźć w sobie motywację do rozpoczęcia systematycznej aktywności fizycznej? Najprościej zostać zarażonym sportowym bakcylem w dzieciństwie i iść z tą „chorobą” przez dorosłe życie. Co zrobić, gdy nie złapaliśmy tego przyzwyczajenia w młodości, a życie rodzinne i zawodowe przycisnęło nas obowiązkami? Najskuteczniej motywują nas własne negatywne doświadczenia bądź przypadki z najbliższego otoczenia, na przykład, gdy kardiolog bądź lekarz innej specjalności w alarmistycznym tonie zarzuci nam siedzący tryb życia i ostrzeże o czyhającym niebezpieczeństwie chorób układu krążenia. Ale dosyć straszenia. Ruch to przyjemność.

A może jazda rowerem?

Proponuję zapoznanie się z najprostszymi formami aktywności fizycznej, które dostępne są, przy minimalnym zaangażowaniu w sprzęt. Przybliżę w kolejnych wydaniach Informatora: Nordic Walking - marsze nordyckie, opowiem o kolarstwie w odmianie XC – cross country, a z pomocą zaprzyjaźnionych osób przedstawię bieganie oraz Canicross – bieganie z psem.

Ponieważ jestem zwolennikiem dyscyplin wytrzymałościowych, najczęściej o nich będę pisał. Liczę także na dialog i możliwość przedstawienia przez czytelników innych sposobów rekreacyjnego uprawiania sportu.

Na początek podam parę podstawowych porad dotyczących wyboru roweru. Październik to okres najlepszych cen na wyprzedażach w sklepach rowerowych, więc można zaoszczędzić na zakupach. Można oczywiście kupić rower w sklepie internetowym lub w serwisie aukcyjnym. Jeżeli miałby być to zakup pierwszego roweru, to odradzam zakupy on-line. Do roweru trzeba się przymierzyć, a to umożliwi jedynie klasyczny salon/sklep rowerowy. Nie bez znaczenia są uwagi profesjonalnego sprzedawcy.

Wybór roweru

Jaki rower wybrać? Na to pytanie najłatwiej odpowiedzieć, wiedząc co będziecie chcieli z nim robić, jak będziecie go wykorzystywać. Jeśli waszym celem będą długie epickie wyprawy szosowe lub jazda po utwardzonych drogach gruntowych, najważniejszym wyborem będzie rower trekingowy (turystyczny) na kołach 28 cali bądź jego bardziej

sportowa odmiana – rower crossowy. Jeśli jednak najbliższe waszym potrzebom jest pokonywanie nieprzygotowanych leśnych tras, trudniejszych technicznie, czy też wyprawa w góry – nic nie zastąpi „górala”.

W wyborze roweru górskiego MTB najważniejsze jest dobranie odpowiedniej dla nas ramy. Przede wszystkim nie może ona być zbyt wysoka. Rozmiar ramy jest wtedy odpowiedni, gdy stojąc z rowerem i ustawivszy go pomiędzy swoimi nogami (stoimy między kierownicą a siodłem) – odległość od kroku do górnej rury ramy wynosi 10 – 12 cm. Ten zapas to nasza odległość bezpieczna, która pomoże nam zeskoczyć z siodła w razie wystąpienia nieprzewidywanych sytuacji na trasie. Błąd w wyborze ramy, to błąd w wyborze roweru. Pozostałe komponenty z czasem zwykle są wymieniane. Rama pozostanie nam na długo. Następne w kolejności ważności są koła i przedni widelec. Inne podzespoły, w tym przerzutki, nie są tak istotne, chociaż to właśnie na ich blask i magię łapie się klientów.

Dalsze informacje pomocne w wyborze roweru pojawiają się w kolejnych numerach Informatora. Tymczasem zainteresowanym polecam lekturę gazet rowerowych np. <http://bikeboard.pl/> bądź forum tematycznego: <http://www.forumrowerowe.org/>.

Dalsze informacje pomocne w wyborze roweru pojawiają się w kolejnych numerach Informatora. Tymczasem zainteresowanym polecam lekturę gazet rowerowych np. <http://bikeboard.pl/> bądź forum tematycznego: <http://www.forumrowerowe.org/>.



autor zdjęcia: Tomasz Stawarski

nadkom. Tomasz Stawarski

rowerowe kalendarium

PODSUMOWANIE SEZONU ROWEROWEGO

25 października 2009r. w Olsztynie odbędzie się impreza rowerowa, w której może wziąć udział każdy chętny. Przewidziano konkursy, quizy i rowerowe zabawy. Udział w spotkaniu jest bezpłatny. Wszelkie informacje na temat imprezy dostępne będą na stronie kolo-drom.olsztyn.pl.

MASA KRYTYCZNA

30 października 2009r. miłośnicy „dwóch kółek” mogą wziąć udział we wspólnej przejażdżce ulicami Olsztyna. W programie loteria z nagrodami oraz konkurs na najlepsze przebranie. Aby otrzymać informacje o miejscu i godzinie startu należy napisać na adres rowerowolsztyn@o2.pl.

Ze świata sportu

Dwa medale dla policjantów z KWP w Olsztynie

10.10.2009r. w WSPol w Szczytnie odbyły się Otwarte Mistrzostwa Policji w Wieloboju i Lekkiej Atletyce. W zawodach wzięli udział dwaj policjanci z KWP w Olsztynie asp. sztab. Mirosław Regin i jego brat mł. asp. Wojciech Regin, którzy zajęli dwa pierwsze miejsca w pchnięciu kulą. Na najwyższym podium stanął Mirosław Regin, który pchnął kulę na odległość 13,44m.

Zaproszenia

Biurowo Sportu i Rekreacji
Wydział Kultury, Promocji i Turystyki
Urzędu Miasta Olsztyn
Stowarzyszenie Centrum Turystyki
Aktywnej "KOŁODROM"



PODSUMOWANIE SEZONU ROWEROWEGO 2009

103 RATUSZOWY RAJD

ROWEROWY

Z KOŁODROMEM NA ROWERY

Spotykamy się 25 października 2010 o godz. 10:00 pod olsztyńskim Ratuszem. Trasa ścieżkami leśnymi i drogami utwardzonymi. Dystans ok. 15km. Zabieramy sprawny rower. Spotkanie uczestników rajdów i sympatyków KOŁODROMo godz. 12:00 w sali sesyjnej Ratusza. W programie podsumowanie sezonu oraz wręczenie nagród i wyróżnień zwycięzcom konkursów.

ZAPRASZAMY - UDZIAŁ BEZPŁATNY

X Niepodległościowy Bieg Przelajowy

Zapraszamy rodziców, dzieci i młodzież na X Niepodległościowy Bieg Przelajowy.

Zbiórka wszystkich chętnych na petli autobusowej przy ul. Hozjusza w Redykajnach (ostatni przystanek autobusu nr 1) w dniu 11 listopada 2009 r. od godz. 11:30

Udział w imprezie jest bezpłatny

Plan imprezy:

- 11:30 - przejazd bryczkami do gospodarstwa Pana Janusza Kojrysa,
 - bieg w poszczególnych grupach wiekowych,
 - pieczenie kiełbasek przy ognisku dla uczestników biegu oraz gości,
 - wręczenie nagród zwycięzcom biegów,
 - pokaz lotów modeli samolotów zdalnie sterowanych,
 - wiele atrakcji.

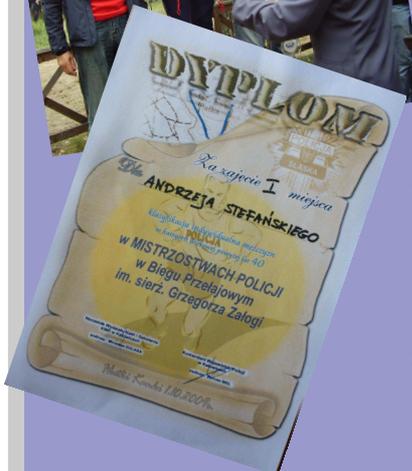
15:10 - powrót bryczkami na przystanek autobusu nr 1.

Rady Osiedla: Likusy, Gutkowo, Kościuszki, Redykajny i Salezjanie



Informujemy, że....

1 października 2009 r. w miejscowości Hutki-Kanki odbyły się Mistrzostwa Policji w Biegu Przelajowym im. sierż. Grzegorza Załogi, które zorganizowała Komenda Wojewódzka Policji w Katowicach wspólnie z Urzędem Miejskim w Łazach. Z trudną, prowadzącą przez ścieżki leśne, piach, prze-



wężenia i strome, długie podbiegi świetnie poradził sobie sierż. sztab. Andrzej Stefański z KMP w Elblągu. Reprezentant warmińsko-mazurskiej Policji zajął 1 miejsce w kategorii powyżej 40 lat i IV miejsce w ogólnej klasyfikacji zawodów. Zawodnik otrzymał medal, dyplom i gratulacje z rąk generała nadinsp. Kazimierza Szwajcowskiego - Zastępcy Komendanta Głównego Policji i nadinsp. Dariusza Biela - Komendanta Wojewódzkiego Policji w Katowicach. Bieg był okazją uczczenia pamięci poległego w służbie w 2003 r. 23 letniego policjanta sierż. Grzegorza Załogi.

Elbląski policjant bardzo szybko zregenerował siły i już następnego dnia stanął na linii startu XIII Biegu Przelajowego o Nóż Komandosa w Lublińcu. Wraz z innymi uczestnikami, w pełnym umundurowaniu zmagął się z 13 kilometrową trasą zdobywając ostatecznie III miejsce.

Kilka dni później, 10 października 2009r., w Poznaniu, sierż. sztab. Andrzej Stefański wziął udział w biegu na 10 km, organizowanym w ramach 27 Ogólnopolskiego Biegu Przemysława, zdobywając pierwsze miejsce. Dzień później elbląski policjant miał jeszcze tyle siły, że zdecydował się pobiec w maratonie, zajmując 23 miejsce w kategorii mężczyzn powyżej 40 lat. Trasę maratonu ukończyło ponad 4 tysiące osób.

przygotowała Małgorzata Kowalewicz
opracowała B.P.

Informacje kulturalne

PREMIERY

Per Olov Enquist TWÓRCY OBRAZÓW

przekład: Andrzej Krajewski-Bola
reżyseria: Szymon Kuśmider
scenografia: Wojciech Stefaniak
kostiumy: Zofia de Ines-Lewczuk
muzyka: Mieczysław Mejsza

Enquist zasłynął z dramatów opartych na biografiiach znanych Skandynawów, m.in.: Augusta Strindberga i Hansa Christiana Andersena. „Twórcy obrazów” mają tu szczególne znaczenie, mówią bowiem o artystach działających na styku różnych sztuk: literatury, filmu i teatru. Jak zwykle u Enquista rzecz nie dotyczy encyklopedycznych danych o życiu bohaterów, lecz stanowi pretekst do swoistej psychodramy, w czasie której ujawniają się namiętności i kompleksy postaci. Sztuka jest historią spotkania noblistki Selmy Lagerlöf oraz młodziutkiej aktorki Teatru Królewskiego w Sztokholmie – Tory Teje. Dochodzi do zderzenia pozornie skrajnych osobowości i biografii. Lagerlöf jest stateczną i pomnikową osobą, jej artystyczna droga dobiega końca, zaś impulsywna Tora Teje ma przed sobą całą przyszłość. Spotkanie przeradza się w otwarty pojedynek, mający rozjaśnić mroczne tajemnice z przeszłości Selmy. Enquist uzyskuje tym samym efekt lustra, w którym przeglądają się kobiety, rozpoznając pokrewne doświadczenia.

repertuar

PAŹDZIERNIK		SCENA
12 Po	18.00	CZERWONY PAŹDZIERNIK – STRZAŁ II Margines
13 Wt	19.00	SANATORIUM POD KLEPSYDRĄ Duża
14 Śr	19.00	SANATORIUM POD KLEPSYDRĄ Duża
	21.00	WSZYSTKO O KOBIETACH Margines
15 Cz	19.00	SANATORIUM POD KLEPSYDRĄ Duża
	21.00	WSZYSTKO O KOBIETACH Margines
16 Pt	19.00	SANATORIUM POD KLEPSYDRĄ Duża
	21.00	WSZYSTKO O KOBIETACH Margines
17 So	19.00	SANATORIUM POD KLEPSYDRĄ Duża
	21.00	WSZYSTKO O KOBIETACH Margines
18 Nd	19.00	SANATORIUM POD KLEPSYDRĄ Duża
	21.00	WSZYSTKO O KOBIETACH Margines
19 Po	18.00	CZERWONY PAŹDZIERNIK – STRZAŁ III Margines
20 Wt	10.00	SANATORIUM POD KLEPSYDRĄ Duża
21 Śr	10.00	SANATORIUM POD KLEPSYDRĄ Duża
22 Cz	10.00	SANATORIUM POD KLEPSYDRĄ Duża
23 Pt	10.00	SANATORIUM POD KLEPSYDRĄ Duża
24 So	19.00	TWÓRCY OBRAZÓW Kameralna PREMIERA
25 Nd	19.00	TWÓRCY OBRAZÓW Kameralna
26 Po	18.00	CZERWONY PAŹDZIERNIK – STRZAŁ IV Margines
27 Wt	19.00	TWÓRCY OBRAZÓW Kameralna
	21.00	JACKIE Margines
28 Śr	10.00	WESELE U DROBNOMIESZCZAN Duża
	19.00	TWÓRCY OBRAZÓW Kameralna
	21.00	JACKIE Margines
29 Cz	10.00	WESELE U DROBNOMIESZCZAN Duża
	19.00	TWÓRCY OBRAZÓW Kameralna
	21.00	JACKIE Margines
30 Pt	10.00	WESELE U DROBNOMIESZCZAN Duża
	19.00	WESELE U DROBNOMIESZCZAN Duża
	21.00	JACKIE Margines



Dyrektor naczelny i artystyczny
JANUSZ KUJOWSKI

informator

.9-10

2009

ul. 1 Maja 4, 10-118 Olsztyn
centrala: tel. +48 89/ 527 59 58
sekretariat: tel. +48 89/ 527 29 63
kasa: +48 89/ 527 44 46
rezerwacja biletów: kasa@teatr.olsztyn.pl

Urok czarno-białej fotografii



Jednym z symboli dzisiejszych czasów jest powszechny dostęp do fotografowania. Cyfryzacja procesu zdjęciowego umożliwiła umieszczenie aparatu fotograficznego nawet w breloku do kluczy bądź w telefonie komórkowym. Popularność konkursu fotograficznego, zorganizowanego z okazji 90 lecia powstania Policji, pokazała, że środowisko policyjne fotografuje i to na niezłym poziomie artystycznym.

Proponuję Państwu cykl krótkich prezentacji fotograficznych i zapraszam do udziału w kolejnych odsłonach. Idąc trochę na przekór bieżącemu trendom technicznym, przedstawiam zdjęcia, które powstały klasycznie z wykorzystaniem halogenków srebra – zarówno negatywy, jak i odbitki. Niech będzie to początek dyskusji, w której argumentami będą fotografie.



autor zdjęć: Tomasz Stawarski

Tomasz Stawarski

ODBLASKI RATUJĄ ŻYCIE

Nowa kampania społeczna

Najnowszy trend w modzie



Bądź widoczny na drodze

Gorąco popieram akcję "Nowy trend w modzie! Bądź widoczny na drodze!". Jako kierowca wiem, że w nocy i przy złej widoczności, dzięki odbłaskom mam szansę zauważyć pieszego dużo wcześniej i uniknąć śmiertelnego potrącenia. Pamiętaj, że odbłaski ratują życie!

Krzysztof Horoszyca