

Wydział Komunikacji Społecznej Komendy Wojewódzkiej Policji w Olsztynie

Informator

KONTAKT Z CZYTELNIKAMI: b.przyborowska@warminsko-mazurska.policja.gov.pl



„Moim marzeniem jest, aby ludzie wzruszali się, oglądając moje zdjęcia, aby one do nich dotarły”.

Z Jarosławem Strzałą - technikiem kryminalistyki z KPP w Elku - o pracy, pasji i walce o ciekawe i twórcze życie.

Str. 2-4

Str.6

asp.sztab. Stefan Parciak przechodzi na emeryturę

Str.5



Wróciliśmy z Tarczą... Bezpieczeństwa

„Zrobić coś fajnego, aby poszło w świat”



Wszystko zaczęło się od zmiany stanowiska pracy – fotografia, część pracy technika kryminalistyki, z czasem przerodziła się w pasję. Przez lata „przerobił” już każdą dziedzinę fotografii, odnajdując satysfakcję we wszystkich. Obecnie najbardziej interesuje go portret i fotografia reporterska. Z aparatem stara się być wszędzie tam, gdzie widać emocje i gdzie dzieje się coś interesującego. W lipcu ubiegłego roku wziął udział w konkursie fotograficznym pod tytułem „Elk w obiektywie” zorganizowanym przez Prezydenta Miasta Elku, gdzie zajął II miejsce. Z Jarosławem Strzałą – technikiem kryminalistyki z KPP w Elku - Bożena Przyborowska rozmawiała o pracy, pasji i walce o ciekawe i twórcze życie.

Początki pracy w Policji

Pierwszy dzień w Policji Jarosław Strzala pamięta ze szczegółami – lato, 22 lipca 1996r., jako młody chłopak maszerował wtedy ulicami Elku w za dużym mundurze, co stanowiło dla młodego policjanta źródło stresu. Początek pracy w Policji nie wyglądał różowo. Nie zlecano mu ważnych zadań, zajmował się obsługą ksero, pomagał innym policjantom. Po pewnym czasie został oddelegowany do Gdańska, gdzie poznawał pracę policjantów z Oddziału Prewencji Policji. Do tej pory pamięta, jak reagował, gdy jako młody policjant musiał ścierać się z pseudokibicami z Gdańska.

Zanim zdecydował się na służbę w Policji pragnął być biologiem. Dostał się nawet na studia na biologię molekularną w Toruniu, ale trudno było mu połączyć studia z pracą i musiał dokonać wyboru. Wybrał pracę, która po pewnym czasie stała się przygodą jego życia.

Szczeble policyjnej kariery

Po powrocie do Elku najpierw patrolował ulice miasta, potem był dzielnicowym, a obecnie pracuje na stanowisku technika

kryminalistycznego. Każdy szczebel policyjnej służby miał swoją specyfikę. Czuł, że praca dzielnicowego nie jest dla niego, za bardzo go wypalała. Podchodził bardzo emocjonalnie do wielu ludzkich problemów, pracował po 14-15 godzin na dobę. Czuł, że trzeba szukać czegoś innego. Gdy nadarzyła się okazja zmiany charakteru pracy skorzystał z niej natychmiast. Nie przyszło to jednak łatwo. Przez dwa lata pisał raporty z prośbą o skierowanie do służby na wolne stanowisko technika kryminalistycznego. Udało się, bo oprócz chęci, Jarosław Strzala wykazał się doskonałą znajomością obsługi specjalistycznego sprzętu potrzebnego w pracy technika.



Od pracy do pasji

Pierwszy kurs techników kryminalistycznych w Legionowie wspomina bardzo ciepło. Ta praca zaczęła go wciągać. Nieodzownym elementem pracy technika jest fotografowanie. Wcześniej miał aparat fotograficzny, ale nigdy nie myślał, że fotografia stanie się jego hobby.

Dwa lata temu kupił sobie dobry sprzęt i zaczął z pełną pasją fotografować rzeczywistość. Próbował wszystkiego – fotografii przyrodniczej, reportażowej, portretu, w każdej odnajdując satysfakcję. Aktualnie zajmuje się głównie portretem i fotografią reporterską, starając się być z aparatem fotograficznym wszędzie tam, gdzie dzieje się coś ciekawego, gdzie są emocje. Fotografia stała się jego hobby, jego sposobem na odreagowanie po ciężkiej pracy, jego twórczym odpoczynkiem. Jak powiedział, fotografowanie pomaga mu „zresetować się”.

Zdjęcia nie tylko „do szuflady”

Zaczął uczyć się fotografii. Gdy zaczynał nie było wielu specjalistów, którzy chcieliby dzielić się swoją wiedzą z zakresu fotografii artystycznej. Wiadomo, w tym środowisku ludzie czasami ze sobą konkurują. Postawił więc na naukę płynącą z doświadczenia oraz na naukę z książek, które z roku na rok były coraz bardziej dostępne dla każdego zainteresowanego fotografią.

Zrobił mnóstwo zdjęć. Tysiące. Najpierw robił je dla siebie, potem za namową znajomych zaczął je pokazywać innym. Od pewnego czasu przyświeca mu nowy cel: - „Zrobić coś fajnego, aby poszło w świat”. Uznał, że jego prace nie powinny leżeć w szufladach, że trzeba je pokazać innym. W ubiegłym roku wziął udział w konkursie fotograficznym pod tytułem „Elk w obiektywie” zorganizowanym przez Prezydenta Miasta Elku, zajmując II miejsce.

Portret - ulubiona forma fotografii

Cały czas się szkoli. Jego ulubioną formą fotografii jest w tej chwili portret, a w portretach najważniejsze są dla niego oczy osoby fotografowanej. W jego pracach bardzo ważną rolę odgrywa światło. Portret to jego zdaniem niezwykle wdzięczna dziedzina fotografii. Jak mówi, w pracy

nad portretem odbywa się swoista gra między osobą fotografowaną, a fotografującym. - „Ja chcę pokazać charakter osoby fotografowanej, jej emocje. Młodą piękną osobą fotografuję inaczej niż starszą, z siecią zmarszczek, ale to nie oznacza, że starsza osoba nie może być piękna. Wręcz przeciwnie. Bardzo często piękne zdjęcia powstają z udziałem osób starszych, w oczach których mogę dostrzec różne odcienie emocji”.

Jego styl to - „łapanie emocji, przeżyć i zamykanie tego w kadrze”. Fotografia portretowa sprawia mu niesamowitą przy-



fot. Strzała J

jemność. Bardzo lubi fotografię naturalną, niepozowaną, ale robi też pozowane portrety. Wraz ze zmianą rodzaju portretu zmienia się charakter jego pracy. Jak mówi, inne podejście ma do fotografowania osoby, która chce mieć zdjęcia pamiątkowe, aby przekazać je komuś bliższemu, a inne do dziewczyny, która np. chce być modelką i potrzebuje zdjęcia, które pomogłyby jej w karierze. Uważa, że każda kobieta ma „to coś”. - „Wiele razy idąc ulicą widzę kobiety i „coś mi błysnie”. Nie potrafił odpowiedzieć na pytanie - Co to takiego? Po prostu czuje, że takiej kobiecie można by zrobić dobre zdjęcie. Wyzwaniem dla niego nie są osoby powszechnie uznane za młode i piękne.

- „Wyzwaniem dla mnie jest pokazanie piękna prawdziwej kobiety, która przez

cały dzień walczy z dziećmi, codziennymi obowiązkami, wielokrotnie przytłoczona trudnościami życia. Pokazanie błysku w oku takiej kobiety – to jest dla mnie wyzwanie, to mnie pociąga” - powiedział Jarosław Strzała.

Mówi, że ma tysiące pomysłów tylko nie wie, czy starczy mu czasu na ich realizację.

Cały czas dąży do przodu. Jego prace podobają się ludziom, dla których to robi i to jest dla niego najważniejsze. Jak mówi: - „Fajdą dla mnie jest widzieć uśmiech na twarzy osób, które oglądają moje zdjęcia”. Zdaje sobie sprawę ze swoich ułomności. Wiele zdjęć zrobiłby teraz inaczej, ale są również w jego zbiorach takie zdjęcia, których nie potrafiłby teraz zrobić lepiej.

„Zdjęcia robione myślą”

Pamięta swój pierwszy sprzęt jakim dysponował kilka lat temu na stanowisku technika kryminalistycznego. Z sentymentem wspomina swojego ówczesnego szefa Andrzeja Olszewskiego, którego słowa pamięta do dziś: - „Zanim weźmiesz sprzęt, który robi zdjęcia za ciebie, spróbuj zrobić zdjęcia myślą. Nie zapominaj o świetle”. Jarosław Strzała dostał wtedy od swojego szefa czarno-biały film i rozpoczął swoją przygodę z fotografią. Pamięta swoje spacerowanie z ówczesną dziewczyną – a obecnie żoną – Kasią, podczas których powstawały zdjęcia, których nigdy później nie udało mu się powtórzyć. Tyle emocji w nich było, tyle pasji, że mimo kiepskiej jakości filmu, zdjęcia zachwycają do dziś.

Fotografia kryminalistyczna - inna niż reportażowa

- „W pracy technika kryminalistycznego spotykamy się z różnymi widokami, czasami tak przerażającymi, że trudno o nich zapomnieć” – powiedział Jarosław Strzała. - „Często te obrazy śnią się po nocach. Widziana rzeczywistość wpływa na nasze życie. Fotografia kryminalistyczna jest zupełnie inna niż reportażowa. Zdjęcia robione w pracy muszą być ostre. Z biegiem lat zaczęła pojawiać się monotonia. Miałem taki okres, że przez prawie 4 lata nie zrobiłem dla siebie ani jednego zdjęcia. Dzięki temu, że mam dobre relacje w

rodzinie, w grupie znajomych, ten okres na szczęście mam już za sobą. W tym trudnym dla mnie czasie nie mogłem patrzeć na sprzęt fotograficzny, bo miałem migawki z pracy."

W powrocie do fotografii artystycznej pomógł przypadek, czy jak powiedzą inni - przeznaczenie. Znajomi Jarosława Strzały poprosili go o robienie zdjęć na weselu. Zgodził się i to był punkt zwrotny. – „Pamiętam, jak jeden z fotografów powiedział mi: – Słuchaj stary, jak będziesz w kościele robił zdjęcia młodej parze, a nie zauważysz, jak dziecko ściska rękę starszej kobiecie, to będzie źle”.

Zdjęcia młodej pary były więc ważne, ale Jarosław Strzała nie przeszedł obojętnie nad wzruszeniem kobiety, która patrzyła na młodych, czy płaczem dziecka na uroczystości weselnej. – „Wróciła mi chęć robienia zdjęć i radość z tworzenia, chwytania w kadrze chwili życia. Najgorsze, co może być, to robienie ciągle tego samego przez długi okres czasu. Monotonia zabija, wysysa naszą energię. Aby żyć trzeba tworzyć”.

Sprzęt

Kilka lat temu Jarosław Strzała kupił sobie nowy, bardzo czuły sprzęt. – „Sprzęt to studnia bez dna”- powiedział policjant. – „W pracy fotografa liczy się obiektyw. Od dobrej jakości obiektywu zależy plastyka obrazu. Chciałbym dokupić parę fajnych

obiektywów. Uczę się również obsługi programów graficznych. Taki jest wymóg czasu, że w zrobione zdjęcia ingerują programy graficzne, które potrafią pewne rzeczy uwypuklić, inne ukryć.” Na pytanie - czy uważa się za artystę? - odpowiedział: – „Nie jestem artystą. Ja zamykam chwilę w kadrze, przedstawiam swoją wizję otaczającego świata. Nie pracuję według przyjętych schematów. W każdej fotografii jest częśćka mnie”.

„Poezja światła”

Od trzech lat, w każdej wolnej chwili Jarosław Strzała robi zdjęcia, jak powiedział –



„używając poezji światła”. Gdy pytam o zdjęcie, które jego zdaniem jest najlepsze w jego zbiorach, policjant wraca do początków fotografowania: – „Moim ulubionym zdjęciem, jest zdjęcie mojej Kasi. Kilka lat temu, gdy Kasia nie była jeszcze moją żoną, wybraliśmy się na spacer. Zdjęcie zrobiłem na opuszczonej stacji



PKP. Moja Kasia stała przy rozwalającym się budynku. Nie pamiętam, co jej wtedy powiedziałem, ale wyraz jej twarzy uwieczniony na zdjęciu jest niesamowicie piękny. Taka radość przepełniona zaskoczeniem”.

Czas zamknięty w kadrze

Dla elckiego fotografa najważniejszy jest człowiek. – „Moim marzeniem jest, aby ludzie wzruszali się oglądając moje zdjęcia, aby one do nich dotarły”.

Jarosław Strzała powiedział, że lubi uwieczniać na fotografii pracę policjantów, ich codzienny trud, zmagania. Zrobił policjantom wiele zdjęć i ma zamiar stworzyć swoistą kronikę jednostki, w której pracuje. – „Zmiany widoczne są nie tylko w budynkach, ale można je wyczytać w twarzach ludzi”.

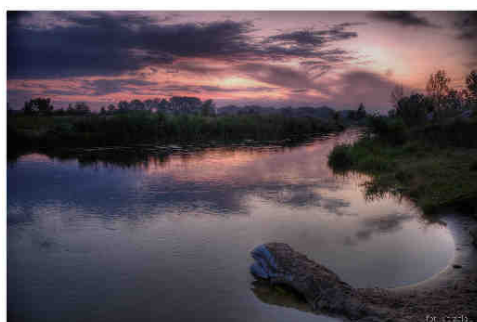
Z biegiem lat zmieniło się również podejście kolegów i koleżanek do jego pasji. – „Na początku, jak robiłem im zdjęcia to wszyscy mnie ganili, a teraz proszą o zdjęcia” – powiedział policjant.

Pozostawić coś po sobie

Jarosław Strzała mówi, że chciałby po sobie coś zostawić i dlatego życzy sobie zdrowia, spokoju i czasu na realizację swoich marzeń. – „Pewnych rzeczy, które się wydarzyły nie zapomnę do końca życia, pewne mnie zmieniły, ale nie dają się, nie chcę zmarnować swojego życia. Fotografowanie daje mi wyciszenie, radość oraz napęd do dalszej pracy i życia”.

Rozmawiała Bożena Przyborowska

Jarosław Strzała ma 34 lata, w Policji pracuje od 13 - obecnie na stanowisku technika kryminalistycznego w KPP w Elku. Ma żonę i 3,5-letnią córeczkę, która już stała się muzą wielu jego zdjęć.





Po raz trzeci Fundacja Krzysztofa Hołowczyca wręczyła Tarcze Bezpieczeństwa. Nagroda dla zaangażowanych w poprawę bezpieczeństwa drogowego na Warmii i Mazurach trafiła także do pracowników Zespołu Prasowego Komendanta Wojewódzkiego Policji w Olsztynie. Na tak szczególne uznanie zasłużyła kampania profilaktyczna autorstwa „policyjnej prasówki” skierowana do pieszych p.t. „Najnowszy trend w modzie, bądź widoczny na drodze”.

Już trzeci raz Fundacja Krzysztofa Hołowczyca "Kierowca Bezpieczny", podczas uroczystej Gali Bezpieczeństwa, która odbyła się 14 listopada 2009 roku w olsztyńskim Hotelu Wileńskim, wręczyła osobom i instytucjom istotnie zaangażowanym w działania na rzecz poprawy bezpieczeństwa na drogach Warmii i Mazur, symboliczne nagrody - "Tarcze Bezpieczeństwa". Są one wyrazem uznania dla prowadzonych przedsięwzięć oraz zachętą do dalszej działalności w tym zakresie. Jak powiedział Prezes Fundacji Andrzej Kalitowicz - "to wyróżnienie pracy ponadprzeciętnej".

W tym roku, w gronie wyróżnionych przez Fundację znaleźli się pracownicy Zespołu Prasowego Komendanta Wojewódzkiego Policji w Olsztynie, autorzy kampanii profilaktycznej promującej bezpieczeństwo pieszych "Najnowszy trend w modzie, bądź widoczny na drodze".

W ramach kampanii pracownicy policyjnej "prasówki" siłami Wydziału Komunikacji Społecznej KWP oprócz

komunikatu przygotowali plakat i krótki film promocyjny. Policyjną akcję wsparli Krzysztof Hołowczyk i Zbigniew Staniszewski - znani w Polsce i na świecie kierowcy rajdowi.

Materiały promocyjne do wykorzystania otrzymali oficerowie prasowi komend miejskich i powiatowych naszego województwa, a także dziennikarze mediów lokalnych i ogólnopolskich.

Kampanię oprócz Policji promowały między innymi:



Anna Fic, Izabela Niedźwiedzka oraz Dawid Stefański – wyróżniony Zespół Prasowy Komendanta Wojewódzkiego Policji w Olsztynie

Radio Olsztyn, Gazeta Olsztyńska, TVP 3 Olsztyn, Gazeta Współczesna, Radio Eska, Gazeta Wyborcza, Telewizja Olsztyn, portale internetowe policja.pl, onet.pl, olsztyn24.com, Świdnica blisko-daleko.pl,

Twoje-Miasto, elk.pl, ostrodaonline.pl i inne. Wszystkim wymienionym i niewymienionym w tym miejscu serdecznie dziękujemy.

W tym roku Tarcze Bezpieczeństwa otrzymali także:

- Danuta Górka - Burmistrz Szczytyna, za realizację projektów poprawiających bezpieczeństwo ruchu drogowego;
- Piotr Grzymowicz- Prezydent Olsztyna, za zaangażowanie w realizację projektu "Don't drink and drive" i priorytetowe traktowanie zagrożeń w ruchu drogowym prowokowanych przez pijanych kierowców;
- Jan Karetko - dyrektor Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Olsztynie, za skuteczne ograniczanie liczby wypadków drogowych z udziałem dzikich zwierząt,
- prof. dr hab. Norbert Kasperek - dziekan Wydziału Humanistycznego UWM, za propagowanie przez wydział zasad bezpieczeństwa ruchu drogowego, przygotowanie programu studiów podyplomowych z zakresu wychowania komunikacyjnego;
- Grzegorz Nowaczyk - członek Zarządu Województwa Warmińsko-Mazurskiego, za działania na rzecz rozbudowy infrastruktury drogowej Warmii i Mazur;
- Stowarzyszenie Synapsa z Mrągowa za najlepszą inicjatywę organizacji pozarządowej pt. "Skarby ze złomowiska".

Wszystkim laureatom gratulujemy.

"POWIEM WAM DZISIAJ COŚ" - CZYLI OSTATNIA SŁUŻBA „TOWARZYSZA”

*"Zostało jeszcze tylko dziewięć godzin" - właśnie to usłyszałam podczas ostatniego weekendowego dyżuru od **ASP. SZT. STEFANA PARCIAKA**, a właściwie od „Towarzysza”. To określenie najczęściej padało z ust tego wyjątkowego oficera dyżurnego olsztyńskiej Komendy. I szok! „Towarzysz” idzie na emeryturę!!!*

W Jego głosie wcale nie było radości. Mi też zrobiło się smutno. Poczułam, że oto właśnie kończy się pewien etap. Czy ktoś przejmie pałeczkę od „Towarzysza”?

Pan Stefan w mojej świadomości był na dyżurce od zawsze. Służba z nim to przyjemność pod każdym względem. To profesjonalista w pracy i miły, kulturalny, pełen humoru człowiek. Mnóstwo powiedzonek Jego autorstwa zapisało się w pamięci setek policjantów. Na pewno Stefan Parciak był zawsze wsparciem dla pełniących służbę funkcjonariuszy. Ten oficer dyżurny nie raz był echem sumienia zatrzymanych. Rozmawiał z nimi, szczególnie z tymi młodymi, wnikał w przyczynę zejścia na złą drogę. I teraz, w Komendzie Miejskiej Policji w Olsztynie już nie usłyszę, "Witam Towarzyszkę Annę". Już nigdy nikogo nie będą swędzieć plecy. Dla niewtajemniczonych - łaskotki na plecach Stefana Parciaka znaczyły, że służba nie będzie spokojna i zarówno technicy, grupa operacyjna, czy ja rzecznik



asp. sztab. Stefan Parciak

prasowy będziemy mieli co robić. I muszę przyznać, że wielokrotnie przecucia Stefana Parciaka sprawdziły się w stu procentach. Dlatego nikt nie lekcewał swędzenia pleców „Towarzysza”. Piszac to, i na wspomnienie niektórych sytuacji, powiedzonek Stefana Parciaka, uśmiecham się do siebie.

Jest mi jednocześnie smutno, bo pewien etap kończy się bezpowrotnie. Już nic nie będzie takie samo, jak dawniej. Mam nadzieję, że ten wyjątkowy policjant po 30-stu latach służby namaści następcę.

Panie Stefanie,
chcielibyśmy podziękować za te kilkanaście wspólnych lat. Będzie nam „Towarzysza” bardzo brakowało. Mam tylko nadzieję, że nie zapomni Pan o nas.
Koleżanki i koledzy z pracy.

Czapki z głów!!!

Anna Fic

P.S. Wywiad z asp. sztab. Stefanem Parciakiem w grudniowym wydaniu „Informatora”

Mazury Cud Natury!www.MazuryCudNatury.org**Głosuj już dziś!**

Zdjęcia Wojciech Wójcik

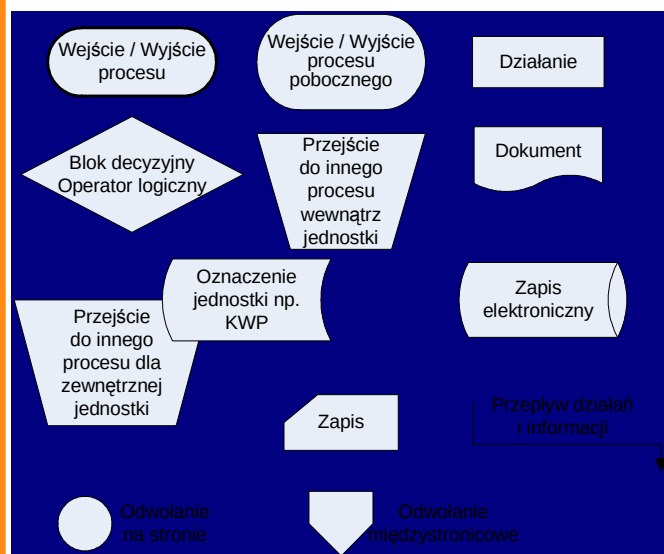
ABC Systemu Zarządzania Jakością

Mapowanie procesów

Jednym z narzędzi wykorzystywanych w zarządzaniu jakością jest mapowanie procesów. Mapowanie polega na graficznym przedstawieniu funkcjonowania procesu lub zespołu procesów / operacji i ich wzajemnych powiązań. Do opisu poszczególnych elementów mapy procesu stosuje się odpowiednie symbole graficzne.

Stosowane symbole graficzne

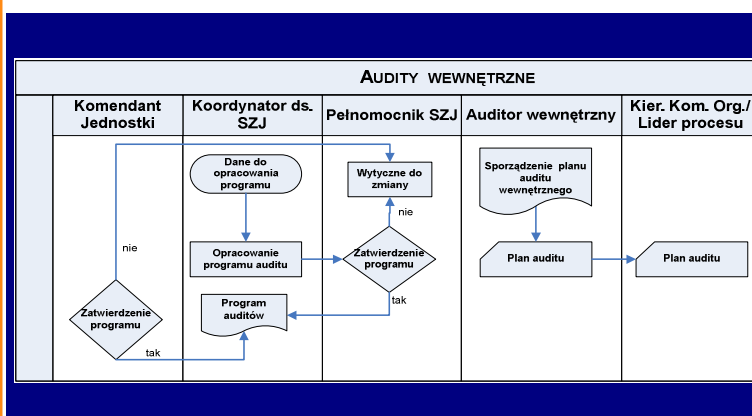
Istnieje wiele symboli graficznych opisujących poszczególne elementy procesu. W zależności od specyfiki organizacji w której jest dana mapa procesu stosowana można spotykać różne symbole. Takie symbole są stosowane w schematach blokowych dokumentacji SZJ KWP w Olsztynie



Przykład Schematu blokowego procesu

Po dokonaniu identyfikacji procesów można poddać je analizie i ustalić ich przebieg. Najprostszym sposobem na opisanie i zilustrowanie procesu jest sporządzenie schematu blokowego przepływu zadań. Wynika to z tego, że percepcja wzrokowa jest lepsza niż inne sposoby postrzegania informacji.

Tak można przedstawić przykładowy wykres procesu opisujący planowanie auditów wewnętrznych stosując przedstawione symbole.



Słowniczek P-S

Opracowała Barbara Niewiera

Polityka jakości -

ogół zamierzeń i ukierunkowanie organizacji, dotyczące jakości, formalnie wyrażone przez najwyższe kierownictwo.

Procedura -

dokument opisujący ustalony sposób postępowania, określający sposób wykonania czynności.

Problem jakościowy -

niepożądana sytuacja, uchybienie zdefiniowane na podstawie stwierdzonego stanu faktycznego. Jako problem jakościowy rozumiane są także odchylenia i problemy w realizacji zadań, planów, rozbieżności pomiędzy założeniami i osiąganymi rezultatami w bieżącej pracy. Specyficznym problemem jakościowym jest niezgodność.

Przegląd zarządzania -

zaplanowane w czasie działania inicjowane przez najwyższe kierownictwo jednostki w celu dokonania oceny przydatności, adekwatności i skuteczności funkcjonującego systemu zarządzania jakością w odniesieniu do przyjętych celów.

Spostrzeżenie -

stwierdzenie faktu nie będącego wynikiem niespełnienia wymagań, poparte obiektywnym dowodem.

System Jakości -

struktura organizacyjna, podział odpowiedzialności, procedury, procesy i zasoby umożliwiające wdrożenie zarządzania jakością.

Jak nie zardzewieć: Trenażer rowerowy

nadkom. Tomasz Stawarski



W poprzednim wydaniu wspomniałem, że sposobem na przewiezenie formy kolarskiej do następnego sezonu, bądź też jej zbudowanie na nadchodzący sezon, jest wykorzystanie trenażera. Użycie trenażera pozwala na jazdy treningowe w doskonałych warunkach zacisza domowego. Możemy trenować w porach najbardziej dla nas dogodnych i nie przeszkadza wtedy szybkie zapadanie zmroku w czasie jesieni i zimy.

Czym jest trenażer rowerowy?

To połączenia urządzenia hamującego ze stojakiem utrzymującym rower w pozycji pionowej. Rower zamykany jest w jarzmie obejmującym oś tylnego koła z obydwu stron. O komforcie w trakcie użytkowania trenażera decyduje rozwiązanie techniczne hamulca. Stosowane są różne rozwiązania - od czysto mechanicznych opartych na tarcu, przez hamowanie magnetyczne, hydrauliczne – po hybrydy tych rozwiązań. Najprostsze modele nie posiadają regulacji oporu stawianego na tylnym kole, regulacja oporu odbywa się przez wrzucanie niższego lub wyższego przełożenia przerzutek. W bardziej skomplikowanych modelach opór regulowany jest wielostopniowo. Natomiast w rozwiązaniach topowych regulacją oporu steruje komputer sprzężony z trenażerem. Symuluje on wtedy opór na podjazdach, zmieniający się wiatr, czy też nawierzchnię. Przy najbardziej rozbudowanych modelach możliwe jest ściganie się z innymi kolarzami on-line.

Mamy do dyspozycji rower (górski, trekkingowy, szosowy) oraz trenażer – co dalej?

Pod przednie koło powinniśmy zainstalować podstawkę, która zniweluje podnie-

sienie tylnego koła na trenażerze. Natomiast tylne koło roweru musimy obuć w specjalną oponę do trenażerów. Jest ona bardzo twarda i gładka. Dzięki temu świetnie znosi kontakt z rolką hamującą i nie hałasuje. Zwykła opona może się łuszczyć i zbyt silnie nagrzewać, ponadto będzie buczeć, a czasami wyć. Żaden, choćby najbardziej wyrozumiały sąsiad tego nie znieśie.

Gdzie ustawić rower z trenażerem?

Najlepiej na gładkiej podłodze, z której łatwo sprzątnąć kapiący z nas pot. Dywan można łatwo zniszczyć. Sam trening na trenażerze jest stosunkowo monotony, więc dobrze jest mieć przed oczami telewizor bądź ekran komputera z audycjami niezbyt absorbującymi uwagę. Nie zapomnijmy też o piciu oraz ręczniku do otarcia potu.

Jak powinien przebiegać trening?

Każdy trener, czy użytkownik ma na to własne sposoby. Zwykle w listopadzie – grudniu prowadzimy spokojny trening ok. jednej godziny co drugi dzień - codziennie, ze średnim oporem – na rozjeżdżenie. Później w miarę zbliżania się do sezonu rowerowego powinniśmy dołączać do treningu elementy interwałowe i siłowe

oraz techniczne.

No dobrze, ale jak poznać, że trenujemy ze średnim obciążeniem itp.?

Tutaj z pomocą każdemu świadomie uprawiającemu sport przychodzi nowoczesna technika. Należy monitorować puls serca. Częstość jego skurczów powie nam jak bardzo obciążamy organizm i jakich efektów możemy spodziewać się po treningu. Pulsometr składa się najczęściej z pętli, którą mocujemy na klatce piersiowej (ona odbiera sygnały elektryczne mięśnia sercowego) oraz zegarka na nadgarstek z jednostką sterującą i zliczającą sygnały z pętli piersiowej. Aby zrozumieć idee treningu z pulsometrem niezbędna jest podstawowa wiedza teoretyczna w tym zakresie.

Tętno maksymalne najczęściej opisywane jako *H_{max}* (od ang. maximal heart rate), można zdefiniować jako częstość pracy serca odpowiadającą intensywności, na której subiektywnie odczuwamy, że jest to nasz maksymalny wysiłek. Upraszczając, ma to miejsce wtedy, kiedy wydaje nam się, że daliśmy z siebie wszystko podczas biegu lub jazdy na rowerze.



Trenażer rowerowy

W ślad za portalem bieganie.pl przedstawiam wzór do wyznaczania H_{rmax} , zaproponowany przez Sally Edwards, była profesjonalną zawodniczkę, biegaczkę, triathlonistkę, autorkę wielu książek na temat treningu w oparciu o monitorowanie intensywności na podstawie tętna.



Kobiety:

$H_{rmax} = 210 - 0.5 \bullet \text{wiek} - 0.022 \bullet \text{waga}$

Mężczyźni:

$H_{rmax} = 210 - 0.5 \bullet \text{wiek} - 0.022 \bullet \text{waga} + 4$

HZ (Health-Zone)

Trenowanie dla zdrowia w 55-70% maksymalnego pulsu.

Cel: **Wyrobienia kondycji dla początkujących lub ponownie rozpoczynających trenowanie.**

Ta strefa nazywana jest również „strefą spalania tłuszczu”. Tu dokonuje się aerobowa przemiana materii, tzn. tłuszcz-
cze i węglowodany w mięśniach zostają spalane, ewentualnie przekształcone w energię.

FZ (Fitness-Zone)

Trenowanie w 70-80% maksymalnego pulsu.

Cel: **Fitness dla zaawansowanych.**

W tej strefie trenują już Państwo intensywniej. Energia jest pozyskiwana głównie ze spalania węglowodanów.

PZ (Power-Zone)

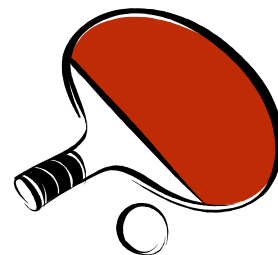
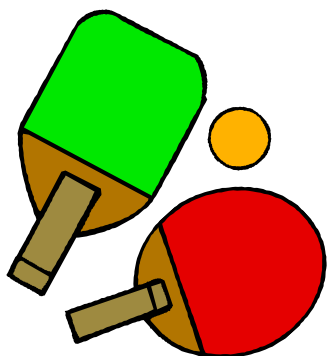
Trening wyczynowy w 80-100% maksymalnego pulsu.

Cel: **Trening wytrzymałościowy dla wyczynowców**

Trening w strefie wyczynowej jest bardzo intensywny i w ten sposób powinni trenować tylko uprawiający sport wyczynowo.

Na temat przykładowych planów treningowych napiszę w następnych numerach „Informatora”.

Mistrzostwa Komendy Wojewódzkiej Policji w Olsztynie w Tenisie Stołowym Listopad 2009



Od dnia 17 listopada 2009r. w hali sportowej przy ul. Pstrowskiego 3 w Olsztynie rozgrywane są III Mistrzostwa Komendy Wojewódzkiej Policji w Olsztynie w Tenisie Stołowym.

19.11.2009r. zakończono pierwszą rundę zawodów - rywalizacje w czterech grupach - w której wyłoniono zwycięzców grup:

Grupa A - I miejsce - Przemysław Machel,
II miejsce – Cezary Bystrek,
Grupa B - I miejsce Andrzej Zieliński ,
II miejsce – Wojciech Brzeziński,
Grupa C - I miejsce Zbigniew Czossek ,
II miejsce – Janusz Gumkowski,
Grupa D - I miejsce Damian Krzelowski,
II miejsce – Krzysztof Krajnik.

24.11.2009r. w drugiej rundzie zawodnicy rozegrali pojedynki play – off, w których zwyciężyli (zaznaczeni):

Andrzej Zieliński - Krzysztof Krajnik 3:0
Cezary Bystrek - Zbigniew Czossek 0:3
Damian Krzelowski – Wojciech Brzeziński 3:0

Przemysław Machel – Janusz Gumkowski –
pojedynku nie rozegrano z powodu absencji
chorobowej J. Gumkowskiego. Mecz zostanie
rozegrany w dniu 01.12.2009r.

Zwycięzcy fazy play – off 01.12.2009r.
rozegrają finałowy turniej w walce „każdy z
każdym”, gdzie zostanie wyłoniony zwycięzca
III Mistrzostw Komendy Wojewódzkiej
Policji w Olsztynie w Tenisie Stołowym.
O końcowej klasyfikacji turnieju powiadomi-
my w kolejnym numerze „*Informatora*”.

Przygotował nadkom. Dariusz Cieśluk





13 grudnia 2009 roku w klubie AGORA w Olsztynie

przy ul. Żołnierskiej 45a odbędzie się bal choinkowy, który poprowadzi
Pan Tadeusz Sobczak (aktor, lalkarz, organizator imprez edukacyjnych,
profilaktycznych i zabaw tanecznych).

Zabawa, która odbędzie się w godzinach 11.00 -13.00, organizowana jest dla
dzieci pracowników cywilnych (dzieci urodzone po 01.01.1997r).

W zabawie uczestniczyć mogą również dzieci funkcjonariuszy Policji oraz
emerytów i rencistów policyjnych.

Spośród dzieci, które przyjdą na zabawę w przebraniu, Mikołaj
nagrodzi to dziecko, które wykaże się największą pomysłowością i humorem.

Życzymy miłej zabawy

Organizator
Zespół Socjalny
Wydziału Kadr i Szkolenia
KWP w Olsztynie