

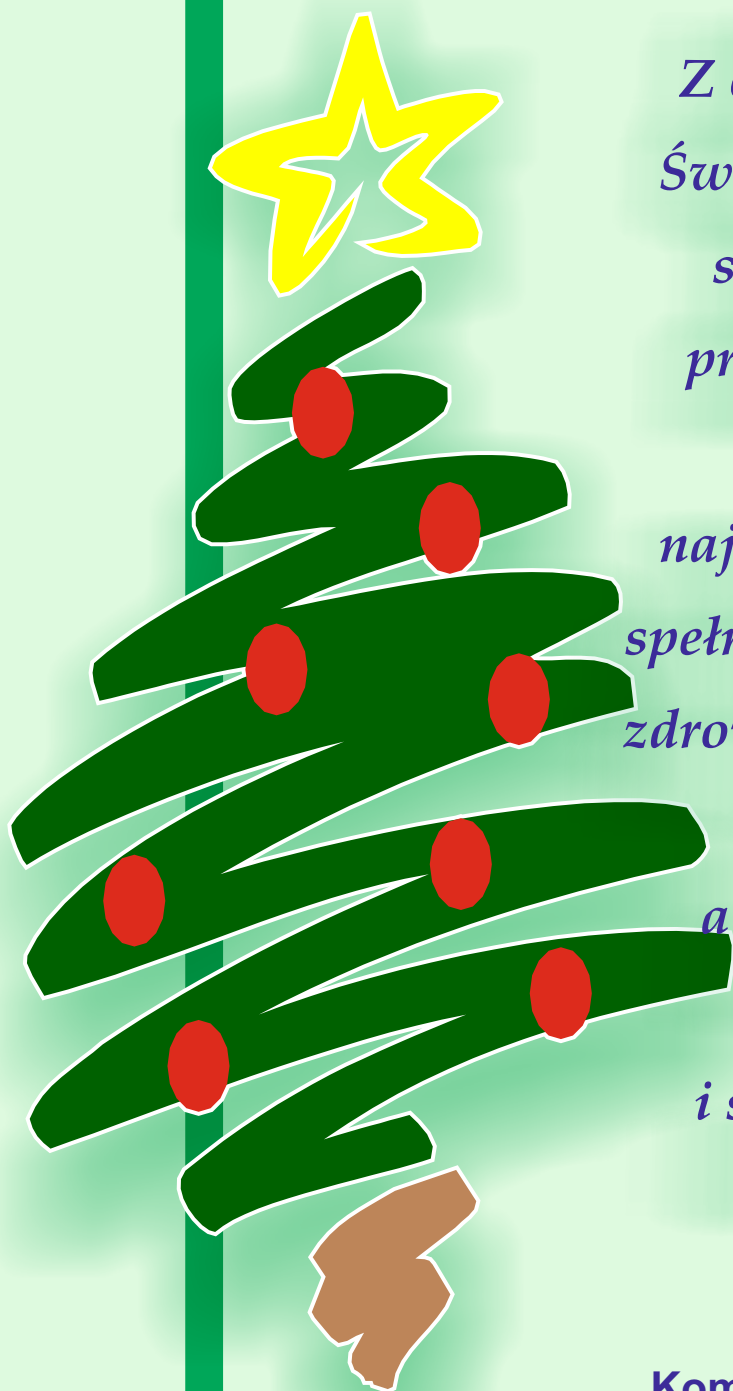
# RAPORT



# NAJLEPSI

w eliminacjach wojewódzkich  
do Turnieju Par Patrolowych





*Z okazji zbliżających się  
Świąt Bożego Narodzenia,  
składam Policjantom,  
pracownikom cywilnym  
i ich rodzinom,  
najserdeczniejsze życzenia  
spełnienia wszelkich planów,  
zdrowia oraz wielu głębokich  
i radosnych przeżyć,  
a w Nowym Roku 2015  
pomyślności  
i samych dobrych chwil*

**Komendant Wojewódzki Policji  
w Bydgoszczy  
insp. Krzysztof Zgłobicki**



# I ŚWIATOWA

konferencja  
policjantek

TEKST podkom. Agata Dąbrowska - WYDZIAŁ KOMUNIKACJI SPOŁECZNEJ KWP w Bydgoszczy

W dniach 1-5 października odbyła się I Światowa Konferencja Kobiet Służących w Policji. Gospodarzem była Sekcja Grecka IPA, która ugościła na słonecznej Krecie blisko 200 uczestniczek z 14 krajów. Polską Policję reprezentowało siedem funkcjonariuszek z garnizonów kujawsko-pomorskiego, śląskiego oraz KGP.

Tematem przewodnim konferencji była rozpatrywana na wielu płaszczyznach rola kobiet w Policji. Na wstępie mjr Elena Papathanasiou przybliżyła strukturę i charakterystykę służby w greckiej policji, gdzie kobiety stanowią 13% ogólnej liczby 6776 funkcjonariuszy.

W czasie trzydniowego seminarium, tematyce poświęcono kilkanaście wykładów oraz paneli dyskusyjnych. Omawiano, między innymi, proces zawodowej adaptacji płci żeńskiej w instytucjach zdominowanych przez mężczyzn oraz system szkolenia funkcjonariuszy kobiet i mężczyzn w akademiach policyjnych w krajach na całym świecie. Prelekcje na ten temat, wspólnie z mjr Eleną Papathanasiou, prowadziła Marina Koskeridou pracownik cywilny Policji w Heraklionie oraz wykładowca Uniwersytetu Arystotelesa w Thessalonikach i Uniwersytetu Demokryta w Thrace. W dalszej kolejności, dr Olga Themeli adiunkt Wydziału Kryminologii i Psychologii Uniwersytetu Kretańskiego, poruszyła wątek niebagatelnej roli płci w trakcie badań kryminalistycznych prowadzonych przez Policję w sprawach o molestowanie kobiet i nieletnich.

Konferencję zwieńczyły prelekcja i panel dyskusyjny, dotyczące szeroko pojętych stereotypów na temat kobiet i uprzedzeń występujących w społeczeństwie, poprowadzone przez kpt. Forteini Roma. Podsumowując, równość kobiet i mężczyzn to jedna z głównych zasad wprowadzonych przez Parlament Europejski. Równorzędność płci - jako cel sam w sobie - zakłada zapewnienie równych szans oraz równego traktowania kobiet i mężczyzn oraz zwalczanie wszelkich form dyskryminacji na tym tle. Na gruncie policyjnym należy podkreślić, iż w jednostkach policji, w których służą kobiety zachodzi zjawisko tzw. „złagodzenia obyczajów”. Jednostki policji, na zewnątrz, postrzegane są jako etyczne i niekierujące się stereotypami. Ostatniego dnia uczestniczki konferencji złożyły wizytę w Komendzie Policji w Heraklionie. Na pożegnanie organizatorzy przygotowali wieczorną biesiadę w towarzystwie tradycyjnego tańca greckiego. ■



FOTO Reprezentacja polskiej Policji



FOTO Uczestniczki i uczestnicy konferencji

# Satysfakcja z pracy policjantów i pracowników cywilnych Policji

– opinie o sytuacji i warunkach pracy oraz kondycji materialnej



TEKST

kom. Joanna Dunisławska - WKS KWP W BYDGOSZCZY

Uczucie satysfakcji, zadowolenia wyznacza określoną postawę pracownika wobec pracy, zawodu czy organizacji. Praca, w wyniku której nabywamy nowe umiejętności, zdobywamy wiedzę i doświadczenie przyczynia się także do rozwoju osobistego. Aby poznać opinię o sytuacji i warunkach pracy oraz kondycji materialnej, po raz ósmy policjantów i pracowników Policji na terenie całej Polski, poproszono o wyrażenie opinii na ten temat. Celem przeprowadzonego badania było poznanie poziomu satysfakcji z pracy oraz czynników wpływających na poczucie zadowolenia z niej.

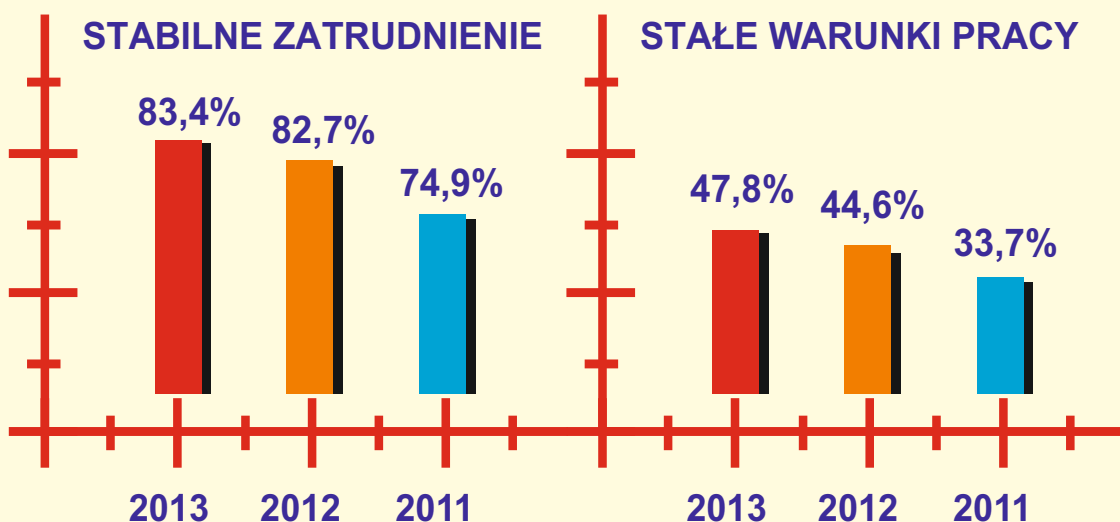
raport, którego celem jest scharakteryzowanie satysfakcji z pracy/służby poprzez wielowymiarową analizę czynników determinujących jej poziom. Powyższe umożliwia coroczne monitorowanie, a co za tym idzie szybkie i precyzyjne reagowanie na niekorzystne skutki pogorszenia się ich postrzegania. Szczegółowe wyniki badań zostały przekazane do wszystkich jednostek organizacyjnych Policji na terenie naszego województwa. Wzorem lat ubiegłych proponuję zapoznać się z najważniejszymi czynnikami, które wpływają na poziom naszego zadowolenia z pracy/służby (przedstawione na wykresach).

8,5 punktu procentowego jeśli chodzi o stabilne zatrudnienie. Ponadto na wysoki poziom zadowolenia z pracy mają wpływ stałe warunki pracy, od 2011 roku wzrost o 14,1 pkt. oraz dobre stosunki z kolegami – od 2011 roku wzrost o 15,5 punktu procentowego.

• W zakresie opinii na temat czynników, które wpływają na poziom niezadowolenia z pracy następuje wzrost o 7,6 pkt. procentowego w zakresie niesprawiedliwego traktowania. Natomiast o 5,1 pkt. procentowego spadło niezadowolenie respondentów oceniających poziom zadowolenia z wynagrodzenia. Ponadto o niemal 16 pkt. procentowych w porównaniu z rokiem 2011, w 2013

Badanie satysfakcji realizowane jest cyklicznie, a na przełomie grudnia 2013 roku i stycznia 2014 roku przeprowadzono już VIII edycję, w której wzięli również udział przedstawiciele woj. kujawsko-pomorskiego. W latach 2004-2006 próba badawcza obejmowała tylko policjantów i była reprezentatywna dla Polski. Podczas III edycji badania w 2008 roku próba została rozszerzona o pracowników Policji, a wyniki są reprezentatywne dla każdego garnizonu. Jako narzędzie badawcze początkowo wykorzystywano ankietę papierową, a od 2009 roku badanie jest realizowane elektronicznie (CAWI). Na podstawie zebranych wyników przygotowano

## Główne czynniki wpływające na poziom zadowolenia z pracy to:



Biorąc pod uwagę wyniki przeprowadzonego badania oraz zebrane informacje w latach ubiegłych, określić można następujące tendencje:

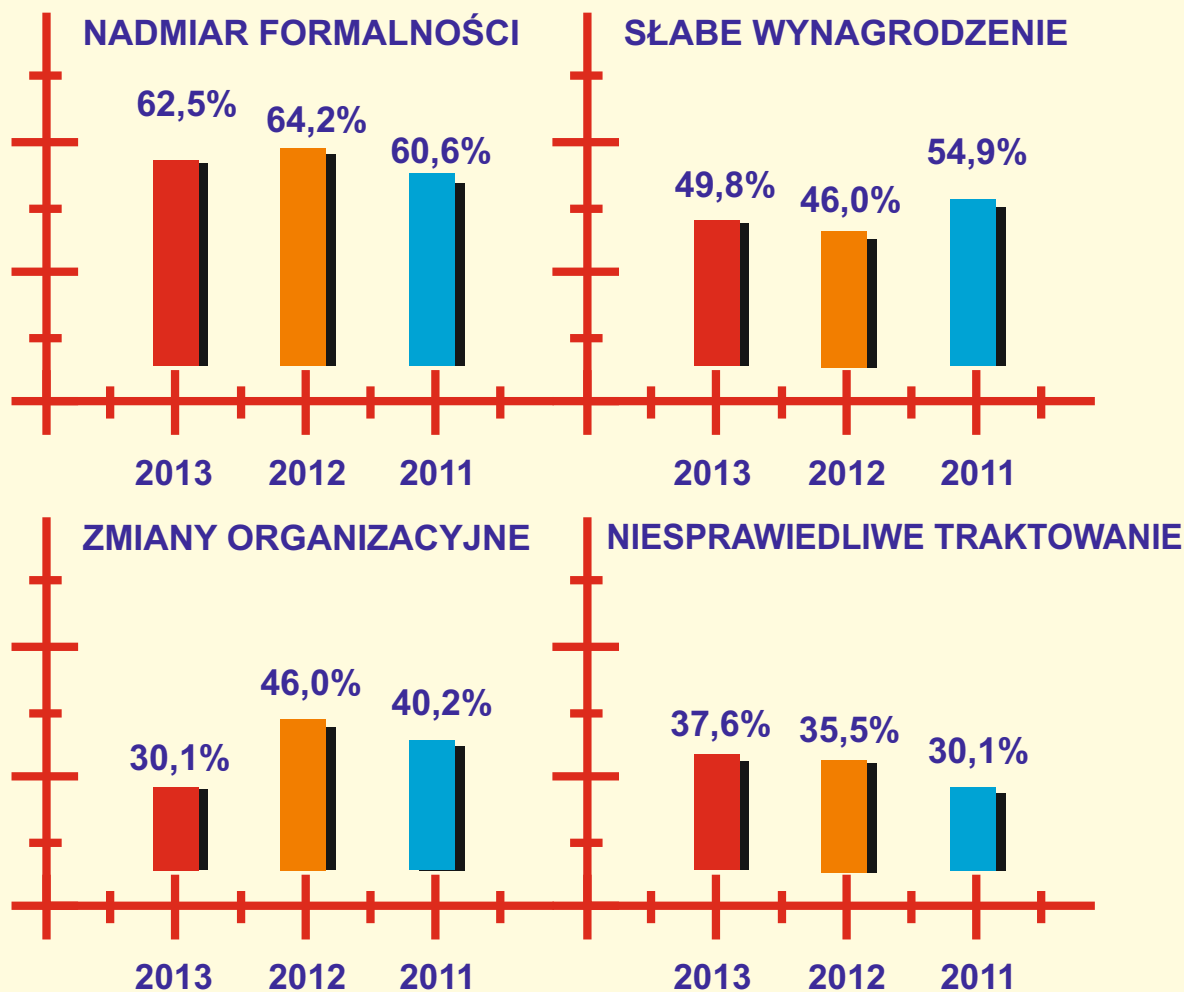
• W zakresie oceny dotyczącej czynników wpływających na poziom zadowolenia z pracy, od roku 2011 nastąpił wzrost zadowolenia z pracy o

roku spadło niezadowolenie z powodu zmian organizacyjnych.

• Oceniając utrudnienia w codziennej służbie/pracy coraz lepiej postrzegane są zmiany związane z ograniczeniem biurokracji. Z tego powodu w 2013 roku zadowolenie wzrosło o 7,7 pkt. procentowego. Natomiast w porównaniu z rokiem 2012 nastąpił wzrost niezadowolenia z powodu



## Główne czynniki wpływające na poziom niezadowolenia z pracy to:



nadmiernego obciążenia pracą o 7,9 pkt. procentowego. Ponadto badani podkreślają, że w 2013 r. o 13,9 pkt. spadła praca „pod statystykę”.

- W 2013 roku zauważyć można znaczący wzrost zadowolenia z warunków pracy, tj. poprawiły się warunki lokalowe, wyposażenie stanowisk pracy (z wyłączeniem sprzętu informatycznego i oprogramowania). Wzrosła możliwość korzystania z Internetu i Intranetu.

- W stosunku do lat poprzednich wzrasta niezadowolenie z wyposażenia w sprzęt transportowy, w stosunku do roku 2011 wzrosło ono w tym zakresie o 7,6 pkt. procentowego.

- W kategorii obsługi przez pracowników finansów, kadr, łączności i informatyki, logistyki z roku na rok wzrasta bardzo dobra ocena ich pracy.

- VIII edycja badania satysfakcji pokazuje, że istotny wpływ na motywację do pracy ma dobra opinia

przełożonych – wzrost o 10,2 pkt. procentowego.

- Biorąc pod uwagę planowane przez policjantów i pracowników Policji zmiany w zakresie osiągnięć w ciągu najbliższych 3 lat, od 2011 roku o 4,9 pkt. procentowego wzrosła chęć awansu na wyższe stanowisko.

- VIII edycja badania satysfakcji wykazała, że zmianie ulegają powody przejścia na emeryturę/odejścia z Policji. W 2013 roku głównymi powodami przejścia na emeryturę/odejścia z Policji stały się zbyt niskie zarobki – wzrost o 15,3 pkt. procentowego oraz brak szans na awans/rozwój – wzrost o 10,5 pkt. procentowego w porównaniu z rokiem 2011. O 27,9 pkt. procentowego spadła ilość policjantów planujących odejście z Policji z powodu zmian w ustawie o Policji.

- Wzrasta poziom wypalenia zawodowego. VIII edycja badania

wykazuje, że w 2013 roku jest on najwyższy w ciągu ostatnich 3 lat, a różnica w punktach procentowych w roku 2013 w porównaniu z rokiem 2012 wynosi 4,5 pkt. procentowego.

**Człowiek, którego potrzeby są niespełnione, odczuwa przygnębienie, smutek, frustrację. Natomiast realizacja potrzeb pracownika sprzyja pozytywnej postawie wobec pracy, a to mobilizuje ludzi do wysiłku. Pozytywne uczucia, jakim jest niewątpliwie uczucie satysfakcji wywołują w ludziach ukryte siły i możliwości, mobilizują do działania, podwajają chęci do dalszej wydajnej pracy i kolejnych sukcesów.**

# Eliminacje wojewódzkie do finałów ogólnopolskich zawodów policjantów prewencji



**TEKST** podinsp. Andrzej Majrowski, nadkom. Piotr Poraziński, asp. szt. Dawid Ludkowski  
- WYDZIAŁ PREWENCJI KWP w Bydgoszczy

Corocznie na szczeblu wojewódzkim organizowane są eliminacje wojewódzkie do finałów ogólnopolskich zawodów policjantów prewencji, a mianowicie „Patrolu Roku 2014”, „Dzielnicowego Roku” oraz Kynologicznych Mistrzostw Policji Psów Służbowych w kategorii patrolowo-tropiącej.

I tak w sierpniu 2014 roku odbyły się wojewódzkie eliminacje do XXI Ogólnopolskich Zawodów Policjantów Prewencji „Turniej Par Patrolowych”. W zawodach uczestniczyły 22 pary patrolowe reprezentujące wszystkie komendy miejskie i powiatowe Policji województwa kujawsko-pomorskiego oraz Oddział Prewencji Policji w Bydgoszczy (KMP w Bydgoszczy oraz Oddział Prewencji Policji w Bydgoszczy były reprezentowane przez dwie pary). Policjanci rywalizowali w następujących konkurencjach:

1. sprawdzian wiedzy zawodowej.
2. sprawdzian wyszkolenia strzeleckiego.
3. sprawdzian techniki jazdy pojazdem służbowym.
4. sprawdzian sprawności fizycznej.

W pierwszej z nich policjanci mieli za zadanie rozwiązać test wiedzy przygotowany przez ekspertów ze Szkoły Policji w Słupsku. Składał się on z 40 pytań z zakresu wiedzy zawodowej. Sprawdzenie wyszkolenia strzeleckiego przeprowadzono na strzelnicy zlokalizowanej w budynku koszarowo-szkoleniowym KWP w Bydgoszczy. Forma przeprowadzenia tej konkurencji polegała na dynamicznym oddaniu 12 strzałów z odległości 25 metrów do ruchomych tarcz stanowiących cele, imitujące wizerunek przestępcy z jednoczesnym zwróceniem uwagi na

tarcze neutralne imitujące osoby postronne i była zbliżona do tej, która realizowana jest podczas finałowych zawodów ogólnopolskich, rozgrywanych corocznie na terenie Szkoły Policji w Słupsku. Strzały oddawane były w pozycji stojącej, z lewej i prawej strony osłony strzelniczej. Na wykonanie strzelania policjanci mieli czas 25 sekund.

W kolejnej konkurencji sprawdzanie techniki jazdy pojazdem służbowym, która odbyła się na torze kartingowym Polskiego Związku Motorowego w Bydgoszczy przy ul. Fordońskiej. Policjanci rywalizowali w sprawnościowej jeździe samochodem osobowym po wyznaczonym torze. Pierwszy etap pokonywania toru polegał na precyzyjnym prowadzeniu pojazdu z zamontowanym na pokrywie komory silnika talerzem Stewarda z piłką tenisową w taki sposób, aby piłka nie spadła. Po dojechaniu do odpowiednio wyznaczonego punktu, jeden z policjantów zdejmował piłkę z talerza po czym następowała dalsza, dynamiczna jazda po wyznaczonym torze. Wszystkie patrole podczas tej konkurencji wykazały się odpowiednią techniką i umiejętnością poruszania się pojazdem służbowym, notując podczas przejazdu nieliczne błędy polegające na jeździe niezgodnej z wyznaczonym kierunkiem lub ominięciem wyznaczonego odcinka toru jazdy, skutkujące doliczeniem karnych sekund.

Na zakończenie sportowej rywalizacji funkcjonariusze zmagali się

z policyjnym torem przeszkód. Musieli pokonać nowo budowany tor z przeszkodami długości około 200 metrów, zlokalizowany na byłej strzelnicy garnizonowej w miejscowości Białe Błota, na którym ustawiono 8 przeszkód (opony, rów, ruchomą kładkę, wiszącą drabinę, płotek, parkan drewniany, płot z siatki drucianej, ławeczki). Liczył się czas pokonania toru. Konkurencje ukończyły wszystkie patrole, co jest wyjątkiem, gdyż w poprzednich latach wiele startujących drużyn nie zdołało uporać się z przeszkodami.

W zawodach bezkonkurencyjną okazała się para reprezentująca Oddział Prewencji Policji w Bydgoszczy w składzie: mł. asp. Artur Uniszkiewicz i post. Szymon Tworowski, którzy wygrali wszystkie konkurencje, zdobywając maksymalną liczbę 100 punktów. W bardzo długiej historii rozgrywania eliminacji wojewódzkich do Turnieju Par Patrolowych, takiego wyniku nie uzyskał jeszcze żaden patrol.

Mł. asp. Artur Uniszkiewicz w Policji rozpoczął właśnie 10 rok służby, natomiast post. Szymon Tworowski jest młodym funkcjonariuszem i niedługo będzie obchodził pierwszą rocznicę wstąpienia w szeregi naszej formacji. Policjanci zwycięskiego patrolu na co dzień realizują między innymi zadania związane z zabezpieczeniem różnego rodzaju imprez sportowych, a także pełnią służbę patrolową na terenie największych miast naszego województwa. Obaj policjanci jednoznacznie wskazali, że w pracy policjanta najbardziej cenią sobie kontakt z ludźmi oraz możliwość niesienia im pomocy. Jak sami przyznali



do startu w zawodach nie musieli się specjalnie przygotowywać, jedynie koncentrowali się przed każdą konkurencją, a ich zdaniem najlepszym lekarstwem na zwycięstwo było sukcesywne doskonalenie swoich umiejętności zawodowych. W Oddziale Prewencji Policji w Bydgoszczy znakomicie funkcjonuje system szkolenia, tym samym mieli możliwość doskonalenia swoich umiejętności zarówno z zakresu teorii, strzelania oraz samoobrony. Policjanci zwycięskiego patrolu wysoko cenią sobie również samodoskonalenie realizowane w czasie wolnym od służby.

Prywatnie policjanci zwycięskiej drużyny również mogą pochwalić się swoimi osiągnięciami i pasjami. Mł. asp. Artur Uniszkievicz przed laty osiągał znakomite rezultaty w wioślarstwie. Kila razy w szkole średniej zdobywał tytuły mistrza Polski w różnych grupach wiekowych reprezentując barwy klubu wioślarskiego RTW Bydgoszcz. Poza tym dwukrotnie stanął na podium w regatach międzynarodowych, zdobywając srebrny i brązowy medal. Dodatkowo szeroko interesuje się sportami sztuk walki. Post. Szymon Tworowski natomiast w czasie wolnym od służby profesjonalnie zajmuje się fotografią i filmowaniem, a także kiedy czas pozwoli, uprawia turystykę górską.

Z kolei w dniu 18 września 2014 roku w salach wykładowych na terenie obiektu koszarowo-szkoleniowego KWP w Bydgoszczy rozegrano eliminacje na szczeblu wojewódzkim do VII Ogólnopolskich Zawodów Policjantów Dzielnicowych, pn. „Dzielnicowy Roku”. Eliminacje te stanowiły drugi etap turnieju. Pierwszy etap został przeprowadzony na przełomie lipca i sierpnia 2014 roku w komendach miejskich i powiatowych Policji województwa kujawsko-pomorskiego. Spośród 345 dzielnicowych, którzy wzięli udział w eliminacjach szczebla powiatowego wyłoniono po 2 dzielnicowych z każdej jednostki do udziału w eliminacjach



FOTO mł. asp. Artur Uniszkievicz i post. Szymon Tworowski

wojewódzkich, w których uczestniczyło łącznie 38 dzielnicowych.

Na etapie eliminacji wojewódzkich uczestnicy zawodów poddani zostali ocenie w trakcie dwóch konkurencji testu z wiedzy policyjnej składającego się z 60 niełatwych pytań oraz praktycznego wykorzystania wiedzy podczas symulowanego zadania związanego z przyjęciem interesanta. Indywidualnym zwycięzcą zawodów na szczeblu wojewódzkim został asp. Artur Kędzierski z Komendy Powiatowej Policji w Żninie. Ostatnim etapem zawodów będzie finał, który zostanie przeprowadzony w Szkole Policji w Katowicach.

**Po zakończonych zawodach na szczeblu wojewódzkim o chwilę refleksji poprosiliśmy zwycięzcę asp. Artura Kędzierskiego, dzielnicowego z Komendy Powiatowej Policji w Żninie.**

*Ile lat jest Pan w służbie i ile na stanowisku dzielnicowego?*

W Policji pracuję od 21 sierpnia 2000 roku Na stanowisku dzielnicowego od pięciu lat. Wcześniej pracowałem w Bydgoszczy, w ogniowach patrolowo-interwencyjnych.

*Jaki jest Pana rejon?*

Obsługuję rejon wiejski gminy Żnin. Rejon ten składa się z 27 wiosek. W większości są to zabudowania jednorodzinne, ale w niektórych

miejsowościach znajdują się również i bloki. Teren jest zróżnicowany, znajdują się w jego obrębie Szkoły Podstawowe, gimnazjum, kościoły jak również trasa krajowa nr 5.

**Czy podoba się Panu praca na stanowisku dzielnicowego?**

W mojej pracy przede wszystkim podoba mi się kontakt z ludźmi, pomaganie im w trudnych sytuacjach życiowych. Jeżeli w wyniku mojej interwencji, podpowiedzeniu jak można rozwiązać dany problem lub konflikt uda się pomóc osobie jest to dla mnie największa nagroda. Wiem wtedy, że to co robię ma sens. Praca na stanowisku dzielnicowego nie jest monotonna ani też nudna. Codziennie czekają mnie nowe wyzwania, problemy którym muszę stawić czoła. Ludzie oczekują od dzielnicowych pomocy. Ja sam przez cały czas się uczę bo nie ma dzielnicowego, który wiedział by wszystko.

**W jaki sposób przygotowywał się Pan się do konkursu, pn. „Najlepszy Dzielnicowy”?**

Do testu teoretycznego przygotowywałem się dużo czytając przepisy prawne. Do symulacji podchodziłem z marszu, gdyż w swojej codziennej pracy co chwilę spotykam się z różnymi problemami, a osoby oczekują najczęściej natychmiastowej odpowiedzi.

**Jakie ma Pan rady dla innych dzielnicowych w zakresie nauki,**





FOTO asp. Artur Kędzierski

### ***samokształcenia pod kątem przygotowania do takiego konkursu?***

Aby przygotować się do konkursu trzeba poświęcić czas wolny. Bez tego nie ma co liczyć na sukces. Trzeba dużo czytać przepisy prawne, ustawy, kodeksów itp. Samokształcenie zaowocuje również w dalszej służbie, codziennej pracy dzielnicowego.

### ***Czym się Pan interesuje?***

W wolnych chwilach lubię aktywnie spędzać czas. Dużo biegam, staram się również grać w piłkę nożną. Lubię czytać książki jeżeli czas mi na to pozwala.

### ***Jakie ma Pan oczekiwania w związku z finałem konkursu „Najlepszy Dzielnicowy”?***

Sam udział w ogólnopolskim konkursie „Najlepszy Dzielnicowy” jest już dla mnie wygraną. Wystąpią tam najlepsi dzielnicowi z wszystkich województw. Chciałbym zająć jak najlepsze miejsce, poziom będzie zapewne wysoki i wygrać będzie bardzo trudno. Dam z siebie wszystko, a jak będzie zobaczymy.

Natomiast w dniach 9-10 września 2014 roku na terenie Leśnego Parku Kultury i Wypoczynku w Bydgoszczy, byłej strzelnicy garnizonowej w Białych Błotach oraz na terenach zielonych w miejscowości Lisi Ogon odbyły się eliminacje wojewódzkie do XIV Kynologicznych Mistrzostw Policji psów służbowych w kategorii patrolowo-tropiącej z komend miejskich

## **i powiatowych Policji województwa kujawsko-pomorskiego.**

Uczestnicy rywalizowali w konkurencjach: pracy węchowej (tropienie śladów ludzi), ogólnym posłuszeństwie (posłuszeństwo, pokonywanie przeszkód terenowych) oraz ćwiczeniach obronnych (pościg za osobą w kagańcu i bez kagańca).

Głównym celem eliminacji było podniesienie kwalifikacji zawodowych przewodników, a także wartości użytkowej psów służbowych.

Dodatkowo eliminacje miały na celu wyłonienie dwuosobowej drużyny przewodników psów, reprezentantów Komendy Wojewódzkiej Policji w Bydgoszczy podczas XIV Finału Kynologicznych Mistrzostw Policji organizowanych w Zakładzie Kynologii Policyjnej CSP w Legionowie.

Najlepszym przewodnikiem psa okazał się st. sierż. Tomasz Kozielski wraz z psem służbowym ARO reprezentujący Komendę Powiatową Policji w Tucholi. St. sierżant Tomasz Kozielski służbę w Policji rozpoczął w 2008 roku w Komendzie Powiatowej Policji w Tucholi. Rok później został przewodnikiem i opiekunem psa ARO, czteroletniego owczarka niemieckiego. Podczas swojej codziennej służby

wielokrotnie bierze udział w zabezpieczaniu imprez masowych w szczególności meczów piłki nożnej na terenie województwa kujawsko-pomorskiego. Jednym z największych dotychczasowych przeżyć sierżanta Kozielskiego było uczestnictwo w zabezpieczeniu meczów piłkarskich rozgrywanych podczas EURO 2012 w Poznaniu, gdzie doświadczył niesamowitych wrażeń i emocji związanych z tak dużą imprezą. Podczas codziennej służby st. sierż. Tomasz Kozielski wraz ze swoim psem uczestniczył niejednokrotnie w festynach kreując pozytywny wizerunek naszej formacji. Jego największą życiową pasją jest kynologia. Ze swoim psem służbowym stara się spędzać jak najwięcej czasu, doskonalić podczas wspólnej zabawy jego umiejętności, które wykorzystywane zostają w codziennej służbie. **Podsumowując zakończoną rywalizację można podnieść wniosek, że rozgrywanie tego rodzaju zawodów przedstawia obraz aktualnego przygotowania policjantów realizujących zadania o charakterze patrolowo-interwencyjnym do wykonywania obowiązków służbowych.**

Należy również podkreślić, iż poza rywalizacją czysto sportową tego typu zawody mają znaczący wpływ na poszerzenie wiedzy i umiejętności zawodowych policjantów i stanowią doskonałą formę doskonalenia zawodowego. ■

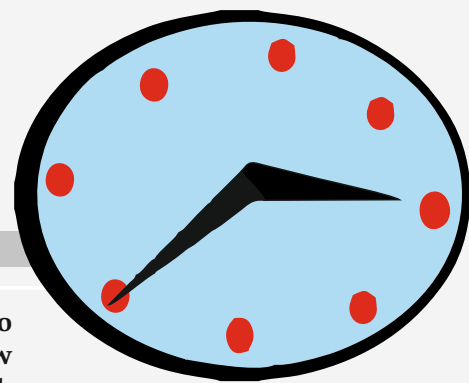


FOTO st. sierżant Tomasz Kozielski z psem ARO



# Zmiany w czasie służby policjantów

TEKST nadkom. Piotr Poraziński - WYDZIAŁ PREWENCJI KWP W BYDGOSZCZY



Wolna niedziela raz na trzy tygodnie oraz 11 godzin odpoczynku po służbie to tylko niektóre zmiany, które do przepisów w sprawie czasu pracy policjantów wprowadziły postanowienia Rozporządzenia Ministra Spraw Wewnętrznych z dnia 22 września 2014 roku zmieniającego rozporządzenie w sprawie rozkładu czasu służby policjantów.

Nowe rozwiązania były konieczne ze względu na dostosowanie polskich przepisów do dyrektywy 2003/88/WE Parlamentu Europejskiego z 4 listopada 2003 r. w sprawie niektórych aspektów organizacji [czasu pracy](#) (Dz.Urz. WE L nr 299, poz. 9).

Przepisy rozporządzenia wydłużyły czas wolny po służbie pełnionej w zmianowym rozkładzie. Obecnie wynosi on 11, a nie jak dotychczas 10 godzin. W przypadku pełnienia obowiązków służbowych w nocy czas wolny musi trwać co najmniej 14 godzin. Istotne zmiany zostały także wprowadzone do służb pełnionych w porze nocnej, którą w świetle nowych przepisów jest czas od godziny 22:00 do 6:00. Za służbę pełnioną w porze nocnej uważa się służbę pełnioną przez minimum 3 godziny we wskazanym przedziale czasu. W zmianowym rozkładzie czasu służby, policjant nie może pełnić więcej niż ośmiu służb w porze nocnej w miesiącu. Wyjątek stanowią uzasadnione, szczególne potrzeby służby lub nieobecność funkcjonariusza, która mogłaby spowodować poważne zakłócenie organizacji służby na stanowiskach, na

których jest wymagane pełnienie służby w sposób ciągły. Policjanci zyskają też gwarancję, że przynajmniej raz na trzy tygodnie będą mieć wolną niedzielę. Dodatkowym wolnym dniem łącznie z niedzielą, może być sobota lub poniedziałek. Dodanie takiego [przepisu](#) spowodowało, że mundurowi mogą realizować swoje prawo do [wypoczynku](#). Tym samym nie jest już możliwe pełnienie służby w każdą niedzielę miesiąca.

Nowe uregulowania sprecyzowały również czas potrzebny do przygotowania się i zdania służby. W chwili obecnej czas na bezpośrednie przygotowanie do służby i jej zdanie, a w szczególności na przyjęcie lub zdanie dokumentacji z przebiegu służby, uzbrojenia i wyposażenia wlicza się do czasu służby. Czas ten nie powinien być jednak dłuższy niż 30 minut.

Przepisy rozporządzenia rozszerzyły również katalog osób zwolnionych ze służby w godzinach zaliczanych do pory nocnej oraz w niedziele i święta. Do grupy został bowiem zaliczony także policjant opiekujący się dzieckiem do 8 lat, jeżeli nie korzysta z takiego

uprawnienia drugi z rodziców lub opiekun. Dodatkowo wspomnianą ochroną zostały objęte kobiety karmiące dziecko piersią.

Nowe rozporządzenie zmieniło również zasady pełnienia dyżuru domowego. Czas trwania jednego dyżuru nie może przekroczyć 24 godzin, a w dniu, w którym policjant pełni służbę – 16 godzin.

W czasie pełnienia dyżuru domowego funkcjonariusz jest zobowiązany do przebywania w miejscu zamieszkania lub innym miejscu umożliwiającym szybkie stawienie się w jednostce, w której pełni służbę. Takie rozwiązanie ma na celu zwiększenie swobody w organizowaniu wolnego czasu przez policjanta. Jednocześnie liczba dyżurów nie może przekroczyć czterech w miesiącu, przy czym w niedzielę lub święto taki obowiązek może być pełniony tylko raz. Czas trwania wszystkich dyżurów w miesiącu nie może przekroczyć łącznie 48 godzin.

Nowe uregulowania prawne i przyjęte w nich rozwiązania uszczegóławiające czas służby policjantów powinny zagwarantować jeszcze większy komfort pracy, a w szczególności odpowiedni czas na regenerację sił. ■



## Fundacja Pomocy Wdowom i Sierotom po Poległych Policjantach

Konto PKO BP VI O/Warszawa nr 74 1020 1068 0000 1802 0059 9167

### Przekaż 1% naszej Fundacji KRS 0000101309

# PUBLIKACJA ZDJĘĆ A ZGODA NA PUBLIKACJĘ WIZERUNKU

**TEKST** asp. mgr inż. Marcin Piasecki Kierownik ds. Zarządzania Jakością  
Laboratorium Kryminalistycznego KWP w Bydgoszczy

Większość zdjęć, które wykonywane są obecnie przez fotografów zawodowych i amatorów, zawiera wizerunek człowieka. Dzieje się tak w przypadku dokumentowania reportażu, uroczystości, czy imprez sportowych.

O ile zdjęcia "rodzinne" zwykle nie przysparzają ich wykonawcom problemów, o tyle publikowanie zdjęć innych osób, np. jako zdjęć dokumentujących różne wydarzenia, czy reportaże z aktualnej działalności osoby prawnej, nie zawsze spotyka się ze zrozumieniem i akceptacją. Nie ulega wątpliwości, że temat zgody na wykorzystanie wizerunku osoby uwiecznionej na zdjęciu jest bardzo ważny.

Aby zrozumieć zawilości związane z ochroną wizerunku należy wytłumaczyć sobie pewne pojęcia i aktualnie obowiązujące przepisy. Wizerunek to dostrzegalne, fizyczne cechy człowieka, tworzące jego wygląd i pozwalające na identyfikację osoby wśród innych ludzi. W ramach pojęcia wizerunek należy uwzględnić zarówno naturalne cechy człowieka, jak i to, co zostało do nich dodane (np. fryzura, makijaż, okulary, ubiór). Może tu wejść w grę nawet charakterystyczny sposób zachowania, gestykulacji, linia profilu, czy również charakterystyczna karykatura sceniczna łącznie z pseudonimem. Rozpoznawalność osoby stanowi podstawowy warunek przyznania ochrony, jak i elementarną przesłankę ustalenia, czy doszło do naruszenia prawa do wizerunku<sup>[1]</sup>.

Należy również jasno zaznaczyć, iż podmiotem prawa do wizerunku może być tylko osoba fizyczna i rzeczywista. Podstawy prawne, regulujące sposoby ochrony wizerunku, opisano w ustawie z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych<sup>[2]</sup>. Nie wyczerpuje ona jednak całości ochrony wizerunku, gdyż podlega on również

ochronie na podstawie przepisów dotyczących dóbr osobistych w Kodeksie Cywilnym (art. 23 i 24 KC)<sup>[3]</sup>. Obowiązujący KC nie definiuje jednak tych praw, stanowiąc jedynie, iż prawa te pozostają pod ochroną i wylicza roszczenia przysługujące w razie zagrożenia lub naruszenia dóbr osobistych, do których zalicza się wizerunek.

Z punktu widzenia osób uprawnionych największe zagrożenie wynika nie z samego utrwalenia wizerunku, ale jego rozpowszechniania<sup>[4]</sup>.

Ograniczenia wykorzystania wizerunku danej osoby ustawodawca zawarł w art. 81 wcześniej przywołanej ustawy o prawach autorskich. Przepis ten określa jednak, także wyjątki, określające kiedy zgoda ta nie jest potrzebna:

- osoby powszechnie znanej, jeżeli wizerunek wykonano w związku z pełnieniem przez nią funkcji publicznych, w szczególności politycznych, społecznych, zawodowych,
- osoby stanowiącej jedynie szczegół całości takiej jak zgromadzenie, krajobraz, publiczna impreza.

Żeby rozwiązać wątpliwości dotyczące sformułowań "osoba powszechnie znana" i "pełnienie funkcji publicznych" należy odwołać się do ustawy Kodeks Karny<sup>[5]</sup>. Jednocześnie należy pamiętać o fakcie, iż związku z ustawą o prawach autorskich nie rozważamy osobno definicji "osoby powszechnie znanej" i definicji "osoby pełniącej funkcje publiczne". Rozważamy koniunkcję

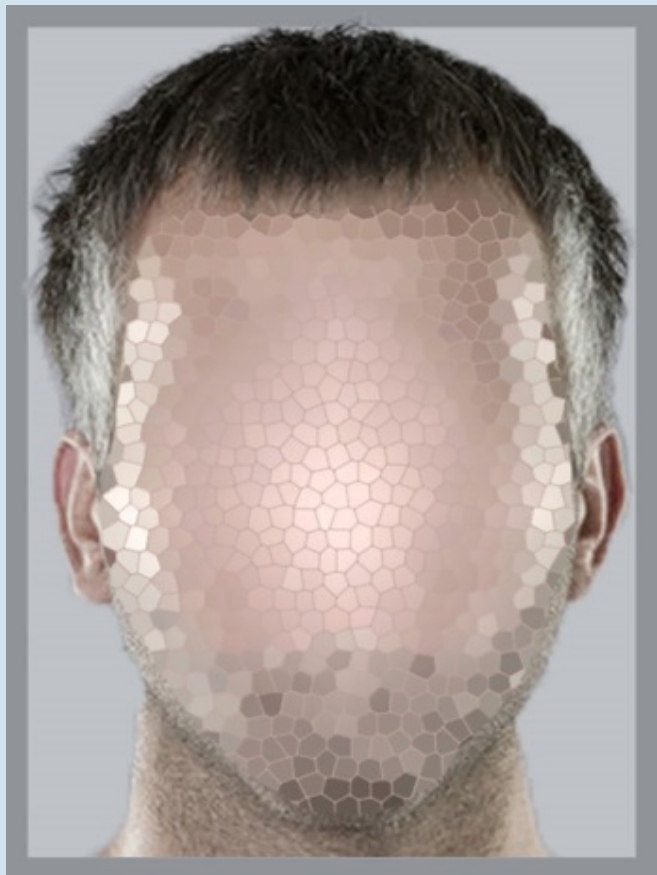


tych dwóch określeń, a więc: "osobę powszechnie znaną, w trakcie pełnienia przez nią funkcji publicznych". Możliwość rozpowszechniania wizerunku osoby powszechnie znanej bez jej zgody wymaga istnienia związku danej publikacji z pełnieniem przez tę osobę funkcji publicznych. Taka regulacja chroni osoby publiczne przed ingerencją w ich życie prywatne. Co więcej jeżeli wizerunek osoby powszechnie znanej został wykonany w trakcie pełnienia przez nią funkcji publicznych, fakt sprzeciwienia się wykonaniu jej wizerunku nie ma znaczenia dla możliwości jego publikacji<sup>[6]</sup>.

Wracając jednak do definicji z art. 115 KK § 13, funkcjonariuszem publicznym (osobą publiczną, czyli powszechnie znaną) jest:

- Prezydent Rzeczypospolitej Polskiej,
- poseł, senator, radny, poseł do Parlamentu Europejskiego,
- sędzia, ławnik, prokurator, funkcjonariusz finansowego organu postępowania przygotowawczego lub organu nadzrędnego nad finansowym organem postępowania przygotowawczego,
- notariusz, komornik, kurator sądowy, syndyk, nadzorca





W § 19 tej samej ustawy czytamy również, iż:

- osobą pełniącą funkcję publiczną jest funkcjonariusz publiczny, członek o r g a n u samorządowego, osoba zatrudniona w jednostce organizacyjnej dysponującej ś r o d k a m i publicznymi, chyba że wykonuje w y ł ą c z n i e c z y n n o ś c i usługowe, a także inna osoba, której u p r a w n i e n i a i o b o w i ą z k i w z a k r e s i e działalności publicznej są określone lub uznane przez

u s t a w ę l u b w i ą ż ą c ą Rzeczpospolitą Polską umowę międzynarodową.

Drugi z wyjątków (osoby stanowiące szczegół całości) również stwarza problemy interpretacyjne. Należy zastanowić się, gdzie leży granica pomiędzy ujęciem wizerunku jako "głównego motywu", a rzeczoną szczegółem. Z punktu widzenia ustawy o prawach autorskich istotna jest obiektywna ocena konkretnych okoliczności, a nie subiektywne odczucie osoby zainteresowanej. Jeżeli publikacja zdjęcia nie ma na celu rozpowszechnianie wizerunku konkretnej osoby, nie może się ona powoływać na fakt, iż można ją na nim rozpoznać<sup>[7]</sup>.

Dobrym przykładem obrazującym oba wspomniane wcześniej wyjątki będzie policjant (np. dzielnicowy), który jest bezspornie funkcjonariuszem publicznym, czyli osobą powszechnie znaną w swoim środowisku pracy oraz w obrębie terytorialnym swojego rewiru, gdzie pełni swoje obowiązki służbowe. Możemy zatem jak najbardziej wykonać mu zdjęcie, np. w trakcie interwencji czy legitymowania. Nie możemy tego zrobić natomiast w momencie, kiedy poza służbą np. grabi liście w przydomowym ogródku - wtedy zgodnie z wykładnią prawną jego wizerunek zaliczany jest do jego dóbr osobistych i jest prawnie chroniony.

Również nie musimy posiadać zgody wspomnianego wcześniej funkcjonariusza na publikację zdjęcia, na którym uwiecznialiśmy krajobraz, a on rozpoznaje siebie podczas zabawy z dzieckiem w tym samym miejscu i czasie (po służbie, w czasie wypoczynku). Podobna sytuacja ma miejsce podczas imprez publicznych czy zgromadzeń - są to, w uproszczeniu, sytuacje otwarte dla nieokreślonego kręgu osób niezwiązanych ze sobą więzami rodzinnymi czy osobistymi.

Można zatem rozpowszechniać wizerunki osób będących uczestnikami konferencji naukowej, biorących udział w wydarzeniach związanych z osobą prawną (firma, organizacja) czy spacerujących w parku.

**Na koniec jednak należy wspomnieć o dobrych obyczajach. Należy pamiętać, iż pomimo wyjątków zezwalających na rozpowszechnianie wizerunku osób bez ich zgody, nie powinniśmy tego robić, jeżeli otrzymamy jakiegokolwiek zastrzeżenia od osób zainteresowanych.**

sądowy i zarządca, osoba orzekająca w organach dyscyplinarnych działających na podstawie ustawy,

- osoba będąca pracownikiem administracji rządowej, innego organu państwowego lub samorządu terytorialnego, chyba że pełni wyłącznie czynności usługowe, a także inna osoba w zakresie, w którym uprawniona jest do w y d a w a n i a d e c y z j i administracyjnych,
- osoba będąca pracownikiem organu kontroli państwowej lub organu kontroli samorządu terytorialnego, chyba że pełni wyłącznie czynności usługowe,
- osoba zajmująca kierownicze stanowisko w innej instytucji państwowej,
- funkcjonariusz organu powołanego do ochrony bezpieczeństwa publicznego albo funkcjonariusz Służby Więziennej,
- osoba pełniącą czynną służbę wojskową,
- pracownik międzynarodowego trybunału karnego, chyba że pełni wyłącznie czynności usługowe.

#### Źródła:

- [1] Winiarska-Lisowska, M. Ochrona wizerunku prawnego
- [2] tekst jednolity Dz. U. 2006.90.631
- [3] tekst jednolity Dz. U. 2014.121.827
- [4] op. cit. Winiarska-Lisowska, M.
- [5] tekst jednolity Dz. U. 1997.88.553
- [6] <http://www.zaradni.pl/prawo/jak-filmowac-nagrywac-i-fotografowac-policje-straz-miejska-urzednika-osobe-publiczna/1,302>
- [7] op. cit. Winiarska-Lisowska, M.

# ...mowa o stresie w naszym życiu i sile pozytywnego myślenia

TEKST podinsp. Jolanta Iwaszko - ekspert Sekcji Psychologów KWP w Bydgoszczy

Stres był, jest i będzie obecny w życiu każdego człowieka. Najczęściej mówiąc o stresie mamy na myśli stres negatywny czyli dystres, kiedy wysokie wymagania skutkują wzmożonym napięciem wewnętrznym, co powoduje duże obciążenie przy jednocześnie odczuwanym małym wsparciu społecznym. Przykładami takich sytuacji z życia zawodowego mogą być zagrożenie życia i zdrowia, wysoko ustawiona poprzeczka wymagań ze strony przełożonych, różnorodność i zmienność zadań, nienormalny czas pracy, dyspozycyjność, trudności z pogodzeniem oczekiwań związanych z funkcjonowaniem w różnych rolach społecznych np. w roli policjanta, ale także męża czy ojca.

Zauważmy jednak, że stres ma także wymiar pozytywny, mobilizujący nas do działania, aktywizujący – mówimy wówczas o eustresie, przeżywanym, gdy umawiamy się na randkę, gdy zawieramy związek małżeński czy otrzymujemy awans zawodowy.

Zwróćmy uwagę, że stresu nie można całkowicie wyeliminować z codziennego życia, ale można i należy go oswoić, nauczyć się z nim żyć. Oswajanie stresu to aktywizacja zarówno:

- zasobów wewnętrznych człowieka, jego potencjałów, mocnych stron, które każdy z nas posiada i którymi posługuje się codziennie oraz
- zasobów zewnętrznych – źródeł wsparcia, pomocy (rodzina, przyjaciele, pomoc specjalistyczna) – gdyż problem omówiony z kimś staje się mniejszy, bo „podzielony” na kilka osób.

Pamiętajmy, że nie same sytuacje, zdarzenia, są dla nas stresujące, ale to, jak je spostrzegamy, co o nich myślimy, jakie wywołują w nas emocje, uczucia. Innymi słowami mówiąc, ważne jest to, jak je interpretujemy, jakie nadajemy im znaczenie czy interpretujemy je w sposób negatywny – jako problemy, trudności, zagrożenia, które komplikują nam życie czy widzimy w nich również, a może przede wszystkim, elementy pozytywne – spostrzegamy je jako szansę, okazję do zastanowienia się nad czymś, nad czym dotychczas się nie

zastanawialiśmy, do nauczenia się czegoś innego, nowego, jako lekcje życiowe, nowe doświadczenia. Można to przedstawić na schemacie.

Naukowcy twierdzą, że każdy z nas ma około 50 000 myśli dziennie. Zastanówmy się, ile w tym gąszczu myślowym jest wątplenia i negatywnych emocji, które działają jak pociski wymierzone w samych siebie i osłabiają człowieka bardziej niż choroba czy praca. Dlatego jeśli czujemy się odpowiedzialni za swoje zdrowie, to powinniśmy wziąć odpowiedzialność za swoje myśli i kontrolować je. Jeśli będziemy posługiwać się błędnymi, nieracjonalnymi przekonaniami, np. powinienem znać się prawie na wszystkim, nie popełniać błędów, to wówczas krytyka, niepowodzenie, staje

się silnie stresującą, wręcz niszczącą emocją, która urasta do rangi niemalże „katastrofy życiowej”. Nasza podświadomość bowiem to bierny, ale skrupulatny „magazyn pamięci”. Dlatego ważna jest rola pozytywnego myślenia oraz umiejętność cieszenia się z rzeczy małych, która przekłada się na jakość i długość naszego życia. Mówi się, że „pesymista narzeka na wiatr, optymista myśli, że uda mu się go zmienić, a lider ustawia żagle”.

Specjaliści podkreślają, że nasze życie składa się z proporcji 10:90, z czego 10% życia stanowią zdarzenia, fakty, które potencjalnie moglibyśmy umieścić np. w naszym CV, 90% z kolei stanowi sposób, w jaki na nie reagujemy, postawa, jaką przyjmujemy, prezentujemy.





Proporcje te pokazują, że mamy zdecydowanie większy wpływ na nasze życie niż nam się wydaje. Pracujmy zatem nad wiarą w siebie, we własne kompetencje i możliwości, abyśmy w sytuacjach trudnych, stresujących, mogli odwołać się do przekonań typu: „**warto spróbować, mam szansę zdobyć nowe doświadczenia**”, „**cokolwiek się stanie, poradzę sobie**”.

Warto wiedzieć, że myśli wywołują określone skutki, że stanowią ogromną potęgę, ale należy pamiętać także, że to człowiek jest ich panem. Arnold Palmer, cieszący się światowym uznaniem golfista, człowiek skromny, miał w widocznym miejscu wyeksponowane motto:

„Jeśli myślisz, że jesteś pokonany, to jesteś. Jeśli myślisz, że się nie ośmielisz, to się nie ośmielisz. Jeśli chciałbyś wygrać, lecz myślisz, że nie możesz, jest niemal pewne, że przegrasz”.

Na koniec proponuję dwa ćwiczenia doskonalące pozytywne myślenie. Nie wymagają one dużej ilości czasu, a wpływają na spostrzeganie siebie i poczucie własnej wartości. Samoocena człowieka bowiem jest zasobem, potencjałem, pomocnym w radzeniu sobie z sytuacjami trudnymi, stresującymi, z przeciwnościami życia. **Pamiętajmy także, że to Ty kontrolujesz stres, a nie on Ciebie i jeśli Ty o siebie nie zadbasz, to kto? A jeśli nie dzisiaj, to kiedy?** ■

#### Literatura:

- Maxwell J.C. – „Być liderem”, Wyd. Medium, Konstancin – Jeziorna 2007
- Rychlik B. – „Program profilaktyki antystresowej – Jak radzić sobie ze stresem”, Instytut Zdrowia Człowieka, Muszyna 2002
- „Uspokajający trening. Warsztaty profilaktyki stresu”, KGP, Warszawa 2001

### Ćwiczenie 1 – „Myśl o sobie pozytywnie”

Przebieg ćwiczenia: dokończ zdania:

1. Szanuję siebie za \_\_\_\_\_
2. Jestem dumny \_\_\_\_\_
3. Lubię siebie, ponieważ \_\_\_\_\_
4. Daję sobie świetnie radę z \_\_\_\_\_
5. Moim atutem jest \_\_\_\_\_
6. Doskonale potrafię \_\_\_\_\_
7. Cieszę się z \_\_\_\_\_

### Ćwiczenie 2 – „Skarbonka sukcesów”

Pomoce – pojemnik lub duża koperta, długopis.

Przebieg ćwiczenia: codziennie lub co jakiś czas (np. pod koniec danego tygodnia) zastanów się, co udało Ci się załatwić, co zrobić, z czego jesteś dumny. Wybierz to, co ma dla Ciebie największe znaczenie i zapisz np. udało mi się przeprowadzić tak, jak chciałem, rozmowę z przełożonym. Następnie zastanów się, jakie Twoje cechy, zdolności, umiejętności, przyczyniły się do tego, że odniosłeś sukces np. potrafiłem zmotywować siebie do działania, byłem cierpliwy, dobrze przygotowałem się do rozmowy – wcześniej spisałem argumenty, których chciałem użyć, potrafiłem je przedstawić, dobrze zorganizowałem czas, potrafiłem zapanować nad emocjami. Zapisz jedną cechę, która najbardziej, w danym momencie, pomogła Ci odnieść sukces. Następnie zapisz na kartce opatrzonej datą:

Dzisiaj (konkretna data) \_\_\_\_\_ udało mi się (odniosłem sukces, jestem z siebie zadowolony) \_\_\_\_\_ (wpisz to, co się zdarzyło, to, z czego jesteś dumny, zadowolony, szczęśliwy) ponieważ \_\_\_\_\_ (wpisz cechę, zdolność, umiejętność, która Ci w tym pomogła).

Na przykład:

Dzisiaj \_\_\_\_\_ (data) udało mi się dojść do porozumienia z przełożonym, ponieważ potrafię przekonująco przedstawić swoje argumenty.

Kartkę z zapisanym w ten sposób zdaniem wrzuć do swojej skarbonki sukcesów. Zobacz, jak szybko się zapełnia. Kiedy zaczniesz w siebie wątpić, zajrzyj tam i przekonaj się, że masz dowody na to, iż możesz być z siebie zadowolony.

# Poradnik dla policjantów pełniących służbę na drogach STOP KORUPCJI

(część II - fragment)

OPRACOWAŁA

Joanna Napiórkowska - WYDZIAŁ KOMUNIKACJI SPOŁECZNEJ KWP W BYDGOSZCZY



W tym wydaniu Biuletynu prezentujemy drugi już fragment Poradnika dla policjantów pełniących służbę na drogach STOP KORUPCJI, opracowanego przez Biuro Spraw Wewnętrznych KGP. Dowiemy się z niego, że korupcja to nie tylko przyjęcie korzyści majątkowej, ale także i inne, mniej namacalne kwestie, które jednakże noszą znamiona czynów korupcyjnych.

pouczenia, będącego pozakarnym środkiem oddziaływania wychowawczego. Zważywszy na to, że korupcja nie bierze się znikąd, warto pamiętać, że drobne nadużycia, przypadki łamania procedur mogą niepostrzeżenie stać się normą twojego postępowania, a stąd już tylko krok do poważniejszych nadużyć.

Wnioski płynące z analizy spraw zrealizowanych przez BSW KGP wskazują, że popełnienie przez policjantów przestępstw korupcyjnych bardzo często było poprzedzone właśnie takimi z pozoru drobnymi naruszeniami dyscypliny służbowej lub zasad etyki, w tym nadużywaniem stanowiska dla celów prywatnych. Takie zachowania z czasem w świadomości policjantów stawały się „normalne” i „dopuszczalne”, bo akceptowane przez innych policjantów z otoczenia zawodowego, a często

korupcji w każdej postaci oraz zwalczać wszelkie jej przejawy” (§ 11). „Policjant nie może wykorzystywać swojego zawodu do celów prywatnych [...]” (§ 12). „Policjant nie powinien akceptować, tolerować ani lekceważyć zachowań policjantów naruszających prawo lub zasady etyki zawodowej” (§ 24).

Zauważyłeś już, i słusznie, że każde nadużycie przez policjanta stanowiska dla celów prywatnych, nawet w sprawach z pozoru błahych – także, gdy polega ono na osiągnięciu choćby niewielkich lub symbolicznych korzyści – jest zachowaniem, na które nie możesz sobie pozwolić. Naruszając, nawet w tym drobnym wymiarze, zasady etyki zawodowej, policjant może stracić wiarygodność w oczach innych policjantów, w tym przełożonych, i jest narażony na odpowiedzialność dyscyplinarną.



**„Policjant jako funkcjonariusz publiczny powinien wystrzegać się korupcji w każdej postaci oraz zwalczać wszelkie jej przejawy” (§ 11). „Policjant nie może wykorzystywać swojego zawodu do celów prywatnych [...]” (§ 12). „Policjant nie powinien akceptować, tolerować ani lekceważyć zachowań policjantów naruszających prawo lub zasady etyki zawodowej” (§ 24).**

i bezkarne – choćby w sferze odpowiedzialności dyscyplinarnej.

Warto w tym miejscu przypomnieć niektóre z zasad etyki, określonych w załączniku do zarządzenia nr 805 Komendanta Głównego Policji z dnia 31 grudnia 2003 r. w sprawie „Zasad etyki zawodowej policjanta” (Dz. Urz. KGP z 2004 r. Nr 1, poz. 3).

„Policjant jako funkcjonariusz publiczny powinien wystrzegać się

Jeśli zastanawiasz się nad tym, czy istnieje legalna, ustawowa definicja korupcji, to wiedz, że jedyną taką definicję zawiera art. 1 ust. 3a ustawy z dnia 9 czerwca 2006 r. o Centralnym Biurze Antykorupcyjnym (Dz. U. z 2012 r. poz. 621, z późn. zm.). Pomijając zachowania korupcyjne w toku działalności gospodarczej, bo to akurat wykracza poza ramy tego poradnika, korupcją w rozumieniu tej ustawy jest czyn:

Każde zachowanie korupcyjne jest szkodliwe i niepożądane społecznie. Wynika to z istoty samej korupcji, która w szerokim rozumieniu oznacza nadużycie stanowiska publicznego w celu uzyskania prywatnych korzyści – świadczące o zepsuciu moralnym osoby pełniącej funkcję publiczną. Policjant jest funkcjonariuszem publicznym, a więc pełniąc służbę, sprawuje funkcję publiczną – niezależnie od rodzaju czynności służbowej, jaką wykonuje, oraz stanowiska, na którym pełni służbę. W Policji służbę może pełnić obywatel polski o nieposzlakowanej opinii – wynika to z art. 25 ust. 1 ustawy o Policji. Zastanów się więc, czy ktoś, kto nadużywa stanowiska publicznego dla osiągnięcia prywatnej korzyści, co jest postrzegane jako przejaw zepsucia moralnego, zasługuje na miano osoby o nieposzlakowanej opinii. To nadużycie stanowiska należy rozumieć jako wykorzystanie faktu wykonywania zawodu policjanta dla uzyskania prywatnej korzyści (majątkowej lub osobistej) nie tylko przez przekroczenie uprawnień lub niedopełnienie obowiązku związanego ze sferą wykonywania czynności służbowych, ale także przez działanie w granicach uprawnień i obowiązków, gdy policjant posiada przewidziany przez prawo pewien luz decyzyjny co do możliwości wyboru pomiędzy nałożeniem mandatu albo zastosowaniem np.



- polegający na obiecywaniu, proponowaniu lub wręczaniu przez jakąkolwiek osobę, bezpośrednio lub pośrednio, jakichkolwiek nienależnych korzyści, osobie pełniącej funkcję publiczną dla niej samej lub dla jakiegokolwiek innej osoby, w zamian za działanie lub zaniechanie działania w wykonywaniu jej funkcji;
- polegający na żądaniu lub przyjmowaniu przez osobę pełniącą funkcję publiczną bezpośrednio, lub pośrednio,

jakichkolwiek nienależnych korzyści, dla niej samej lub dla jakiegokolwiek innej osoby, lub przyjmowaniu propozycji lub obietnicy takich korzyści, w zamian za działanie lub zaniechanie w wykonywaniu jej funkcji.

Definicja ta została stworzona na potrzeby właściwej interpretacji przepisów ustawy o CBA. Wskazuje ona różne zachowania uznawane przez tę ustawę za korupcyjne, np. takie jak: proponowanie, żądanie, wręczanie,

obiecywanie korzyści. Istotne jest jednak to, że – **chodzi tu o jakiekolwiek korzyści nienależne**, a więc o takie, które nie przysługują z tytułu pełnienia funkcji publicznej, czyli wszystkie inne poza wynagrodzeniem za pełnienie służby i prestiżem płynącym z jej pełnienia. Każde z wymienionych w definicji zachowań jest społecznie szkodliwym i moralnie nagannym zachowaniem korupcyjnym. W świetle zasad etyki zawodowej policjanta każde z nich stanowi przewinienie dyscyplinarne, ale nie każde jest przestępstwem korupcyjnym. ■

# Zasada pierwszych dziesiątek

WARSZTATY DLA MODERATORÓW DEBAT SPOŁECZNYCH

TEKST st. asp. Paulina Malinowska - WKS KWP W BYDGOSZCZY



Przeprowadzenie debaty społecznej zgodnie ze standardami wyznaczonymi przez Komendanta Głównego Policji nie jest proste. Wymaga, oprócz spełnienia wymogów formalnych, wiedzy i umiejętności z zakresu komunikacji, wystąpień publicznych oraz autoprezentacji, a także przede wszystkim predyspozycji osobowościowych osób moderujących przedsięwzięcie.

Mając świadomość, że wraz z wyznaczonym przez komendanta głównego priorytetem w zakresie realizacji debat nie przygotowano policjantów w jednostkach terenowych do realizacji tego zadania, Wydział Komunikacji Społecznej KWP w Bydgoszczy zorganizował spotkanie pozwalające na poszerzenie umiejętności z zakresu przeprowadzenia debat społecznych.

Dzięki nawiązanej współpracy z Wojewódzkim Urzędem Pracy w Toruniu Oddział w Bydgoszczy, w październiku bieżącego roku przeprowadzono warsztaty dla moderatorów debat społecznych. W spotkaniu uczestniczyli przedstawiciele jednostek, którzy na co dzień realizują to zagadnienie, czyli osoby których wyposażenie w w/w informacje w przyszłości pozwoli na właściwe realizowanie spotkań ze społeczeństwem. Podczas warsztatu poruszano m. in. następujące tematy: autoprezentacja jako czynnik dobrego

wystąpienie publicznego, wywieranie wpływu na innych, radzenie sobie ze stresem i treścią.

Prowadzące przekazały szereg technicznych wskazówek dotyczących przygotowania przedsięwzięcia, tj. doboru tematyki debaty, ustalenia odpowiedniego czasu i miejsca, właściwego zagospodarowania sali, obrania celu wystąpienia, dobrego wejścia, właściwej prezentacji multimedialnej oraz tego, jak się zachować, kiedy zżerają nas nerwy. Cenne uwagi dotyczące tremy, jak np. pozytywne nastawienie, redukcja stresu poprzez pracę ciałem, wiara w dobre nastawienie słuchacza, wizualizacja udanego występu sprawiło, że kolejne punkty warsztatu, w tym wystąpienie przed kamerą, nie były trudne, a wręcz pokazały, ile w każdym z uczestników drzemie potencjału właściwej moderacji.

Zwrócono również uwagę, jak istotną rolę w tworzeniu atmosfery spotkania odgrywa komunikacja werbalna

i niewerbalna jako element wywierania wpływu społecznego. Potwierdziły to przeprowadzone ćwiczenia. Pokazały one jak wielkie oddziaływanie na nasz odbiór ma nie tylko to, co mówimy, ale także jakim kodem językowym się posługujemy, jakie mamy tempo głosu, jak nim modelujemy. W komunikacji niewerbalnej istotna jest nasza postawa, gesty, mimika, uśmiech, kontakt wzrokowy, wygląd. Wspomniano również o bardzo ważnej zasadzie **pierwszych trzech dziesiątek** – najważniejsze są bowiem: **pierwsze dziesięć sekund, pierwsze dziesięć elementów stroju i postawy, pierwszych dziesięć wypowiedzianych słów**.

Powyższe to tylko wybrane zagadnienia, które pozwoliły na poszerzenie wiedzy z zakresu debat i moderacji, a same warsztaty były również okazją do wymiany informacji pomiędzy przedstawicielami jednostek. Większość uczestników spotkania zgodnie stwierdziła, że debaty, choć są niekiedy zadaniem skomplikowanym do realizacji, to jednak dają możliwość zdiagnozowania oczekiwań społecznych, co z kolei skutkuje zwiększeniem efektywności pracy Policji. ■

# ROZGRZEWKA - czyli przygotowanie organizmu do wysiłku

Rozgrzewka to zestaw ćwiczeń, których zadaniem jest wszechstronne przygotowanie organizmu do wysiłku fizycznego i psychicznego. Według prof. Henryka Sozańskiego /AWF Warszawa/ - „rozgrzewka jest to seria prostych ćwiczeń o narastającej intensywności służąca rozgrzaniu i uelastycznieniu mięśni i przygotowaniu organizmu do wysiłku. Pomaga ona przy pracach związanych z użyciem mięśni oraz jej celem jest ochrona przed kontuzjami, zwiększenie wydolności.”

Prawidłowo przeprowadzona rozgrzewka nie tylko przygotowuje organizm do intensywnej pracy mięśniowej, ale także zmniejsza ryzyko doznania urazu podczas ćwiczeń.

Do podstawowych celów rozgrzewki zaliczyć można:

- pobudzenie organizmu do wysiłku,
- rozgrzanie mięśni,
- zwiększenie ruchomości w stawach,
- zmniejszenie zagrożenia powstawania potencjalnych urazów,
- obniżenie dolegliwości bólu mięśni po wysiłku,
- polepszenie psychicznego nastawienia do treningu.

Rozgrzewkę możemy podzielić na dwie części:

**I. ogólną**, która ma na celu pobudzenie organizmu (mięśni, stawów i ścięgien) do zwiększonego wysiłku (np. bieg, skoki na skakance, jazda na rowerze, itp.). Czas jej przeprowadzenia powinien mieścić się w granicach od 10 do 20 minut, wzrost temperatury ciała o 1-1,5 stopnia Celsjusza, a ilość uderzeń serca na minutę od 120 do 140.

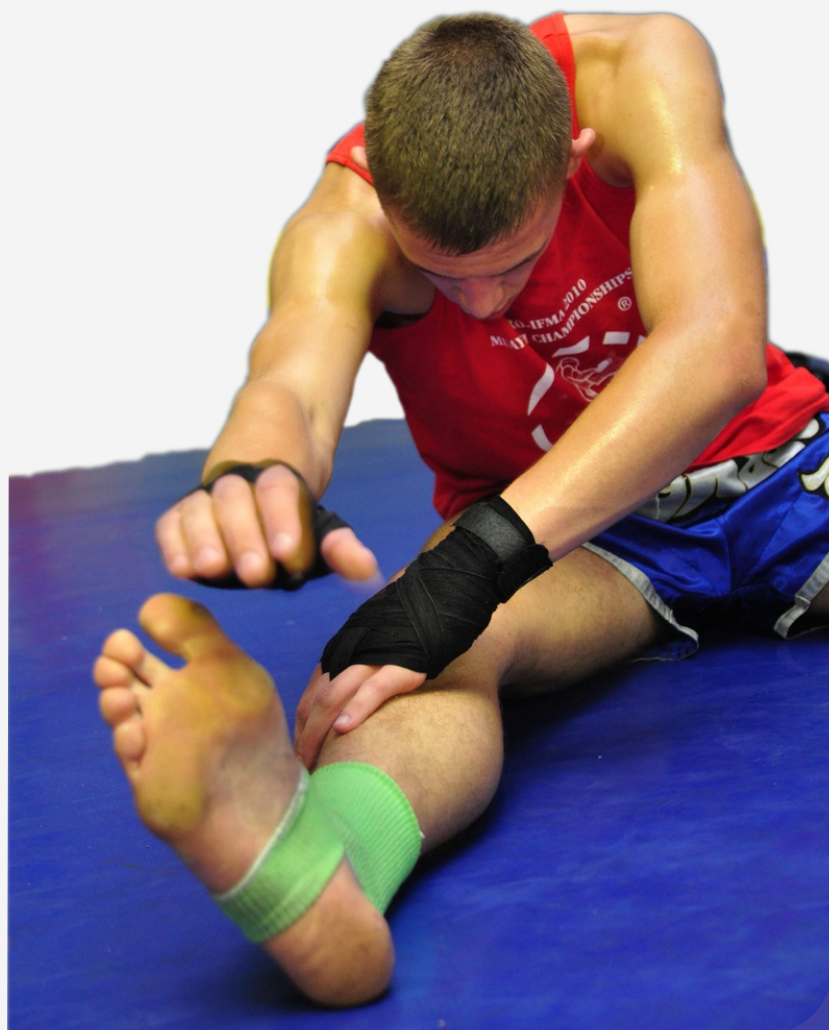
**II. specjalistyczną**, w której ćwiczenia ukierunkowane są na konkretną dyscyplinę sportu. Czas jej trwania to około 5 - 10 minut, temperatura ciała wzrasta wtedy nawet o 3 stopnie Celsjusza, a częstość skurczów serca na minutę może sięgać nawet 80% wartości maksymalnych. Tutaj liczy się przede wszystkim intensywność wykonywanych ćwiczeń.

Nie należy mylić ćwiczeń rozciągających z rozgrzewką. Aby rozpocząć rozciąganie, należy najpierw podnieść temperaturę ciała. Można w tym celu wspomóc działania poprzez zastosowanie specjalistycznej odzieży termoaktywnej. Rozgrzanie stawów poprzez

krążenia, wymachy i skony należy przeprowadzić systemowo (w określonym kierunku, np. od góry do dołu, czyli od głowy w kierunku stóp lub odwrotnie), zwracając uwagę, aby nie wykonywać gwałtownych ruchów. Wszystkie ćwiczenia należy wykonywać prawidłowo, zwiększając odpowiednio ich stopień trudności i obciążenie.

Do podstawowych ćwiczeń rozgrzewkowych zaliczyć można:

- marsz, trucht, skoki na skakance, bieg w miejscu, jazda na rowerze, marsz na czworakach, skipy (wszystkie rodzaje), podskoki jednonoż, obunóż, wieloskoki,
- ruchy głową w różnych płaszczyznach,
- wymachy i krążenia ramion w różnych kierunkach,
- krążenia przedramion do wewnątrz, na zewnątrz,
- krążenia w stawach nadgarstkowych,
- krążenia bioder w lewo i prawo,
- krążenia kolan do wewnątrz i na zewnątrz,
- krążenia nóg w stawach skokowych,





- zginanie palców rąk, zaciskanie w pięść,
- stawanie na palcach nóg i piętach, poruszanie się na krawędziach stóp,
- skłony, skrętoskłony, siady z leżenia,
- wymachy nóg w różnych płaszczyznach,
- wypady nóg do przodu,
- wyrzut nóg do tyłu w podporze przodem (obu jednocześnie lub na przemian),
- przysiady,
- ugięcia ramion w podporze.

Po zakończeniu części głównej zajęć niezbędnym jest natychmiastowe przeprowadzenie rozgrzewki końcowej (uspokajającej, wyciszającej). To zestaw ćwiczeń o niskim poziomie wysiłku, (np. wolny bieg, marsz), a także ćwiczenia oddechowe, rozluźniające mięśnie i rozciągające. Część końcowa powinna trwać od 5 do 15 minut. Jej głównym zadaniem jest stopniowe spowolnienie przepływu krwi i tlenu przez mięśnie po wytężonym wysiłku. Zmniejsza to ból związany z kurczeniem się mięśni po raptownym przerwaniu intensywnych ćwiczeń oraz wspomaga proces usuwania kwasu mlekowego i innych produktów przemiany materii wytwarzanych w mięśniach podczas treningu. Pamiętajmy, że rozgrzewkę należy przeprowadzać przy każdym treningu, niezależnie od jego intensywności czy czasu trwania. ■



## Dieta

Joanna Napiórkowska - WYDZIAŁ KOMUNIKACJI SPOŁECZNEJ KWP W BYDGOSZCZY

### Co ma piernik do buraka...

... A do tego jeszcze marchewka i banan?!

Otóż, wbrew pozorom całkiem dużo... A że przedświąteczny nastrój zaczyna się powoli udzielać (vide: ekspozycje sklepowe) proponujemy połączyć świąteczną „wyżerkę” z kuchnią lekkostrawną. A zatem przygotowujemy składniki:

- 3 szkl. pełnoziarnistej mąki pszennej
- 2 średnie starte buraki (odciśnięte z nadmiaru soku)
- 2 średnie starte marchewki
- 2 dojrzałe banany
- 2 dkg bakali (np. daktyli, moreli itp.)
- ½ szkl. wiórków kokosowych
- ½ szkl. mleka sojowego
- ½ szkl. oleju (najlepiej nierafinowanego)
- 1 łyżka kakao
- 1 łyżka przyprawy korzennej
- 1 łyżka cynamonu
- szczypta soli

#### Przygotowanie:

Bakalie zalewamy gorącym mlekiem, studzimy i miksujemy z bananami i olejem. W misce mieszamy suche składniki (mąkę, wiórki kokosowe i przyprawy), dodajemy starte buraki i marchew, a na koniec wlewamy mokre składniki. Całość miksujemy na jednolitą masę. Wykładamy do foremki i wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni. Czas pieczenia to ok. 1h. ■

**Smacznego!**





# Nowe inwestycje w garnizonie kujawsko-pomorskim

**Budynek Komendy Powiatowej Policji w Sępólnie Krajeńskim**



biuletyn

Biuletyn Kujawsko-Pomorskiej Policji



**Wydawca:** Komenda Wojewódzka Policji w Bydgoszczy, Wydział Komunikacji Społecznej  
**Adres redakcji:** KWP w Bydgoszczy, Wydział Komunikacji Społecznej, ul. Powstańców Wielkopolskich 7, 85-090 Bydgoszcz, tel. 52 588 13 90, e-mail: wks@bg.policja.gov.pl

Redakcja nie zwraca materiałów nie zamówionych. Redakcja zastrzega sobie prawo skracania, adjustacji, zmiany tytułów i opracowania redakcyjnego przyjętych tekstów do publikacji. Redakcja zastrzega sobie prawo do nieodpłatnego publikowania listów i nieodpłatnego wykorzystania publikowanych materiałów na stronie internetowej [www.kujawsko-pomorska.policja.gov.pl](http://www.kujawsko-pomorska.policja.gov.pl). Za treść zamieszczonych ogłoszeń i listów redakcja nie odpowiada. Kopiowanie materiałów tylko za zgodą redakcji.

**Numer zamknięto:** 28.11.2014 r.