

# IRAPORT



# S

# QUO

# IURE,



# CZYLI JAKIM PRAWEM?

# Zmiany na stanowiskach dowodzenia

TEKST st. asp. Paulina Malinowska - WYDZIAŁ KOMUNIKACJI SPOŁECZNEJ KWP W BYDGOSZCZY

## Początek maja bieżącego roku przyniósł zmiany na stanowiskach dowodzenia w jednostkach garnizonu kujawsko-pomorskiego.

Po 24 latach rozstał się z jednostką komendant chełmińskiej Policji mł. insp. Cezary Cosban-Woytycha, który rozpoczął służbę w Chełmnie w pionie operacyjnym w latach 90-tych. Przez cały okres służby w Chełmnie piął się po szczeblach kariery między innymi w służbie kryminalnej aż do 2008r., kiedy to został mianowany na stanowisko Komendanta Powiatowego Policji w Chełmnie. Odznaczony Medalem za Zasługi dla Obronności Kraju, Medalem za Długoletnią Służbę oraz Srebrną Odznaką „Zasłużony Policjant”, Komendant Woytycha będzie teraz nadzorował pracę jednostki w Rypinie. Komendant z Rypina insp. Wiesław Milarski po 11 latach został przeniesiony do Świecia. Przed

objęciem stanowiska kierownika jednostki w Rypinie insp. Milarski pełnił funkcje Naczelnika Wydziału Kryminalnego w Golubiu –Dobrzyniu. Odznaczony Złotą i Brązową Odznaką „Zasłużony Policjant” oraz Srebrnym Medalem za Długoletnią Służbę.

Po 3 latach ze świecką jednostką pożegnał się mł. insp. Dariusz Knoff, który obecnie przejął dowodzenie w Komendzie Miejskiej Policji w Grudziądzu. Komendant rozpoczął służbę w Wydziale Prewencji, następnie przeszedł do Wydziału dw. z Przestępczością Gospodarczą. W 2009r. został Naczelnikiem Wydziału Kryminalnego w Tucholi, krótko później w Świeciu, a od 2011r. piastował stanowisko szefa tej jednostki. Ostatnia zmiana warty dotyczyła grudziądzkiego Komendanta podinsp. Mirosława Elszkowskiego, który 8 lat kierował komendą. Teraz będzie

nadzorował służbę w chełmińskiej jednostce. Od początku swojej drogi zawodowej komendant związany był z pionem prewencji. Rozpoczął służbę w komisariacie w Nowem, następnie przeszedł do Świecia, gdzie w 2006 roku awansował na zastępcę komendanta. Po 10 miesiącach dowodzenia w Świeciu został mianowany Komendantem Miejskim Policji w Grudziądzu. Komendant Elszkowski został odznaczony Srebrnym Medalem za Długoletnią Służbę, Srebrną odznaką „Zasłużony Policjant” oraz Medalem za Zasługi dla Obronności Kraju.

Podczas uroczystości przekazania jednostek, Komendant Wojewódzki Policji w Bydgoszczy insp. Krzysztof Zgłobicki podziękował każdemu z szefów za pracowitość i zaangażowanie w realizację codziennych zadań służbowych.

**My również życzymy Komendantom dalszych sukcesów w codziennej służbie społeczeństwu.**



mł. insp. Mirosław Elszkowski



insp. Cezary Cosban-Woytycha



insp. Wiesław Milarski



mł. insp. Dariusz Knoff





# Z wizytą w Rumunii

TEKST asp. Agata Dąbrowska - WYDZIAŁ KOMUNIKACJI SPOŁECZNEJ KWP W BYDGOSZCZY

**W dniach 8-11 maja br. delegacja Policji garnizonu kujawsko-pomorskiego gościła w północnej Rumunii, w mieście Gura Humorului, okręg Suceava. Położone w południowej Bukowinie blisko 16-tysięczne miasto stanowi największy w tej górzyściej krainie ośrodek zamieszkiwania Polonii.**

Wizytę funkcjonariuszy zorganizowano wspólnie z Kujawsko-Pomorską Grupą Wojewódzką IPA. Głównym jej kierunkiem było poznanie doświadczeń z codziennej pracy funkcjonariuszy pionu prewencyjnego miejscowej policji oraz wymiana informacji na temat doskonalenia umiejętności z zakresu służby w ruchu drogowym.

Podczas spotkania Zastępcy Komendanta Wojewódzkiego Policji w Bydgoszczy insp. Wiesława Domańskiego z Szefem Wydziału Ruchu Drogowego z Komendy Policji okręgu Suceava Petru Jucanem, wymienione zostały informacje na temat czarnych statystyk drogowych, notowanych przez policję Polski i

Rumunii. Brak infrastruktury drogowej i zły stan nawierzchni, to według Petru Jucana główne przyczyny tak wysokiej liczby wypadków śmiertelnych w Rumunii. Podsumowując, obydwa kraje wykazują najwyższe wskaźniki zdarzeń drogowych z udziałem ofiar wśród państw członkowskich Unii Europejskiej. W dalszej kolejności, funkcjonariusze ruchu drogowego policji w Gura Humorului, zademonstrowali delegatom oznakowany radiowóz z wbudowanym urządzeniem pomiarowo-kontrolnym. Jak większość z nich w rumuńskiej policji, był to pojazd rodzimej produkcji - Dacia Logan. Jeden z delegatów na co dzień pełni służbę w Wydziale Ruchu Drogowego KPP Świecie.



FOTO policjantka z Bacău w Rumunii

Funkcjonariusz ten, mający na co dzień do czynienia ze sprzętem będącym na wyposażeniu policji drogowej, bardzo pozytywnie odniósł się do prezentowanych urządzeń, doceniając jednocześnie współczesne wyposażenie radiowozów garnizonu kujawsko-pomorskiego.

Gospodarze zadbali również o kontakt gości z przedstawicielami Polonii zamieszkującej wieś Nowy Sołonec (rum. Solonețu Nou), gdzie znajduje się Dom Polski - obecnie siedziba Stowarzyszenia Polaków w Bukowinie, którego prezesem jest Gerwazy Longher. Licząca obecnie ponad 700 osób społeczność stanowi największą polską wieś w tym rejonie. Jak przystało na rodzimą gościnność, delegatów przywitano uroczystą kolacją poprzedzoną występami zespołu tańca ludowego „Sołonzanka”.



FOTO Spotkanie polskiej delegacji z policją miejscowości Gura Humorului

zdjęcia: K. Rozpędowski



# Warsztaty dla oficerów prasowych i koordynatorów komunikacji wewnętrznej

TEKST st. asp. Paulina Malinowska - WYDZIAŁ KOMUNIKACJI SPOŁECZNEJ KWP W BYDGOSZCZY

**Pojęcie „komunikowanie” pochodzi od łacińskiego czasownika *communico, communicare* - uczynić wspólnym, połączyć, przekazać wiadomość, naradzać się. Komunikacja interpersonalna to psychologiczny proces, dzięki któremu jednostka przekazuje i otrzymuje informacje w bezpośrednim kontakcie z inną osobą.**

Dzięki właściwemu funkcjonowaniu tego nieustającego nigdy procesu żyje nam się łatwiej: jesteśmy doinformowani, mamy wiedzę, szybciej poruszamy się w wielu obszarach. Właściwy proces komunikacji w instytucji sprawia, że efektywnie i z łatwością wykonujemy codzienne zadania, które stają się przyjemnością, a nie udręką. Z braku informacji lub z dezinformacji bierze się niepewność jutra, plotka, które jak każdy wie, nie służą codziennemu funkcjonowaniu, między innymi także w pracy.

I to właśnie pod kątem wyżej wymienionej idei w kwietniu bieżącego roku Wydział Komunikacji Społecznej KWP w Bydgoszczy wraz z przedstawicielami Centrum Informacji Planowania Kariery Zawodowej w Bydgoszczy przygotował warsztat dla koordynatorów komunikacji wewnętrznej/ oficerów prasowych w naszym garnizonie. Celem spotkania było przypomnienie treści poświęconych komunikacji, porozumiewania się, czyli znaczenia roli nadawcy, odbiorcy, przekazywanej i zakodowanej informacji oraz kanałów, którymi przekazujemy dane informacje. Zwrócono uwagę na podstawowe zasady komunikowania się, czyli to, że komunikacja zachodzi zawsze - nawet, kiedy milczymy. Należy również być świadomym faktu, iż komunikat nadawcy może być odebrany przez odbiorcę w sposób odmienny od intencji tego

pierwszego. Wykładowcy położyli również nacisk na istotę komunikacji niewerbalnej, mimiki, kontaktu wzrokowego, dystansu fizycznego, ubioru, wokalizacji wypowiedzi w aspekcie komunikowania. Wg. A. Merabiana, tylko 7% informacji uzyskiwanych w rozmowie czerpiemy ze słów, natomiast ok. 38% wnioskujemy z tonu głosu, a ok. 55% z mowy ciała.

Powyższe kwestie to tylko wybrane tematy poruszane podczas warsztatu. Ważnym elementem zmagania były zadania i scenki odgrywane przez uczestników, które pozwoliły doświadczyć, jak skomplikowany jest proces komunikacji i, choć w teorii wiemy o nim dużo, to w praktyce niestety często zawodzi. Podczas przedsięwzięcia uczestnikom przedstawiono również funkcjonujące w garnizonie narzędzia komunikacji, omówiono najczęściej występujące bariery w komunikacji oraz propozycje ich rozwiązań.

Nieocenionym walorem inicjatywy była integracja grupy oraz wymiana doświadczeń. Bez wątplenia Policjanci wrócili do swoich jednostek z pozytywnymi wrażeniami i rozszerzoną wiedzą dotyczącą komunikacji interpersonalnej, jak i komunikacji w organizacji. ■

zdjęcia: P. Malinowska



FOTO Scenki odgrywane przez uczestników warsztatów

# Quo iure, czyli jakim prawem?

TEKST insp. Sławomir Światłowski – ZASTĘPCA KOMENDANTA WOJEWÓDZKIEGO POLICJI W BYDGOSZCZY

**W październiku 2013r. Prezydent RP Bronisław Komorowski podpisał ustawę z dnia 27 września 2013 roku o zmianie ustawy Kodeks postępowania karnego oraz niektórych innych ustaw (Dz.U. z 2013 roku poz. 1247). Głównym celem tej nowelizacji jest wprowadzenie kontradyktoryjnego procesu karnego. Wejście w życie nowej procedury karnej nastąpi 1 lipca 2015 roku, lecz część regulacji zaczęło obowiązywać już po upływie 14 dni od dnia ogłoszenia w Dzienniku Ustaw.**

Wśród tych, które weszły w życie 9 listopada ubiegłego roku, jest między innymi przepis dotyczący zmiany progu kwotowego w przypadku tzw. czynów przepołowionych, czyli takich, w których wartość przedmiotu zamachu lub rozmiar wyrządzonej szkody, warunkują ich subsumpcję w kierunku przestępstwa lub wykroczenia. Dotychczas granicę stanowiła kwota 250 zł. Po wejściu w życie nowych przepisów, próg kwotowy stanowi  $\frac{1}{4}$  minimalnej płacy, co oznacza, że przy każdej zmianie wysokości minimalnego wynagrodzenia za pracę, wspomniany próg kwotowy ulegnie podwyższeniu. Na potrzeby tej regulacji ustawodawca dopisał w § 9 art. 47 Kodeksu Wykroczeń definicję minimalnego wynagrodzenia: „minimalnym wynagrodzeniem jest wynagrodzenie za pracę ustalane na podstawie ustawy z dnia 10 października 2002 r. o minimalnym wynagrodzeniu za pracę (Dz. U. Nr 200, poz. 1679, z 2004 r. Nr 240, poz. 2407 oraz z 2005 r. Nr 157”.

Jeżeli Trójstronna Komisja nie ustali w terminie do 15 lipca każdego roku wysokości minimalnego wynagrodzenia na rok następny, jego ogłoszenie następuje w drodze Rozporządzenia Rady Ministrów w terminie do 15 września każdego roku. Według rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 11 września 2013 roku, minimalne wynagrodzenie wynosi od 1 stycznia 2014 roku 1680 złotych. Tak więc kwota przepołowienia, tj. próg kwotowy

czynu przepołowionego, w 2014r. równa się 420 zł. Kolejne zmiany weszły w życie 27 stycznia 2014 roku i dotyczyły uchylecia art. 205 Kodeksu



Karnego, który określał iż ściganie przestępstw p-ko wolności seksualnej i obyczajności (art.197, 199 par.1, 198 KK) odbywało się na wniosek pokrzywdzonego. Obecnie ściganie tego typu przestępstw następuje z urzędu. Zmiana dotyczy też sposobu przesłuchania ofiar wspomnianych przestępstw. Mianowicie osoba taka zostanie przesłuchana na posiedzeniu sądu, przy udziale prokuratora, obrońcy oraz pełnomocnika

pokrzywdzonego. Ta czynność procesowa odbędzie się w odpowiednio przystosowanych pomieszczeniach i zostanie zarejestrowana za pomocą urządzenia rejestrującego zarówno dźwięk jak i obraz. W związku z tym składanie zawiadomienia o przestępstwie, w przypadku ofiary ww. czynów, powinno ograniczyć się do wskazania najważniejszych faktów i dowodów (art. 185c KPK).

Z dniem 2 czerwca 2014 roku weszły w życie kolejne przepisy ustawy z dnia 27 września 2013 roku o zmianie ustawy Kpk oraz niektórych innych ustaw. Najważniejsza zmiana ma na celu zapewnienie zgodności przepisów Kpk z normami Konstytucji RP i Europejskiej Konwencji Praw Człowieka i dotyczy nowelizacji par.5 i par. 5a w artykule 156 Kpk. Przepis w nowym brzmieniu nakłada m.in. na prowadzącego postępowanie (prokuratora lub policjanta) obowiązek udostępniania w toku postępowania przygotowawczego uprawnionym podmiotom (stronom, obrońcom, pełnomocnikom i przedstawicielom ustawowym) akt postępowania, w tym obowiązek umożliwiania sporządzania odpisów lub kopii w sytuacji, gdy nie zachodzi potrzeba zabezpieczenia prawidłowego toku postępowania lub ochrony ważnego interesu Państwa. Ponadto dopuszcza się, za zgodą prokuratora, udostępnianie akt w toku postępowania, w wyjątkowych wypadkach innym osobom.



Kolejne zmiany polegają na wprowadzeniu przez Ministra Sprawiedliwości w drodze rozporządzenia wzorów pouczeń o uprawnieniach lub obowiązkach przysługujących w postępowaniu karnym: zatrzymanemu (art.244, par.5), podejrzanemu (art.300, par.1), oskarżonemu w wypadku zastosowania tymczasowego aresztowania (art.263, par.8), pokrzywdzonemu (art.300, par.2), osobie której dotyczy europejski nakaz aresztowania, w przypadku jej zatrzymania (art. 607l, par.4). Zmiany te są konsekwencją wdrożenia dyrektywy Parlamentu Europejskiego i Rady 2012/2013/UE z dnia 22 maja 2012 roku w sprawie prawa do informacji o postępowaniu karnym.

Kolejna grupa przepisów skodyfikowanych w ubiegłym roku wchodzi w życie 1 lipca 2015r. i dotyczy będzie między innymi procedury karnej, która na etapie postępowania dowodowego wymuszać będzie większe zaangażowanie stron, przy równoczesnym obniżeniu aktywności sądu (nowy art. 167 KPK). Czynność przeprowadzenia dowodu przez sąd ma oscylować w granicach tezy dowodowej, wskazanej przez stronę. Jego rola, znajdująca swoje uzasadnienie w przypadkach wyłącznie wyjątkowych, będzie polegała jedynie na rozszerzeniu tej tezy. Po wejściu w życie nowelizacji, strona nie będzie miała prawa podnieść zarzutu nieprzeprowadzenia przez sąd określonego dowodu, jeżeli nie składała w tym zakresie wniosku dowodowego, ani też zarzutu przeprowadzenia

dowodu pomimo braku wniosku strony w tym przedmiocie lub poza zakresem wniosku (nowy art. 427 § 4 KPK). Na uwagę zasługuje też fakt, że w przeciwieństwie do obecnie obowiązujących przepisów, oskarżony będzie miał co do zasady jedynie prawo, a nie obowiązek, uczestniczenia w rozprawie. Co za tym idzie, nieobecność oskarżonego nie wpłynie na przebieg postępowania, a obecne na rozprawie strony będą miały możliwość przeprowadzeniaawnioskowanych przez siebie dowodów.

Zmiany te będą dotyczyły też roli Policji w prowadzonych postępowaniach przygotowawczych, zwłaszcza śledztwach - m.in. będzie ograniczona rola w zakresie wykonywania poszczególnych czynności procesowych, w tym przesłuchiwanie świadków.

# KOŁO PZW NR 31

## przy Komendzie Wojewódzkiej Policji w Bydgoszczy

[www.kolo31policja.bydgoszcz.pl](http://www.kolo31policja.bydgoszcz.pl)



Uprzejmie informujemy Koleżanki i Kolegów, że przy Komendzie Wojewódzkiej Policji w Bydgoszczy działa Koło Polskiego Związku Wędkarskiego Nr 31.

Nasze Koło każdego roku organizuje dla swych członków kilka imprez sportowo – rekreacyjnych tj. zawodów wędkarskich (między innymi na wodach Zalewu Koronowskiego, jeziorze Kusowo, w miejscowości Lisewo Kościelne i Występ itd), gdzie zwycięzcy w kategoriach: seniorów i juniorów otrzymują pamiątkowe puchary, medale i atrakcyjne nagrody rzeczowe.

Serdecznie zapraszamy do uczestnictwa w naszym Kole Nr 31 PZW przy KWP w Bydgoszczy wszystkie osoby chętne (czynnych zawodowo funkcjonariuszy Policji, emerytów oraz inne osoby dorosłe i młodzież szkolną, akademicką również spoza resortu MSWiA). Jesteśmy uprawnieni do przeprowadzania egzaminów na kartę wędkarską.

Szczegółowych informacji udziela Arkadiusz Linka tel. 609-690-148.

Zarząd Koła Nr 31 Polskiego Związku Wędkarskiego przy KWP w Bydgoszczy

# Doskonałe wyniki kujawsko-pomorskiej Policji

TEKST podinsp. Krzysztof Wszolek - WYDZIAŁ WYWIADU KRYMINALNEGO KWP W BYDGOSZCZY

**Ostatnie lata to okres, w którym w województwie kujawsko-pomorskim następował systematyczny spadek ilości wszczętych postępowań przygotowawczych, zarówno w przypadku przestępstw, w których obiektem zamachu było życie i zdrowie ludzkie, jak i w przypadku przestępstw przeciwko mieniu. Ten korzystny trend utrzymał się również w pierwszych miesiącach bieżącego roku.**

Do końca kwietnia w naszym województwie wszczęto ogółem 13552 postępowań, tj. o 771 postępowań mniej niż w analogicznym okresie ubiegłego roku. Stwierdzono popełnienie 16550 przestępstw, tj. o 2640 przestępstw mniej niż w pierwszych czterech miesiącach 2013 roku. Wskaźnik wykrywalności w naszym województwie wyniósł 72,3% i jest on wyższy od wskaźnika wykrywalności dla całego kraju, wynoszącego 70,7%. Ustalono 6317 podejrzanych, w tym 461 osoby nieletnie.

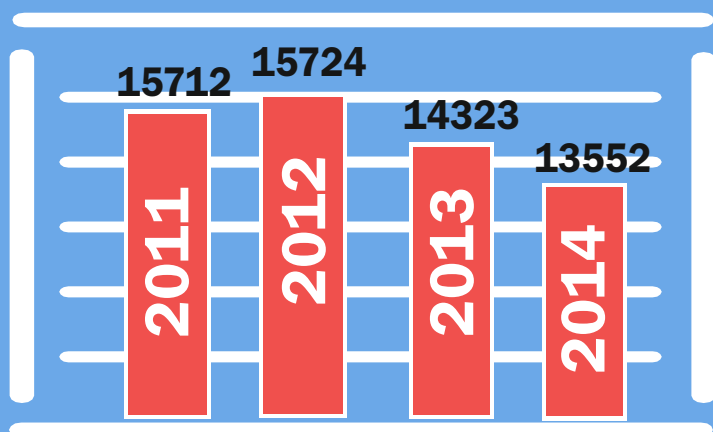
Wzrost efektywności pracy pionu kryminalnego oraz właściwa dyslokacja służb prewencyjnych powodują, że tendencje powyższe dotyczą większości podstawowych kategorii przestępstw o charakterze kryminalnym popełnianych na terenie województwa kujawsko-pomorskiego. Skuteczność w zwalczaniu tych kategorii przestępczości jest szczególnie istotna dla kształtowania poczucia bezpieczeństwa w społeczeństwie i dla oceny pracy Policji przez społeczeństwo.

zwiększono jednakże skuteczność pracy wykrywczej w tej kategorii. Wskaźnik wykrywalności podniesiono z 44,6% w kwietniu ubiegłego roku do 50,5% w bieżącym roku. Jest to wskaźnik wyższy o 8% od średniej dla kraju, plasujący nasz garnizon na 3 miejscu w kraju.

W pierwszych czterech miesiącach 2014 roku na terenie naszego województwa zdecydowanie spadła ilość kradzieży cudzej rzeczy. Wszczęto 2416 postępowań (przed rokiem 2855), stwierdzono 2480 przestępstw (przed rokiem 3058). Wykryto 44,1% spraw, tj. o blisko 7% więcej niż wynosi ten wskaźnik dla całego kraju. Ograniczenie przestępczości nastąpiło również w przypadku kradzieży samochodów. Wszczęto 171 postępowań dotyczących tego typu zdarzeń (przed rokiem 216), stwierdzono 129 przestępstw (przed rokiem 211). Spadła ilość uszkodzeń mienia. Wszczęto w tej kategorii 863 postępowania (przed rokiem 980), stwierdzono 297 przestępstw (przed rokiem 324). Wykryto 40,6% spraw, o 3,2% więcej niż wynosi ten wskaźnik dla kraju.

Intensywna praca wykrywcza pionu kryminalnego, stałe doskonalenie jej metod w obszarze zwalczania przestępczości narkotykowej oraz właściwa praca służb prewencyjnych skutkują zwiększającą się ilością wszczynanych postępowań przygotowawczych. Na gorącym uczynku zatrzymano od stycznia do kwietnia 2014 roku 179 podejrzanych (w roku ubiegłym 171) to jest wzrost o 8 podejrzanych. W województwie kujawsko-pomorskim do kwietnia 2014 roku wszczęto z ustawy o narkomanii 548 takich spraw, podczas gdy w analogicznym okresie roku ubiegłego 410. Wykrywalność przestępstw narkotykowych wynosi jak dotąd w 2014 roku w województwie kujawsko-pomorskim 96,2%.

Zaangażowanie policjantów w pracę w 2013 roku skutkowało najwyższym stopniem efektywności pracy kujawsko-pomorskiej Policji w skali kraju. Podejmowane działania pozwoliły na zrealizowanie Priorytetów Komendanta Głównego Policji na poziomie 96 %, co przekłada się na wzrost poczucia bezpieczeństwa mieszkańców naszego regionu.



**Wykres:** Ilość postępowań przygotowawczych wszczętych ogółem w województwie kujawsko-pomorskim w okresie styczeń-kwiecień 2014 roku w porównaniu do analogicznych okresów w poprzednich latach.

W przypadku przestępstw o charakterze kryminalnym ilość postępowań wszczętych na terenie województwa kujawsko-pomorskiego maleje systematycznie na przestrzeni ostatnich lat. W bieżącym roku, do końca kwietnia wszczęto 9608 postępowań przygotowawczych, tj. o 245 mniej niż przed rokiem. Stwierdzono popełnienie 9864 przestępstw, tj. o 1046 przestępstw mniej niż w pierwszych czterech miesiącach 2013 roku. Wskaźnik wykrywalności dla tej kategorii wyniósł 63,6%. Jest on o 3,3% wyższy niż przed rokiem i o 2,6% wyższy od wskaźnika wykrywalności dla całego kraju, plasując nasz garnizon na 6 miejscu w kraju pod względem skuteczności pracy wykrywczej w tej kategorii przestępczości.

garnizon na 3 miejscu w kraju.

W przypadku udziału w bójce lub pobiciu do kwietnia 2014 roku łącznie wszczęto w kujawsko-pomorskim 87 postępowań (przed rokiem 114), stwierdzono 117 przestępstw (przed rokiem 152), z czego wykryto 89,7% spraw. Jest to wskaźnik wyższy o 4% od średniej dla kraju, plasujący nasz garnizon na 4 miejscu w kraju.

W przypadku kradzieży z włamaniem ilość tego typu zdarzeń w pierwszych czterech miesiącach 2014 roku utrzymała się na zbliżonym poziomie jak w analogicznym okresie 2013 roku. Wszczęto 1864 postępowania przygotowawcze, (przed rokiem 1922), stwierdzono 2292 przestępstwa (przed rokiem 2289). W istotny sposób

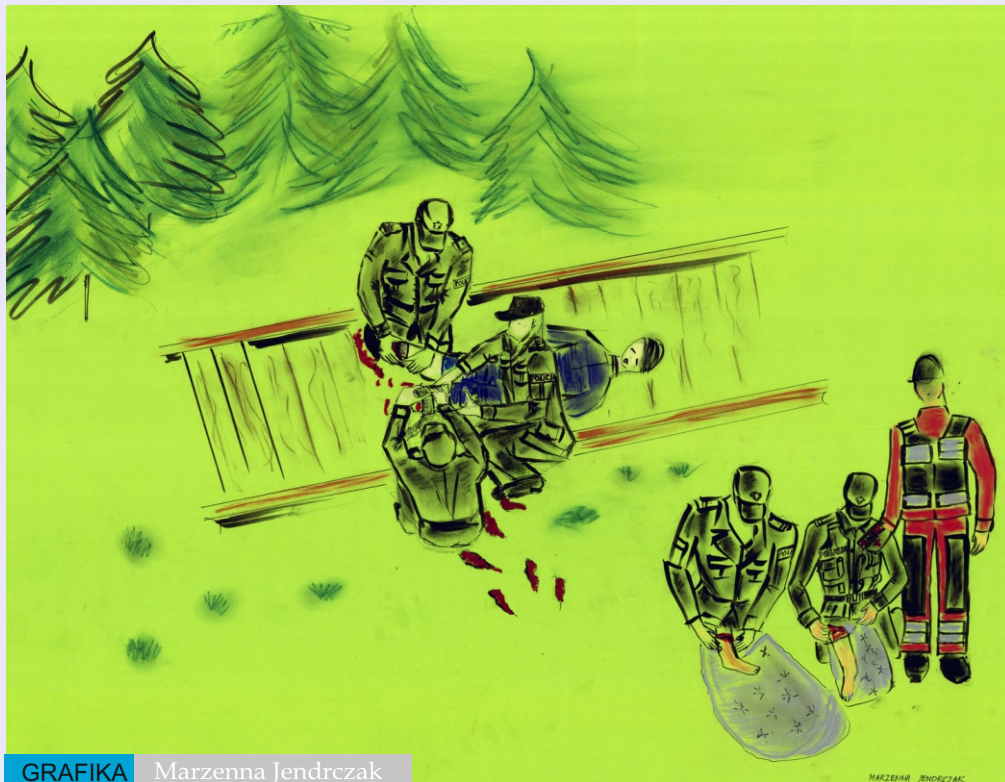
W przypadku rozbójnictwa, kradzieży rozbójniczej i wymuszenia rozbójniczego w 2014 roku wszczęto jak dotąd 133 postępowania przygotowawcze, (przed rokiem 151), stwierdzono 194 przestępstwa (przed rokiem 297), z czego wykryto aż 89,3% spraw. Jest to wskaźnik wyższy o 7% od średniej dla kraju, plasujący nasz



# AKCJA RATUNKOWA policjantów OPP

TEKST podinsp. Tomasz Krajewski – ratownik medyczny - WYDZIAŁ KADR I SZKOLENIA KWP W BYDGOSZCZY

Na miejscu zdarzenia zazwyczaj jako pierwsza pojawia się Policja, dlatego też od zaopatrzenia i przeszkolenia funkcjonariuszy w zakresie udzielania pierwszej pomocy i korzystania z odpowiedniego sprzętu medycznego, zależy życie wielu osób.



GRAFIKA Marzenna Jendrczak

W dniu 31 marca 2014 r. w miejscowości Trzciniec, policjanci OPP w Bydgoszczy uratowali życie kobiecie, która została ranna w wypadku kolejowym. Poniżej przedstawiamy analizę medycznych czynności, które wykonali policjanci uczestniczący w akcji ratunkowej. Nazwiska funkcjonariuszy przedstawione w niniejszym artykule zostały zmienione.

**Godz. 19.15** - dyżurny KMP w Bydgoszczy wysłał III i IV pluton I kompanii OPP w Bydgoszczy w celu patrolowania rejonu torów kolejowych w miejscowości Trzciniec.

**Godz. 20.45** - patrol w składzie: sierż. Miłosz Cichowicz i st. post. Mateusz Braun znajdują kobietę, która leży na torowisku kolejowym. U poszkodowanej przed podejściem

zauważają amputację urazową obu kończyn dolnych na wysokości uda, spowodowaną kołami pociągu osobowego. Funkcjonariusze wzywają pomoc i podchodzą do poszkodowanej.

**Godz. 20.46** - do obecnych na miejscu zdarzenia policjantów dołączają dowódca plutonu asp. Janusz Dąbrowski oraz sierż. szt. Sławomir Drozd i post. Karol Jakimowicz. Dowódca wydaje polecenie przyniesienia apteczki samochodowej. Sierż. szt. Sławomir Drozd sprawdza funkcje życiowe poszkodowanej (w styczniu br. uczestniczył w organizowanym w KWP w Bydgoszczy kursie kwalifikowanej pierwszej pomocy) - policjanci zakładają rękawiczki ochronne i za pomocą paska od spodni zdjętego z poszkodowanej zakładają improwizowaną stazę

zaciskową na jedną amputowaną kończynę w celu zatrzymania masy wnego krwotoku. Funkcjonariusze nie mają krępulca, więc staza jest zaciskana rękoma przez sierż. szt. Sławomira Drozda.

**Godz. 20.48** - na miejsce zdarzenia przybiega sierż. szt. Marcin Polak, który wspólnie z przybyłym drugim policjantem sierż. Łukaszem Kruszczyńskim zaopatrują krwawiącą drugą amputowaną kończynę za pomocą improwizowanej stazy zrobionej z bandażu elastycznych i opatrunków osobistych typu „W”.

**Godz. 20.50** - funkcjonariusze na miejscu zdarzenia zaopatrują amputowane kończyny robiąc opatrunki osłonowe, stosując elewacje kończyn dolnych poprzez ich uniesienie oraz zapewniają komfort termiczny poszkodowanej kobiecie poprzez okrycie jej folią termiczną.

**Godz. 20.53** - kolejni przybyli na miejsce zdarzenia funkcjonariusze: sierż. Sławomir Moskal, sierż. Tomasz Żurowski oraz sierż. Jakub Szczepkowski zabezpieczają amputanty pod kątem wykorzystania ich do ewentualnej późniejszej replantacji kończyn zakładając na nie opatrunki w miejscach amputacji i wkładając je do worków foliowych.

**Godz. 21.00** - przyjazd zespołu ratownictwa medycznego typu - „S”: wszyscy wymienieni policjanci uczestniczący w akcji ratunkowej od tego momentu wykonują polecenia wydawane im przez lekarza, pielęgniarkę oraz ratowników medycznych z zespołu ratownictwa medycznego „S”. Przez następne 20 minut dzięki zaangażowaniu i współpracy z zespołem medycznym funkcjonariusze realnie przyczyniają się do wzrostu tempa zaawansowanych działań ratowniczych wobec poszkodowanej.



Następnego dnia po zdarzeniu, podczas spotkania Zastępcy Dyrektora Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego w Bydgoszczy dr.n.med. Przemysław Paciorka ze składem zespołu - „S” uczestniczącym w akcji ratowniczej, członkowie zespołu poinformowali go, iż działania policjantów udzielających pierwszej pomocy były w pełni profesjonalne i przyczyniły się do uratowania życia poszkodowanej. Dr n. med. Przemysław Paciorek zawiadomił pisemnie o tym fakcie Komendanta Wojewódzkiego Policji w Bydgoszczy insp. Krzysztofa Zgłobickiego. Komendant Wojewódzki po zapoznaniu się z przebiegiem akcji ratunkowej, złożył funkcjonariuszom podziękowania oraz przyznał nagrody pieniężne.

Mając na uwadze powyższe zdarzenie oraz niedawne działania ratunkowe policjantów OPP w Bydgoszczy podczas katastrofy w ruchu lądowym w miejscowości Kazimierzowo (autobus z kibicami klubu Lechii Gdańsk – 60 osób rannych gdzie, funkcjonariusze przez pierwsze 15 min. samodzielnie udzielali pierwszej pomocy poszkodowanym), policjanci muszą



Apteczka nasobna policjanta OPP w Bydgoszczy

**Od grudnia 2012r. dzięki funduszowi prewencyjnemu PZU udało się w nie wyposażać 250 funkcjonariuszy z OPP w Bydgoszczy, KWP w Bydgoszczy, KMP w Bydgoszczy, KPP w Sępólnie Krajeńskim oraz KPP w Golubiu Dobrzyniu.**

być przygotowani na prawdopodobieństwo zaistnienia podobnych wypadków w przyszłości. Jednym z rozwiązań jest autorski program wyposażania ich w apteczki nasobne zawierające wszystkie podstawowe materiały opatrunkowe i do prowadzenia resuscytacji krążeniowo-oddechowej. Od grudnia 2012r. dzięki funduszowi prewencyjnemu PZU udało się w nie wyposażać 250 funkcjonariuszy z OPP w Bydgoszczy, KWP w Bydgoszczy, KMP w Bydgoszczy, KPP w Sępólnie Krajeńskim oraz KPP w Golubiu Dobrzyniu. Apteczkę otrzymuje funkcjonariusz po odbyciu 6-godzinnego szkolenia z zakresu pierwszej pomocy.

W roku 2014 planowane jest wyposażenie w nie następnych 250 policjantów. Podobny program został wdrożony w USA: w styczniu 2014 r. Departament Policji Miasta Los Angeles kupił 8000 apteczek nasobnych dla funkcjonariuszy, Departament Policji Miasta Filadelfia nabył łącznie 1900 takich apteczek, natomiast Departament Policji Miasta Dallas w kwietniu 2014 r. zakupił ich 3500 sztuk.

W związku z powyższymi faktami można zaryzykować twierdzenie, iż policjanci woj. kujawsko – pomorskiego utrzymują światowy poziom odnośnie wyposażenia i szkoleń z zakresu ratownictwa medycznego.

# ZDROWY STYL

*Życia i bycie*

TEKST kom. Krzysztof Złotnicki - WYDZIAŁ KOMUNIKACJI SPOŁECZNEJ KWIETNIA 2019 R. BYDGOSZCZY

## Trening

### TRENING INTERWAŁOWY

W poprzednim numerze naszego biuletynu opisywaliśmy crossfit - formę ruchu realizowaną w sposób bardzo intensywny w krótkim czasie, zgodnie z naszym prostym założeniem: utrata zbędnego balastu w postaci tłuszczu bez utraty masy mięśniowej, w możliwie krótkim czasie. Jak jeszcze można to zrobić? Tym razem proponujemy trening interwałowy.

**Trening interwałowy to połączenie dwóch rodzajów ruchu: przyspieszonego i spowolnionego. I właśnie te dwie formy ruchu przeplatamy ze sobą podczas tego rodzaju treningu. Przykładowe formy treningowe:**

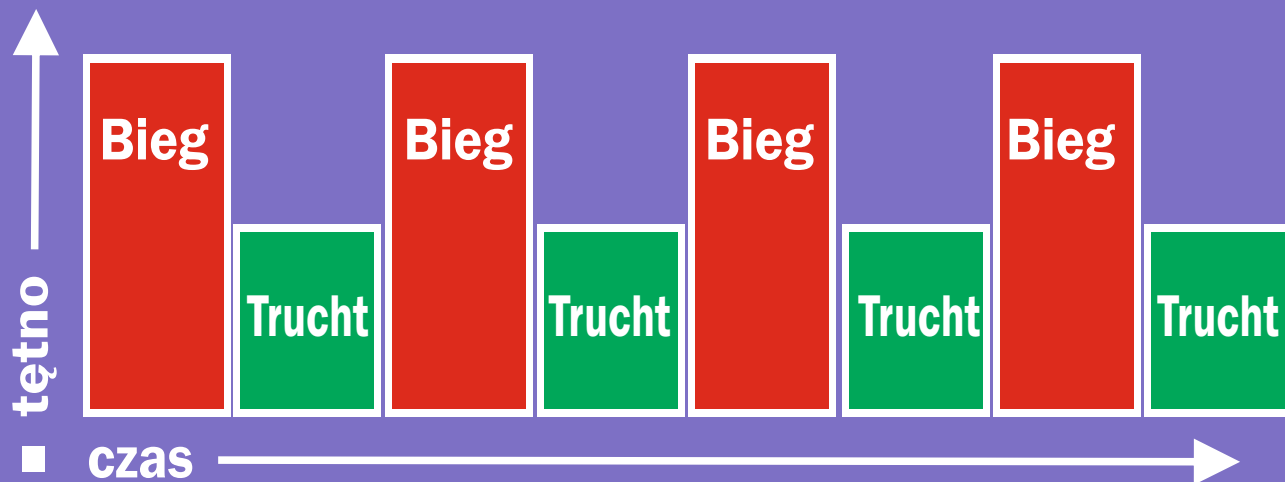
**bieganie:** np. 20 s. sprintu - 1 min. truchtu (to jeden interwał). Na początek zróbmy 5-6 takich interwałów, oczywiście nie stosując żadnych przerw między nimi.

intensywność do własnych możliwości. Pamiętajmy też, że warto, a nawet trzeba, przejść badania lekarskie przed takim treningiem, aby upewnić się, czy nasz organizm może być poddany takim obciążeniom.

W miarę naszego wytrenowania, starajmy się wydłużać czas przyspieszenia (nie może być on jednak dłuższy niż 30 s.!), a skracać czas spoczynkowy. Z czasem zwiększajmy ilość wykonywanych interwałów. Pamiętajmy jednak, że trening ten nie może trwać dłużej niż 20 min.

Poniżej przedstawiamy żelazne zasady od których nie może być odstępstw.

- Nie wykonujemy tego treningu w dniu w którym realizujemy trening siłowy czy aerobowy!
- Nie trenujemy interwałów na czczo!
- Nie wykonujemy ich więcej niż 3 razy w tygodniu!



**skakanka:** np. 10 s. maks. szybkich podskoków - 30 s. spowolnienie (jeden interwał)- powtarzamy około 5-6 razy.

**wiosłowanie:** np. 10 s. maks. szybko - 20 s. ruch spowolniony - postaramy się wykonywać to przez 4-5 min.

Interwały możemy oczywiście stosować również podczas jazdy na rowerze, czy też ćwiczeń na orbitreku. Wzrost intensywności proponowanego treningu musi następować stopniowo - nie na siłę. Dostosujemy

- Zawsze poprzedzajmy trening interwałowy przynajmniej 5 min. rozgrzewką i rozciąganiem.
- Intensywność części przyspieszonej treningu interwałowego musi być odpowiednio dobrana.

**Podstawową zaletą tego treningu jest duża skuteczność w redukcji tkanki tłuszczowej. Spalamy więcej kalorii niż podczas tradycyjnego treningu aerobowego, a przy tym oszczędzamy czas. Ponadto ta forma treningu „rozpędza” nasz metabolizm na około 40 godzin.**



# Dieta

## PRZEPIS NA ZDROWY OMLET

### Składniki:

- 1 łyżka oliwy z oliwek do smażenia (lub najlepiej oliwa w sprayu)
- 6-10 jaj (w tym tylko 1-2 żółtka)
- 1 łyżka mąki kukurydzianej lub pełnoziarnistej (ewentualnie sojowej),
- do wyboru: łyżka miodu, dżemu niskosłodzonego, świeże lub suszone owoce, ryż, kasza kuskus lub quinoa, płatki owsiane.

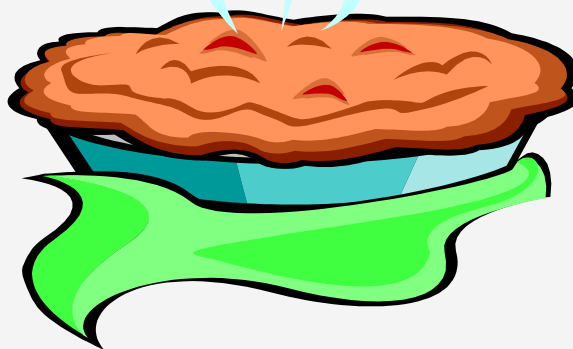
### Sposób przyrządzenia:

- Oddzielamy białka od żółtek i miksujemy je do uzyskania piany.
- Do piany dodajemy 1 lub 2 żółtka oraz 1 łyżkę mąki i całość miksujemy od 3 do 5 minut.
- Na rozgrzaną patelnię z oliwą wlewamy ostrożnie ciasto i smażymy. Omlet można oczywiście przygotować na patelni przystosowanej do smażenia bez użycia tłuszczu.

- Uważajmy przy przewracaniu na drugą stronę, aby nie rozerwać ciasta!

Po usmażeniu i wyjęciu na talerz odczekajmy kilka minut, a następnie połączmy na ciasto wcześniej wymienione dodatki (do wyboru).

Powyższa propozycja to zdrowy, łatwostrawny i zbilansowany posiłek z dużą zawartością białka, polecany szczególnie po intensywnym wysiłku fizycznym, a przy tym łatwy i szybki w przygotowaniu. **SMACZNEGO!**



## Fundacja Pomocy Wdowom i Sierotom po Poległych Policjantach

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



# AGRESJI DROGOWEJ

## WIDZIAŁEŚ - POINFORMUJ

[stopagresjidrogowej@rd.kwp.byd.policja.gov.pl](mailto:stopagresjidrogowej@rd.kwp.byd.policja.gov.pl)

# Stanisław Szelc - Listy z prowincji...



Kiedy rankiem w Nowy 2014 rok wracałem z Berlina, na pustej autostradzie ośmiokrotnie zatrzymywała mnie niemiecka policja. Nie mogli uwierzyć, że polski kierowca nie jedzie nawalony jak ogrodowy szpadel, więc jako przyrodniczą ciekawostkę przekazywali mnie kolejnym patrolom. W końcu zapytałem, czy chcą żebym robił u nich za kompresor, co policjantów rozśmieszyło. Ja nigdy nie udawałem, że alkohol to rzecz mi obca, mało tego, lubię go zgodnie z zasadą mówiącą, iż "wszystkie narody piją, ale tylko Słowianie umieją to okazać". Taki Francuz wypije butelkę wina i nieprzytomny, a jak się trafi chamidło, to nawet zrzuca pokarm. Ja się nie dziwię, bo oni jedzą żaby, a żaba jak to żaba; łatwo weszło, łatwo wyszło. Natomiast Polak wypija litr wódki i rozgląda się za uczuciem, nierzadko do kobiety, a jak się trafi desperat, to podrywa własną żonę. To wszystko prawda, pod warunkiem, że po bujnie spędzonym wieczorze nie siadamy za kierownicą, nawet jeśli to kierownica hulajnogi. Ja, który z racji zawodu wędrownego komedianta mnóstwo czasu spędzam za kierownicą, 24 godziny przed jazdą nie biorę do paszczy żadnego jadowitego, chociaż smacznego, płynu. Mam na to świadków.

Ale nie tylko alkohol jest u nas przyczyną wypadków drogowych. Problemem jest również ułańska, a właściwie samobójcza, fantazja kierowców. Wyprzedzanie na trzeciego to norma na naszych wąskich drogach. Także autostrady, których coraz więcej, wcale nie są najbezpieczniejsze. Naprawdę nie jesteśmy najlepszymi w Europie kierowcami i fakt ten powinniśmy przyjąć do wiadomości. Nie ma się czego wstydzić, nie wszyscy jesteśmy kandydatami na mistrzów Formuły 1. Trzeba się po prostu uczyć i przestrzegać podstawowych przepisów.

Odrębną sprawą jest kombinatorstwo. Otóż po naszych drogach poruszają się dziesiątki tysięcy "rzęchów" z niesprawnym układem kierowniczym, bez hamulców, prowadzone przez szalonych maślaków albo pewnych siebie macho. Usiłując "załatwić" sobie przegląd rejestracyjny na drodze finansowej perswazji, powinniśmy być świadomi, że pogrzeby to bardzo poważny wydatek dla Rodziny i Przyjaciół. A poza tym nie ma się co śpieszyć, jakoś nie znam przypadku, żeby ktoś wrócił z drugiej strony i powiedział jak tam jest pięknie...

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: 9.06.2014 r.