



Sztuka wyboru



Wędkarstwo drogą do dziecięcych serc



Jestem szczęśliwym człowiekiem



Jak przeżyć urlop bez stresu



Święto Policji w garnizonie wielkopolskim

**W numerze:**

Sztuka wyboru

Wędkarstwo drogą do dziecięcych serc

Jestem szczęśliwym człowiekiem

Święto Policji w garnizonie wielkopolskim

Jak przeżyć urlop bez stresu

ŚDM w obiektywie

Komunikaty

# SZTUKA WYBORU

**„Sztuka wyboru” to program prewencyjno-edukacyjny realizowany przez Komendę Wojewódzką Policji w Bydgoszczy już od 5 lat. Pozwala on pobudzić w młodych ludziach wyobraźnię, a także pokazuje, jakie zagrożenia mogą się pojawić na każdym etapie ich nastoletniego życia. Temat tegorocznej edycji to „Kamera, akcja, reakcja czy bezpieczne wakacje”.**

**P**rojekt ten nie mógłby być zrealizowany bez pomocy Urzędu Marszałkowskiego Województwa Kujawsko-Pomorskiego oraz Fundacji Tulmult, organizatora Festiwalu Filmowego Camerimage. Współorganizatorzy stanowią nie tylko wsparcie finansowe projektu, ale pozwalają na nadanie kształtu poszczególnym jego elementom, m.in. warsztatom i konkursowi finałowemu odbywającemu się podczas gali festiwalu Camerimage.



Jednak żadna z edycji „Sztuki wyboru” nie udałby się bez udziału młodych, kreatywnych ludzi. Grona zapaleńców, którzy z wielkim zainteresowaniem uczestniczą w zajęciach. Nie mniejszą rolę odgrywają również opiekunowie grup, którzy z ogromnym zaangażowaniem wspierają swoich podopiecznych.

Warsztaty rozpoczęły się w sali kinowej jednej z bydgoskich szkół. Corocznie, w zależności od podejmowanego tematu, młodzież ogląda film, który jest wstępem do całego projektu i debaty. W tegorocznych warsztatach uczestnicy obejrżeli film „Intruz” w reżyserii Magnusa von Horna. Reżyser, chcąc przybliżyć pomysł na napisanie scenariusza, przesłał list, w którym wyjaśnił, co go do

tego skłoniło. – „Żeby zbliżyć się do drugiej osoby, potrzebny jest wysiłek, może nie zawsze przyjemny, ale zawsze ważny. Zachęcam Was do szukania człowieczeństwa tam, gdzie wydaje wam się, że nie istnieje, nawet jeśli jest to przerażające”. Po odczytaniu listu i obejrzeniu filmu odbyła się bardzo żywa dyskusja, w której młodzież podnosiła kwestie natury człowieka, jego słabości, nieracjonalnych emocji oraz istniejących w życiu odcieni szarości.

Kolejny dzień wypełniły warsztaty teoretyczne, które prowadzili uznani polscy filmowcy: Paweł Dyllus, Bartosz Piotrowski, Marek Skrzecz, Kacper Sędziewski. Wykładowcy poruszyli zagadnienia gramatyki języka filmowego oraz podstawy sztuki operatorskiej. Bardzo dużym zainteresowaniem cieszył się wykład Tomasza Mączki o podstawach sztuki montażu. Gościem specjalnym I tury warsztatów był Alan Andersz, który mówił o sztuce wyboru w aktorstwie i życiu młodego człowieka. W II turze młodzież miała zaszczyt poznać Artura Barcisia, który podzielił się tajnikami swojego warsztatu z teatru, kina i telewizji.

cd.





## cd. Sztuka wyboru

W trzecim dniu warsztatów młodzież, pod opieką filmowców wspierających projekt, tworzyła własne filmy opowiadające o ważnych sprawach młodego pokolenia. Uczestnicy – pomimo upału i niesprzyjających warunków do pracy – podeszli do zadania bardzo profesjonalnie. Podzieleni na cztery grupy i stworzyli osiem świetnych etiud „Bez opieki”, „Reaguj”, „Head-shot” i „Dogrywka”, „Szczęśliwa siódemka”, „Na zadanie”, „Co Ty zrobiłeś”, „Pani Nowakowa”.

Przy oficjalnej prezentacji każdy z powstałych filmów robił na widzu ogromne wrażenie, nie tylko wśród uczestników i organizatorów warsztatu. Potwierdzeniem tego są świetne opinie i komentarze internautów na jednym z portali społecznościowych. To wszystko sprawiło, że efekt finałny cieszy oko, wywołuje uśmiech, ale i wzrusza do łez. Teraz czas na tworzenie filmów konkursowych, które najlepszym dadzą możliwość zaprezentowania się w trakcie festiwalu Camerimage. Na Facebooku kujawsko-pomorskiej Policji o warsztatach piszą: „Cenna akcja!”.

Moc serduszek i polubień uczestników i opiekunów, zamieszczonych na fejsie etiud, może świadczyć o sukcesie całych warsztatów. ■



Oprac. asp. sztab. Paulina Malinowska  
WKS KWP w Bydgoszczy





# WĘDKARSTWO DROGĄ DO DZIECIĘCYCH SERC



Od dziecka pasjonuje się wędkarstwem i z tą pasją wstąpił do służby w Policji. Dyżurny myszkowskiej komendy, a jednocześnie długoletni prezes miejscowego koła wędkarskiego, zaraża swoim hobby najmłodszych. Z wielkim powodzeniem od lat organizuje zawody wędkarskie dla dzieci, bijące rekordy frekwencji.

Podkomisarz Tomasz Rak służbę w Policji rozpoczął w 2001 r. w komendzie wojewódzkiej Policji w Katowicach, gdzie przez 4 lata związany był z wydziałem finansów. Od 2005 r. służy w garnizonie myszkowskim,



najpierw jako asystent referatu dw. z PG, a od 3 lat na stanowisku dyżurnego komendy powiatowej. W tym roku zakończył egzaminem oficerskim szkolenie zawodowe dla absolwentów szkół wyższych w policyjnej uczelni w Szczytnie.

Spośród wielu zainteresowań jego największą pasją od najmłodszych lat jest wędkarstwo. 16 lat jest prezesem Koła Wędkarskiego PZW Myszków Miasto. Wielokrotnie był odznaczany i honorowany za osiągnięcia w tej dziedzinie, m.in. złotą i srebrną odznaką oraz złotą z wieńcami, jak również medalem za zasługi dla rozwoju PZW od Zarządu Głównego PZW oraz medalem za zasługi w rozwoju

wędkarstwa Zarządu Okręgu PZW Częstochowa.

Od 15 lat co roku z okazji Dnia Dziecka organizuje największą w Polsce imprezę dla dzieci i młodzieży pod hasłem „No kill”, której towarzyszą zawody w wędkarstwie. Z roku na rok przybywa małych zawodników. W tym roku padł rekord i liczba dzieci przekroczyła 450 uczestników. Aby młodzi adepci wędkarstwa mogli przystąpić do zawodów, wystarczy tylko, że mają własną wędkę, przynętę i dorosłego opiekuna.

Impreza znana jest nie tylko w Polsce, ale także na świecie dzięki sponsorom m.in. ze Stanów Zjednoczonych, Holandii, Tajlandii, Niemiec, Austrii, Japonii czy Rumunii, o których Tomasz zabiega, aby sprawić radość najmłodszemu. Za wybitne osiągnięcia w promowaniu wędkarstwa w ubiegłym roku otrzymał wyróżnienie kapituły Urzędu Miasta w Myszkowie: „Promotor Myszkowa” w dziedzinie Pasjonat.

Zorganizowanie takiej imprezy pochłania Tomaszowi bardzo dużo czasu. Ciągłe poszukiwanie nowych sponsorów, wyjeżdża na specjalistyczne targi, aby tam m.in. podziękować darczyńcom.

Na co dzień podkom. Tomasz Rak jest bardzo pogodnym i lubianym przez współpracowników kolegą. Zaraża wszystkich policjantów swoim entuzjazmem i dobrym humorem. Jest cenionym funkcjonariuszem i cieszy się dużym uznaniem przełożonych oraz kolegów i koleżanek z pracy.

Podkomisarz Tomasz Rak już zapowiada kolejne, 17. zawody wędkarskie, które odbędą się w czerwcu 2017 r. ■

asp. Barbara Poznańska  
Oficer Prasowy z KPP w Myszkowie



# Jestem szczęśliwym człowiekiem

Zdrowie psychiczne i fizyczne – jak o nie zadbać, gdy wykonuje się stresującą pracę? Ile ludzi, tyle odpowiedzi na to pytanie. Każdy stara się znaleźć własną receptę na utrzymanie wysokiej jakości życia bez względu na charakter wykonywanej pracy. Dla mł. insp. Mariusza Kozłowskiego, zastępcy komendanta powiatowego Policji w Lidzbarku Warmińskim, takim antidotum jest aktywność fizyczna oraz zdrowe odżywianie.

– Generalnie w pracy mamy takie tempo, że człowiek nie ma czasu za dużo myśleć. Trzeba profesjonalnie podejść do zadania, wykonać wszystkie czynności, a uczucia zostawić na boku. Myślę, że z biegiem czasu człowiek się uodparnia. Kiedy pierwszy raz uczestniczyłem w oględzinach zwłok już mocno rozkładających się, to zbierało mi się na wymioty, czując ten charakterystyczny zapach. Teraz już to na mnie nie działa. Człowiek się do takiego charakteru pracy przyzwyczaja. Może to wyjdzie dopiero, jak przejdę na emeryturę? – powiedział szef służby kryminalnej jednej z warmińsko-mazurskich jednostek Policji.

Jak więc radzić sobie ze stresem w pracy, aby nie doszło do wypalenia zawodowego, aby rutyna nie zabrała radości z życia?

– Sport daje mi nie tylko możliwość zapomnienia o problemach, ale również naładowania energii na następny dzień pracy. Po ciężkiej służbie napięcie rozładowuję dzięki aktywności.

Mł. insp. Mariusz Kozłowski podkreśla, że lubi swoją pracę i miejsce, w którym pełni służbę. Docenia ludzi, z którymi pracuje. Tej energii życiowej ma tak dużo, że nie tylko wzorowo wypełnia swoje policyjne obowiązki, za co wielokrotnie był nagradzany m.in. awansami w stopniu i na stanowiskach, ale również z sukcesami reprezentuje warmińsko-mazurską Policję w różnego rodzaju turniejach piłki siatkowej.



Mł. insp. Mariusz Kozłowski

Jest w świetnej kondycji. Codziennie biega, ćwiczy na siłowni, a przede wszystkim gra w siatkówkę. Ostatnio drużyna, w której grał, zajęła I miejsce w Mistrzostwach Polski Oldboyów w piłce siatkowej, w kategorii powyżej 40 lat, które odbyły się w Drzonkowie. Obecnie przygotowuje się do udziału w Mistrzostwach Policji w Piłce Siatkowej, które we wrześniu odbędą się w Zawierciu. We wcześniejszych edycjach tych mistrzostw wielokrotnie wraz z drużyną stawali na drugim miejscu podium.

Jego zaangażowanie i profesjonalizm na boisku doceniają koledzy. Niedawno, w jednym z podziękowań mł. insp. Dariusz Ślęzak, komendant powiatowy Policji w Kętrzynie, tak napisał o Mariuszu Kozłowskim: „(...) Profesjonalne podejście, zaangażowanie i rozbudzanie ducha sportowej rywalizacji podczas rozgrywek – to w głównej mierze przyczyniło się do tego, że drużyna Policji uplasowała się na podium, zajmując II miejsce w finale Amatorskiej Ligi Piłki Siatkowej Mężczyzn, który odbył się w Kętrzynie”.

Wielokrotnie doceniano na zawodach jego poziom umiejętności siatkarskich. W ubiegłym roku w Turnieju Służb Mundurowych w piłce siatkowej o puchar Szefa Wojewódzkiego Sztabu Wojskowego uznano go za „Najlepszego atakującego turnieju”.

cd. 



## cd. Jestem szczęśliwym człowiekiem

Jego dbanie o zdrowie, o dobrą kondycję psychiczną i fizyczną przejawia się również w sposobie żywienia. Gotowanie to kolejna pasja mł. insp. Mariusza Kozłowskiego. Preferuje kuchnię polską. Jest specjalistą od potraw mięsnych, ale również smakoszem ciast. Zachwala swój jabłecznik, ciasto bez dodatku mąki, którą wyeliminował z jadłospisu. Odpoczynek od pracy znajduje również w ogrodzie, o który dba z wielkim upodobaniem. Może pochwalić się ogródkiem warzywnym, kwiatowym, piękną aranżacją przydomowej zieleni, a koszenie trawy jest dla niego dodatkowym elementem odstressującym.

Wie, że jako przełożony ma wpływ na tworzenie odpowiednich warunków pracy, na niwelowanie stresu u podwładnych, na tworzenie atmosfery sprzyjającej pełnemu wykorzystaniu możliwości policjantów i pracowników. Jak to robi? Jaki styl zarządzania preferuje?

– Nie preferuję autokratycznego stylu zarządzania. Staram się pomagać, przekazywać swoją wiedzę, być kolegą w pracy, ale uważam, że podwładni muszą wiedzieć, jakie mają zadania, obowiązki. Muszą czuć granicę, której w relacjach przełożony-podwładny przekroczyć nie powinni. Nasza praca wymaga dyscypliny, systematyczności, samokształcenia – powiedział. Dodał, że zawsze miał szczęście do ludzi, że mimo wielu zadań i obowiązków praca nadal go cieszy i sprawia wielką satysfakcję. – Jestem szczęśliwym człowiekiem. ■

Bożena Przyborowska  
Wydział Komunikacji Społecznej  
KWP w Olsztynie





# Święto Policji w garnizonie wielkopolskim



**Na 24 lipca przypada doroczne Święto Policji. Jest to okazja do podziękowania policjantom za ich codzienną służbę i zaangażowanie w pracę. Podczas uroczystej zbiórki w Auli Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu 131 policjantów i pracowników Policji odebrało awanse i odznaczenia.**

97. rocznica powstania Policji Państwowej to czas przede wszystkim świętowania, ale również spojrzenia w przyszłość. Codzienna służba jest wymagająca. Dzięki zaangażowaniu i poświęceniu tysięcy policjantek, policjantów i pracowników Policji, w woj. wielkopolskim jest coraz bezpieczniej. Komendant główny i komendant wojewódzki szczególnie słowa podziękowania skierowali do policyjnych rodzin. Podkreślali, że to właśnie dzięki wsparciu najbliższych funkcjonariusze mogą się w nią zaangażować w pełni.

W tym roku obchody zaczęły się od złożenia kwiatów pod pomnikiem Ku Czei Pomordowanych Policjantów Policji Państwowej II RP woj. poznańskiego. Następnie przy uroczystej oprawie kapelana KWP w Poznaniu ks. prałat

Stefan Komorowski odprawił mszę św. Główne obchody odbyły się w Auli Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza.

W uroczystości udział wzięli I zastępca komendanta głównego insp. Andrzej Szymczyk, który przyjechał do Poznania na zaproszenie komendanta wojewódzkiego Policji w Poznaniu insp. Tomasza Trawińskiego. Obecna była kadra kierownicza wielkopolskiej Policji, a także wojewoda wielkopolski Zbigniew Hoffmann, przewodnicząca sejmiku województwa wielkopolskiego Zofia Szalczyk, zastępca prezydenta Poznania Mariusz Wiśniewski, wicestarosta Poznański Tomasz Łubiński oraz przedstawiciele służb współpracujących z Policją, a także przedstawiciele NSZZP i NSZZPP – podinsp. Andrzej Szary i pani Lucyna Jaworska-Wojtas. ■

Maciej Świącichowski



# Jak przeżyć urlop bez stresu

**Teoretycznie trudno o lepszą okazję do odpoczynku niż urlop. Bywa jednak, że podczas urlopu, zamiast odpoczywać, jesteśmy zamyśleni i kierują nami nieadekwatne emocje. Jak to zmienić? Zamiast próbować o nich zapomnieć, przyjrzyjmy się im.**

## Dlaczego stresujemy się na urlopie?

– Być może to sprawy domagające się rozwiązania, którymi warto się zająć, żeby w ogóle żyło nam się lepiej. Jeśli stresuje nas nadmiar obowiązków, bo właśnie wyjechaliliśmy na urlop z małymi dziećmi i trzeba troszczyć się o wiele spraw, to być może to dobry moment na rozmowę z partnerem o podziale obowiązków. Jeśli nasze myśli krążą wokół pracy, to warto sprawdzić, czy nie możemy w prosty sposób rozwiązać stresującej sytuacji. Jeśli na przykład zapomnieliśmy przekazać współpracownikowi ważną wiadomość, prawdopodobnie odzyskamy spokój po prostu to robiąc.

– Możliwe też, że nasze niepokoje nie mają nic wspólnego z urlopem – wtedy warto przywołać przykład zebry i jej sposobu na stres. To ciekawe, że zebra potrafi stresować się tylko w obecności lwa, który jej rzeczywiście zagraża (stres motywuje ją do ucieczki ratującej życie). Gdy lwa nie ma – zebra nie odczuwa niepokojów. Można się na niej wzorować i nauczyć stresować wtedy, kiedy rzeczywiście jest ku temu powód.

## Urlop bez stresu – znajdź sposób na swój relaks

– Jeśli zrobiłeś przegląd tego, co cię stresuje, i okazuje się, że po prostu trudno Ci się odprężyć, to skorzystaj z technik relaksacyjnych. Być może nie nauczyłeś się jeszcze odpoczywać. A na taką naukę zawsze jest dobry czas. Znany amerykański psycholog, Arnold Lazarus, proponuje ciekawą metodę osiągnięcia relaksacji, polegającą na naprzemiennym napinaniu i odprężaniu. Jak z niej skorzystać?

- połóż się wygodnie, zrób kilka wdechów i wydechów i poczuj, jak ciało jest swobodne i przyjemnie ociężałe,
- teraz przyszedł czas na to, aby napiąć wszystkie mięśnie,
- teraz rozluźnij je i poczuj, jak napięcie odchodzi.

Ten schemat powinno się kilka razy powtórzyć, pamiętając o głębokich wdechach i wydechach. Przy okazji można wyobrazić sobie, jak przy wydechach napięcie opuszcza nasze ciało. Później przychodzi czas na napinanie poszczególnych partii ciała, przy utrzymywaniu odprężenia w innych. Można zacząć od szczęk i powiek, kilkakrotnie i naprzemiennie je napinać i rozluźniać. Później można skoncentrować się na napięciu karku, ramion i górnej części pleców, zachowując się analogicznie jak powyżej.

Dobrze jest analizować dokładnie różnicę pomiędzy napiętymi częściami ciała, a tymi, które pozostają rozluźnione. Następnie można skupić się na napinaniu brzucha i pięści, znów sprawdzając napięcie i odprężenie. Kolejne do napinania i odprężania są uda, pośladki i łydki. Po zakończeniu całej serii należy odprężyć się i pozwolić, aby przyjemne poczucie rozluźnienia rozprzestrzeniło się po całym ciele. Teraz jedynym zadaniem jest uważne wdychanie i wydychanie powietrza oraz pozwolenie sobie na czerpanie przyjemności i swobody z uzyskanego stanu relaksacji.

**Żyjesz tu i teraz. Skup się na tym, a szczęście przestanie Cię omijać!**

Joanna Chmielewska  
Wydział Promocji Policji  
Biura Komunikacji Społecznej KGP





# Światowe Dni Młodzieży w obiektywie



fol. Andrzej Mitura, Paweł Ostaszewski, Sławomir Katarzyński

Wiecej na stronie policja.pl | część 1 | część 2 | część 3



# ed. Świątowe Dni Młodzieży w obiektywie



Więcej na stronie [policja.pl](http://policja.pl)

[część 1](#)

[część 2](#)

[część 3](#)

Nr 55, 16-31 lipca 2016 r. ([www.pw.policja.pl](http://www.pw.policja.pl))

**KOMUNIKATOR 997**  
Dwutygodnik

fot. Andrzej Mitura, Sławomir Katarzyński



## Oferty pracy:

### Dobór wewnętrzny:

- [Komendant Komisariatu Policji w Rudnej Komendy Powiatowej Policji w Lubinie](#)

### Szkoły Policji:

- [Asystent w Dziale Organizacji Szkolenia i Doskonalenia Zawodowego w WSPol Szczytno](#)
- [Ekspert w Sekcji Teleinformatyki - Szkoła Policji w Pile](#)
- [Młodszy wykładowca w Zakładzie Służby Kryminalnej - Szkoła Policji w Pile](#)
  
- [Współpraca międzynarodowa](#)
- [Wolne stanowiska w korpusie służby cywilnej w KGP](#)

## KOMUNIKATOR

997

Wydaje:

Wydział Promocji Policji

Biuro Komunikacji Społecznej Komendy Głównej Policji

ul. Domaniewska 36/38, 02-514 Warszawa 12

tel. 22 60-161-26, faks 22 60-168-67

[komunikator997@policja.gov.pl](mailto:komunikator997@policja.gov.pl)

komunikator do pobrania: [pw.policja.pl](http://pw.policja.pl)

Nadzór merytoryczny:

podinsp. dr Iwona Klonowska - dyrektor BKS KGP

Wydział Promocji Policji BKS KGP,

podinsp. Klaudiusz Kryczka - naczelnik

Redaguje zespół:

[Aleksandra Wicik](#)

Projekt graficzny i skład:

Stawomir Katarzyński

Redakcja zastrzega sobie prawo skrótów, zmiany tytułów i opracowania redakcyjnego.

Redakcja nie odpowiada za wartość merytoryczną przesłanych materiałów.

Materiał wyłącznie do użytku służbowego.