

# PORADNIK

dla słuchacza kursu  
specjalistycznego  
z zakresu taktyki  
i technik interwencji



**Katowice 2018**



# **Poradnik dla słuchacza kursu specjalistycznego z zakresu taktyki i technik interwencji**



**Katowice 2018**

# **Poradnik dla słuchacza kursu specjalistycznego z zakresu taktyki i technik interwencji**

## **Praca zbiorowa**

### **Zespół redakcyjny:**

Rozdział I

podinsp. Piotr Chmielewski, podinsp. Bartosz Głowacki, podinsp. Grzegorz Patrzek, podinsp. Mariusz Skucha, podinsp. Marek Sulikowski, nadkom. Paweł Wąsiel, kom. Lubomir Stasiak, st. asp. Krystian Wieczorek, mł. asp. Michał Gawelczyk, mł. asp. Adrian Sacharczuk

Rozdział II

podinsp. Andrzej Wilisowski, kom. Katarzyna Grzeškowiak, podkom. Bartosz Saczka, podkom. Magdalena Szlauer, podkom. Paweł Sitko, asp. szt. Janina Bieniek

Rozdział III

podinsp. Tomasz Wrzesień, nadkom. Paweł Wąsiel

### **Redakcja techniczna i korekta:**

Paweł Mięsiak

## **Wydawca: Szkoła Policji w Katowicach**

© Copyright by Szkoła Policji w Katowicach, Katowice 2018. Pewne prawa zastrzeżone.

Tekst niniejszej publikacji stanowi materiał dydaktyczny Szkoły Policji w Katowicach i jest dostępny na licencji Creative Commons – Uznanie Autorstwa – Użycie Niekommercyjne – Na Tych Samych Warunkach (CC-BY-NC-SA) 3.0. Polska. Postanowienia licencji są dostępne pod adresem: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/pl/legalcode>

Stan prawny: marzec 2018 r.

Katowice, 2018 r.

# SPIS TREŚCI

<b>1. Taktyka i techniki interwencji</b>	<b>5</b>
1.1. Ogólna i specjalna sprawność fizyczna	5
1.1.1. Kształtowanie zdolności motorycznych, niezbędnych do wykonania podstawowych czynności służbowych	5
1.2. Stosowanie siły fizycznej jako środka przymusu bezpośredniego	7
1.2.1. Postawy i sposoby poruszania się w walce	7
1.2.2. Ciosy i obrona przed nimi	9
1.2.3. Kopnięcia i obrona przed nimi	11
1.2.4. Pady i przewroty oraz sposoby sprowadzania do parteru	17
1.2.5. Dźwignie	21
1.2.6. Techniki walki w parterze	23
1.2.7. Uwolnienie z chwytów, obchwytów i duszeń	26
1.2.8. Obrona przed atakiem niebezpiecznym narzędziem	28
1.2.9. Doskonalenie obrony i ataku	32
1.3. Umiejętności techniczne służące do realizacji interwencji policyjnych	33
1.3.1. Transportowanie osób za pomocą siły fizycznej	33
1.3.2. Obezwładnianie z wykorzystaniem siły fizycznej	35
1.3.3. Techniki zakładania kajdanek i sprawdzenia osoby	36
1.3.4. Zespołowe techniki obezwładniania osób z wykorzystaniem technicznych środków przymusu bezpośredniego	38

1.4. Pałka służbowa jako środek przymusu bezpośredniego	41
1.4.1. Techniki podstawowe	41
1.4.2. Techniki dźwigni	46
1.4.3. Wykorzystanie dźwigni w interwencjach	48
1.4.4. Odpieranie ataków na policjanta	51
1.5. Taktyka interwencji	54
1.5.1. Umiejętności posługiwania się bronią służbową	54
1.5.2. Zapewnienie bezpieczeństwa podczas legitymowania i zatrzymywania osób stawiających bierny, czynny opór lub dokonujących czynnej napaści	57
<b>2. Podstawy prawne i praktyczne zasady przeprowadzania interwencji</b>	60
2.1. Podnoszenie poziomu wiedzy zawodowej służącej do realizowania uprawnień policyjnych	60
2.1.1. Użycie broni palnej i innych środków przymusu bezpośredniego w ramach interwencji	60
2.1.2. Wybrane zagadnienia z zakresu wykonywania uprawnień Policji	79
2.2. Udzielanie pierwszej pomocy osobie poszkodowanej	102
2.2.1. Ocena stanu poszkodowanego	102
2.2.2. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa	110
2.2.3. obrażenia wielomiejscowe i wielonarządowe	121
<b>3. Kształtowanie umiejętności metodycznych</b>	129
3.1. Opracowanie i stosowanie dokumentacji dydaktycznej zgodnie ze wskazaniami dydaktyki	129
3.1.1. Zasady i metody nauczania w kształceniu dorosłych	129
3.1.2. Wybrane zagadnienia z zakresu teorii i metodyki nauczania taktyki i technik interwencji oraz kształtowania sprawności fizycznej	140
3.1.3. Ocena w procesie nauczania i uczenia się	150
3.1.4. Struktura zajęć (lekcji) typowa chronologia	153
<b>Bibliografia</b>	156

## Rozdział 1.

### Taktyka i techniki interwencji

#### 1.1. OGÓLNA I SPECJALNA SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

##### 1.1.1. Kształtowanie zdolności motorycznych, niezbędnych do wykonania podstawowych czynności służbowych

Podczas realizacji zajęć związanych z kształtowaniem zdolności motorycznych należy zwrócić uwagę na część wstępną zajęć, a w szczególności na rozgrzewkę. Każdą rozgrzewkę powinno się rozpocząć od biegu i rozciągnięcia wszystkich partii mięśniowych. Następnie należy przejść do ćwiczeń siłowych, np. ugięć ramion w podporze przodem, skłonów tułowia, przysiadów. W trakcie zajęć warto zwracać uwagę na bezpieczeństwo i przypominać policjantom, aby pamiętali o właściwej koncentracji.

W części głównej realizuje się zajęcia z zakresu kształtowania ogólnej i specjalnej sprawności fizycznej, poprzez:

- gry zespołowe ukierunkowane na kontakt fizyczny z przeciwnikiem (koszykówka, piłka nożna, rugby),
- gimnastykę i atletykę terenową,
- ćwiczenia siły i wytrzymałości siłowej z wykorzystaniem wyposażenia siłowni, ciężaru własnego ćwiczących i przeszkód terenowych,
- atletykę terenową,
- tory przeszkód.



Ćwiczenia siły i wytrzymałości siłowej

### **Realizując zajęcia, należy stosować:**

- ćwiczenia wprowadzające, przygotowujące, ukierunkowane na nauczanie umiejętności zawartych w pozostałych jednostkach szkolnych,
- ćwiczenia ogólnorozwojowe kształtujące ogólną i specjalną sprawność fizyczną.



Przykłady ćwiczeń ogólnorozwojowych

W części końcowej zajęć omawia się mocne i słabe strony poszczególnych ćwiczących. Ponadto wskazuje się sposoby utrzymania wysokiego poziomu sprawności fizycznej i kierunki podnoszenia jej na wyższy poziom. Ważnym elementem tej części zajęć jest motywacja do stałych ćwiczeń oraz uczestnictwa w zajęciach prowadzonych w ramach szkoleń, kursów i doskonalenia zawodowego. Policjant, który ma wysoką sprawność fizyczną będzie się czuł pewniej i bezpieczniej podczas podejmowanych interwencji.

Przystępując do realizacji testów sprawności fizycznej obowiązujących w Policji powinno się:

- zapoznać z przepisami regulującymi sposób przeprowadzenia tych testów,
- zadbać o zapewnienie pomocy medycznej,
- zabezpieczyć niezbędne obiekty i sprzęt do ich przeprowadzenia,
- omówić sposób i zakres wykonania poszczególnych prób sprawności,
- udokumentować wyniki z przeprowadzonego testu.



## 1.2. STOSOWANIE SIŁY FIZYCZNEJ JAKO ŚRODKA PRZYMUSU BEZPOŚREDNIEGO

### 1.2.1. Postawy i sposoby poruszania się w walce

Podczas realizacji zajęć związanych z nauką i doskonaleniem umiejętności poruszania się w postawie walki należy:

- wskazać i omówić miejsca wrażliwe na ciele człowieka,
- przyjąć i omówić bezpieczną postawę walki w pozycji stojącej i parterze,
- zademonstrować poruszanie się w postawie walki w pozycji stojącej wykorzystując technikę kroków odstawno-dostawnych,
- zademonstrować poruszanie się w postawie walki w pozycji leżącej,
- poruszać się w postawie walki z zachowaniem umiejętności dystansowania,
- osłaniać miejsca wrażliwe na ciele człowieka.



Bezpieczna postawa walki

Jednym z ważnych aspektów tego tematu jest umiejętność utrzymania odpowiedniego dystansu, a tym samym zachowania bezpiecznej odległości w trakcie ćwiczeń. Doskonalenie tych umiejętności pozwoli w przyszłości na podjęcie skutecznej obrony przed nagłym atakiem. Omawiając miejsca wrażliwe na ciele człowieka należy zwrócić uwagę na ich ochronę poprzez przyjęcie właściwej postawy walki oraz możliwości ich aktywacji (np. uderzenie, ucisk). W trakcie prowadzonej rozgrzewki przeprowadza się ćwiczenia ukierunkowane na kształtowanie równowagi i koordynacji ruchowej.



Ćwiczenie postaw walki w parterze

**W części głównej zajęć powinno się zwracać uwagę na niżej wymienione elementy:**

- sposoby przyjmowania postawy walki, zwracając uwagę na ustawienie stóp, rozłożenie ciężaru ciała, ułożenie rąk, odpowiednie ułożenie tułowia i głowy,
- sposoby poruszania się w postawie walki krokiem odstawno-dostawnym, gdzie ruch rozpoczyna noga kierunkowa (np. stojąc w lewej postawie walki i chcąc poruszać się do przodu, pierwszy krok wykonuje lewa noga),
- ochronę miejsc wrażliwych.

Następnie postawy i techniki poruszania się w walce należy doskonalić poprzez wprowadzenie na przykład formy zabawowej, w której współcwiczący będzie wymuszał zachowanie odpowiedniego dystansu i utrzymanie poprawnej postawy walki oraz określał kierunek ruchu. Gdy grupa ćwiczących jest na poziomie zaawansowanym, do ćwiczeń doskonalących sposoby poruszania się i zamiany postaw można wprowadzić jednego lub dwóch pozorantów, którzy będą stosować sygnalizowane ciosy lub kopnięcia z wybranego kierunku. Przy tego typu ćwiczeniach wskazane jest stosowanie częstych zmian pozorantów, co pozwoli na uniknięcie stereotypowego zachowania się podczas ataku.

W części końcowej, w trakcie omawiania przebiegu zajęć należy zwrócić uwagę na mocne i słabe strony poszczególnych ćwiczących, wskazać sposoby utrzymania wysokiego poziomu umiejętności i możliwości dalszego rozwoju. Należy także odpowiednio zmotywować do stałych ćwiczeń i uczestnictwa w zajęciach prowadzonych w ramach szkoleń, kursów i doskonalenia zawodowego organizowanego lokalnie, wskazując korzyści z posiadanych wysokich umiejętności zarówno pod względem bezpieczeństwa osobistego jak i skuteczności w podejmowanych interwencjach.

### 1.2.2. Ciosy i obrona przed nimi

Podczas realizacji zajęć związanych z nauką i doskonaleniem umiejętności wyprowadzania ciosów i obrony przed nimi należy doskonalić:

- ciosy proste,
- ciosy sierpowe,
- ciosy z dołu,
- uderzenie łokciem,
- unik prosty w dół,
- unik w prawo i unik w lewo,
- uniki rotacyjne,
- obronę rękami (zasłone).



Techniki ciosów

Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy przypomnieć policjantom o zasadach, warunkach i przypadkach użycia siły fizycznej w postaci ciosów rękoma. Zajęcia rozpoczyna się rozgrzewką ogólnorozwojową oraz specjalistyczną. Podczas rozgrzewki w celu zapobiegania urazom należy skoncentrować się na ćwiczeniach górnej części ciała, wykorzystując w głównej mierze ćwiczenia rozciągające w parach oraz ćwiczenia siłowe. Ćwiczącym prezentuje się prawidłowe ułożenie pięści podczas zadawania ciosów, co pozwoli w dalszej części zajęć, np. w trakcie ćwiczeń na tarczach, na wyeliminowanie ewentualnych kontuzji. Wskazane jest wykorzystanie ćwiczenia ugięć ramion leżąc w podporze przodem z zaciśniętymi pięściami, tzw. „seiken – pompki na kościach”.

W części wstępnej zajęć przeprowadza się ćwiczenia doskonalące postawę i sposoby poruszania się w walce. Przystępując do ćwiczeń nauki ciosów oraz obrony przed uderzeniami należy pamiętać, że najistotniejszym elementem jest bezpieczeństwo ćwiczących. Instruktor winien podkreślić konieczność przestrzegania zasad bezpieczeństwa w zakresie organizacji zajęć jak również konieczność stosowania przyborów i przyrządów (rękawice, tarcze, łapy, kaski, worki treningowe, itp.).

Podczas nauczania i doskonalenia ciosów rękoma szczególną uwagę zwraca się na:

- właściwą pracę całego ciała przy zadawaniu ciosu,
- wyprowadzanie ciosów z pozycji walki i powrót do pozycji po ciosie,
- umiejętność uderzania podczas poruszania się,
- łączenie uderzeń w serie i kombinacje.

W trakcie nauczania i doskonalenia obrony przed uderzeniami przypomina się o możliwościach wykorzystywania uników oraz bloków w postaci zasłony. Akcentuje się również konieczność:

- poruszania się we wszystkich kierunkach w pozycji walki i utrzymywanie odpowiedniego dystansu,
- balansu tułowia (uniki) z gardą pojedynczą i podwójną,
- obserwacji i analizy sytuacji,
- kontrataku.



Ćwiczenia kombinacji ciosów w parach

Podczas realizacji zajęć każde ćwiczenie poprzedza się omówieniem i pokazem, podczas którego zwraca się uwagę na miejsca „węzłowe”, które są istotne dla prawidłowego, skutecznego i bezpiecznego wykonania postawionego zadania. Wcześniej nabyte umiejętności doskonalili się w różnych sytuacjach z intensywnością odpowiednią do stopnia wytrenowania ćwiczących. Zaobserwowane w trakcie ćwiczeń ewentualne błędy koryguje się na bieżąco, tak aby nie powstały niepożądane nawyki ruchowe.

Do najczęściej występujących istotnych błędów można zaliczyć:

- opuszczanie rąk przy gardzie,
- krzyżowanie lub łączenie nóg w trakcie poruszania się,
- rozpoczynanie ruchu niewłaściwą nogą,
- nieutrzymywanie właściwego dystansu.

Podczas realizacji zajęć stosuje się ćwiczenia ukierunkowane oraz specjalne, które oparte są na specyficznych kombinacjach ciosów występujących w walce. W celu dokładnego wykonania i poznania danej techniki elementy te ćwiczy się indywidualnie jak i w parach. W parach wykorzystuje się specjalistyczny sprzęt ochronny: kaski, rękawice oraz ochraniacze szczęk.



Ćwiczenia kombinacji ciosów

W trakcie zajęć doskonalących przeprowadza się ćwiczenia mające na celu utrwalenie nawyków technicznych oraz pozwalające na praktyczne zastosowanie ich w walce. Stosując ćwiczenia fragmentów walki określa się czas ich trwania oraz intensywność z jaką mają być wykonywane.

### 1.2.3. Kopnięcia i obrona przed nimi

Podczas realizacji zajęć związanych z nauką i doskonaleniem umiejętności zadawania kopnięć i obrony przed kopnięciami bardzo ważnym ich elementem jest część wstępna. W części tej należy odnieść się do podstaw prawnych umożliwiających policjantowi wykorzystanie technik nożnych. Kopnięcia dla policjanta są szczególną formą środka przymusu bezpośredniego jakim jest siła fizyczna i stosowanie ich jest obwarowane ściśle określonymi warunkami. Ze względu na to, że techniki zadawania kopnięć i obrony angażują i obciążają prawie cały układ mięśniowo-kostny w rozgrzewce po ćwiczeniach o charakterze ogólnym muszą wystąpić ćwiczenia o charakterze ukierunkowanym i rozciągającym.

### Przykładowe ćwiczenia rozciągające:

- skłon w przód, stopy razem,
- skłon w przód w rozkroku (pięty na zewnątrz),
- skłon do lewej nogi, prawej nogi w rozkroku (pięty jw.),
- skłon w przód w siadzie prostym i chwytem za stopy (ugięte, palce zadarte),
- skłon w przód w siadzie rozkrocznym, następnie do lewej, prawej stopy (stopy jw.),
- pochylanie się do stóp w siadzie, kolana na zewnątrz, stopy razem blisko podciągnięte, złączone spodami,
- rozchylenie łokciami kolan na zewnątrz w siadzie (stopy jw.),
- powolne ruchy biodrami w przód i w tył, w klęku podpartym z kolanami szeroko rozstawionymi i stopami na zewnątrz,
- przysiady z wytrzymaniem na jednej nodze, całej stopie, z rozkroku, druga noga prosta w kolanie, podobnie z zakroku na nogę tylną, a przednią wyprostowaną w przód,
- skłony tułowia w kierunku nogi ugiętej i wyprostowanej z siadów płotkarskich.



Ćwiczenia rozciągające

Ponadto przy większym stopniu zaawansowania i gibkości można stosować także ćwiczenia rozciągające przy drabinkach i z pomocą współćwiczącego. Każde ćwiczenie (np. skłon, skręt) powinno być wytrzymane w skrajnej pozycji, ok. 10 sekund. Stopniować zakres każdego ćwiczenia od mniejszego do coraz większego, nie przekraczać granicy lekkiego bólu rozciąganych mięśni.



Ćwiczenia rozciągające przy drabinkach i z pomocą współćwiczącego

### **Część główną zajęć rozpoczyna się od nauki i doskonalenia następujących technik:**

- kopnięcie frontalne (kolanem, stopą) można dobierać w zależności od dystansu do napastnika oraz stosować je w celu utrzymania lub zwiększenia dystansu,
- kopnięcia okrężne (kolanem, goleniem, stopą) można stosować w zależności od dystansu do napastnika. Mogą być formą kontrataku poprzedzającego techniki obezwładnień siłą fizyczną lub innymi środkami przymusu bezpośredniego.

Należy zwrócić uwagę, że kopnięcia okrężne stopą w zasadzie wykorzystuje się na strefę głowy z tego względu, że na strefę dolną (nogi) stopa może nie wytrzymać obciążeń spowodowanych silnym uderzeniem, a na strefę środkową narażona jest na kontakt z łokciami przeciwnika, co jest także urazogenne.

### **Naukę kopnięć należy poprzedzić ćwiczeniami specjalistycznymi, doskonalącymi:**

- utrzymywanie równowagi i stabilności postawy,
- koordynację ruchową,
- prawidłową postawę walki,

- prawidłową pracę nóg w sytuacjach:
  - przenoszenia ciężaru ciała,
  - poruszania się w pozycji walki i utrzymywanie optymalnego dystansu,
  - obrotów o 90, 180 i 360 stopni.

Ćwiczenia rozpoczyna się od nauczania kopnięć kolanem, ponieważ techniki te są nieco mniej złożone i stanowią podstawowy element składowy dla pozostałych kopnięć. Przy dobrym stopniu zaawansowania lub przyswajania umiejętności przez ćwiczących stosuje się metodę syntetyczną. Jeśli wystąpią nieznaczne błędy, wyodrębnia się te elementy technik i je koryguje, a następnie ćwiczy ruch w całości (metoda kombinowana). Natomiast w początkowej fazie szkolenia lub przy występowaniu istotnych błędów wykorzystuje się metodę analityczną. W tym celu:

- złożony ruch kopnięcia dzieli się na poszczególne elementy (ustawianie stopy nogi postawnej, unoszenie kolana na wprost lub w bok, wypchnięcie kolana i biodra w przód lub po łuku, gwałtowny wyprost nogi w stawie kolanowym z właściwym usztywnieniem i ułożeniem stopy nogi kopiącej),
- powtarza się poszczególne elementy, aż do momentu bezproblemowego opanowania,
- stosuje się ćwiczenia wykonania techniki w całości,
- odlicza się powtórzenia wykonywane w całości do momentu bezproblemowego opanowania techniki.



Techniki kopnięć



**W celu zoptymalizowania procesu kształtowania umiejętności zadawania kopnięć pod względem metodycznym stosuje się ćwiczenia:**

- od tempa wolnego, stopniowo je zwiększając,
- ze zmianą postawy prawej na lewą i odwrotnie,
- z wykorzystaniem worków treningowych, zwracając uwagę na poprawne ustawienie stopy i dystans kopiącego w danej technice, a ponadto na utrzymywanie rąk w górze, gdyż zwiększanie dynamiki wykonywania technik kopnięć pociąga zazwyczaj za sobą opuszczanie rąk u ćwiczących,
- z wykonywaniem technik bezpośrednio na współćwiczącym w miejscu, w wolnym tempie z ograniczeniem siły do 10-20%, podkreślając konieczność napięcia mięśni przez współćwiczącego w strefie na którą przyjmuje kopnięcie; sprężysty ruch wahadłowy podudzia można na tym etapie zamienić na ruch polegający na kontaktowym wypychaniu goleniem lub stopą,
- z wykonywaniem technik bezpośrednio na współćwiczącym w ruchu, w wolnym tempie z ograniczeniem siły do 10-20%, dające możliwość kształtowania umiejętności doboru rodzaju kopnięcia w zależności od dystansu i ustawienia współćwiczącego,
- ze współćwiczącym trzymającym tarczę na określony rodzaj i strefę kopnięcia, pozwalające na znaczne zwiększenie siły i szybkości kopnięć (należy określić sposób trzymania tarczy dla współćwiczącego w danych strefach na poszczególne rodzaje kopnięć, tarcza musi przylegać do ciała partnera); zaczyna się od ćwiczeń w miejscu, a następnie w ruchu,
- ze współćwiczącym samodzielnie zmieniającym ułożenie tarczy na określony rodzaj i strefę kopnięcia, pozwalające na znaczne zwiększenie siły i szybkości kopnięć (trzymający tarczę nie zmienia jej ułożenia zbyt szybko i utrzymuje ją w danej strefie na krótko w bezruchu i jedynie we wcześniej określony sposób); zaczyna się od ćwiczeń w miejscu, a następnie w ruchu.

Częstym problemem w opanowaniu umiejętności kopnięć jest słaba praca biodrami i niewłaściwe ustawianie stopy nogi podporowej. Słaba praca biodrami i brak wysuwania odciążonej pięty nogi postawnej w przód w końcowej fazie wykonywania technik powoduje skracanie zasięgu i siły kopnięcia, a przy kopnięciach okrężnych powoduje nadwyżęzanie więzadeł w stawie kolanowym, prowadzące często do kontuzji. Aby poprawić wskazane błędy można wykorzystać m.in. ćwiczenie (na wstępie) polegające na:

- wykonywaniu ruchu na przemian samymi biodrami w przód, zarówno w lewej, jak i w prawej postawie walki,
- wielokrotnym wysuwaniu w przód pięty nogi postawnej,
- wykonywaniu kopnięć kolanem w całości, aby kolano dotykało dłoni wyprostowanego i maksymalnie wysuniętego w przód ramienia po stronie nogi kopiącej.

Ponadto podczas nauczania kopnięć zwraca się uwagę na:

- ułożenie stopy nogi kopiącej w zależności od strefy i rodzaju kopnięcia,
- prawidłowy ruch wahadłowy podudzia, ponieważ brak szybkiego powrotu do zgięcia może powodować możliwość przechwytu nogi,
- prawidłowe wychylenie tułowia, ponieważ nadmierne wychylenie w tył spowoduje utratę stabilności i równowagi całej sylwetki, natomiast nadmierne pochylanie w przód w technikach wykonywanych na strefę środkową i górną powoduje skracanie zakresu i hamowanie ruchu,
- wyprowadzanie kopnięcia z postawy walki i powrót do postawy po kopnięciu w celu przemieszczenia się i zastosowania innych technik kontrataku, obezwładnienia lub wykorzystania środków przymusu bezpośredniego.

Ucząc obrony przed kopnięciami, ćwiczenia rozpoczyna się od przyjęcia prawidłowej postawy walki, która stanowi jeden z najistotniejszych elementów wykonywania technik obrony, a następnie:

- podkreśla i egzekwuje się u ćwiczących takie dystansowanie, które zapewni znalezienie się poza zasięgiem ataku rękoma czy nogami napastnika, a ćwiczenia wykonuje się w dwójkach, w których jedna osoba stara się wykonać technikę kopnięcia (określoną przez prowadzącego zajęcia), natomiast druga utrzymuje bezpieczny dystans, np. przez odskok w tył, zejście w bok z linii ataku,
- ćwiczy obronę nogami strefy dolnej. W celu wyeliminowania lub ograniczenia urazów w miarę możliwości wykorzystuje się ochraniacze, ponieważ brak ochrony podudzi i obawa przed urazem powoduje często u kopiącego błędne wykonywanie technik. Należy zwrócić także uwagę na prawidłowe utrzymywanie gardy przy wykonywaniu technik obronnych nogami, co pozwoli także chronić jednocześnie strefę górną,
- ćwiczy obronę strefy środkowej i górnej rękoma trzymanymi w gardzie, zwracając uwagę na egzekwowanie blokowania pojedynczym przedramieniem z jednoczesną obroną głowy drugim przedramieniem. Można rozdzielić techniki blokowania i zejścia z kierunku ataku, ćwicząc je pojedynczo, następnie je połączyć, a w końcu wprowadzić współćwiczącego wykonującego technikę kopnięcia, przed którą ćwiczący wykona obronę. W początkowej fazie współćwiczący wykonuje zadane techniki kopnięć, a broniący stosuje adekwatną obronę, natomiast w wyższym stopniu zaawansowania sam wybiera techniki ataku, zmuszając broniącego się do doboru właściwej techniki obrony.

W celu utrwalenia nawyków ruchowych umiejętności technik kopnięć i obrony przed nimi należy doskonalić w walkach zadaniowych. Wyznaczając konkretne ćwiczenia oraz fragmenty walki określa się czas ich trwania i intensywność z jaką mają być wykonywane oraz zakres stosowanych technik.



Doskonalenie technik kopnięć i obron przed nimi

#### 1.2.4. Pady i przewroty oraz sposoby sprowadzania do parteru

Podczas realizacji zajęć związanych z nauką i doskonaleniem umiejętności padów i przewrotów oraz sposobów sprowadzania do parteru należy doskonalić:

- pady w tył, w bok, w przód,
- przewroty gimnastyczne, przez bark oraz pady z przewrotem,
- rzuty przez plecy i przez biodro,
- duże i małe podcięcie zewnętrzne,
- obalenia z chwytu za głowę i nogi (z podejścia od tyłu i od przodu),
- duszenie gołym przedramieniem (z podejścia od tyłu i od przodu).



Rzut przez biodro



Duże podcięcie zewnętrzne

Naukę technik sprowadzenia do parteru rozpoczynamy od nauki padów i przewrotów. Zgodnie z zasadami metodycznymi nauczanie padów zaczyna się stopniowo od ćwiczeń w niższych pozycjach wyjściowych (leżenie, siad, przysiad) aż do wykonania padu z pozycji stojącej. Następnie wprowadza się ćwiczenia wykonywane w zadanym tempie oraz w ruchu. Ważne jest, aby wprowadzać ćwiczenia doskonalące pady wykonywane w parach, gdy jeden ćwiczący przyzwyczaja się do upadku w kierunku jak po obaleniu lub rzucie, a drugi uczy się asekuracji współćwiczącego. Podobne ćwiczenia doskonalące pady można przeprowadzić również na początku nauczania obalenia lub rzutu, przez co możemy przełamać w uczących się naturalny strach przed upadkiem po rzucie. W ten sposób zwiększamy efektywność i bezpieczeństwo na zajęciach. Mając na uwadze charakter służby powinno nauczać się padów i przewrotów na różnym podłożu. Umiejętności te można doskonalić z bronią lub pałką służbową w rękę.

Przykładowe ćwiczenie doskonalące pady i wprowadzające do nauki rzutów



Przetoczenie w przód



Wykonanie padu jak po rzucie przez biodro

**Podczas nauczania rzutów i obaleń z chwytu za nogi należy zwracać uwagę na:**

- prawidłowe ustawienie rzucającego do rzucanego,
- prawidłowy chwyt,
- wychylenie środka ciężkości rzucanego w odpowiednim kierunku,
- prawidłowe wejście do rzutu i ustawienie nóg,
- rzut w odpowiednim kierunku.

Aby zwiększyć efektywność nauczania wykorzystuje się ćwiczenia tzw. „wejść do rzutu” w różnych formach. Istotą tych ćwiczeń jest wielokrotne powtarzanie uczonego ruchu lub doskonalonego elementu techniki bez fazy samego rzutu (upadku)

współwiczającego). Dla osób, które nie uprawiały sportów lub sztuk walki, w których występują rzuty, rola pozoranta jest trudna i wymagająca ciągłej koncentracji oraz uwagi, aby nie odnieść urazu po upadku. W związku z tym często osoby te naturalnie przeciwstawiają się ćwiczącemu obalenie lub rzut i oporując mu, utrudniają naukę. Wprowadzenie ćwiczeń bez upadku pozoranta zwiększy efektywność nauczania technik, jak również bezpieczeństwo ćwiczących.



Wychylenie w przód



Wychylenie w tył wskos



Rzut przez plecy



Duże podcięcie zewnętrzne

**Podczas nauczania obaleń z chwytu za głowę uwagę ćwiczących należy zwracać na bezpieczne wykonanie technik, aby:**

- chwyt głowy zapewniał pełną kontrolę nad współćwiczącym,
- wychylenie odbywało się w płaszczyźnie strzałkowej (do tyłu lub w przód),
- wykluczyć ruchy skrętne głowy pozoranta podczas wychylenia w przypadku chwytu za samą głowę,
- obalenie – sprowadzenie do parteru odbywało się bez fazy rzutu (lotu) pozoranta przy zapewnieniu ciągłej kontroli głowy pozoranta.

Nauczając techniki obaleń i rzutów zwraca się uwagę na możliwość kontroli poprzez unieruchomienie osoby w parterze po wykonanej technice.

Jednym ze sposobów sprowadzenia osoby do parteru w celu jej unieruchomienia jest wykorzystanie techniki duszenia. Naukę w tym przypadku bezwzględnie rozpoczynamy od omówienia i pokazu mechanizmów działania technik duszenia. Ustala się sposób sygnalizacji skutecznego założenia duszenia np. poprzez „odklepanie”. Najlepiej ćwiczenia te wykonywać gdy pozorant znajduje się w postawie siedzącej, a ćwiczący uczy się równocześnie sposobu jego unieruchomienia w tej pozycji.



Nauczanie technik duszenia

### **Podczas prowadzenia zajęć z zakresu sprowadzania do parteru należy:**

- w części wstępnej zajęć odnieść się do zasad, sposobów i przypadków stosowania siły fizycznej przez policjanta,
- omówić bezpieczeństwo podczas zajęć, podając sposób sygnalizacji bólu współćwiczącemu oraz zasady wzajemnej asekuracji współćwiczących,
- stosować ćwiczenia wprowadzające i przygotowujące do nauki padów, rzutów, duszenia, obalenia, które zapewnią bezpieczeństwo oraz przystępność nauczanych technik,
- omówić mechanizmy oraz wskazać możliwe skutki stosowania duszenia oraz sposób udzielenia pomocy w przypadku omdlenia,
- stosować zasady nauczania ruchu np. naukę padów i rzutów rozpoczynając od niższych pozycji,
- zwracać cały czas uwagę na asekurację partnera podczas rzutów i obalenia,
- wprowadzać ćwiczenia specjalne oraz doskonalące mające na celu utrwalenie nawyków technicznych oraz pozwalające na praktyczne zastosowanie ich w walce (np. wejścia do rzutów).

#### **1.2.5. Dźwignie**

Podczas realizacji zajęć związanych z nauką i doskonaleniem umiejętności dźwigni należy doskonalić:

- dźwignie nadgarstkowe,



- dźwignie łokciowe,



- dźwignie łokciowo-barkowe.



Przed rozpoczęciem zajęć z doskonalenia stosowania siły fizycznej w postaci dźwigni przeprowadza się rozgrzewkę ogólnorozwojową oraz specjalistyczną w celu uniknięcia niepożądanych urazów i kontuzji.

W rozgrzewce specjalistycznej szczególnie koncentruje się na ćwiczeniach górnej części ciała (obręcz barkowa, ramiona, staw łokciowy, staw nadgarstkowy) wykorzystując ćwiczenia rozciągające wykonywane indywidualnie oraz w parach.

Przed przystąpieniem do ćwiczeń przypomina się policjantom o możliwościach zastosowania podczas interwencji dźwigni łokciowej, dźwigni łokciowo-barkowej i dźwigni nadgarstkowej. Przypomina się także o podziale na dźwignie transportowe oraz dźwignie zmierzające do obezwładnienia osoby w parterze. W celu uzyskania lepszej motywacji u osób uczestniczących w zajęciach należy posłużyć się przykładami ze służby.

Przystępując do ćwiczeń z wykorzystaniem dźwigni najistotniejszym elementem jest bezpieczeństwo partnera, na którym jest wykonywana dana technika. Należy zatem zwrócić uwagę na sposoby sygnalizowania bólu. Sygnały są umówione i nadane przez prowadzącego zajęcia np. dotknięcie partnera, klepięcie dłonią w matę lub komunikacja słowna.

Zasady i mechanizmy tworzenia dźwigni omawia się pod kątem bezpieczeństwa ćwiczących oraz ich skuteczności. W szczególności zwraca się uwagę na:

- prawidłowy chwyt,
- miejsce przyłożenia siły,
- właściwy kierunek działania siły,
- odpowiednią dynamikę.

W trakcie prowadzonych zajęć należy zwrócić uwagę, aby policjant doprowadził do takiego ułożenia kończyny, by w razie potrzeby w sposób świadomy dążył do przekraczania ruchomości w stawach wywołując w ten sposób ból. Poprzez takie działanie słuchacz będzie w stanie doskonalić swoje dotychczasowe umiejętności, wymuszając podporządkowanie się wydanym poleceniom.



Niewątpliwie ze względów bezpieczeństwa podczas przeprowadzanych interwencji przypomina się o bezpiecznym sposobie podejścia do osoby, wobec której zostanie użyta siła fizyczna.

Podczas prowadzonych zajęć należy na bieżąco eliminować i korygować występujące u ćwiczących błędy. W razie potrzeby przerywa się ćwiczenia i jeszcze raz przypomina najistotniejsze elementy.

Wyżej wymienione techniki doskonalą się w następujących sytuacjach:

- kiedy osoba nie stawia oporu,
- kiedy osoba stawia bierny lub czynny opór,
- we współdziałaniu z drugim policjantem.

### 1.2.6. Techniki walki w parterze

Naukę i doskonalenie elementów walki w parterze rozpoczyna się od przypomnienia przepisów prawnych dotyczących użycia siły fizycznej. Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy wyjaśnić na czym polega specyfika prowadzenia walki w pozycji izolowanej na ziemi. W pierwszej kolejności doskonalą się techniki padów we wszystkich kierunkach oraz przypomina się o bezpieczeństwie podczas zajęć.

Podczas prowadzenia rozgrzewki zwraca się uwagę na ćwiczenia ukierunkowane na przygotowanie do pracy tych grup mięśniowych i stawów, które będą najbardziej zaangażowane podczas zajęć. W końcowej części rozgrzewki wykorzystuje się elementy gimnastyczne, np. w postaci przewrotów, ćwiczenia siłowe wykonywane indywidualnie i w parach oraz ćwiczenia gibkościowe (ze szczególnym uwzględnieniem stawów rąk, nóg, szyi i karku). W trakcie zajęć powtarza się pady i przewroty, ponieważ walka prowadzona w pozycji na kolanach lub leżąc jest naturalną konsekwencją prowadzenia jej wcześniej w pozycji stojącej.

#### **Walkę w parterze omawia się i ćwiczy w następujących pozycjach (sytuacjach):**

- w defensywnej, leżąc na plecach z rękami i nogami uniesionymi,
- w ofensywnej na kolanach, bocznej oraz w dosiadzie,
- w defensywnej, leżąc na plecach i ofensywnej na kolanach, doskonaląc poruszanie się w tych pozycjach podczas ćwiczeń w parach w różnym układzie (podczas poruszania się na plecach



Pozycja defensywna, leżąc na plecach

ćwiczący trzymają ręce w gardzie i zasłaniają głowę, która jest w tej pozycji szczególnie narażona na ataki),

- gardy, kiedy jeden z ćwiczących leży na plecach (pozycja defensywna), a drugi na kolanach (pozycja ofensywna) między nogami leżącemu na plecach.

W trakcie ćwiczeń omawia się sposoby pokonania gardy osoby leżącej na plecach przez ćwiczącego znajdującego się w pozycji ofensywnej i założenie trzymania. Następnie omawia się techniki ofensywne jakie może stosować ćwiczący znajdujący się w pozycji defensywnej, leżąc na plecach. W początkowej fazie tych ćwiczeń słuchacze powinni ćwiczyć bez stawiania sobie większego oporu. Później trudność ćwiczenia podnosi się poprzez zwiększenie stawianego oporu osoby będącej w pozycji ofensywnej.

Ważną umiejętnością dla policjanta jest sposób szybkiego wstawania do postawy stojącej. Przy podnoszeniu się z ziemi do postawy stojącej zwraca się uwagę, aby ćwiczący cały czas zasłaniał głowę ręką lub rękami. Wstawania uczy się krokiem do tyłu lub do przodu w zależności od dystansu względem przeciwnika. Na początku nauczania tego elementu ćwiczy się indywidualnie, a następnie z partnerem co zwiększa stopień trudności wykonania ćwiczenia.

Nauczając techniki trzymania należy zaprezentować je, gdy osoba leży na plecach lub na brzuchu. Po opanowaniu przez wszystkich ćwiczących podstawowych trzymania, wprowadza się ćwiczenia,



Pozycja ofensywna, klęcząc na jednym kolanie



Pozycja ofensywna, klęcząc na dwóch kolanach



Obaj zawodnicy znajdują się w pozycji ofensywnej, jeden klęczący na jednym kolanie, drugi na dwóch kolanach

w których osoba przytrzymywana stawia opór i stara się uwolnić. Szczególną uwagę zwraca się na takie trzymanie osoby, które ułatwia założenie kajdanek na ręce z tyłu.

Dźwignie należy stosować na kończyny górne i dolne oraz małe stawy rąk zakładane w pozycji leżącej na ziemi. W trakcie ćwiczeń zwraca się uwagę na bezpieczeństwo zakładania dźwigni między innymi poprzez ustalony sposób sygnalizacji bólu. Ćwiczący powinni używać przy ich stosowaniu minimum siły, bowiem są to techniki niebezpieczne.

Doskonaląc elementy walki w parterze można również stosować technikę duszenia zza pleców na szyję osoby leżącej na ziemi. Duszenia zalicza się do grupy technik niebezpiecznych, w związku z tym podczas ich stosowania należy zachować szczególną ostrożność i uwagę. Uczynić można to poprzez właściwą i umówioną wcześniej sygnalizację oraz stosowanie minimum siły ponieważ nadmierne jej użycie w konsekwencji może doprowadzić do utraty przytomności osoby duszonej.

W trakcie nauczania i doskonalenia technik dźwigni, trzymań i duszeń należy wskazać, że do ich zastosowania można również wykorzystać elementy ubioru osoby. Elementem doskonalenia walki w parterze mogą być techniki aktywacji miejsc szczególnie wrażliwych (np. ucisk przegrody nosowej), które wspomagają osiągnięcie zamierzonego celu w obronie i ataku.



Pozycja ofensywna boczna - zawodnik w ciemnej koszulce



Pozycja ofensywna w dosiadzie - zawodnik w ciemnej koszulce



Pozycja defensywna – pozycja gardy gdy zawodnik leży na plecach, pozycja ofensywna – zawodnik kłęczący na kolanach

### 1.2.7. Uwolnienie z chwytów, obchwyty i duszeń

W sytuacji ataku poprzez dojsie napastnika i wykonanie chwytu za rękę, elementy ubioru lub obchwyty tułowia mamy praktycznie do czynienia z koniecznością działania na krótkim dystansie lub w zwarciu. Oznacza to bardzo duży dyskomfort dla policjanta, a jednocześnie może stanowić zagrożenie życia i zdrowia (napastnik zmierza zazwyczaj do przewrócenia, krępowania ruchów policjanta, które może doprowadzić do uderzania, kopania go lub stanowi próbę odebrania broni).

Wobec powyższego w części wstępnej zajęć należy wykorzystać to, motywując grupę do ćwiczeń, a jednocześnie uświadomić aspekt prawny działania w tego rodzaju sytuacjach, gdyż nie każdy chwyt za rękę będzie zamachem na życie i zdrowie policjanta (napastnik może działać także, poprzez czynny opór). Takie rozróżnienie zachowań przeciwnika wykluczy bądź uprawni policjanta do użycia odpowiednich środków przymusu bezpośredniego. W rozgrzewce po części ogólnej uwzględnia się ćwiczenia ukierunkowane na pady, obezwładnienia dźwigniami, rzutami lub obaleniami.

Część główną rozpoczyna się doskonaleniem technik obezwładnień, które będą wykorzystywane w samoobronie przed wymienionymi atakami. Omawia się sposoby



Obrony przed chwytami za ubiór i obchwyty tułowia

obrony przed chwytami za ręce, ubiór, obchwytemi tułowia, głowy oraz duszeniem w zależności od stopnia zagrożenia.

Zachowanie policjanta może przebiegać trzykierunkowo:

- prewencyjnie – poprzez utrzymywanie odpowiedniego dystansu podczas interwencji, obserwacja wzrokowa otoczenia, niedopuszczenie do chwytu, obchwyty, duszenia poprzez dystansowanie, zejście z linii ataku,
- defensywnie – stosując techniki polegające na zerwaniu, zbitciu, rozluźnieniu i wyswobodzeniu się z chwytu napastnika, a następnie zejściu z kierunku jego działania i dystansowaniu się; można w ten sposób, wzywając do zachowania zgodnego z prawem i ostrzegając o użyciu środków przymusu bezpośredniego, spowodować podporządkowanie się napastnika, a jednocześnie przygotować się do ewentualnego ponownego jego ataku przez np. dobytecie pałki czy ręcznego miotacza gazu, przyjęcie postawy obronnej,
- ofensywne – ćwiczy się zachowania polegające na zerwaniu, zbitciu, rozluźnieniu i wyswobodzeniu się z chwytu, a następnie stosuje się techniki obezwładniające możliwe do wykorzystania w pojawiającym się układzie sytuacyjno-przestrzennym wobec napastnika, poprzedzone kontratakami w postaci uderzenia, kopnięcia, czy ponownego działania na miejsca wrażliwe (w zależności od zamiarów i intensywności działania napastnika).

Każdą nową dla ćwiczących kombinację technik obrony na poszczególne formy ataków demonstruje się omawiając specyfikę jej wykonania, zastosowanie oraz bezpieczeństwo podczas jej nauczania.

Należy zwrócić uwagę na to, że rozluźnienie chwytów napastnika, który działa z dużą intensywnością najczęściej jest możliwe tylko poprzez działanie na miejsca wrażliwe jego ciała. Wskazuje się miejsca wrażliwe oraz sposób ich aktywacji poprzez uciski, uderzenia, dźwignie.



Uwolnienie z duszenia

W nauczaniu obrony przed obchwytemi tułowia zwraca się uwagę na wykształcenie nawyków przyjmowania obniżonej i wychylonej do przodu postawy w momencie ataku napastnika, aby zminimalizować możliwości uniesienia policjanta w górę i w konsekwencji łatwego przewrócenia go.

W nauczaniu obrony przed duszeniem i chwytami za głowę należy mieć na uwadze:

- konieczność blokowania zacisku pętli duszącej lub obejmującej głowę przez ściąganie podbródka mocno do klatki piersiowej i w kierunku najbliższego miejsca zaciskającego a także konieczność blokowania biodrami atakującego z tyłu, który zmierza do wychylenia tułowia broniącego się w tył (np. przy duszeniu gołym przedramieniem z tyłu),
- blokowanie zacisku pętli jedną ręką,
- zdecydowane i niezwłoczne działanie na miejsca wrażliwe na ciele napastnika, dostępne w danej sytuacji dla broniącego się.

### 1.2.8. Obrona przed atakiem niebezpiecznym narzędziem

Przed rozpoczęciem zajęć z tematu obrony przed atakiem niebezpiecznym narzędziem przeprowadza się rozgrzewkę ogólnorozwojową oraz specjalistyczną, których celem jest minimalizacja sytuacji wystąpienia urazów. Podczas rozgrzewki koncentruje się na odpowiednim podniesieniu temperatury ciała, a w szczególności mięśni obręczy barkowej oraz kończyn dolnych, jak również na przypomnieniu zasad prawidłowego dystansowania się od przeciwnika i poruszania się w walce.

Po zakończonej rozgrzewce należy omówić zasady bezpieczeństwa na zajęciach. Współwziczący muszą się nawzajem informować w umówiony sposób (klepięcie w matę lub w partnera) o tym, czy wykonywana technika jest skuteczna i czy wywołuje efekt bólowy. Przed przystąpieniem do części głównej zajęć przypomina się słuchaczom, w jakich sytuacjach zagrożenia życia lub zdrowia można stosować



Sytuacje zagrożenia atakiem niebezpiecznym narzędziem lub bronią

poszczególne środki przymusu bezpośredniego. Aby uświadomić skalę niebezpieczeństwa można posłużyć się przykładami wydarzeń zaistniałych w służbie dotyczących ataków na policjantów z użyciem niebezpiecznego narzędzia lub broni palnej.

Nauczane techniki powinny być proste i skuteczne, tak aby dały się zastosować w różnych sytuacjach, wynikających z interwencji. W nauczaniu i doskonaleniu technik odpierania ataku na policjanta, bazuje się na tych umiejętnościach, które policjanci już posiadają.

Nauczając i doskonaląc obronę przed atakiem ostrym narzędziem należy pamiętać o tym by uświadamiać policjantom bardzo dużą skalę zagrożenia. Na wstępie charakteryzuje się specyfikę ataków ostrym narzędziem (nieduży dystans, duża częstotliwość ataków).

Przedstawiając zasady taktyki postępowania przy zagrożeniu atakiem ostrym przedmiotem bardzo wyraźnie podkreśla się, że walka na „gołe ręce” to ostateczność wynikająca np. z zaskoczenia i krótkiego dystansu. W sytuacji zaistnienia dogodnych warunków interwencyjnych, w obronie wykorzystuje się środki przymusu bezpośredniego lub broń palną.

Przed przystąpieniem do ćwiczeń ustala się odpowiedni dystans między ćwiczącymi. W fazie początkowej pozorant wyprowadza pojedynczy atak z niewielką szybkością w czytelny i z ustalonego wcześniej kierunku dla ćwiczącego sposób. Dopiero w kolejnych etapach ćwiczeń ataki mogą być podwójne lub potrójne wykonywane z większą szybkością.

Wykonując ćwiczenia obrony na każdym ich etapie zwraca się uwagę na wykorzystanie naturalnych odruchów i reakcji wykonywanych podczas gwałtownego ataku.

Techniki obrony przed atakiem ostrym narzędziem ćwiczy się wykorzystując już wcześniej poznane i opanowane umiejętności z zakresu samoobrony takie jak bloki, zbicia, zejścia z linii ataku czy dźwignie. Elementy tego typu obrony można ćwiczyć w następujących schematach:

- blok „gołe ręce” z zejściem z linii ataku, kontratak, obezwładnienie,
- blok „gołe ręce” z zejściem z linii ataku, odepchnięcie, dystansowanie.

W trakcie ćwiczeń rozwija się reakcję obronną policjanta, dążąc do płynnego przejścia z obrony do kontrataku, w którym wykorzystywana jest siła fizyczna w postaci ciosów, kopnięć, ucisków, dźwigni, duszenia. W kontrataku wykorzystując techniki obezwładnienia siłą fizyczną dąży się do uzyskania kontroli nad ręką uzbrojoną tak, by nie stanowiła bezpośredniego zagrożenia i w konsekwencji móc odebrać napastnikowi niebezpieczne narzędzie. Inną taktyką obrony przed tego typu atakiem jest uzyskanie odpowiedniego dystansu pozwalającego na dobytec środków przymusu bezpośredniego takich jak pałka lub broń służbowa, bezpośrednio po zablokowaniu



Techniki obrony przed atakiem ostrym narzędziem

lub zbiuciu ataku. Obezwładnienie napastnika gołymi rękami jest bardzo ryzykowne i trudne, dlatego jeśli tylko podczas interwencji nadarzy się możliwość, napastnika należy obezwładnić lub zmusić do wykonywania poleceń przy użyciu pałki służbowej lub broni palnej.

Doskonaląc obronę przed atakiem kijem należy pamiętać, aby uświadamiać policjantom bardzo dużą skalę zagrożenia. Na wstępie powinno się scharakteryzować specyfikę ataków kijem, tj. duże zagrożenie w dystansie, mniejsze zagrożenie w zwarciu i krótkim dystansie.

Technik obrony przed atakiem kijem z różnych kierunków naucza się zwracając uwagę, aby symulowane ataki wykonywane były w realnym zasięgu i kierunku, a sposób uderzania był zbliżony w swojej strukturze do naturalnego. Zaznacza się ćwiczącym fakt, że w sytuacji zaskoczenia i braku przestrzeni duże skrócenie dystansu (tzw. zwarcie) stawia atakującego kijem w gorszej sytuacji. Należy starać się rozwijać akcję obronną policjanta dążąc do płynnego przejścia do kontrataku w obawie przed ponowieniem ataku napastnika. W kontrataku w sytuacji zwarcia wykorzystuje się techniki obezwładnienia siłą fizyczną.

Przykładowy schemat obrony:

- blok „gołe ręce” z zejściem z linii ataku – zdecydowane skrócenie dystansu, kontratak, obezwładnienie,
- blok „gołe ręce” z zejściem z linii ataku – zdecydowane zwiększenie dystansu.

Nauczając obrony przed zagrożeniem bronią palną:

- uświadamia się skalę zagrożenia,
- omawia się zasady taktyczne,
- prezentuje się możliwości obrony przed zagrożeniem bronią palną krótką.





### Techniki obrony przed atakiem kijem

Zwraca się uwagę na:

- odpowiedni dystans pomiędzy policjantem a pozorantem, który umożliwi obronę przed zagrożeniem bronią palną (policjant broń napastnika ma na wyciągnięcie ręki bądź przyłożoną do ciała),
- umiejętność odwrócenia uwagi przeciwnika poprzez rozmowę mającą na celu obniżenie jego czujności i zaskoczenie go obroną,
- zbitcie broni wraz z zejściem z linii strzału,
- mocne uchwycenie broni umożliwiające jej wyrwanie i odebranie.

Naucza się i doskonali obrony przed zagrożeniem bronią palną w następujących sytuacjach:

- jednorącz do klatki piersiowej,
- oburącz do klatki piersiowej,
- jednorącz do czoła,
- oburącz do czoła,
- jednorącz do skroni (lewa i prawa skroń),
- jednorącz do pleców.



### Obrony przed zagrożeniem bronią palną

W części końcowej po omówieniu zajęć podkreśla się mocne i słabe strony poszczególnych ćwiczących. Motywuje się policjantów do samodoskonalenia w ramach zajęć prowadzonych podczas szkoleń, kursów i doskonalenia zawodowego organizowanego lokalnie. Pyta się ćwiczących o stan zdrowia oraz zachęca się do utrzymywania wysokiej sprawności fizycznej w aspekcie skuteczności podejmowanych interwencji.

### 1.2.9. Doskonalenie obrony i ataku

Podczas realizacji zajęć związanych z doskonaleniem obrony i ataków zwraca się uwagę na część wstępną zajęć, a w szczególności na rozgrzewkę. Na wstępie przypomina się podstawy prawne użycia siły fizycznej. Rozgrzewka powinna być intensywna i uwzględniająca wszystkie partie mięśniowe. Cały czas powinno się zwracać uwagę na bezpieczeństwo podczas wykonywania ćwiczeń i przypominać, aby ćwiczący pamiętali o właściwej koncentracji.

W części głównej realizuje się różne formy walki, uwzględniając:

- walkę w pozycji stojącej w dystansie, półdystansie i w zwarcu,
- walkę w parterze,
- połączenie walki w pozycji stojącej z walką w parterze.

Podczas realizacji walk zwraca się uwagę aby:

- uczestnicy stosowali techniki obrony i ataku, które znają i mogą bezpiecznie wykonać,
- określić intensywność zajęć,
- określić intensywność i czas trwania walki,



Walka w pozycji stojącej



Walka w parterze



Walka w parterze

- uczestnicy dbali o poprawność techniczną stosowanych elementów,
- uczestnicy stosowali odpowiednią taktykę walki,
- wprowadzać różną liczbę walczących (np. dwóch policjantów jeden napastnik, dwóch policjantów dwóch napastników, jeden policjant, dwóch napastników),
- prowadzić ogólną i indywidualną analizę błędów w technice i taktyce walki.

W części końcowej omawia się całość zajęć ze szczególnym zwróceniem uwagi na mocne i słabe strony poszczególnych ćwiczących. Wskazuje się sposoby utrzymania wysokiego poziomu umiejętności i kierunku podnoszenia ich na wyższy poziom przy elementach w których pojawiły się braki i niedociągnięcia. Zachęca się i motywuje do stałych ćwiczeń w ramach prowadzonych szkoleń, kursów i doskonalenia zawodowego organizowanego lokalnie, wskazując korzyści z posiadanych wysokich umiejętności zarówno pod względem bezpieczeństwa osobistego, jak i skuteczności w podejmowanych interwencjach.

### **1.3. UMIEJĘTNOŚCI TECHNICZNE SŁUŻĄCE DO REALIZACJI INTERWENCJI POLICYJNYCH**

#### **1.3.1. Transportowanie osób za pomocą siły fizycznej**

Przed rozpoczęciem zajęć z tematu dźwigni transportowych należy przeprowadzić rozgrzewkę ogólnorozwojową oraz specjalistyczną ukierunkowaną na stawy kończyn górnych, minimalizując tym samym ryzyko urazu podczas zajęć.

Przystępując do rozgrzewki ogólnorozwojowej wykorzystuje się ćwiczenia, w których zaangażowane zostanie całe ciało np. bieg ciągły, tak by przed ćwiczeniami rozciągającymi temperatura organizmu była odpowiednio wysoka.

W trakcie rozgrzewki specjalistycznej należy skoncentrować się na ćwiczeniach rozgrzewających górną część ciała (obręcz barkowa, ramiona, staw łokciowy, staw nadgarstkowy) wykorzystując ćwiczenia również w parach. Po przeprowadzonej rozgrzewce, przypomina się zasady i mechanizm działania dźwigni ze szczególnym uwzględnieniem stawów kończyn górnych człowieka.

Przed częścią główną zajęć omawia się zasady bezpieczeństwa po to, by ćwiczący nie odnieśli w trakcie ćwiczeń kontuzji. Współćwiczący muszą się nawzajem informować w umówiony sposób (np. poprzez klepięcie w matę lub partnera), czy wykonywana dźwignia transportowa sprawia ból i czy skutecznie powstrzymuje ewentualne ruchy pozoranta.

Ćwiczenia rozpoczyna się od łagodnych form transportowania osoby, która nie stawia oporu za pomocą chwytów pozwalających bezpiecznie go kontrolować:

- przyłożenie dłoni,
- wskazanie kierunku,
- łagodne chwytów za ramie,
- techniki podtrzymujące w stosunku do osób mających kłopoty z zachowaniem równowagi, np. po spożyciu alkoholu.

Następnie demonstruje się podstawowe chwytów transportowe w oparciu o dźwignie:

- łokciową,
- nadgarstkową,
- łokciowo-barkową.

Uwagę zwraca się również na:

- prawidłowy chwyt,
- miejsce przyłożenia siły,
- stabilną postawę, zapewniającą kontrolę,
- właściwy kierunek działania siły,
- odpowiednią dynamikę.

W czasie prowadzonych zajęć przypomina się, aby ćwiczący wykonujący technikę dźwigni transportowej robił to z odpowiednim wyczuciem, stale kontrolując reakcje i zachowanie się współćwiczącego tak, by ten wykonywał polecenia, a jednocześnie nie doznał żadnego urazu.

W trakcie zajęć, gdy duża część ćwiczących popełnia jednocześnie podobne błędy, przerywa się ćwiczenia i jeszcze raz demonstruje się i wyjaśnia najistotniejsze elementy oraz miejsca węzłowe danej techniki. Należy nie dopuszczać do takiej sytuacji, w której ćwiczący policjanci wielokrotnie błędnie wykonywaliby jakąkolwiek czynność ruchową i tym samym utrwalali nieodpowiednie lub nieskuteczne techniki.

Gdy techniki dźwigni transportowych zostaną opanowane w parach na wysokim poziomie, należy ćwiczyć je w trójkach przy założeniu, że jedna osoba jest pozorantem, a dwie stanowią współpracujących ze sobą członków patrolu. W miarę wzrostu poziomu opanowywania technik transportowych do ćwiczeń wprowadza się element oporu ze strony pozoranta.



Podstawowe chwytów transportowe

### 1.3.2. Obezwładnianie z wykorzystaniem siły fizycznej

Nauczając i doskonaląc elementy obezwładnienia z wykorzystaniem siły fizycznej przypomina się przepisy prawne dotyczące użycia tego środka przymusu bezpośredniego. Uwagę ćwiczących zwraca się na zachowanie szczególnej ostrożności podczas stosowania dźwigni oraz duszenia.

Demonstruje się, a następnie ćwiczy techniki obezwładnienia:

- dźwignią: łokciową, łokciowo-barkową,
- duszeniem: z podejścia z tyłu i z przodu,
- obaleniami: z chwytem za głowę, za nogi,
- podcięciem: z tyłu, z przodu.

Techniki obezwładnienia należy kończyć unieruchomieniem osoby i przygotowaniem się do założenia kajdanek.

Wyżej wymienione techniki naucza się w następujących sytuacjach:

- gdy osoba nie stawia oporu,
  - gdy osoba stawia bierny lub czynny opór albo atakuje policjanta,
- a następnie doskonalą się je w ww. sytuacjach we współdziałaniu z parterem.

#### **Obezwładnienie z wykorzystaniem siły fizycznej – wskazówki praktyczne:**

- nauczanie rozpoczyna się od powtórzenia padów i przewrotów w celu zwiększenia bezpieczeństwa zajęć i zminimalizowania ryzyka wystąpienia kontuzji,
- demonstruje się ćwiczenia wprowadzające i przygotowujące z dokładnym objaśnieniem wszystkich kluczowych elementów,
- demonstruje się ćwiczenia specjalne oraz doskonalące mające na celu utrwalenie nawyków technicznych oraz pozwalające na praktyczne i adekwatne do sytuacji zastosowanie ich w interwencji,
- zwraca się uwagę ćwiczącym, aby po sprowadzeniu osoby na ziemię wydawali jej polecenia w zdecydowany sposób,
- w czasie doskonalenia obezwładnienia z użyciem wcześniej poznanych technik należy zwrócić uwagę na zmiany w parach tak, aby były one ćwiczone na różnych osobach,
- techniki ćwiczy się w parach oraz w zespołach trzyosobowych, w których pozorant stawia bierny lub czynny opór, a następnie po opanowaniu tych elementów można zwiększyć trudność przez wprowadzenie ataku,
- podczas ćwiczeń, w których zadaniem jest obezwładnienie osoby w zespole (patrolu dwuosobowym) zwraca się uwagę na właściwy podział ról (interwenujący, asekurowający).

### 1.3.3. Techniki zakładania kajdanek i sprawdzenia osoby

Techniki zakładania kajdanek nauczają i doskonalą się:

- w postawie stojącej,
- w postawie klęczącej,
- w leżeniu,
- przy ścianie,
- na nogi,
- z wykorzystaniem broni palnej wraz z podniesieniem i transportowaniem osoby wobec której zastosowano kajdanki.

W części wstępnej zajęć przypomina się policjantom o zasadach, warunkach i przypadkach użycia kajdanek. Zwraca się uwagę, że dobór pozycji, w której policjant zakłada kajdanki, jest uzależniony od sytuacji taktycznej wynikającej z interwencji. Przed rozpoczęciem ćwiczeń z technik zakładania kajdanek i sprawdzenia osoby należy przeprowadzić rozgrzewkę ogólnorozwojową oraz specjalistyczną. Przy rozgrzewce należy skoncentrować się na stawach kończyn górnych i dolnych, wykorzystując w głównej mierze ćwiczenia rozciągające wykonywane pojedynczo i w parach.

Stale powinno odnosić się do sytuacji, które mogą wystąpić podczas służby i mieć wpływ na skuteczność i bezpieczeństwo policjanta podczas zakładania kajdanek. Słuchacze utrwalają prawidłowe zachowania się poprzez wielokrotne powtarzanie ćwiczeń.

W pierwszym etapie należy doskonalić, a w razie potrzeby przypomnieć, poszczególne fazy zakładania kajdanek, zwracając uwagę na:

- utrzymanie bezpiecznego dystansu od osoby,
- wydanie krótkiej komendy i ustawienie osoby w pozycji wyjściowej do założenia kajdanek,
- założenie i zablokowanie kajdanek,



Zakładanie kajdanek na ręce trzymane z tyłu



Zakładanie kajdanek na ręce trzymane z przodu

- asekurację podczas zakładania kajdanek,
- sprawdzenie osoby,
- zabezpieczenie znalezionych przedmiotów niebezpiecznych lub których posiadanie jest zabronione,
- sposób transportowania w formie łagodnej lub przy pomocy dźwigni,
- współdziałanie i komunikację w patrolu oraz podział na role: interweniujący, asekurujący.

Słuchacze ćwiczą zakładanie kajdanek zgodnie z ww. procedurą w sytuacji statycznej, w różnych postawach, jak również w sytuacjach dynamicznych połączonych z obezwładnieniem oraz wykorzystaniem broni palnej. W trakcie ćwiczeń należy zademonstrować również sposoby sprowadzania osoby z założonymi kajdankami do parteru, a także podnoszenie z parteru do pozycji stojącej. Sprawdzenia osób należy wykonywać z udziałem pozorantów w ubraniach cywilnych (można do tego celu wykorzystać w miarę możliwości ubrania ćwiczebne) oraz z użyciem rekwizytów w postaci niebezpiecznych przedmiotów, np. gumowego noża, atrapy pałki lub kija.



Prawidłowe ułożenie i trzymanie kajdanek w dłoni i przytrzymanie osoby po ich założeniu

Podczas realizacji zajęć każde ćwiczenie poprzedza się omówieniem i pokazem, zwracając szczególną uwagę na miejsca „węzłowe”, które są istotne dla prawidłowego, skutecznego i bezpiecznego wykonania techniki. Do tych miejsc zalicza się:

- prawidłowe ułożenie i trzymanie kajdanek w dłoni po ich wyciągnięciu z futerału,
- przytrzymanie osoby po założeniu kajdanek i ich zabezpieczeniu zanim policjant dokona sprawdzenia osoby,
- przemieszczenie się policjanta z zachowaniem bezpieczeństwa przy sprawdzeniu osoby ze strony prawej na lewą bądź odwrotnie,
- podniesienie osoby z pozycji leżącej lub siedzącej,
- wzajemną asekurację ćwiczących podczas zakładania kajdanek z wykorzystaniem broni palnej.

W trakcie doskonalenia techniki zakładania kajdanek zwraca się szczególną uwagę na takie elementy, jak dokładność i płynność wykonywanych technik oraz podstawy współdziałania w patrolu (podział na role: interweniujący, asekurujący). W tym celu można wykorzystać następujące sytuacje, gdy: osoba wykonuje polecenia policjanta, osoba stawia bierny lub czynny opór oraz sytuacje gdy zachodzi konieczność wykorzystania broni palnej.

#### **1.3.4. Zespołowe techniki obezwładniania osób z wykorzystaniem technicznych środków przymusu bezpośredniego**

Podczas zajęć z wykorzystania technicznych środków przymusu bezpośredniego doskonalą się umiejętności w zakresie stosowania:

- kaftana bezpieczeństwa,





- pasa obezwładniającego,



- paralizatora elektrycznego.



Przystępując do realizacji zajęć, sprawdza się znajomość podstaw prawnych i przypadków stosowania kaftana bezpieczeństwa, pasa obezwładniającego oraz paralizatora elektrycznego.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń z technik zakładania kaftana bezpieczeństwa, pasa obezwładniającego oraz z użycia paralizatora elektrycznego przeprowadza się rozgrzewkę ogólnorozwojową oraz specjalistyczną. Przy rozgrzewce należy

skoncentrować się na stawach kończyn górnych (obróczy barkowej, ramionach, stawach: łokciowych, nadgarstkowych) wykorzystując w głównej mierze ćwiczenia rozciągające wykonywane pojedynczo i w parach. Pozwoli to uniknąć niepożądanych urazów i kontuzji, które mogą wystąpić podczas dalszych zajęć.

Podczas ćwiczeń z wykorzystaniem powyższych środków przymusu bezpośredniego najistotniejszym elementem jest bezpieczeństwo partnera, na którym jest wykonywana dana technika. Należy zatem zwrócić uwagę na sposoby sygnalizowania bólu w trakcie ćwiczenia. Ze względu na specyfikę ćwiczeń, zwraca się szczególną uwagę na komunikację werbalną sygnalizującą ból. Podczas przeprowadzanych zajęć podkreśla się konieczność przestrzegania zasad bezpieczeństwa w zakresie organizacji zajęć. Każde ćwiczenie poprzedza się omówieniem i pokazem, zwracając szczególną uwagę na miejsca „węzłowe”, które są istotne dla skutecznego i bezpiecznego zastosowania tych środków przymusu. Do tych miejsc „węzłowych” zalicza się m.in.:

- aktywację miejsc wrażliwych w przypadku czynnego oporu i niepodporządkowaniu się poleceniom,
- unieruchomienie osoby poprzez prawidłowe zastosowanie poznanych wcześniej technik w trakcie stosowania technicznych środków przymusu bezpośredniego,
- stały nadzór nad osobą obezwładnioną, wobec której zastosowano kaftan bezpieczeństwa bądź pas obezwładniający.

Szczególną uwagę zwraca się na współdziałanie i komunikację policjantów podczas obezwładniania osoby.

Doskonaląc sposoby zakładania kaftana bezpieczeństwa przypomina się, że zakłada się go w pomieszczeniach zamkniętych lub miejscach odosobnionych, przy pomocy technik obezwładniania i krępowania ruchów napastnika. Zwraca się uwagę słuchaczom, że w trakcie interwencji ze względów bezpieczeństwa osobę obezwładnioną kaftanem należy stale obserwować, a kaftan powinien być tak zawiązany, by umożliwiał oddychanie i nie tamował obiegu krwi. Natomiast ćwicząc użycie pasa obezwładniającego należy omówić sposoby współdziałania policjantów w różnych sytuacjach (np. gdy osoba stawia opór oraz zagraża życiu i zdrowiu własnemu lub innym osobom).

Do użytkowania i przeprowadzenia zajęć z użyciem paralizatora elektrycznego wymagane są odpowiednie uprawnienia, o których mówią odrębne przepisy.

Podczas realizacji zajęć z doskonalenia użycia paralizatora elektrycznego omawia się i demonstruje:

- przepisy prawne dotyczące paralizatora elektrycznego,
- budowę paralizatora elektrycznego,
- działanie paralizatora elektrycznego,
- przygotowanie paralizatora elektrycznego do użycia,

- użycie paralizatora elektrycznego,
- postępowanie policjanta po użyciu paralizatora elektrycznego.

Podczas przeprowadzania zajęć należy zapoznać osoby ze wszystkimi paralizatorami elektrycznymi jakie są na wyposażeniu polskiej Policji. Policjanci w trakcie ćwiczeń muszą zostać obowiązkowo wyposażeni w okulary ochronne. Poznane techniki doskonalili się we współdziałaniu z innymi policjantami.

## 1.4. PAŁKA SŁUŻBOWA JAKO ŚRODEK PRZYMUSU BEZPOŚREDNIEGO

### 1.4.1. Techniki podstawowe

Podczas realizacji zajęć związanych z nauką i doskonaleniem umiejętności technik podstawowych posługiwania się pałką służbową należy:

- zademonstrować i omówić sposoby noszenia pałki służbowej oraz jej dobycia,
- omówić sposób konserwacji pałki teleskopowej i możliwości wykorzystania w służbie wyposażenia dodatkowego,
- zademonstrować i omówić postawy z pałką służbową,
- ćwiczyć uderzenia i pchnięcia pałką służbową,
- ćwiczyć bloki pałką służbową,
- **ćwiczyć omiatania pałką służbową.**

Realizując zajęcia należy przypomnieć podstawy prawne użycia pałki służbowej oraz omówić rodzaje i budowę pałek służbowych. Szczególną uwagę powinno zwrócić się na przypadki, zasady i zakazy użycia pałki służbowej przez policjantów. Podczas rozgrzewki wprowadzić można ćwiczenia z pałką służbową poprawiające chwytność, koordynację i zręczność. W trakcie zajęć cały czas należy zwracać uwagę ćwiczącym na bezpieczeństwo podczas wykonywania poszczególnych technik i przypominać o zachowaniu ciągłej właściwej koncentracji.

W części głównej zajęć naucza się i doskonalili następujące techniki podstawowe:

- sposoby noszenia po stronie przeciwnej co broń służbowa lub w kamizelce taktycznej,
- postawy wyczekujące, gotowości i walki z podziałem na poszczególne pałki służbowe omawiając stronę silną i słabą oraz przedstawiając możliwości taktyczne wynikające z przyjęcia danej postawy,
- sposoby dobywania do przodu, za plecami z rozróżnieniem dobycia pałki do postawy wyczekującej lub walki zwracając uwagę na dobór techniki dobycia pałki w zależności od sytuacji wynikającej z interwencji,
- uderzenia i pchnięcia oraz uciski na mięśnie i ścięgna kończyn,
- bloki (jednoręcz, oburęcz, intuicyjne),
- omiatania w płaszczyźnie poziomej, pionowej i złożonej,
- zasłony, zbitcia, zepchnięcia i zejścia z linii ataku.



Elementy i wyposażenie dodatkowe pałki teleskopowej



Sposoby noszenia



Postawa walki i wyczekująca



Sposoby dobywania



Uciski, uderzenia i pchnięcia



Bloki

Omawiając sposób i miejsce rozmieszczenia uchwytu pałki służbowej na pasie głównym a tym samym wskazując na miejsce jej noszenia należy wziąć pod uwagę indywidualne predyspozycje, charakter pełnionej przez danego policjanta służby, jak i rodzaj pałki służbowej, w którą został on uzbrojony.

W trakcie nauczania postaw z pałką służbową należy zwracać uwagę by ćwiczący bazowali na postawach już przez siebie znanych i stosowanych.

Nauczając technik i sposobów doboru pałki służbowej wskaż na zależność wyboru techniki doboru od sytuacji taktycznej wynikającej z charakteru prowadzonej interwencji, jak również na różnice w sposobie trzymania bezpośrednio przed użyciem poszczególnych pałek służbowych.

Nauczanie technik pchnięć i uderzeń powinno być poprzedzone omówieniem i pokazem miejsc w które dopuszcza się zadawanie uderzeń. Natomiast techniki bloków powinny być ćwiczone tak, aby policjant potrafił je zastosować niezależnie z jakiego kierunku nastąpi atak.

W następnej kolejności ćwiczy się techniki omiatania zaczynając od płaszczyzny poziomej poprzez pionową do skośnej. Omiatania w płaszczyźnie złożonej ćwiczy się na końcu z uwagi, że ich wykonanie wymaga od ćwiczącego wcześniejszego odpowiedniego przygotowania.



Omiotania w płaszczyźnie poziomej, pionowej i złożonej



Zasłony, zbitcia, zepchnięcia i zejścia z linii ataku

W końcowej fazie części głównej zajęć należy ćwiczyć łączenie technik defensywnych z ofensywnymi, np. blok – zejście z linii ataku – uderzenie – ucisk lub zasłona – zbiecie – zepchnięcie – omiatanie.

Jeśli poziom umiejętności ćwiczących na to pozwala, elementy technik podstawowych ćwiczy się dodając ruch i zmiany kierunków, z jakich następuje atak.

Gdy grupa ćwiczeniowa jest na poziomie zaawansowanym do ćwiczeń doskonalących elementy technik podstawowych wprowadza się pozoranta lub pozorantów, którzy będą symulować atak ze wskazanego lub dowolnie wybranego kierunku.

W ćwiczeniach, w których mamy pozorantów warto wykorzystywać pałki ćwiczebne. Pozwalają one z jednej strony na bardziej realne wykonywanie ćwiczeń, a z drugiej strony zapewniają wysoki poziom bezpieczeństwa ćwiczących.

Doskonaląc techniki podstawowe, np. omiatania, ćwiczy się zarówno na rękę silną, jak i słabą. Techniki podstawowe posługiwania się pałką z uwagi na ich prostotę naucza się i doskonali metodą syntetyczną, ewentualnie stosując metodę mieszaną przy nauczaniu, np. omiatania w płaszczyźnie złożonej.

W części końcowej omawia się całość zajęć ze szczególnym zwróceniem uwagi na mocne i słabe strony poszczególnych ćwiczących. Wskazuje się sposoby utrzymania wysokiego poziomu umiejętności i kierunki podnoszenia ich na wyższy poziom przy elementach, w których pojawiły się braki i niedociągnięcia.

Ponadto motywuje się do stałych ćwiczeń i uczestnictwa w zajęciach prowadzonych w ramach szkoleń, kursów i doskonalenia zawodowego organizowanego lokalnie wskazując korzyści z posiadanych wysokich umiejętności zarówno pod względem bezpieczeństwa osobistego, jak i skuteczności w podejmowanych interwencjach.

### 1.4.2. Techniki dźwigni

Podczas realizacji zajęć związanych z nauką i doskonaleniem umiejętności stosowania pałki wielofunkcyjnej oraz pałki teleskopowej należy omówić zasady i możliwości technicznego ich zastosowania w postaci dźwigni:

- nadgarstkowej,
- łokciowej zewnętrznej,
- łokciowej wewnętrznej,
- łokciowo-barkowej.

W części wstępnej zajęć podczas prowadzonej rozgrzewki wprowadza się ćwiczenia, poprawiające chwytność, szybkość, koordynację i zręczność posługiwania się pałką służbową. Rozgrzewka powinna być ściśle związana z ćwiczeniami, które będą wykonywane w części głównej.

W trakcie całych zajęć uwagę ćwiczących zwraca się na bezpieczeństwo i przypomina się o właściwej koncentracji.





Dźwignia nadgarstkowa



Dźwignia łokciowa zewnętrzna



Dźwignia łokciowa wewnętrzna



Dźwignia łokciowo-barkowa

Przystępując do realizacji części głównej należy pamiętać, aby nauczać technik prostych, skutecznych, dających się zastosować w różnych sytuacjach, wynikających z interwencji.

W części głównej zajęć omawia się zasady działania dźwigni pod kątem bezpieczeństwa ćwiczących, skuteczności ich wykonania oraz w zależności od rodzaju pałki służbowej. Szczególną uwagę należy zwrócić na to, że poprzez wykorzystanie pałki siła nacisku na staw partnera może być zwiększona dlatego w początkowej fazie ćwiczeń należy zachować szczególną uwagę i w sposób płynny dozować siłę ucisku.

Omawiając sposoby wykonania dźwigni uwagę zwraca się na:

- sposób podejścia z przodu skos, z tyłu, z boku, z tyłu skos,
- prawidłowy chwyt,
- miejsce przyłożenia pałki,
- właściwy kierunek działania (ucisku pałką),
- odpowiednią dynamikę.

W części końcowej omawia się całość zajęć ze szczególnym zwróceniem uwagi na mocne i słabe strony poszczególnych ćwiczących. Wskazuje się sposoby utrzymania wysokiego poziomu umiejętności i kierunki podnoszenia ich na wyższy poziom przy elementach, w których pojawiły się braki i niedociągnięcia. Ponadto motywuje się do stałych ćwiczeń i uczestnictwa w zajęciach prowadzonych w ramach szkoleń, kursów i doskonalenia zawodowego organizowanego lokalnie wskazując korzyści z posiadanych wysokich umiejętności zarówno pod względem bezpieczeństwa osobistego, jak i skuteczności w podejmowanych interwencjach.

### 1.4.3. Wykorzystanie dźwigni w interwencjach

Przed rozpoczęciem zajęć z wykorzystywania dźwigni w interwencjach należy przypomnieć podstawy prawne użycia pałki służbowej w aspekcie prezentowanych podczas zajęć technik. Szczególnie omawia się wykorzystanie pałki służbowej podczas pokonania czynnego oporu.

Podczas rozgrzewki ogólnorozwojowej oraz specjalistycznej powinno się koncentrować na ćwiczeniach obręczy barkowej, ramion oraz stawów łokciowych i nadgarstkowych wykorzystując również ćwiczenia rozciągające w parach. Ćwiczący przypominają sobie mechanizmy tworzenia dźwigni oraz poznają stopień ruchomości stawów współćwiczącego.

Przed przystąpieniem do ćwiczeń przypomina się policjantom o możliwościach zastosowania podczas interwencji dźwigni łokciowej, dźwigni łokciowo-barkowej i dźwigni nadgarstkowej za pomocą siły fizycznej oraz z wykorzystaniem pałki służbowej. Omawia się również podział na dźwignie transportowe oraz dźwignie zmierzające do obezwładnienia osoby w parterze.

Przed przystąpieniem do ćwiczeń z wykorzystaniem pałki należy przećwiczyć poznane wcześniej techniki dźwigni z użyciem siły fizycznej.

Przystępując do ćwiczeń z zakresu dźwigni z wykorzystaniem pałki służbowej należy pamiętać, że najistotniejszym elementem jest bezpieczeństwo partnera, na którym jest wykonywana dana technika. Należy zatem ustalić sposoby sygnalizowania bólu podczas ćwiczeń. Sygnały są umowne i nadane przez prowadzącego zajęcia np. dotknięcie partnera, klepięcie dłonią w matę lub komunikacja słowna. Ponadto przypomina się zasady tworzenia dźwigni pod kątem bezpieczeństwa ćwiczących oraz skuteczności doskonalonych technik. W szczególności uwagę zwraca się na:

- prawidłowy chwyt,
- miejsce przyłożenia siły,
- właściwy kierunek działania siły,
- odpowiednią dynamikę.

Podczas zajęć omawia się i demonstruje możliwości wykorzystania dźwigni w różnych sytuacjach wynikających z interwencji oraz od rodzaju stosowanej pałki służbowej. Następnie należy ćwiczyć:

1) transportowanie osób z wykorzystaniem:

- dźwigni łokciowej zewnętrznej,
- dźwigni nadgarstkowej,
- dźwigni łokciowo-barkowej,
- dźwigni łokciowej wewnętrznej,



2) obezwładnianie z wykorzystaniem dźwigni:

- dźwigni łokciowej zewnętrznej,
- dźwigni nadgarstkowej,
- dźwigni łokciowo-barkowej,



3) podnoszenie osoby z ziemi z wykorzystanie dźwigni:

- dźwigni łokciowej zewnętrznej,
- dźwigni nadgarstkowej,
- dźwigni łokciowo-barkowej,
- dźwigni łokciowej wewnętrznej,



4) oderwanie osoby trzymającej się przeszkody z wykorzystaniem dźwigni:

- dźwigni łokciowej zewnętrznej,
- dźwigni nadgarstkowej,
- dźwigni łokciowo-barkowej,
- dźwigni łokciowej wewnętrznej.



Prowadząc zajęcia ogranicza się liczbę wprowadzanych technik do tych, które są proste, skuteczne i dają się zastosować w różnych sytuacjach, wynikających z interwencji.

W nauczaniu technik posługiwania się pałką służbową, bazuje się na wiedzy i umiejętnościach wykształconych przez słuchaczy w poprzednich jednostkach szkoleniowych.

Poznane techniki doskonalili się w następujących sytuacjach:

- kiedy osoba nie stawia oporu,
- kiedy osoba stawia bierny lub czynny opór,
- we współdziałaniu w patrolu.

W trakcie ćwiczeń powinno się dokonywać częstych zmian ćwiczących tak, aby różnice w budowie anatomicznej (waga, wzrost) stanowiły czynnik utrudniający wykonanie techniki.

#### **1.4.4. Odpieranie ataków na policjanta**

Na początku zajęć przypomina się podstawy prawne użycia pałki służbowej i omawia się je w odniesieniu do poszczególnych rodzajów pałek służbowych. Należy zwrócić uwagę na przypadki użycia i wykorzystania pałki służbowej, zakazy ich stosowania, czynności przed i po użyciu pałki służbowej, miejsca dozwolone i zabronione do uderzeń oraz dokumentowanie.

Wykorzystując meldunki i biuletyny z wydarzeń, w których policjanci stosowali środki przymusu bezpośredniego przedstawia się najczęściej występujące rodzaje ataków na policjantów wskazując najczęstsze ich przyczyny:

- niezachowanie bezpiecznej odległości,
- niewłaściwa postawa,
- brak wzajemnej asekuracji,
- lekceważenie napastnika,
- brak czujności (rutyna).

Podczas prowadzonej rozgrzewki wprowadza się ćwiczenia ukierunkowane na zaznajomienie się z przyrządem, poprawiające chwytność, szybkość, koordynację i zręczność aby rozgrzewka była ściśle związana z ćwiczeniami, które będą wykonywane w części głównej. W trakcie wykonywania ćwiczeń z pałkami służbowymi należy bezwzględnie pamiętać o bezpieczeństwie. Wskazane jest aby do ćwiczeń wykorzystywać pałki służbowe w otulinach.

W części głównej naucza się technik prostych, skutecznych, dających się zastosować w różnych sytuacjach, wynikających z interwencji. Po przeprowadzonej rozgrzewce doskonalili się techniki podstawowe posługiwania się pałką służbową oraz techniki dźwigni z jej wykorzystaniem.

Następnie omawia się sposoby obrony z wykorzystaniem pałki służbowej przed chwytami za rękę, ubiór; obchwytami tułowia, głowy oraz duszeniem w zależności od stopnia zagrożenia oraz od rodzaju stosowanej pałki służbowej.

Nauczając obrony przed chwytami za ręce, ubiór, obchwytemi tułowia, głowy oraz duszeniem wyodrębnia się następujące etapy działania:

- utrzymywanie odpowiedniej odległości podczas interwencji,
- niedopuszczenie do chwytów, obchwyty, duszenia poprzez dystansowanie, zejście z linii ataku, techniki omiatania,
- uwolnienie poprzez zrywanie, zbijanie chwytów i obchwyty, uciski na miejsca wrażliwe, uderzenia, pchnięcia,
- obezwładnienie za pomocą technik ucisków, dźwigni lub zepchnięcie do pozycji umożliwiającej założenie kajdanek.

W dalszej kolejności naucza się obrony przed ciosami i kopnięciami wyodrębniając następujące etapy działania:

- utrzymywanie bezpiecznego dystansu podczas interwencji,
- zejście z linii ataku,
- stosowanie zbić, zasłon, bloków pałką służbową przed ciosami i kopnięciami,
- obezwładnienie przy pomocy technik ucisków, dźwigni lub zepchnięcie do pozycji umożliwiającej założenie kajdanek.

Nauczając obrony przed atakiem niebezpiecznymi narzędziami wyodrębnia się następujące etapy działania:

- utrzymywanie bezpiecznego dystansu podczas interwencji,
- zejście z linii ataku,
- stosowanie zbić, zasłon, bloków, technik omiatania, uderzeń, pchnięć pałką służbową,
- wybicie kija, noża pałką służbową,
- obezwładnienie przy pomocy technik ucisków, dźwigni lub zepchnięcie do pozycji umożliwiającej założenie kajdanek.



Technika obrony przed chwytami i obchwytemi



### Obrona przed ciosami i kopnięciami

Nauczając obrony przed próbą odebrania pałki lub broni służbowej wyodrębnia się następujące etapy działania:

- utrzymywanie bezpiecznego dystansu podczas interwencji,
- zejście z linii ataku,
- stosowanie zbić, zasłon, bloków, uderzeń, pchnięć,
- stosowanie technik przytrzymywania i wrywania pałki służbowej lub broni,
- obezwładnienie przy pomocy technik ucisków, dźwigni lub zepchnięcie do pozycji umożliwiającej założenie kajdanek.

Sposoby odpierania ataków na policjanta doskonalili się w sytuacjach dynamicznych zakończonych:

- dystansowaniem,
- zejściem z linii ataku,
- zachowaniem bezpiecznej odległości,
- wydaniem polecenia do określonego zachowania,



### Obrona przed niebezpiecznym narzędziem



Obrona przed próbą odebrania pałki

- obezwładnieniem napastnika,
- założeniem kajdanek i sprawdzeniem pod kątem posiadania niebezpiecznych narzędzi,
- podniesieniem z ziemi,
- przetransportowaniem na określoną odległość.

W części końcowej podsumowuje się całość zajęć ze szczególnym zwróceniem uwagi na mocne i słabe strony poszczególnych ćwiczących. Wskazuje się sposoby utrzymania wysokiego poziomu umiejętności i kierunki podnoszenia ich na wyższy poziom przy elementach w których pojawiły się braki i niedociągnięcia.

## 1.5. TAKTYKA INTERWENCJI

### 1.5.1. Umiejętności posługiwania się bronią służbową

Mając na uwadze taktykę interwencji (np. zatrzymywanie osób niebezpiecznych) jedną z kluczowych umiejętności policjanta jest skuteczne i bezpieczne posługiwanie się bronią służbową. Należy przez to rozumieć opanowanie przez niego szeregu indywidualnych technik i zasad obchodzenia się z bronią służbową podczas współdziałania z innymi policjantami.

W trakcie nauki i doskonalenia tych umiejętności powinien przyświecać jeden cel, którym jest takie przeprowadzenie interwencji, aby policjant zawsze był gotów do użycia broni, gdy zajdzie taka konieczność i nigdy jej nie użył przypadkowo lub niezgodnie z procedurą. Biegła znajomość technik posługiwania się bronią w czasie działań zespołowych, umiejętność poruszania się z bronią w pomieszczeniach, użycia latarki czy też wykorzystanie kamizelki kuloodpornej pomogą policjantowi na podjęcie trafnej decyzji: użyć broni służbowej czy poprzestać na czynnościach przed jej użyciem (np. wezwać do odrzucenia niebezpiecznego narzędzia) lub użyć



innego środka przymusu. Podjęcie tej decyzji będzie zależało oczywiście od wielu czynników, przede wszystkim od zachowania sprawcy, obecności osób postronnych itp. Jednak prawidłowa ocena tych elementów będzie zależała od samego policjanta.

Umiejętność poruszania się w miejscu niebezpiecznym, odpowiednio wczesna ocena zagrożenia i w konsekwencji zachowanie bezpiecznej odległości dają więcej czasu na ocenę sytuacji oraz możliwość wykorzystania elementu zaskoczenia. Ponadto wówczas policjant działa na niższym poziomie stresu, co dodatkowo pozwala mu prawidłowo reagować i podejmować trafne decyzje.

Podczas realizacji zajęć związanych z nauką i doskonaleniem umiejętności posługiwania się bronią służbową należy:

- 1) posługiwać się bronią służbową w czasie działań zespołowych, ćwicząc:
  - postawy strzeleckie (gotowości, frontalna, frontalna obniżona, pół frontalna, pół frontalna obniżona, klęcząca i klęcząca niska, leżące),
  - dobytec, przeładowanie broni w ww. postawach,
  - zmianę kierunku strzelania (zwroty w prawo, w lewo i w tył),
  - awaryjną i taktyczną wymianę magazynka,
  - poruszanie się z bronią (chodzenie, bieg, zatrzymanie),
  - poruszanie się z bronią w zespołach dwuosobowych,
  - awaryjną wymianę magazynka w zespole dwuosobowym,
  - poruszanie się w zespole dwuosobowym w terenie, z wzajemnym ubezpieczeniem się i wykorzystaniem naturalnych przeszkód,
- 2) posługiwać się bronią w czasie pościgów, penetracji pomieszczeń, zatrzymań z wykorzystaniem broni przygotowanej do użycia:
  - bezpieczne podejście do budynku,
  - poruszanie się korytarzem (środkiem, przy ścianie, z ubezpieczeniem tyłu zespołu),
  - poruszanie się po klatce schodowej,
  - techniki wejść do pomieszczeń,
  - sprawdzenie pomieszczeń pod kątem znajdujących w nich osób,



Przykładowe ćwiczenia posługiwania się bronią w pomieszczeniach symulacyjnych

### 3) posługiwać się kamizelką kuloodporną i latarką taktyczną:

- właściwości kamizelek, ich rodzaje, sposób wykorzystania,
- sposoby użycia latarek podczas interwencji z wykorzystaniem broni palnej,
- poruszanie się z bronią z wykorzystaniem kamizelek kuloodpornych i latarek taktycznych.

Specyfiką zajęć z tej tematyki jest realizowanie ich w miejscach najbardziej zbliżonych do warunków realnej interwencji policyjnej. Na początku nauczania oprócz terenu otwartego zajęcia można prowadzić na taktycznych torach przeszkód, a następnie, wykorzystując specjalistyczne obiekty symulacyjne. W przypadku braku takich obiektów powinno się zapewnić do przeprowadzenia zajęć naturalne budynki. Szczególną uwagę zwraca się na bezpieczeństwo ćwiczących, np. unikając prowadzenia zajęć w miejscach, gdzie jest dużo oszklonych i niezabezpieczonych elementów. Następnym warunkiem osiągnięcia celu zajęć jest to, aby policjanci uczestniczyli w zajęciach z pełnym wyposażeniem do służby. Do zajęć wykorzystuje się broń szkolną (pozbawioną cech bojowych) taką samą jaką mają policjanci przydzieloną do służby. W przypadku realizacji zajęć z bronią służbową stosuje się trójstopniowe sprawdzenie broni (przez ćwiczącego policjanta, instruktora prowadzącego zajęcia i współćwiczącego policjanta).

Podczas prowadzenia zajęć z zakresu umiejętności posługiwania się bronią służbową należy:

- na wstępie przypomnieć podstawy prawne użycia broni i omówić je w odniesieniu do umiejętności nauczanych podczas zajęć,
- przestrzegać zasad bezpieczeństwa obchodzenia się z bronią palną,
- ćwiczyć taktykę bezpiecznego posługiwania się bronią w interwencji,
- doskonalić umiejętności poprzez zastosowanie ćwiczeń w formie ścisłej i zadaniowej utrwalających prawidłowe nawyki oraz algorytm czynności podczas interwencji z wykorzystaniem broni palnej (komunikacja, współdziałanie, ubezpieczenie, czynności przed użyciem broni palnej).



Budynek do symulacji interwencji policyjnych

### **1.5.2. Zapewnienie bezpieczeństwa podczas legitymowania i zatrzymywania osób stawiających bierny, czynny opór lub dokonujących czynnej napaści**

Podczas zajęć związanych z taktyką legitymowania bardzo ważne będzie dokładne omówienie elementów dotyczących bezpieczeństwa:

- ustawienie policjantów,
- komunikację policjantów,
- podział ról i zadań,
- dystans,
- postawy,
- liczba osób legitymowanych,
- miejsce i czas legitymowania.

W trakcie wykonywania ćwiczeń należy zwrócić uwagę na tzw. trójkąt bezpieczeństwa (odpowiednie ustawienie i dystans policjantów w stosunku do legitymowanego). Każdy policjant powinien znać swoje zadania: tzn. „jedyńka” legitymuje i prowadzi korespondencję z dyżurnym, natomiast „dwójka” odpowiada za bezpieczeństwo policjantów.

Legitymowanie prowadzi się również w miarę możliwości w miejscu oświetlonym lub używając do tego oświetlenia taktycznego w przypadku pory wieczorowo-nocnej.

W dalszym etapie należy przejść do omawiania właściwej taktyki występującej podczas legitymowania opartej na współdziałaniu policjantów. Postępowanie policjantów musi być adekwatne do zachowania osoby wobec której podjęto interwencję. Wśród rozpatrywanych przypadków należy zwrócić uwagę na zachowanie polegające na stosowaniu:

- biernego oporu,
- czynnego oporu,
- naruszeniu nietykalności,
- czynnej napaści.

W tych przypadkach bardzo ważna jest wzajemna asekuracja i współdziałanie patrolu w czasie interwencji, a co za tym idzie stosowanie podobnych technik oraz dobranie odpowiedniego środka przymusu bezpośredniego.

W trakcie zajęć przeprowadza się symulację czynności legitymowania w oparciu o przygotowane wcześniej założenia o różnym stopniu trudności i w różnych wariantach.

Przed przystąpieniem do ćwiczeń związanych z zatrzymywaniem osób należy omówić i zademonstrować taktykę i współdziałanie policjantów podczas wykonywania tej czynności w różnych miejscach, takich jak:

- pomieszczenia,
- lokale publiczne,
- teren otwarty.



Podjęcie interwencji w trójkącie bezpieczeństwa

Policjanci powinni zwracać uwagę zarówno na bezpieczeństwo własne jak i pozoranta. Istotną rolę dla bezpieczeństwa odgrywa również opanowanie taktyki wejścia do pomieszczeń oraz zachowanie się policjantów w stosunku do większej grupy osób.

Ważnymi czynnikami warunkującymi przyjęcie odpowiedniej taktyki działania i zastosowanie konkretnych technik podczas zatrzymania osób jest ich liczba oraz sposób zachowania tj.:

- osoba wykonuje polecenia,
- osoba stawia bierny opór,
- osoba stawia czynny opór,
- osoba narusza nietykalność,
- osoba dokonuje czynnej napaści.

W oparciu o przygotowane wcześniej założenia przeprowadza się symulację czynności zatrzymania uwzględniając powyższe sytuacje. Należy zaakcentować możliwość wystąpienia sytuacji, zmuszających policjanta do odstąpienia od czynności służbowych lub ich nie podjęcia. Jedną z okoliczności do podjęcia tego typu decyzji może być trudnodostępne miejsce ukrycia się osoby gdy dotarcie do niej i zatrzymanie jej przez patrol jest szczególnie niebezpieczne lub niemożliwe bez specjalistycznego sprzętu lub zaangażowania większej liczby osób.

Prowadząc zajęcia z zakresu usuwania osób z pojazdu należy omówić, a następnie zademonstrować techniki z użyciem:

- siły fizycznej,
- pałki służbowej,
- kajdanek.

Szczególną uwagę należy zwrócić na sytuację, w której osoba ma zapięte pasy bezpieczeństwa.

Na tych zajęciach kształtuje się również umiejętność:

- współdziałania policjantów w patrolu,
- bezpiecznego podejścia i ustawienia przy pojeździe.

W dalszym etapie należy omówić, a następnie zademonstrować taktykę zatrzymania osób poruszających się pojazdem z użyciem kolczatki drogowej uwzględniając współdziałanie policjantów i wykorzystanie środków przymusu i broni palnej adekwatnie do sytuacji wyodrębniając następujące etapy nauczania:

- budowa i sposób rozkładania kolczatki,
- warunki użycia kolczatki,
- podział ról i zadań dla grupy pościgowej i zatrzymującej,
- komunikację policjantów,
- bezpieczne podejście i ustawienie przy pojeździe,
- usunięcie osób z pojazdu,
- założenie kajdanek,
- sprawdzenie osób i pojazdu.

Opierając się na przygotowanych wcześniej założeniach przeprowadza się symulację czynności zatrzymania, uwzględniając liczbę osób znajdujących się w pojeździe i ich zachowanie. Po czym omawia się i demonstruje taktykę zatrzymania osób poruszających się pojazdem przez patrol zmotoryzowany, uwzględniając:

- miejsce i czas zatrzymania,
- liczbę osób i ich zachowanie,
- bezpieczne podejście i ustawienie policjantów przy pojeździe,
- usunięcie osób z pojazdu,
- założenie kajdanek,
- sprawdzenie osób i pojazdu,
- adekwatne do sytuacji użycie środków przymusu bezpośredniego i broni palnej.

## Rozdział 2.

### Podstawy prawne i praktyczne zasady przeprowadzania interwencji

#### 2.1. PODNOSZENIE POZIOMU WIEDZY ZAWODOWEJ SŁUŻĄCEJ DO REALIZOWANIA UPRAWIEŃ POLICYJNYCH

##### 2.1.1. Użycie broni palnej i innych środków przymusu bezpośredniego w ramach interwencji

**Przypomnienie podstaw prawnych i faktycznych użycia lub wykorzystania środków przymusu bezpośredniego**

**Użycie środka przymusu bezpośredniego** – należy przez to rozumieć zastosowanie środka przymusu bezpośredniego wobec osoby.

**Wykorzystanie środka przymusu bezpośredniego** – należy przez to rozumieć zastosowanie środka przymusu bezpośredniego wobec zwierzęcia albo zastosowanie go w celu zatrzymania, zablokowania lub unieruchomienia pojazdu lub pokonania przeszkody.

#### **Podstawy prawne użycia środków przymusu bezpośredniego**

Na podstawie art. 16 ust. 1 ustawy o Policji z dnia 6 kwietnia 1990 r. policjanci w przypadkach, o których mowa w art. 11 pkt 1-6 i 8-14 ustawy z dnia 24 maja 2013 r. o środkach przymusu bezpośredniego i broni palnej mogą użyć środków przymusu bezpośredniego, o których mowa w art. 12 ust. 1 pkt 1-13 i 17-20 tej ustawy, lub wykorzystać te środki.

Wobec nieletniego doprowadzonego do policyjnej izby dziecka, w przypadkach, o których mowa w art. 11 pkt 1-3, 8 i 10-14 ustawy z dnia 24 maja 2013 r. o środkach przymusu bezpośredniego i broni palnej, policjanci mogą użyć środka przymusu bezpośredniego, o którym mowa w art. 12 ust. 1 pkt 1, pkt 2 lit. a i b, pkt 3, 4, 6, 7, pkt 12 lit. a i pkt 13 tej ustawy.

#### **Podstawy faktyczne użycia środków przymusu bezpośredniego.**

Policjanci podejmują i realizują czynności służbowe w związku z określonymi zdarzeniami, sytuacjami naruszającymi porządek prawny i zasady współżycia społecznego.

Czyny lub zaniechanie działania przez człowieka zagrażające życiu bądź zdrowiu ludzi, mieniu oraz godności i czci człowieka. Przy czym zdarzenia te albo już wystąpiły albo istnieje duże ich prawdopodobieństwo wystąpienia. Podstawę faktyczną użycia środków przymusu bezpośredniego stanowią sytuacje, kiedy osoba nie podporządkuje się poleceniom policjanta do zachowania zgodnego z prawem.

### **Przypomnienie podstaw prawnych i faktycznych użycia lub wykorzystania broni palnej**

**Użycie broni palnej** – należy przez to rozumieć oddanie strzału w kierunku osoby z zastosowaniem amunicji penetracyjnej.

**Wykorzystanie broni palnej** – należy przez to rozumieć oddanie strzału z zastosowaniem amunicji penetracyjnej w kierunku zwierzęcia, przedmiotu, lub w innym kierunku niestwarzającym zagrożenia dla osoby.

Na podstawie art. 16 ust. 2 ustawy o *Policji* z dnia 6 kwietnia 1990 r. policjanci w przypadkach, o których mowa w art. 45 pkt 1 lit. a-c i e, pkt 2, 3 i pkt 4 lit. a i b oraz w art. 47 ustawy z dnia 24 maja 2013 r. o środkach przymusu bezpośredniego i broni palnej, policjanci mogą użyć broni palnej lub ją wykorzystać.

Interpretacja powyższych zapisów została przedstawiona w piśmie L.dz. EP-935/914/586/13 Dyrektora Biura Prewencji i Ruchu Drogowego Komendy Głównej Policji. Uznano, że za podstawę prawną należy przyjąć łącznie przepis art. 16 ustawy o Policji i odpowiedni przepis (określający każdorazowo stosowny przypadek użycia lub wykorzystania środków przymusu bezpośredniego bądź broni palnej) ustawy o środkach przymusu bezpośredniego i broni palnej.

**Bezzałogowy statek powietrzny** (ang. *unmanned aerial vehicle, UAV*), **bezzałogowy system powietrzny** (ang. *unmanned aerial system, UAS*), **dron** – statek powietrzny, który nie wymaga do lotu załogi obecnej na pokładzie oraz nie ma możliwości zabierania pasażerów, pilotowany zdalnie lub wykonujący lot autonomicznie.

### **Przypomnienie warunków, zasad oraz przypadków użycia lub wykorzystania środków przymusu bezpośredniego**

#### **Zasady użycia lub wykorzystania środków przymusu bezpośredniego przez policjantów:**

- środków przymusu bezpośredniego używa się lub wykorzystuje się je w sposób niezbędny do osiągnięcia celów tego użycia lub wykorzystania, proporcjonalnie do stopnia zagrożenia, wybierając środek o możliwie jak najmniejszej dolegliwości,

- środków przymusu bezpośredniego używa się lub wykorzystuje się je w sposób wyrządzający możliwie najmniejszą szkodę,
- od użycia lub wykorzystania środków przymusu bezpośredniego należy odstąpić, gdy cel ich użycia lub wykorzystania został osiągnięty,
- środków przymusu bezpośredniego używa się lub wykorzystuje się je z zachowaniem szczególnej ostrożności, uwzględniając ich właściwości, które mogą stanowić zagrożenie życia lub zdrowia uprawnionego lub innej osoby,
- w przypadku gdy uzasadniają to okoliczności zdarzenia, policjant może użyć jednocześnie więcej niż jednego środka przymusu bezpośredniego lub wykorzystać jednocześnie więcej niż jeden taki środek, na zasadach określonych w ustawie o środkach przymusu bezpośredniego i broni palnej.

### **Czynności przed użyciem środków przymusu bezpośredniego**

Środków przymusu bezpośredniego można użyć po uprzednim bezskutecznym wezwaniu osoby do zachowania się zgodnego z prawem oraz po uprzedzeniu jej o zamiarze użycia tych środków.

Policjant odstępuje (**nie stosuje**) od wezwania osoby do zachowania zgodnego z prawem oraz uprzedzeniu jej o zamiarze użycia środków przymusu bezpośredniego, w przypadku gdy:

- występuje bezpośrednio zagrożenie życia, zdrowia lub wolności policjanta lub innej osoby lub,
- zwłoka groziłaby niebezpieczeństwem dla dobra chronionego prawem, a środków przymusu bezpośredniego używa się prewencyjnie.

### **Przypadki użycia lub wykorzystania środków przymusu bezpośredniego przez policjantów**

#### **Siła fizyczna**

Siły fizycznej można użyć lub wykorzystać ją w przypadku konieczności podjęcia co najmniej jednego z następujących działań:

- wyegzekwowania wymaganego prawem zachowania zgodnie z wydanym przez policjanta poleceniem,
- odparcia bezpośredniego, bezprawnego zamachu na życie, zdrowie lub wolność policjanta lub innej osoby,
- przeciwdziałania czynnościom zmierzającym bezpośrednio do zamachu na życie, zdrowie lub wolność policjanta lub innej osoby,
- przeciwdziałania naruszeniu porządku lub bezpieczeństwa publicznego,
- przeciwdziałania bezpośredniemu zamachowi na ochraniające przez policjanta obszary, obiekty lub urządzenia,



- ochrony porządku lub bezpieczeństwa na obszarach lub w obiektach chronionych przez policjanta,
- przeciwdziałania niszczeniu mienia,
- zapewnienia bezpieczeństwa konwoju lub doprowadzenia,
- ujęcia osoby, udaremnienia jej ucieczki lub pościgu za tą osobą,
- zatrzymania osoby, udaremnienia jej ucieczki lub pościgu za tą osobą,
- pokonania biernego oporu,
- pokonania czynnego oporu,
- przeciwdziałania czynnościom zmierzającym do autoagresji.

Używając siły fizycznej lub wykorzystując siłę fizyczną, nie zadaje się uderzeń, chyba że policjant działa w celu odparcia zamachu na życie lub zdrowie własne lub innych osób albo na mienie lub przeciwdziała ucieczce.

### **Kajdanki**

Kajdanek można użyć w przypadku:

- wyegzekwowania wymaganego prawem zachowania zgodnie z wydanym przez policjanta poleceniem,
- odparcia bezpośredniego, bezprawnego zamachu na życie, zdrowie lub wolność policjanta lub innej osoby,
- przeciwdziałania czynnościom zmierzającym bezpośrednio do zamachu na życie, zdrowie lub wolność policjanta lub innej osoby,
- przeciwdziałania naruszeniu porządku lub bezpieczeństwa publicznego,
- przeciwdziałania bezpośredniemu zamachowi na ochraniające przez policjanta obszary, obiekty lub urządzenia,
- ochrony porządku lub bezpieczeństwa na obszarach lub w obiektach chronionych przez policjanta,
- przeciwdziałania niszczeniu mienia,
- zapewnienia bezpieczeństwa konwoju lub doprowadzenia,
- ujęcia osoby, udaremnienia jej ucieczki lub pościgu za tą osobą,
- zatrzymania osoby, udaremnienia jej ucieczki lub pościgu za tą osobą,
- pokonania czynnego oporu,
- przeciwdziałania czynnościom zmierzającym do autoagresji.

Kajdanek można użyć także na polecenie sądu lub prokuratora. Używa się ich w celu częściowego unieruchomienia kończyn. Zakłada się je na ręce trzymane z tyłu. Kajdanek zespolonych lub kajdanek zakładanych na nogi można użyć wyłącznie wobec osób:

- agresywnych,
- zatrzymanych w związku z podejrzeniem popełnienia przestępstwa z użyciem broni palnej, materiałów wybuchowych lub innego niebezpiecznego narzędzia

lub przestępstwa, o którym mowa w art. 115 § 20 (przestępstwo o charakterze terrorystycznym), art. 148 (zabójstwo) lub art. 258 (udział w zorganizowanej grupie przestępczej, kierowanie zorganizowaną grupą przestępczą) ustawy z dnia 6 czerwca 1997 r. – Kodeks karny (Dz.U. Nr 88, poz. 553, z późn. zm.),

- pozbawionych wolności.

Kajdaneek zakładanych na nogi używa się równocześnie z kajdankami zakładanymi na ręce. W przypadku prewencyjnego użycia kajdaneek lub gdy w ocenie policjanta prawdopodobieństwo podjęcia próby ucieczki, stawiania czynnego oporu lub wystąpienia zachowania mogącego zagrażać życiu, zdrowiu lub mieniu jest nieznacne, kajdanki można założyć na ręce trzymane z przodu.

### **Kaftan bezpieczeństwa, pas obezwładniający**

Kaftana bezpieczeństwa lub pasa obezwładniającego używa się, jeżeli użycie innych środków przymusu bezpośredniego jest niemożliwe albo może okazać się nieskuteczne, w przypadku konieczności podjęcia co najmniej jednego z następujących działań:

- przeciwdziałania czynnościom zmierzającym bezpośrednio do zamachu na życie, zdrowie lub wolność policjanta lub innej osoby,
- przeciwdziałania naruszeniu porządku lub bezpieczeństwa publicznego,
- ochrony porządku lub bezpieczeństwa na obszarach lub w obiektach chronionych przez policjanta,
- ujęcia osoby, udaremnienia jej ucieczki lub pościgu za tą osobą,
- zatrzymania osoby, udaremnienia jej ucieczki lub pościgu za tą osobą,
- pokonania czynnego oporu,
- przeciwdziałania czynnościom zmierzającym do autoagresji.

Kaftana bezpieczeństwa lub pasa obezwładniającego jednoczęściowego używa się w celu unieruchomienia rąk. Pasa obezwładniającego wieloczęściowego używa się w celu unieruchomienia osoby. Użycie kaftana bezpieczeństwa lub pasa obezwładniającego nie może utrudniać oddychania lub tamować obiegu krwi. W przypadku użycia kaftana bezpieczeństwa lub pasa obezwładniającego w stosunku do nieletniego lub kobiety o widocznej ciąży, osobie tej należy niezwłocznie zapewnić pomoc medyczną, a dalsze użycie tych środków uzależnia się od opinii osoby udzielającej tej pomocy.

### **Kask zabezpieczający**

Kasku zabezpieczającego można użyć w przypadku przeciwdziałania czynnościom zmierzającym do autoagresji.

Kasku zabezpieczającego używa się w celu zapobieżenia samookaleczeniu głowy, po uprzednim założeniu pasa obezwładniającego jednoczęściowego lub kaftana bezpieczeństwa albo kajdaneek na ręce trzymane z tyłu.

### **Decyzję o użyciu lub wykorzystaniu środków przymusu bezpośredniego, w postaci:**

- kaftana bezpieczeństwa,
- pasa obezwładniającego,
- kasku zabezpieczającego,

podejmuje:

- kierownik jednostki organizacyjnej Policji albo osoby przez niego upoważnione, a w razie ich nieobecności dyżurny jednostki,
- podczas konwoju, doprowadzenia lub wykonywania innych zadań służbowych przez grupę funkcjonariuszy dowódca konwoju lub grupy funkcjonariuszy.

### **Siatka obezwładniająca**

Siatki obezwładniającej można użyć lub ją wykorzystać, jeżeli użycie innych środków przymusu bezpośredniego jest niemożliwe albo może okazać się nieskuteczne, w przypadku konieczności podjęcia co najmniej jednego z następujących działań:

- odparcia bezpośredniego, bezprawnego zamachu na życie, zdrowie lub wolność policjanta lub innej osoby,
- przeciwdziałania czynnościom zmierzającym bezpośrednio do zamachu na życie, zdrowie lub wolność policjanta lub innej osoby,
- przeciwdziałania naruszeniu porządku lub bezpieczeństwa publicznego,
- przeciwdziałania bezpośredniemu zamachowi na ochraniające przez policjanta obszary, obiekty lub urządzenia,
- ujęcia osoby, udaremnienia jej ucieczki lub pościgu za tą osobą,
- zatrzymania osoby, udaremnienia jej ucieczki lub pościgu za tą osobą.

Siatki obezwładniającej używa się w celu unieruchomienia osoby lub wykorzystuje się ją w celu unieruchomienia zwierzęcia. Siatkę obezwładniająca miota się z broni palnej albo innych urządzeń albo zarzuca się ją ręcznie.

### **Chemiczne środki obezwładniające**

Chemicznych środków obezwładniających w postaci ręcznych miotaczy substancji obezwładniających, plecakowych miotaczy substancji obezwładniających, granatów łzawiących oraz innych urządzeń przeznaczonych do miotania środków obezwładniających można użyć lub wykorzystać je w przypadku konieczności podjęcia co najmniej jednego z następujących działań:

- wyegzekwowania wymaganego prawem zachowania zgodnie z wydanym przez policjanta poleceniem,
- odparcia bezpośredniego, bezprawnego zamachu na życie, zdrowie lub wolność policjanta lub innej osoby,

- przeciwdziałania czynnościom zmierzającym bezpośrednio do zamachu na życie, zdrowie lub wolność policjanta lub innej osoby,
- przeciwdziałania naruszeniu porządku lub bezpieczeństwa publicznego,
- przeciwdziałania bezpośredniemu zamachowi na ochraniające przez policjanta obszary, obiekty lub urządzenia,
- ochrony porządku lub bezpieczeństwa na obszarach lub w obiektach chronionych przez policjanta,
- przeciwdziałania niszczeniu mienia,
- zapewnienia bezpieczeństwa konwoju lub doprowadzenia,
- ujęcia osoby, udaremnienia jej ucieczki lub pościgu za tą osobą,
- zatrzymania osoby, udaremnienia jej ucieczki lub pościgu za tą osobą,
- pokonania biernego oporu,
- pokonania czynnego oporu.

Chemicznych środków obezwładniających używa się lub wykorzystuje się je w celu krótkotrwałego zakłócenia orientacji przestrzennej lub obezwładnienia.

Decyzję o użyciu lub wykorzystaniu chemicznych środków obezwładniających w postaci plecakowych miotaczy substancji obezwładniających, granatów łzawiących, innych, urządzeń przeznaczonych do miotania środków obezwładniających podejmuje:

- Komendant Główny Policji,
- właściwy miejscowo komendant wojewódzki (Stołeczny) Policji,
- Komendant Centralnego Biura Śledczego Policji,
- albo osoby przez nich upoważnione.

### **Pałka służbowa**

Pałki służbowej można użyć lub wykorzystać ją w przypadku konieczności podjęcia co najmniej jednego z następujących działań:

- wyegzekwowania wymaganego prawem zachowania zgodnie z wydanym przez policjanta poleceniem,
- odparcia bezpośredniego, bezprawnego zamachu na życie, zdrowie lub wolność policjanta lub innej osoby,
- przeciwdziałania czynnościom zmierzającym bezpośrednio do zamachu na życie, zdrowie lub wolność policjanta lub innej osoby,
- przeciwdziałania naruszeniu porządku lub bezpieczeństwa publicznego,
- przeciwdziałania bezpośredniemu zamachowi na ochraniające przez policjanta obszary, obiekty lub urządzenia,
- ochrony porządku lub bezpieczeństwa na obszarach lub w obiektach chronionych przez policjanta,
- przeciwdziałania niszczeniu mienia,

- zapewnienia bezpieczeństwa konwoju lub doprowadzenia,
- ujęcia osoby, udaremnienia jej ucieczki lub pościgu za tą osobą,
- zatrzymania osoby, udaremnienia jej ucieczki lub pościgu za tą osobą,
- pokonania czynnego oporu.

Pałki służbowej **nie stosuje się** wobec osób, w stosunku do których użyto kajdanek, kaftana bezpieczeństwa, pasa obezwładniającego, siatki obezwładniającej oraz obezwładnionych wskutek użycia przedmiotu przeznaczonego do obezwładniania osób za pomocą energii elektrycznej – z wyjątkiem dźwigni transportowych stosowanych przy użyciu pałki służbowej.

Pałki służbowej używa się do obezwładnienia osoby przez zadanie bólu fizycznego lub do zablokowania kończyn albo wykorzystuje się ją w celu obezwładnienia zwierzęcia.

### **Użycie środków przymusu bezpośredniego wobec nieletniego umieszczonego w policyjnej izbie dziecka**

Policjant może użyć środków przymusu bezpośredniego wobec nieletniego w postaci:

- siły fizycznej w postaci technik:
  - transportowych,
  - obrony,
  - ataku,
  - obezwładnienia,
- kajdanek:
  - zakładanych na ręce,
  - zakładanych na nogi,
- kaftana bezpieczeństwa,
- pasa obezwładniającego,
- kasku zabezpieczającego,
- pałki służbowej,
- chemicznych środków obezwładniających w postaci ręcznych miotaczy substancji obezwładniających,
- przedmiotów przeznaczonych do obezwładniania osób za pomocą energii elektrycznej.

Wobec nieletniego doprowadzonego do policyjnej izby dziecka, policjant może użyć wyżej wymienionych środków przymusu bezpośredniego w przypadku:

- wyegzekwowania wymaganego prawem zachowania zgodnie z wydanym przez policjanta poleceniem,
- odparcia bezpośredniego, bezprawnego zamachu na życie, zdrowie lub wolność policjanta lub innej osoby,

- przeciwdziałania czynnościom zmierzającym bezpośrednio do zamachu na życie, zdrowie lub wolność policjanta lub innej osoby,
- przeciwdziałania niszczeniu mienia,
- ujęcia osoby, udaremnienia jej ucieczki lub pościgu za tą osobą,
- zatrzymania osoby, udaremnienia jej ucieczki lub pościgu za tą osobą,
- pokonania biernego oporu,
- pokonania czynnego oporu,
- przeciwdziałania czynnościom zmierzającym do autoagresji.

W przypadku użycia środka przymusu bezpośredniego wobec nieletniego umieszczonego w policyjnej izbie dziecka policjant każdorazowo przekazuje przełożonemu notatkę, niezależnie od rodzaju i skutku użycia środka przymusu bezpośredniego.

O użyciu środków przymusu bezpośredniego wobec nieletniego umieszczonego w policyjnej izbie dziecka kierownik izby powiadamia sąd rodzinny sprawujący nadzór nad wykonywaniem czynności, o których mowa w art. 32e-32h ustawy z dnia 26 października 1982 r. o postępowaniu w sprawach nieletnich, a w przypadku, o którym mowa w art. 32h tej ustawy, powiadamia sąd rodzinny, na obszarze właściwości którego znajduje się policyjna izba dziecka.

### **Wykorzystanie środków przymusu bezpośredniego wobec zwierząt**

Wobec zwierzęcia, którego zachowanie zagraża bezpośrednio życiu lub zdrowiu policjanta lub innej osoby można wykorzystać środki przymusu bezpośredniego w postaci:

- siły fizycznej w postaci technik:
  - obrony,
  - ataku,
  - obezwładnienia,
- siatki obezwładniającej,
- pałki służbowej,
- wodnych środków obezwładniających,
- pocisków niepenetracyjnych,
- chemicznych środków obezwładniających w postaci:
  - ręcznych miotaczy substancji obezwładniających,
  - plecakowych miotaczy substancji obezwładniających, granatów łzawiących,
  - innych urządzeń przeznaczonych do miotania środków obezwładniających,
- przedmiotów przeznaczonych do obezwładniania osób za pomocą energii elektrycznej.

## **Zakazy użycia lub wykorzystania środków przymusu bezpośredniego**

### **Zakazy podmiotowe**

Policjant może użyć wyłącznie siły fizycznej w postaci technik obezwładnienia wobec:

- kobiet o widocznej ciąży,
- osób, których wygląd wskazuje na wiek do 13 lat,
- osób o widocznej niepełnosprawności.

W przypadku, gdy zachodzi konieczność odparcia bezpośredniego, bezprawnego zamachu na życie lub zdrowie policjanta lub innej osoby, a użycie siły fizycznej wobec ww. osób jest niewystarczające lub niemożliwe, policjant może użyć innych środków przymusu bezpośredniego.

### **Zakazy przedmiotowe**

**Pałki służbowej nie stosuje się** wobec osób w stosunku do, których użyto środków przymusu bezpośredniego:

- kajdanek,
- kaftana bezpieczeństwa,
- pasa obezwładniającego,
- siatki obezwładniającej,
- obezwładnionych w skutek użycia przedmiotu przeznaczonego do obezwładniania osób za pomocą energii elektrycznej
  - z wyjątkiem dźwigni transportowych stosowanych przy użyciu pałki służbowej.

**Chemicznych środków obezwładniających nie stosuje się** wobec osób w stosunku do, których użyto środków przymusu bezpośredniego:

- kajdanek,
- kaftana bezpieczeństwa,
- pasa obezwładniającego,
- siatki obezwładniającej,
- przedmiotu przeznaczonego do obezwładniania osób za pomocą energii elektrycznej.

## **Przypomnienie warunków, zasad oraz przypadków użycia lub wykorzystania broni palnej**

### **Zasady użycia lub wykorzystania broni palnej**

- broń palną używa się lub wykorzystuje w sposób wyrządzający możliwie najmniejszą szkodę,
- od użycia lub wykorzystania broni palnej należy odstąpić, gdy cel jej użycia lub wykorzystania został osiągnięty,

- podejmując decyzję o użyciu lub wykorzystaniu broni palnej, należy postępować ze szczególną rozwagą i traktować jej użycie jako środek ostateczny.

### **Warunki użycia lub wykorzystania broni palnej**

Broń palną używa się lub wykorzystuje się ją wyłącznie w sytuacji, jeżeli użycie lub wykorzystanie środków przymusu bezpośredniego:

- okazało się niewystarczające do osiągnięcia celów tego użycia lub wykorzystania lub
- nie jest możliwe ze względu na okoliczności zdarzenia.

### **Czynności przed użyciem broni palnej**

Przed użyciem broni palnej policjant podejmuje następujące działania (pełna procedura przed użyciem broni palnej):

1. Identyfikuje swoją służbę okrzykiem „POLICJA”.
2. Wzywa osobę do zachowania zgodnego z prawem, a w szczególności do:
  - natychmiastowego porzucenia broni lub innego niebezpiecznego przedmiotu, którego użycie może zagrozić życiu, zdrowiu lub wolności policjanta lub innej osoby,
  - zaniechania ucieczki,
  - odstąpienia od użycia przemocy.
3. W przypadku niepodporządkowania się powyższym wezwaniom policjant uprzedza o użyciu broni palnej okrzykiem: „STÓJ, BO STRZELAM!”, a jeżeli wezwanie to okaże się nieskuteczne, oddaje strzał ostrzegawczy w bezpiecznym kierunku.

### **Procedura skrócona przed użyciem broni palnej**

Od procedury pełnej lub jej poszczególnych elementów, w szczególności od oddania strzału ostrzegawczego, można odstąpić, jeżeli:

- 1) ich zrealizowanie groziłoby bezpośrednim niebezpieczeństwem dla życia lub zdrowia uprawnionego lub innej osoby lub
- 2) jest to niezbędne dla zapobieżenia wystąpieniu zdarzenia o charakterze terrorystycznym, o którym mowa w art. 2 pkt 7 ustawy z dnia 10 czerwca 2016 r. o działaniach antyterrorystycznych a inne środki ze względu na okoliczności mogłyby okazać się niewystarczające.

Przed rozpoczęciem konwoju lub doprowadzenia policjant uprzedza osobę pozbawioną wolności, w stosunku do której możliwe jest użycie broni palnej w przypadku konieczności ujęcia lub udaremnienia ucieczki osoby zatrzymanej, tymczasowo aresztowanej lub odbywającej karę pozbawienia wolności, o możliwości użycia w stosunku do niej broni palnej w przypadku podjęcia przez nią próby ucieczki, jeżeli:



- ucieczka tej osoby stwarza zagrożenie życia lub zdrowia policjanta lub innej osoby,
- istnieje uzasadnione podejrzenie, że osoba ta może użyć materiałów wybuchowych, broni palnej lub innego podobnie niebezpiecznego przedmiotu,
- pozbawienie wolności nastąpiło w związku z uzasadnionym podejrzeniem lub stwierdzeniem popełnienia przestępstwa, o którym mowa w art. 115 § 20 (przestępstwo o charakterze terrorystycznym), art. 148 (zabójstwo), art. 156 § 1 (ciężkie uszkodzenie ciała), art. 163-165 (sprowadzenie katastrofy, sprowadzenie niebezpieczeństwa katastrofy, sprowadzenie niebezpieczeństwa powszechnego), art. 197 (zgwałcenie, doprowadzenie do innej czynności seksualnej), art. 252 (branie lub przetrzymywanie zakładnika) i art. 280–282 (rozbój, kradzież rozbójnicza, wymuszenie rozbójnicze) ustawy z dnia 6 czerwca 1997 r. – Kodeks karny.

### **Przypadki użycia lub wykorzystania broni palnej**

#### **A. Broni palnej można użyć, gdy zaistnieje co najmniej jeden z następujących przypadków:**

- 1) konieczność odparcia bezpośredniego, bezprawnego zamachu na:
  - a) życie, zdrowie lub wolność policjanta lub innej osoby albo konieczność przeciwdziałania czynnościom zmierzającym bezpośrednio do takiego zamachu,
  - b) ważne obiekty, urządzenia lub obszary albo konieczność przeciwdziałania czynnościom zmierzającym bezpośrednio do takiego zamachu,
  - c) mienie, który stwarza jednocześnie bezpośrednio zagrożenie życia, zdrowia lub wolności policjanta lub innej osoby, albo konieczność przeciwdziałania czynnościom zmierzającym bezpośrednio do takiego zamachu,
  - d) bezpieczeństwo konwoju lub doprowadzenia;
- 2) konieczność przeciwstawienia się osobie:
  - a) niepodporządkowującej się wezwaniu do natychmiastowego porzucenia broni, materiału wybuchowego lub innego niebezpiecznego przedmiotu, którego użycie może zagrozić życiu, zdrowiu lub wolności policjanta lub innej osoby,
  - b) która usiłuje bezprawnie odebrać broń palną policjantowi lub innej osobie uprawnionej do jej posiadania;
- 3) bezpośredni pościg za osobą, wobec której:
  - a) użycie broni palnej było dopuszczalne w przypadkach określonych w pkt 1 lit. a-c i pkt 2,
  - b) istnieje uzasadnione podejrzenie, że popełniła przestępstwo, o którym mowa w art. 115 § 20 (przestępstwo o charakterze terrorystycznym), art. 148 (zabójstwo), art. 156 § 1 (ciężkie uszkodzenie ciała), art. 163-165 (sprowadzenie katastrofy, sprowadzenie niebezpieczeństwa katastrofy, sprowadzenie

niebezpieczeństwa powszechnego), art. 197 (zgwałcenie, doprowadzenie do innej czynności seksualnej), art. 252 (branie lub przetrzymywanie zakładnika) i art. 280-282 (rozbój, kradzież rozbójnicza, wymuszenie rozbójnicze) ustawy z dnia 6 czerwca 1997 r. – Kodeks karny;

4) konieczność:

a) ujęcia osoby:

- wobec której użycie broni palnej było dopuszczalne w przypadkach określonych w pkt 1 lit. a–c i pkt 2,
- wobec której istnieje uzasadnione podejrzenie, że popełniła przestępstwo, o którym mowa w art. 115 § 20 (przestępstwo o charakterze terrorystycznym), art. 148 (zabójstwo), art. 156 § 1 (ciężkie uszkodzenie ciała), art. 163–165 (sprowadzenie katastrofy, sprowadzenie niebezpieczeństwa katastrofy, sprowadzenie niebezpieczeństwa powszechnego), art. 197 (zgwałcenie, doprowadzenie do innej czynności seksualnej), art. 252 (branie lub przetrzymywanie zakładnika) i art. 280-282 (rozbój, kradzież rozbójnicza, wymuszenie rozbójnicze) ustawy z dnia 6 czerwca 1997 r. – Kodeks karny,
- dokonującej zamachu, o którym mowa w pkt 1 lit. d,
- jeżeli schroniła się w miejscu trudno dostępnym, a z okoliczności zdarzenia wynika, że może użyć broni palnej lub innego niebezpiecznego przedmiotu,

b) ujęcia lub udaremnienia ucieczki osoby zatrzymanej, tymczasowo aresztowanej lub odbywającej karę pozbawienia wolności, jeżeli:

- ucieczka tej osoby stwarza zagrożenie życia lub zdrowia policjanta lub innej osoby,
- istnieje uzasadnione podejrzenie, że osoba ta może użyć materiałów wybuchowych, broni palnej lub innego niebezpiecznego przedmiotu,
- pozbawienie wolności nastąpiło w związku z uzasadnionym podejrzeniem lub stwierdzeniem popełnienia przestępstwa, o którym mowa w art. 115 § 20 (przestępstwo o charakterze terrorystycznym), art. 148 (zabójstwo), art. 156 § 1 (ciężkie uszkodzenie ciała), art. 163-165 (sprowadzenie katastrofy, sprowadzenie niebezpieczeństwa katastrofy, sprowadzenie niebezpieczeństwa powszechnego), art. 197 (zgwałcenie, doprowadzenie do innej czynności seksualnej), art. 252 (branie lub przetrzymywanie zakładnika) i art. 280-282 (rozbój, kradzież rozbójnicza, wymuszenie rozbójnicze) ustawy z dnia 6 czerwca 1997 r. – Kodeks karny.

## **B. Broń palną można wykorzystać w przypadku konieczności podjęcia, co najmniej jednego z następujących działań:**

- 1) zatrzymanie pojazdu, jeżeli jego działanie zagraża życiu lub zdrowiu policjanta lub innej osoby lub stwarza zagrożenie dla ważnych obiektów, urządzeń lub obszarów;
- 2) pokonanie przeszkody:
  - a) uniemożliwiającej lub utrudniającej ujęcie osoby albo ratowanie życia lub zdrowia policjanta, innej osoby lub ratowanie mienia,
  - b) w przypadku naruszenia porządku lub bezpieczeństwa publicznego przez osobę pozbawioną wolności, zatrzymaną lub umieszczoną w strzeżonym ośrodku albo areszcie w celu wydalenia;
- 3) zaalarmowanie lub wezwanie pomocy;
- 4) neutralizacja przedmiotów lub urządzeń mogących stwarzać niebezpieczeństwo wybuchu, powodujących jednocześnie bezpośrednie zagrożenie zdrowia lub życia policjanta lub innej osoby;
- 5) unieszkodliwienie zwierzęcia, którego zachowanie zagraża bezpośrednio życiu lub zdrowiu policjanta lub innej osoby;
- 6) oddanie strzału ostrzegawczego
- 7) zniszczenia lub unieruchomienia bezzałogowego statku powietrznego, w przypadkach określonych w ustawie z dnia 3 lipca 2002 r. - Prawo lotnicze.

### **Zakazy użycia lub wykorzystania broni palnej**

Wobec kobiet o widocznej ciąży, osób, których wygląd wskazuje na wiek do 13 lat, oraz osób o widocznej niepełnosprawności policjant może użyć wyłącznie siły fizycznej w postaci technik obezwładnienia.

W przypadku, gdy zachodzi konieczność odparcia bezpośredniego, bezprawnego zamachu na życie lub zdrowie policjanta lub innej osoby, a użycie siły fizycznej wobec kobiet o widocznej ciąży, osób, których wygląd wskazuje na wiek do 13 lat, oraz osób o widocznej niepełnosprawności, jest niewystarczające lub niemożliwe, policjant może użyć innych środków przymusu bezpośredniego lub broni palnej.

### **Procedury postępowania w przypadku zranienia lub uśmiercenia osoby, albo zwierzęcia w przypadku użycia lub wykorzystania środków przymusu bezpośredniego**

W przypadku gdy w wyniku użycia lub wykorzystania środków przymusu bezpośredniego nastąpiło zranienie osoby lub wystąpiły inne widoczne objawy zagrożenia życia lub zdrowia tej osoby, policjant udziela jej niezwłocznie pierwszej pomocy, a w razie potrzeby zapewnia wezwanie kwalifikowanej pierwszej pomocy lub podmiotów świadczących medyczne czynności ratunkowe.

Policjant może odstąpić od udzielenia pierwszej pomocy, w przypadku gdy zachodzi jedna z następujących okoliczności:

- udzielenie tej pomocy może zagrozić życiu, zdrowiu lub bezpieczeństwu policjanta lub innej osoby,
- udzielenie tej pomocy spowodowałoby konieczność zaniechania przez policjanta czynności ochronnych wobec osób, ważnych obiektów, urządzeń lub obszarów lub w ramach konwoju lub doprowadzenia,
- udzielenie pomocy osobie poszkodowanej zostało zapewnione przez inne osoby lub podmioty zobowiązane do jej udzielenia.

W przypadku odstąpienia od udzielenia pierwszej pomocy lub gdy osoba poszkodowana sprzeciwia się udzieleniu tej pomocy policjant zapewnia wezwanie kwalifikowanej pierwszej pomocy lub podmiotów świadczących medyczne czynności ratunkowe.

Policjant **nie może** odstąpić od zapewnienia udzielenia medycznych czynności ratunkowych kobiecie ciężarnej, wobec której użyto środków przymusu bezpośredniego.

W przypadku gdy w wyniku użycia lub wykorzystania środków przymusu bezpośredniego nastąpiło zranienie osoby lub wystąpiły inne widoczne objawy zagrożenia życia lub zdrowia tej osoby albo nastąpiła jej śmierć, zranienie albo śmierć zwierzęcia albo zniszczenie mienia, policjant:

- zabezpiecza miejsce zdarzenia, także przed dostępem osób postronnych,
- ustala świadków zdarzenia,
- powiadamia o zdarzeniu właściwego przełożonego lub osobę pełniącą służbę dyżurną.

Od zabezpieczenia miejsca zdarzenia, także przed dostępem osób postronnych oraz od ustalania świadków zdarzenia można odstąpić, w przypadku gdy:

- zagrożiłoby to życiu, zdrowiu lub bezpieczeństwu policjanta lub innej osoby,
- spowodowałoby to konieczność zaniechania przez policjanta czynności ochronnych wobec osób, ważnych obiektów, urządzeń lub obszarów lub w ramach konwoju lub doprowadzenia do czasu ustania tego zagrożenia lub tej konieczności.

W przypadku gdy w wyniku użycia lub wykorzystania środków przymusu bezpośredniego wystąpiły objawy uzasadniające konieczność udzielenia osobie kwalifikowanej pierwszej pomocy lub medycznych czynności ratunkowych albo nastąpiła śmierć tej osoby lub wyrządzona została szkoda w mieniu znacznej wartości, właściwy przełożony lub osoba pełniąca służbę dyżurną niezwłocznie:

- zapewnia w razie potrzeby wezwanie kwalifikowanej pierwszej pomocy lub podmiotów świadczących medyczne czynności ratunkowe osobom poszkodowanym,
- zapewnia zabezpieczenie śladów i dowodów użycia lub wykorzystania środków przymusu bezpośredniego,
- powiadamia właściwego miejscowo prokuratora.

Ponadto, do obowiązków przełożonego należy:

- ustalenie, czy użycie lub wykorzystanie środków przymusu bezpośredniego nastąpiło zgodnie z prawem,
- niezwłoczne powiadomienie właściwego przełożonego.

### **Procedury postępowania w przypadku zranienia lub uśmiercenia osoby, albo zwierzęcia w przypadku użycia lub wykorzystania broni palnej**

W przypadku gdy w wyniku użycia lub wykorzystania broni palnej nastąpiło zranienie osoby lub wystąpiły inne widoczne objawy zagrożenia życia lub zdrowia tej osoby, policjant udziela jej niezwłocznie pierwszej pomocy, a w razie potrzeby zapewnia wezwanie kwalifikowanej pierwszej pomocy lub podmiotów świadczących medyczne czynności ratunkowe.

Policjant może odstąpić od udzielenia pierwszej pomocy, w przypadku gdy zachodzi jedna z następujących okoliczności:

- udzielenie tej pomocy może zagrozić życiu, zdrowiu lub bezpieczeństwu policjanta lub innej osoby,
- udzielenie tej pomocy spowodowałoby konieczność zaniechania przez policjanta czynności ochronnych wobec osób, ważnych obiektów, urządzeń lub obszarów lub w ramach konwoju lub doprowadzenia,
- udzielenie pomocy osobie poszkodowanej zostało zapewnione przez inne osoby lub podmioty zobowiązane do jej udzielenia.

W przypadku odstąpienia od udzielenia pierwszej pomocy lub gdy osoba poszkodowana sprzeciwia się udzieleniu tej pomocy policjant zapewnia wezwanie kwalifikowanej pierwszej pomocy lub podmiotów świadczących medyczne czynności ratunkowe.

Policjant nie może odstąpić od zapewnienia udzielenia medycznych czynności ratunkowych kobiecie ciężarnej, wobec której użyto broni palnej.

W przypadku gdy w wyniku użycia lub wykorzystania broni palnej nastąpiło zranienie osoby lub wystąpiły inne widoczne objawy zagrożenia życia lub zdrowia tej osoby albo nastąpiła jej śmierć, zranienie albo śmierć zwierzęcia albo zniszczenie mienia, policjant:

- zabezpiecza miejsce zdarzenia, także przed dostępem osób postronnych,
- ustala świadków zdarzenia,
- powiadamia o zdarzeniu właściwego przełożonego lub osobę pełniącą służbę dyżurną.

Od zabezpieczenia miejsca zdarzenia, także przed dostępem osób postronnych oraz ustalaniem świadków zdarzenia można odstąpić, w przypadku gdy:

- zagroziłoby to życiu, zdrowiu lub bezpieczeństwu policjanta lub innej osoby,
- spowodowałoby to konieczność zaniechania przez policjanta czynności ochronnych wobec osób, ważnych obiektów, urządzeń lub obszarów lub w ramach konwoju lub doprowadzenia

– do czasu ustania tego zagrożenia lub tej konieczności.

O każdym przypadku użycia lub wykorzystania broni palnej policjant niezwłocznie powiadamia przełożonego lub osobę pełniącą służbę dyżurną.

### **Przypomnienie wymogów formalnych i treściowych dokumentowania użycia lub wykorzystania środka przymusu bezpośredniego**

Policjant dokumentuje w **notatce** użycie i wykorzystanie środków przymusu bezpośredniego.

Policjant przekazuje notatkę przełożonemu w przypadku użycia lub wykorzystania środków przymusu bezpośredniego – gdy skutkiem tego użycia lub wykorzystania było zranienie osoby lub wystąpienie innych widocznych objawów zagrożenia życia lub zdrowia tej osoby albo jej śmierć, zranienie albo śmierć zwierzęcia albo zniszczenie mienia. W przypadku użycia lub wykorzystania środków przymusu bezpośredniego, którego skutkiem było zranienie osoby lub wystąpienie innych widocznych objawów zagrożenia życia lub zdrowia tej osoby albo jej śmierć, zranienie albo śmierć zwierzęcia albo zniszczenie mienia, notatka zawiera:

- służbowe dane identyfikacyjne policjanta,
- określenie czasu i miejsca użycia środków przymusu bezpośredniego,
- następujące dane osoby, wobec której użyto środków przymusu bezpośredniego:
  - imię i nazwisko,
  - serię i numer dokumentu tożsamości,
  - datę urodzenia,
- określenie celu użycia lub wykorzystania środków przymusu bezpośredniego,
- informację o przyczynie użycia lub wykorzystania środków przymusu bezpośredniego,
- określenie użytych lub wykorzystanych środków przymusu bezpośredniego i sposób ich użycia,
- opis czynności zrealizowanych przed użyciem lub wykorzystaniem środków przymusu bezpośredniego po użyciu lub wykorzystaniu tych środków,
- opis skutków użycia lub wykorzystania środków przymusu bezpośredniego,
- informację o udzieleniu pierwszej pomocy i jej zakresie lub zapewnieniu wezwania kwalifikowanej pierwszej pomocy lub podmiotów świadczących medyczne czynności ratunkowe,
- następujące dane ustalonych świadków zdarzenia:
  - imię i nazwisko oraz serię i numer dokumentu tożsamości albo,
  - służbowe dane identyfikacyjne, jeżeli świadkiem zdarzenia był policjant,
- podpis policjanta.

**Policjant może ograniczyć dokumentowanie do zapisu w notatniku służbowym,** w przypadku gdy w wyniku użycia lub wykorzystania **środka przymusu bezpośredniego nie doszło do:**

- zranienia osoby,
- nie wystąpiły inne widoczne objawy zagrożenia życia lub zdrowia tej osoby albo jej **śmierci**,
- zranienia albo śmierci zwierzęcia,
- zniszczenia mienia.

W przypadku sporządzenia notatki z bezskutkowego **użycia lub wykorzystania środka przymusu bezpośredniego, notatka zawiera:**

- służbowe dane identyfikacyjne policjanta,
- określenie czasu i miejsca użycia lub wykorzystania środków przymusu bezpośredniego,
- następujące dane osoby, wobec której użyto środków przymusu bezpośredniego:
  - imię i nazwisko,
  - serię i numer dokumentu tożsamości,
  - datę urodzenia,
- określenie celu użycia lub wykorzystania środków przymusu bezpośredniego,
- informację o przyczynie użycia lub wykorzystania środków przymusu bezpośredniego,
- określenie użytych lub wykorzystanych środków przymusu bezpośredniego i sposób ich użycia,
- podpis policjanta.

Jeżeli uzyskanie danych personalnych osoby, wobec której użyto środek przymusu bezpośredniego, było niemożliwe w notatce podaje się przyczyny ich nieumieszczenia.

**Przypomnienie wymogów formalnych i treściowych dokumentowania z użycia lub wykorzystania broni palnej**

W przypadku użycia lub wykorzystania broni palnej, którego skutkiem było zranienie osoby lub wystąpienie innych widocznych objawów zagrożenia życia lub zdrowia tej osoby albo jej śmierć, zranienie albo śmierć zwierzęcia albo zniszczenie mienia, policjant sporządza notatkę, którą następnie przekazuje przełożonemu.

W przypadku **użycia broni palnej**, notatka zawiera:

- służbowe dane identyfikacyjne policjanta;
- określenie czasu i miejsca użycia broni palnej;
- następujące dane osoby, wobec której użyto broni palnej:
  - imię i nazwisko,

- serię i numer dokumentu tożsamości,
- datę urodzenia,
- określenie celu użycia broni palnej;
- informację o przyczynie użycia broni palnej;
- określenie użytych środków przymusu bezpośredniego i sposób ich użycia;
- opis czynności zrealizowanych przed użyciem broni palnej i po jej użyciu;
- opis skutków użycia broni palnej;
- informację o udzieleniu pierwszej pomocy i jej zakresie lub zapewnieniu wezwania kwalifikowanej pierwszej pomocy lub podmiotów świadczących medyczne czynności ratunkowe;
- następujące dane ustalonych świadków zdarzenia:
  - imię i nazwisko oraz serię i numer dokumentu tożsamości albo
  - służbowe dane identyfikacyjne, jeżeli świadkiem zdarzenia był policjant,
- nazwę, typ i numer seryjny użytej broni palnej oraz rodzaj i liczba użytej amunicji;
- podpis policjanta.

Jeżeli uzyskanie danych personalnych osoby wobec której użyto broni palnej, było niemożliwe, w notatce podaje się przyczyny ich nieumieszczenia.

W przypadku **wykorzystania broni palnej** notatka zawiera:

- służbowe dane identyfikacyjne policjanta;
- określenie czasu i miejsca wykorzystania broni palnej;
- informację o przyczynie wykorzystania broni palnej;
- opis czynności zrealizowanych przed i po wykorzystaniu broni palnej;
- nazwę, typ i numer seryjny wykorzystanej broni palnej oraz rodzaj i liczba użytej amunicji;
- podpis policjanta.

Niezależnie od notatki użycie i wykorzystanie broni palnej policjant może dokumentować w notatniku służbowym.

### **Pomoc prawna i psychologiczna dla funkcjonariusza policji po użyciu lub wykorzystaniu środków przymusu bezpośredniego i broni palnej**

W przypadku gdy w wyniku użycia środków przymusu bezpośredniego lub broni palnej nastąpiła śmierć osoby bądź nastąpiło zranienie osoby w wyniku użycia lub wykorzystania broni palnej, właściwy przełożony lub osoba pełniąca służbę dyżurną niezależnie od obowiązków polegających na zapewnieniu w razie potrzeby wezwania kwalifikowanej pierwszej pomocy lub podmiotów świadczących medyczne czynności ratunkowe osobom poszkodowanym oraz zapewnienia zabezpieczenia śladów i dowodów użycia lub wykorzystania środków przymusu bezpośredniego niezwłocznie zapewnia także policjantowi niezbędną pomoc, w szczególności psychologiczną lub prawną.



Pomoc prawna, o której mowa powyżej, polega na zwrocie kosztów poniesionych na ochronę prawną do wysokości wynagrodzenia jednego obrońcy, określonego w przepisach wydanych na podstawie art. 16 ust. 2 i 3 oraz art. 29 ust. 2 ustawy z dnia 26 maja 1982 r. – Prawo o adwokaturze, jeżeli postępowanie karne wszczęte przeciwko policjantowi o czyn popełniony w związku z użyciem lub wykorzystaniem środków przymusu bezpośredniego lub broni palnej, którego następstwem była śmierć osoby bądź zranienie osoby w wyniku użycia lub wykorzystania broni palnej, zostało zakończone prawomocnym wyrokiem uniewinniającym albo orzeczeniem o umorzeniu postępowania z powodu niepopełnienia przestępstwa lub braku ustawowych znamion czynu zabronionego.

### **2.1.2. Wybrane zagadnienia z zakresu wykonywania uprawnień Policji**

Podstawowym zadaniem policjantów pełniących służbę w pionie prewencji jest przeciwdziałanie popełnianiu przestępstw lub wykroczeń, a w szczególności:

- zapobieganie wszelkim zachowaniom mogącym stanowić zagrożenie dla bezpieczeństwa osób i mienia lub naruszającym porządek publiczny,
- zapobieganie popełnianiu przestępstw i wykroczeń w miejscach publicznych,
- prowadzenie w niezbędnym zakresie działań profilaktycznych,
- w razie zaistnienia przestępstwa lub wykroczenia, policjanci obowiązani są podjąć interwencję w celu ujęcia sprawcy.

Realizacja ustawowych zadań stawianych policjantom służby prewencyjnej wymaga doboru różnych form i środków działania. Jednym z nieodzownych elementów tej służby jest podejmowanie interwencji. Pojęcie to można zdefiniować jako:

„szybkie włączenie się policjanta(ów) w tok społecznego zdarzenia, naruszającego normy prawa lub zasady współżycia społecznego w celu czynnego przeciwdziałania mu lub wywarcia nań wpływ i przywrócenia stanu poprzedniego”.

Różnorodność sytuacji upoważniających policjantów do podjęcia interwencji, bardzo często ich skomplikowany czy dynamiczny charakter, wymaga doboru odpowiedniej taktyki działania oraz zastosowania właściwych elementów technicznych. Ponadto czynności interwencyjne powinny cechować się szybkością, wszechstronnością, aktywnością oraz bezpośredniością działania. Nieodzowną częścią składową czynności interwencyjnych jest również wiedza ogólna i zawodowa oraz umiejętność zastosowania jej w praktyce. Interwenujący policjant powinien również umiejętnie przeanalizować czynniki obiektywne i subiektywne mające wpływ na bezpieczeństwo podczas czynności interwencyjnych. Zastosowanie tych elementów pozwoli policjantowi przeprowadzić czynności służbowe w sposób pewny, opanowany i bezpieczny.

## Podstawy prawne przeprowadzania interwencji

Ustawa z dnia 6 kwietnia 1990 r. o Policji

Policja jako jeden z organów państwowych wypełnia szczególną rolę w ochronie obywateli. Już art. 1 ustawy o Policji wskazuje że *„tworzy się Policję jako umundurowaną i uzbrojoną formację służącą społeczeństwu i przeznaczoną do ochrony bezpieczeństwa ludzi oraz do utrzymywania bezpieczeństwa i porządku publicznego...”*.

Podstawą fatyczną realizacji uprawnień policjantów jest wykonywanie zadań określonych w art. 14 ustawy:

1. W granicach swych zadań Policja wykonuje czynności: operacyjno-rozpoznawcze, dochodzeniowo-śledcze i administracyjno-porządkowe w celu:

- 1) rozpoznawania, zapobiegania i wykrywania przestępstw i wykroczeń;
- 2) poszukiwania osób ukrywających się przed organami ścigania lub wymiaru sprawiedliwości, zwanych dalej „osobami poszukiwanymi”;
- 3) poszukiwania osób, które na skutek wystąpienia zdarzenia uniemożliwiającego ustalenie miejsca ich pobytu należy odnaleźć w celu zapewnienia ochrony ich życia, zdrowia lub wolności, zwanych dalej „osobami zaginionymi”.

2. Policja wykonuje również czynności na polecenie sądu, prokuratora, organów administracji państwowej i samorządu terytorialnego w zakresie, w jakim obowiązek ten został określony w odrębnych ustawach.

**Art. 15. 1.** Policjanci wykonując czynności, o których mowa w art. 14, mają prawo m.in. do:

- 1) legitymowania osób w celu ustalenia ich tożsamości;
- 2) zatrzymywania osób w trybie i przypadkach określonych w przepisach Kodeksu postępowania karnego i innych ustaw;
  - 2a) zatrzymywania osób pozbawionych wolności, które na podstawie zezwolenia właściwego organu opuściły areszt śledczy albo zakład karny i w wyznaczonym terminie nie powróciły do niego;
- 3) zatrzymywania osób stwarzających w sposób oczywisty bezpośrednie zagrożenie dla życia lub zdrowia ludzkiego, a także dla mienia;
- 4) przeszukiwania osób i pomieszczeń w trybie i przypadkach określonych w przepisach Kodeksu postępowania karnego i innych ustaw;
- 5) dokonywania kontroli osobistej, a także przeglądania zawartości bagaży i sprawdzania ładunku w portach i na dworcach oraz w środkach transportu lądowego, powietrznego i wodnego, w razie istnienia uzasadnionego podejrzenia popełnienia czynu zabronionego pod groźbą kary;
- 6) żądania niezbędnej pomocy od instytucji państwowych, organów administracji rządowej i samorządu terytorialnego oraz przedsiębiorców prowadzących działalność w zakresie użyteczności publicznej; wymienione instytucje, organy i przedsiębiorcy

są obowiązani, w zakresie swojego działania, do udzielenia tej pomocy, w zakresie obowiązujących przepisów prawa;

7) zwracania się o niezbędną pomoc do innych przedsiębiorców i organizacji społecznych, jak również zwracania się w nagłych wypadkach do każdej osoby o udzielenie doraźnej pomocy, w ramach obowiązujących przepisów prawa.

2. Osobie zatrzymanej na podstawie ust. 1 pkt. 3 przysługują uprawnienia przewidziane dla osoby zatrzymanej w Kodeksie postępowania karnego.

3. Zatrzymanie osoby może być zastosowane tylko wówczas, gdy inne środki okazały się bezcelowe lub nieskuteczne.

4. Osoba zatrzymana, o której mowa w ust. 1 pkt. 3, może być okazywana, fotografowana lub daktyloskopowana tylko wtedy, gdy jej tożsamości nie można ustalić w inny sposób.

**Art. 15a.** Funkcjonariusz Policji ma prawo zatrzymania sprawców przemocy w rodzinie stwarzających bezpośrednie zagrożenie dla życia lub zdrowia ludzkiego w trybie określonym w art. 15<sup>1</sup>.

### **Przepisy prawne i podstawy faktyczne pozwalające korzystać z pomocy podmiotów pozapolicyjnych**

Policjanci wykonując czynności służbowe mają prawo żądania niezbędnej pomocy od: instytucji państwowych, organów administracji rządowej i samorządu terytorialnego jednostek gospodarczych prowadzących działalność, w zakresie użyteczności publicznej.

Wymienione instytucje, organy i jednostki obowiązane są, w zakresie swojego działania, do udzielenia tej pomocy, w zakresie obowiązujących przepisów prawa.

Szczegółowy sposób postępowania przy realizacji uprawnień dotyczących korzystania z pomocy podmiotów pozapolicyjnych określa rozdział 7 Rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 29 września 2015 r. w *sprawie postępowania przy wykonywaniu niektórych uprawnień policjantów*.

### **Żądanie niezbędnej pomocy oraz zwracanie się o niezbędną lub doraźną pomoc**

**§ 19.** 1. Policjant żąda od instytucji państwowych, organów administracji publicznej oraz przedsiębiorców prowadzących działalność w zakresie użyteczności publicznej udzielenia niezbędnej pomocy przez osoby pełniące funkcje tych organów albo kierowników tych instytucji lub przedsiębiorców albo inne osoby upoważnione

<sup>1</sup> Ustawa z dnia 6 kwietnia 1990 r. o Policji (t.j. Dz.U. z 2016 r., poz. 1782 z późn. zm.).

do podejmowania decyzji koniecznych do udzielenia żądanej pomocy lub w danym czasie dysponujące możliwościami jej udzielenia.

2. Żądanie udzielenia niezbędnej pomocy doręcza lub przekazuje drogą elektroniczną właściwy organ Policji lub policjant działający z upoważnienia tego organu.

3. Żądanie udzielenia niezbędnej pomocy zawiera powołanie podstawy prawnej żądania, określenie rodzaju i zakresu niezbędnej pomocy, wskazanie policjanta korzystającego z pomocy oraz pouczenie o odpowiedzialności karnej funkcjonariusza publicznego w razie niedopełnienia obowiązku udzielenia pomocy.

**§ 20.** 1. Żądanie, o którym mowa w § 19, może być zgłoszone ustnie przez każdego policjanta, który potrzebuje niezbędnej pomocy:

1) w sytuacjach niecierpiących zwłoki, w szczególności w przypadku wykonywania przez policjanta czynności służbowych w celu ratowania życia, zdrowia lub wolności człowieka albo ochrony mienia oraz w trakcie pościgu za sprawcą czynu zabronionego pod groźbą kary;

2) przy wykonywaniu czynności służbowej na pisemne polecenie sądu, prokuratora lub organu administracji publicznej.

2. Policjant, zgłaszając ustnie żądanie udzielenia niezbędnej pomocy, informuje osobę, do której zgłasza żądanie, o działaniu w sytuacji niecierpiącej zwłoki albo na polecenie sądu, prokuratora lub organu administracji publicznej oraz przekazuje tej osobie informacje określone w § 19 ust. 3.

3. Żądanie udzielenia niezbędnej pomocy zgłoszone ustnie potwierdza się niezwłocznie w sposób określony w § 19 ust. 2.

**§ 21.** 1. Policjant zwraca się do innych przedsiębiorców lub do organizacji społecznych o udzielenie niezbędnej pomocy przez osoby pełniące funkcje kierowników lub członków zarządu w tych przedsiębiorstwach lub organizacjach albo przez inne osoby upoważnione do podejmowania decyzji koniecznych do udzielenia pomocy lub w danym czasie dysponujących możliwościami jej udzielenia.

2. W zakresie formy zwracania się o pomoc, o której mowa w ust. 1, stosuje się odpowiednio przepisy § 19 ust. 2 i § 20.

**§ 22.** Policjant, który w nagłym wypadku zwraca się ustnie do osoby o udzielenie niezbędnej pomocy, powiadamia tę osobę o nagłym wypadku oraz przekazuje jej informacje, o których mowa w § 19 ust. 3.

**§ 23.** W przypadku wykonywania niejawnych czynności służbowych policjant uprzedza każdą osobę udzielającą niezbędnej pomocy w ramach tych czynności o obowiązku zachowania w tajemnicy faktu udzielenia pomocy i szczegółów z tym związanych oraz o odpowiedzialności karnej w razie nieuprawnionego ujawnienia informacji niejawnych.

**§ 24.** Po zakończeniu czynności służbowych policjant składa bezpośrednio przełożonemu raport zawierający informację o wystąpieniu z żądaniem udzielenia niezbędnej pomocy lub o zwróceniu się o udzielenie niezbędnej pomocy.

**§ 25. 1.** Policjant sporządza pisemne pokwitowanie na rzeczy lub dokumenty użyczone w ramach pomocy.

2. Pokwitowanie zawiera:

1) stopień, imię i nazwisko policjanta, jego numer identyfikacyjny oraz określenie jednostki organizacyjnej Policji, w której pełni on służbę;

2) miejsce, datę i godzinę przejęcia użyczonej rzeczy lub użyczonego dokumentu;

3) imię i nazwisko lub nazwę oraz adres właściciela, posiadacza użyczonej rzeczy lub użyczonego dokumentu;

4) opis użyczonej rzeczy lub użyczonego dokumentu z uwzględnieniem ewentualnych uszkodzeń, a w odniesieniu do pojazdu – z podaniem marki, typu, modelu, numeru rejestracyjnego, ilości paliwa w zbiorniku oraz przebiegu według wskazań liczników zainstalowanych w pojeździe;

5) pouczenie o prawie do odszkodowania z tytułu uszkodzenia lub zniszczenia użyczonej rzeczy lub użyczonego dokumentu;

6) określenie miejsca i, w miarę możliwości, terminu zwrotu użyczonej rzeczy lub użyczonego dokumentu;

7) podpisy policjanta dokonującego czynności oraz właściciela, posiadacza użyczonej rzeczy lub użyczonego dokumentu albo innej osoby upoważnionej do dysponowania tą rzeczą lub tym dokumentem.

3. Pokwitowanie sporządza się w dwóch egzemplarzach: przeznaczonym dla właściciela, posiadacza użyczonej rzeczy lub użyczonego dokumentu oraz przeznaczonym do akt sprawy, w ramach której nastąpiło udzielenie pomocy.

4. W przypadkach uzasadnionych koniecznością niezwłocznego działania, w szczególności w celu ratowania życia, zdrowia ludzkiego lub mienia albo prowadzenia pościgu za sprawcą czynu zabronionego pod groźbą kary, policjant może odstąpić od wydania pisemnego pokwitowania i ustnie poinformować właściciela, posiadacza użyczonej rzeczy lub użyczonego dokumentu o danych określonych w ust. 2 pkt 1, 5 i 6.

5. Jeżeli w pokwitowaniu nie określono terminu zwrotu rzeczy lub dokumentu oraz w sytuacji, o której mowa w ust. 4, policjant zwraca użyczoną rzecz lub użyczony dokument niezwłocznie po wykonaniu czynności służbowych albo po ustaniu potrzeby dalszego korzystania z tej rzeczy lub tego dokumentu.

**§ 26. 1.** Zwrot użyczonej rzeczy lub użyczonego dokumentu odbywa się protokolarnie w terminie i miejscu uzgodnionych z właścicielem, posiadaczem tej rzeczy lub tego dokumentu.

2. Protokół zwrotu użyzyczonej rzeczy lub użyzyczonego dokumentu zawiera:

- 1) stopień, imię i nazwisko policjanta dokonującego zwrotu, jego numer identyfikacyjny oraz określenie jednostki organizacyjnej Policji, w której pełni służbę;
- 2) miejsce, datę i godzinę zwrotu użyzyczonej rzeczy lub użyzyczonego dokumentu;
- 3) imię i nazwisko lub nazwę oraz adres właściciela, posiadacza albo osoby upoważnionej do odbioru użyzyczonej rzeczy lub użyzyczonego dokumentu;
- 4) opis stanu użyzyczonej rzeczy lub użyzyczonego dokumentu przed i po ich użyciu przez policjanta, ze wskazaniem ewentualnych uszkodzeń powstałych w trakcie ich użycia, a w odniesieniu do pojazdu z podaniem marki, typu, modelu, numeru rejestracyjnego, szacunkowej ilości paliwa oraz przebiegu według wskazań liczników zainstalowanych w pojeździe;
- 5) oświadczenie osoby, o której mowa w pkt 3, o stanie zwracanej użyzyczonej rzeczy lub użyzyczonego dokumentu;
- 6) podpisy policjanta dokonującego zwrotu użyzyczonej rzeczy lub użyzyczonego dokumentu oraz osoby, o której mowa w pkt 3<sup>2</sup>.

### **Granice realizacji podstawowych uprawnień policyjnych w czasie interwencji i odpowiedzialność policjanta za ich przekroczenie**

Należy pamiętać, że jako policjanci jesteśmy jedną z grup zawodowych podlegającą szczególnej ochronie prawnej podczas i w związku z wykonywaniem czynności służbowych, jednak w związku z tym wymaga się od nas szczególnej znajomości prawa i zasad współżycia społecznego oraz stosowania go na najwyższym poziomie.

#### **Art. 231 kk**

„Funkcjonariusz publiczny, który, przekraczając swoje uprawnienia lub nie dopełniając obowiązków, działa na szkodę interesu publicznego lub prywatnego, podlega karze pozbawienia wolności....”

Policjant ma obowiązek udzielania I pomocy przedmedycznej. Obowiązek ten wynika z **art. 162 § 1 kk**

„Kto człowiekowi znajdującemu się w położeniu grożącym bezpośrednim niebezpieczeństwem utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu nie udziela pomocy, mogąc jej udzielić bez narażenia siebie lub innej osoby na niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3”

<sup>2</sup> Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 29 września 2015 r. w sprawie postępowania przy wykonywaniu niektórych uprawnień policjantów (Dz.U. poz. 1565).

## **Zasady i taktyka realizacji czynności służbowych wynikających z uprawnień policyjnych**

Na poziom bezpieczeństwa podczas interwencji wpływa wiele czynników. Część z nich jest zależna od interweniujących policjantów, natomiast na wiele czynników nie mają wpływu. Tym bardziej kompleksowe przygotowanie policjanta, jego świadomość na temat ewentualnych zagrożeń, mogących niespodziewanie wystąpić podczas interwencji, powinno iść w parze z jego wiedzą, umiejętnościami, a przede wszystkim z ustawicznym pogłębianiem wiedzy zawodowej i ogólnej, doskonaląc przy tym umiejętności techniczne i taktyczne.

**Taktyka interwencji** to wypracowany sposób postępowania interweniującego policjanta, który ma doprowadzić do skutecznego, bezpiecznego i zgodnego z obowiązującymi przepisami prawa, zakończenia interwencji. Składa się ona z wielu elementów składowych takich jak:

- znajomość i umiejętne stosowanie obowiązujących przepisów prawa;
- należyta ocena poziomu ryzyka, analiza i ocena sytuacji na miejscu interwencji;
- elementy sytuacyjne interwencji;
  - ustalenie charakteru zdarzenia, czyli faktów i okoliczności przemawiających za naruszeniem obowiązujących norm prawa czy też zasad współżycia społecznego. Mogą to być inne zjawiska nie związane z naruszeniem przepisów prawa takie jak zaginięcie osoby czy też udzielanie pierwszej pomocy a także działania w związku z katastrofą naturalną czy techniczną,
  - miejsce interwencji (publiczne, domowe, inne miejsca),
  - osoby objęte interwencją (liczba osób, ich wiek, płeć, stan trzeźwości, stan psychofizyczny, ogólne zachowanie),
  - czas interwencji (od chwili powzięcia zgłoszenia poprzez czas niezbędny na dotarcie na miejsce, do chwili ostatecznego zakończenia czynności),
  - czynności do wykonania zgodnie z obowiązującym stanem prawnym,
- sprawność fizyczna policjantów;
- doświadczenie zawodowe;
- znajomość, analiza i przewidywanie zachowań ludzkich;
- umiejętność szybkiego podejmowania decyzji w sytuacjach trudnych, stresujących i dynamicznych;
- znajomość i prawidłowe stosowanie technik interwencyjnych;
- należyte dbanie o wyposażenie i uzbrojenie osobiste policjanta.

**Techniki interwencyjne** to zastosowanie określonych środków, np. chwytów obezwładniających, które są niezbędne w danej sytuacji i mają doprowadzić

do skutecznego i bezpiecznego zakończenia interwencji. Są one częścią składową taktyki interwencyjnej i stanowią jej integralną część. Na skuteczne zastosowanie określonych technik interwencyjnych mają wpływ umiejętności indywidualne policjanta oraz jego sprawność fizyczna. Umiejętności w stosowaniu technik interwencyjnych muszą być ściśle powiązane z wiedzą w zakresie sposobu i przypadków kiedy i jakie środki mogą być stosowane, co bezpośrednio wpływa na bezpieczeństwo fizyczne (wiedza i umiejętności stosowania jej w praktyce) i prawne (całość przepisów prawnych) interweniującego policjanta<sup>3</sup>.

### **Legitymowanie osób**

Prawo do legitymowania osób w celu ustalenia ich tożsamości daje policjantom artykuł 15 ust.1, pkt. 1 ustawy o Policji. Sposób postępowania przy realizacji tego uprawnienia wskazany jest w **rozporządzeniu Rady Ministrów z dnia 29 września 2015 r. w sprawie postępowania przy wykonywaniu niektórych uprawnień policjantów**.

Poprzez ustalenie czy też potwierdzenie tożsamości osoby rozumiemy stwierdzenie faktycznej zgodności pomiędzy nią samą, a personaliami jej przypisanymi w legalnym dokumencie. Realizacja tej czynności powoduje chwilowe ograniczenie swobody obywatela, w sensie prawnym nie jest jednak zatrzymaniem osoby.

Policjant ustala tożsamość osoby legitymowanej na podstawie:

- dowodu osobistego,
- dokumentu paszportowego,
- zagranicznego dokumentu tożsamości,
- innego dokumentu zawierającego fotografię i oznaczonego numerem lub serią,
- informacji o osobie w postaci zdjęcia wraz z opisem wizerunku osoby lub odcisków linii papilarnych zgromadzonych w policyjnych zbiorach danych lub zbiorach danych do których Policja ma dostęp na podstawie art. 20 ust. 15 i 16 ustawy,
- oświadczenia innej osoby, której tożsamość został ustalona na podstawie dokumentów, o których mowa w pkt. 1-4.

Podstawą faktyczną legitymowania jest realizacja czynności określonych w art. 14 ustawy o Policji, a przykładowymi sytuacjami są m.in.:

- identyfikacji osoby podejrzanej o popełnienie przestępstwa lub wykroczenia,
- ustalenia świadków zdarzenia powodującego naruszenie bezpieczeństwa lub porządku publicznego,
- wykonywania polecenia wydanego przez sąd, prokuraturę, organy administracji rządowej i samorządowej,
- identyfikacji osób wskazanych przez pokrzywdzonych jako sprawców przestępstw lub wykroczeń,

<sup>3</sup> *Vademecum Interwencji Policyjnych. Podręcznik dla policjantów, Szczytno 2012.*



- poszukiwania osób zaginionych lub ukrywających się przed organami ścigania albo wymiarem sprawiedliwości.

Uprawnienie do legitymowania osób określone jest również w:

**art. 129 ust. 2 ustawy Prawo o ruchu drogowym**

Policjant realizując zadania związane z czuwaniem nad bezpieczeństwem i porządkiem ruchu na drogach, kierowaniem ruchem i jego kontrolowaniem, jest m.in. uprawniony do legitymowania uczestnika ruchu i wydawania mu wiążących poleceń co do sposobu korzystania z drogi lub używania pojazdu,

**art. 293 ustawy o cudzoziemcach**

Policja sprawuje kontrolę legalności pobytu cudzoziemców na terytorium RP.

**Sposoby bezpiecznego przeprowadzenia legitymowania osób w różnych miejscach**

W celu bezpiecznego przeprowadzenia legitymowania należy się stosować do następujących taktycznych zasad bezpieczeństwa:

- zajęcie odpowiedniej pozycji, zachowanie trójkąta bezpieczeństwa, wzajemna asekuracja,
- czujne, rozważne i ostrożne postępowanie,
- wzięcie pod uwagę możliwości próby ucieczki lub czynnego przeciwdziałania osoby legitymowanej,
- konsekwentne i stanowcze postępowanie,
- umiejętna ocena sytuacji,
- umiejętne prowadzenie rozmowy zmierzające do rozładowania napięć,
- informowanie dyżurnego jednostki o podjęciu czynności i miejscu jej przeprowadzania,
- dokonywanie sprawdzeń osób legitymowanych w policyjnych systemach informatycznych, posługując się przyjętymi kodami,
- poszanowanie godności osobistej, nie prowokowanie osób legitymowanych wyzywającym zachowaniem.

**Legitymowanie w miejscach publicznych**

W miejscach ogólnodostępnych o dużym nasileniu ruchu, takich jak:

- targowiska,
- ulica,
- dworzec,

legitymowanie nie jest wskazane. Jeżeli legitymowanie okaże się konieczne, należy wykonać tę czynność w miejscu najmniej ruchliwym oraz bezpiecznym dla policjantów i otoczenia.

W związku z powyższym należy w miarę możliwości:

- zejść z osobą legitymowaną z chodnika pod ścianę budynku, ewentualnie ustawić się przy krawędzi chodnika,
- ustawić się w bramie budynku – kamienicy,
- ustawić się między zaparkowanymi pojazdami,
- przejść na zaplecze straganów targowych,
- odsunąć się od kas biletowych,
- odsunąć się od wejść na perony kolejowe lub stanowiska autobusowe.

### **Legitymowanie w mieszkaniu**

Policjant legitymujący nie powinien ustawiać się w drzwiach między pomieszczeniami. Policjant ubezpieczający powinien zająć pozycję umożliwiającą natychmiastową reakcję na negatywne zachowanie osoby legitymowanej oraz pozwalającą na obserwację całego pomieszczenia, łącznie z drzwiami wejściowymi.

### **Legitymowanie w lokalach gastronomicznych**

Taktyka zróżnicowana. Należy dążyć do tego, aby legitymowanie odbywało się w pomieszczeniu na zapleczu lub na zewnątrz lokalu. W razie konieczności legitymowania wewnątrz lokalu policjanci powinni ustawić się w sposób pozwalający na obserwację maksymalnej liczby osób. Należy wziąć pod uwagę możliwość zakłócania, a nawet uniemożliwienia wykonania czynności służbowych przez osoby trzecie będące w lokalu, a także bardzo często nieprzychylność obsługi czy właścicieli lokalu.

### **Legitymowanie osób w pojazdach**

Czynność ta powinna się odbyć po unieruchomieniu silnika i w zależności od decyzji policjanta podyktowanej względami bezpieczeństwa na zewnątrz pojazdu. Szczególną uwagę należy zwrócić na ustawienie pojazdów i natężenie ruchu. Należy unikać ustawiania się policjanta od strony jezdni. Zalecanym sposobem legitymowania w tej sytuacji jest przejście z osobą za lub przed pojazd, a w sytuacji legitymowania w pojeździe przejście od strony pobocza, aby nie narażać się na niebezpieczeństwo ze strony innych uczestników ruchu drogowego.

### **Zatrzymywanie osób**

Zatrzymanie to środek przymusu polegający na chwilowym pozbawieniu wolności określonej osoby przez uprawniony organ.

Polega na odebraniu osobie prawa do:

- swobodnego poruszania się,
- porozumiewania się z innymi osobami,

- przyjmowania i przekazywania bez zezwolenia uprawnionego organu jakichkolwiek przedmiotów,
- oraz zobowiązanie osoby do podporządkowania się wydawanym na podstawie przepisów prawa poleceniom.

### **UWAGA !!!**

#### **Wyrok Europejskiego Trybunału Praw Człowieka w Strasburgu, sprawa: Tomaszewscy przeciwko Polsce (*Skarga nr 8933/05*)**

Wyrok z dnia 15 kwietnia 2014 r.

Trybunał uważa, że mimo krótkiego okresu przetrzymywania osoby (sprawcy wykroczenia/przestępstwa) doprowadzonej do jednostki Policji w celu ustalenia jej tożsamości, stopień przymusu tego środka jest wystarczający, by wejść w zakres stosowania instytucji zatrzymania osoby.

Najczęściej stosowane podstawy prawne zatrzymania osoby.

#### **Ustawa o Policji:**

**art. 15 ust. 1 pkt. 2** – prawo do zatrzymywania osób w trybie i przypadkach określonych w przepisach kodeksu postępowania karnego i innych ustaw;

**art. 15 ust. 1 pkt. 2a** – zatrzymanie osób pozbawionych wolności, które na podstawie zezwolenia właściwego organu opuściły areszt śledczy lub zakład karny i we właściwym tarninie nie powróciły do niego (zatrzymanie penitencjarne);

**art. 15 ust. 1 pkt. 3** – zatrzymywanie osób stwarzających w sposób oczywisty bezpośrednie zagrożenie dla życia lub zdrowia ludzkiego, a także dla mienia (zatrzymanie prewencyjne);

**art. 15a** – zatrzymanie sprawców przemocy w rodzinie stwarzających bezpośrednie zagrożenie dla życia lub zdrowia ludzkiego w trybie określonym w art. 15 (prewencyjne zatrzymanie sprawców przemocy w rodzinie).

#### **Kodeks postępowania karnego:**

**art. 244. § 1** – Policja ma prawo zatrzymać osobę podejrzaną, jeżeli istnieje uzasadnione przypuszczenie, że popełniła ona przestępstwo oraz wystąpi co najmniej jedna z przesłanek:

- obawa ucieczki tej osoby,
- obawa ukrycia się tej osoby,
- obawa zatarcia śladów przestępstwa,
- nie można ustalić jej tożsamości,
- istnieją przesłanki do przeprowadzenia przeciwko tej osobie postępowania w trybie przyspieszonym;

**art. 244 § 1a** – Policja ma prawo zatrzymać osobę podejrzaną, jeżeli istnieje uzasadnione przypuszczenie, że popełniła ona przestępstwo z użyciem przemocy na szkodę osoby wspólnie zamieszkującej oraz wystąpi co najmniej jedna z przesłanek:

- zachodzi obawa, że ponownie popełni przestępstwo z użyciem przemocy wobec tej osoby,
- zwłaszcza gdy popełnieniem takiego przestępstwa grozi;

**art. 244 § 1b** – Policja zatrzymuje osobę podejrzaną, jeśli przestępstwo, o którym mowa w § 1a, zostało popełnione przy użyciu broni palnej, noża lub innego niebezpiecznego przedmiotu oraz wystąpi co najmniej jedna z przesłanek:

- zachodzi obawa, że ponownie popełni przestępstwo z użyciem przemocy wobec tej osoby,
- zwłaszcza gdy popełnieniem takiego przestępstwa grozi;

**art. 247 § 1** – zatrzymanie i przymusowe doprowadzenie osoby podejrzanego albo podejrzanego na polecenie prokuratora;

**art. 285 § 2** – zatrzymanie i przymusowe doprowadzenie **świadka, biegłego, tłumacza lub specjalisty**;

**art. 75 § 2** – zatrzymanie i przymusowe doprowadzenie oskarżonego w toku postępowania karnego;

**art. 71 § 3** – Jeżeli kodeks postępowania karnego używa w znaczeniu ogólnym określenia „oskarżony”, odpowiednie przepisy mają zastosowanie także do podejrzanego;

**art. 74 § 3a** – zatrzymanie i przymusowe doprowadzenie oskarżonego lub osoby podejrzanego, która nie chce się poddać obowiązkom wynikającym z postępowania karnego;

**art. 278** – poszukiwanie w celu ustalenia miejsca pobytu oskarżonego lub osoby podejrzanego. W razie dyspozycji zatrzymanie i przymusowe doprowadzenie;

**art. 279 § 1** – zatrzymanie na podstawie listu gończego oskarżonego który ukrywa się, wobec którego wydano postanowienie o tymczasowym aresztowaniu.

### **Kodeks postępowania w sprawach o wykroczenia:**

**art. 45 § 1** - zatrzymanie osób ujętych na gorącym uczynku popełnienia wykroczenia lub bezpośrednio potem oraz wystąpi co najmniej jedna z przesłanek:

- nie można ustalić tożsamości,
- zachodzą przesłanki do zastosowania postępowania w trybie przyspieszonym;

**art. 50** – zarządzenie o zatrzymaniu i przymusowym doprowadzeniu świadka lub osoby podejrzanego o popełnienie wykroczenia jeżeli nie stawia się na wezwania organu prowadzącego czynności wyjaśniające bez usprawiedliwienia, na czas konieczny do wykonania zarządzenia o doprowadzeniu;

**art. 71 § 4** – zarządzenie o zatrzymaniu i przymusowym doprowadzeniu obwinionego na zarządzenie sądu gdy jego obecność na rozprawie jest niezbędna;

**art. 20 § 3** – do obwinionego stosuje się odpowiednio art. 72 § 1 i 2, art. 74 § 1 i 2, art. 75, 76 i 175 Kodeksu postępowania karnego.

### **Ustawa o postępowaniu w sprawach nieletnich:**

**art. 32 e § 1** – Policja zbiera i utrwała dowody przejawów demoralizacji oraz czynów karalnych w wypadkach niecierpiących zwłoki, a w razie potrzeby dokonuje zatrzymania nieletniego;

**art. 32 g § 1** – **Jeżeli jest to konieczne ze względu na okoliczności sprawy, Policja może** zatrzymać, a następnie umieścić w policyjnej izbie dziecka nieletniego, co do którego istnieje uzasadnione podejrzenie, że popełnił czyn karalny, oraz wystąpi co najmniej jedna z przesłanek:  
zachodzi uzasadniona obawa:

- ukrycia się nieletniego,
- zatarcia śladów tego czynu,
- nie można ustalić tożsamości nieletniego;

**art. 32 g § 9** – zatrzymanie i umieszczenie nieletniego w policyjnej izbie dziecka w trakcie samowolnego pobytu poza schroniskiem dla nieletnich albo poza młodzieżowym ośrodkiem wychowawczym lub zakładem poprawczym na czas niezbędny do przekazania nieletniego do właściwego schroniska, ośrodka lub zakładu, nie dłużej jednak niż na 5 dni;

**art. 32 h § 3** – zatrzymanie na polecenie sądu rodzinnego wydane w formie postanowienia na czas niezbędny do wykonania określonych czynności procesowych, nieprzekraczający 48 godzin.

### **Ustawa o cudzoziemcach:**

**art. 394 § 1** – zatrzymanie administracyjne

Cudzoziemiec, wobec którego zachodzą okoliczności uzasadniające wydanie mu decyzji o zobowiązaniu cudzoziemca do powrotu albo który uchyla się od wykonania obowiązków określonych w tej decyzji, albo nie wywiązuje się z obowiązków określonych w postanowieniu o zastosowaniu wobec niego środków, o których mowa w **art. 398 ust. 3** ustawy, może być zatrzymany na okres nie dłuższy niż 48 godzin.

### **Ustawa o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi:**

**art. 40 ust. 1** – doprowadzenie do wytrzeźwienia („zatrzymanie” administracyjne/porządkowe)

Osoby w stanie nietrzeźwości, które swoim zachowaniem dają powód do zgorznięcia w miejscu publicznym lub w zakładzie pracy, znajdują się w okolicznościach zagrażających ich życiu lub zdrowiu albo zagrażają życiu lub zdrowiu innych osób, mogą zostać doprowadzone do izby wytrzeźwień lub placówki, podmiotu leczniczego albo do miejsca zamieszkania lub pobytu.

### **Bezpieczeństwo podczas zatrzymania osób**

Zatrzymywanie w miejscach publicznych:

- adekwatność sił i środków w zależności od zagrożenia,
- zdobycie maksymalnej informacji o zatrzymywanym,
- zminimalizowanie uczestnictwa osób postronnych,
- asekuracja i kontrola otoczenia,
- szybkość i zdecydowanie.

Zatrzymywanie w pomieszczeniach:

- ostrożne zbliżenie do mieszkania, zajęcie odpowiedniej pozycji,
- zdobycie maksymalnej informacji o zatrzymywanym,
- unikanie zagłądania przez dziurki od klucza, wizjery, niewkładanie rąk w uchylone drzwi,
- szybkie wejście do pomieszczenia, stały kontakt z partnerem,
- ustalenie liczbie osób będących w pomieszczeniu, ich nastawienie,
- wyeliminowanie możliwości użycia niebezpiecznych przedmiotów.

Przystępując do zatrzymania należy uwzględnić:

- czas i miejsce zatrzymania,
  - osoby obecne przy zatrzymaniu,
  - powód zatrzymania i stopień zagrożenia jakie może wystąpić w tej sytuacji,
- a ponadto:
- ciągle obserwować, analizować i oceniać sytuację,
  - działać szybko, energicznie i z zaskoczenia,
  - zapewnić sobie pomoc fizyczną i techniczną,
  - sprawdzić, czy zatrzymana osoba nie posiada przedmiotów niebezpiecznych i innych mogących mieć związek z czynem,
  - maksymalnie skoncentrować uwagę, zachować czujność – starać się przewidywać niektóre okoliczności jak np. próbę ucieczki, napaści,
  - sprawować ciągłą kontrolę nad osobą lub osobami objętymi czynnościami,
  - być gotowym do natychmiastowego działania np. obezwładnienia, użycia środków przymusu bezpośredniego lub broni w uzasadnionych przypadkach,
  - odpowiednio zbliżyć się do osoby zatrzymywanej,

- dokonać podziału ról pomiędzy wykonującymi czynność,
- osłabiać pewność osoby zatrzymanej,
- umiejętnie używać pretekstu,
- unikać zatrzymywania w środkach masowej komunikacji lub innych miejscach o dużym natężeniu ruchu,
- poinformować osobę o określonym zachowaniu i konsekwencjach związanych z próbą ucieczki lub agresywnością,
- użyć jako środka transportu wyłącznie pojazdu służbowego,
- stale kontrolować zachowanie się osoby doprowadzanej,
- nie dopuszczać do kontaktowania się doprowadzanego z innymi osobami.

Podczas zatrzymania osoby należy:

- poinformować ją o zatrzymaniu oraz uprzedzić o obowiązku podporządkowania się wydawanym poleceniom, a także o możliwości użycia środków przymusu bezpośredniego w przypadku niepodporządkowania się wydanym poleceniom,
- zastosować środek przymusu bezpośredniego w postaci kajdanek w celu zapewnienia bezpieczeństwa konwoju lub doprowadzenia. Kajdanki zakłada się na ręce trzymane z tyłu,
- w przypadku prewencyjnego użycia kajdanek lub gdy w ocenie policjanta prawdopodobieństwo podjęcia próby ucieczki, stawiania czynnego oporu lub wystąpienia zachowania mogącego zagrażać życiu, zdrowiu lub mieniu jest nieznaczne, kajdanki można założyć na ręce trzymane z przodu.

Pamiętaj, że Policjant zatrzymujący osobę ma obowiązek sprawdzić, czy osoba zatrzymywana posiada przy sobie:

- broń lub inne niebezpieczne przedmioty mogące służyć do popełnienia przestępstwa lub wykroczenia,
- albo przedmioty mogące stanowić dowody w postępowaniu lub podlegające przypadkowi.

A następnie odebrać broń i zabezpieczone przedmioty.

W przypadku zatrzymywania osoby, co do której z posiadanych informacji lub okoliczności faktycznych wynika, że może posiadać broń palną lub inne niebezpieczne przedmioty mogące służyć do popełnienia przestępstwa lub wykroczenia albo mogące stanowić dowody w postępowaniu lub podlegające przypadkowi, policjant, przystępując do zatrzymania, poprzedza je okrzykiem „Policja !!!”. Policjant ma obowiązek również udzielić, w granicach dostępnych środków, pierwszej pomocy medycznej osobie zatrzymanej.

## Sprawdzenie/przeszukanie osoby

Po zatrzymaniu policjant zobowiązany jest przeprowadzić:

- sprawdzenie osoby,  
(rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 29 września 2015 r. w sprawie postępowania przy wykonywaniu niektórych uprawnień policjantów, zarządzenie nr 360 Komendanta Głównego Policji z dnia 26 marca 2009 r. w sprawie metod i form wykonywania przez policjantów konwojów i doprowadzeń),
- przeszukanie osoby (kpk – art. 219, kpow – art. 44).  
Dokonując tych czynności należy:
- sprawdzenia/przeszukania osoby i odzieży na niej należy dokonywać w miarę możliwości za pośrednictwem osoby tej samej płci,
- przestrzegać zasad etyki zawodowej oraz poszanowania godności człowieka,
- należy prowadzić z pomocą innych policjantów,
- nie należy stawać „twarzą w twarz”,
- wybrać dogodne do wykonania czynności miejsce,
- wydawać krótkie, wyraźne i jednoznaczne polecenia osobie przeszukiwanej,
- zablokować ewentualną drogę ucieczki,
- nie wkładać bezmyślnie rąk do kieszeni, bagażu osoby zatrzymywanej.

Przystępując do sprawdzenia/przeszukania osoby należy podzielić role na wykonującego czynności i ubezpieczającego, zachowując trójkąt bezpieczeństwa. W razie potrzeby należy przygotować się do użycia środków przymusu bezpośredniego. Osobę należy ustawić tak, aby nie miała możliwości czynnego przeciwdziałania, a przede wszystkim wyeliminować możliwość ataku na policjanta oraz uniemożliwić jej ucieczkę, bądź próby samookaleczenia. Stosując kajdanki policjant nie powinien tracić kontroli nad osobą. Policjant powinien tak przygotować kajdanki, aby można było założyć je szybko i sprawnie.

W celu skutecznego obezwładnienia osoby można stosować jednocześnie chwytów obezwładniające. Policjanci powinni sprawować stały nadzór nad osobą poprzez stałe jej obserwowanie, niezwłoczne reagowanie na podejmowane próby ucieczki, w razie konieczności stosowanie odpowiednich technik obezwładniających. Sprawdzenia/przeszukania jednej osoby powinien dokonać jeden policjant. Wykonywanie tej czynności przez dwóch policjantów jednocześnie rodzi obawę, że niektóre elementy odzieży nie zostaną sprawdzone. Używać **powinien rękawiczek lateksowych lub skórzanych**. Ochronią policjanta przed zabrudzeniami naskórka. Należy zapobiegać kontaktów z krwią przeszukiwanego. Przeszukania dokonuje się metodą palpacyjną, nie wkłada się **rąk do kieszeni przeszukiwanego**. Uniknie się tym samym uklucia igłą, skaleczenia ostrym narzędziem.



Policjant powinien ustawiać się względem osoby tak, aby uniknąć ugryzienia, oplucia, zaproszenia (zachlapania) oczu. Tym samym zapobiega się przewróceniu osoby samej lub wspólnie z funkcjonariuszem. Trzyma się osobę za miejsca już sprawdzone lub nieosłonięte odzieżą. Unika się ewentualnego ukłucia lub skaleczenia.

### **Kontrola osobista**

Podstawą prawną do przeprowadzenia kontroli osobistej jest art. 15 ust. 1, pkt. 5 Ustawy o Policji – *Policjanci wykonując czynności, o których mowa w art. 14, mają prawo m.in. do: dokonywania kontroli osobistej, a także przeglądania zawartości bagaży.*

Sposób postępowania przy wykonywaniu tego uprawnienia określony jest w Rozporządzeniu Rady Ministrów z dnia 29 września 2015 r. w sprawie postępowania przy wykonywaniu niektórych uprawnień policjantów.

Policjant przy przeprowadzaniu kontroli osobistej wykonuje kolejno następujące czynności:

- podaje swój stopień,
- imię i nazwisko w sposób umożliwiający odnotowanie tych danych,
- a także podstawę prawną i przyczynę podjęcia czynności służbowej.

Policjant nieumundurowany przy wykonywaniu uprawnień okazuje ponadto legitymację służbową, a na żądanie osoby, wobec której podjęto wykonywanie tych uprawnień, umożliwia odnotowanie danych w niej zawartych.

W dalszej kolejności policjant sprawdza:

- zawartość odzieży osoby kontrolowanej,
- przedmioty, które znajdują się na jej ciele,
- nie odsłaniając przykrytej odzieżą powierzchni ciała,
- sprawdza zawartość podręcznego bagażu,
- oraz innych przedmiotów, które posiada przy sobie osoba kontrolowana.

Odbiera osobie kontrolowanej:

- posiadaną broń lub inne niebezpieczne przedmioty mogące służyć do popełnienia przestępstwa lub wykroczenia,
- przedmioty mogące stanowić dowody w postępowaniu,
- przedmioty podlegające przepadkowi.

Policjant legitymuje osobę kontrolowaną.

Kontrolę osobistą powinien przeprowadzać policjant:

- tej samej płci, co osoba kontrolowana,
- w miejscu niedostępnym w czasie wykonywania kontroli dla osób postronnych.

Jeżeli kontrola osobista musi być przeprowadzona niezwłocznie, w szczególności ze względu na okoliczności mogące stanowić zagrożenie dla **życia, zdrowia ludzkiego**

**lub mienia może jej dokonać policjant płci odmiernej**, także bez zachowania warunku, o niedostępnym miejscu. Czynności powinny być wykonywane w sposób możliwie najmniej naruszający dobra osobiste osoby, wobec której zostają podjęte. Osoba poddana kontroli osobistej może przybrać do tej czynności osobę przez siebie wskazaną. Policjant jest obowiązany dopuścić osobę wskazaną do udziału w czynności, chyba że jej obecność utrudniałaby lub uniemożliwiałaby przeprowadzenie czynności. Również policjant może przybrać do obecności przy kontroli osobistej osobę trzecią, jeżeli uzna to za konieczne dla uzyskania celu kontroli.

Policjant przegląda zawartość bagaży lub sprawdza ładunek znajdujący się w portach, na dworcach oraz w środkach transportu lądowego, wodnego i powietrznego w obecności posiadacza bagaży lub ładunku albo przedstawiciela przewoźnika, spedytora lub agenta morskiego.

Policjant przegląda zawartość bagażu lub sprawdza ładunek przyjęty do przewozu wyłącznie w obecności przedstawiciela przewoźnika, spedytora lub agenta morskiego. W przypadku braku możliwości zapewnienia natychmiastowej obecności tych osób. Policjant może przejrzeć zawartość bagaży lub sprawdzić ładunek bez ich obecności, jeżeli z posiadanych informacji wynika, że zwłoka może spowodować zagrożenie dla: życia, zdrowia ludzkiego, lub mienia lub gdy istnieje uzasadniona obawa zniszczenia, bądź utracenia rzeczy mogących stanowić dowód w sprawie albo podlegających zajęciu w postępowaniu karnym.

Czynności należy przeprowadzić z zachowaniem zasad bezpieczeństwa własnego i innych osób posiłkując się taktyką stosowaną przy sprawdzeniu/przeszukaniu osoby.

## **Zasady i czynniki wyboru taktyki interwencji z uwagi na kategorię osób nią objętych**

### **Interwencje w stosunku do nieletnich**

#### **Podstawowe pojęcia**

##### **Nieletni:**

- osoba, która nie ukończyła lat 18 w zakresie zapobiegania i zwalczania demoralizacji,
- osoba, która ukończyła lat 13, ale nie ukończyła lat 17 w zakresie postępowania w sprawach o czyny karalne,
- osoba do ukończenia lat 21 w zakresie wykonywania środków wychowawczych lub poprawczych w stosunku do osób, względem których środki te zostały orzeczone.

### **Czyn karalny**

Przestępstwo, przestępstwo skarbowe oraz następujące wykroczenia:

art. 50a – zamiar użycia niebezpiecznego przedmiotu/posiadanie pirotechniki/  
impresa masowa

art. 51 – zakłócenie wybrykami porządku publicznego,

art. 69 – niszczenie i uszkodzanie znaków umieszczonych przez organ państwowy,

art. 74 – uszkodzanie znaków lub urządzeń zapobiegających niebezpieczeństwu,

art. 76 – rzucanie kamieniami w pojazd będący w ruchu,

art. 85 – samowolna zmiana znaków lub sygnałów drogowych,

art. 87 – prowadzenie pojazdów przez osobę po użyciu alkoholu,

art. 119 – kradzież lub przywłaszczenie mienia,

art. 122 – paserstwo mienia o wartości 250 zł,

art. 124 – niszczenie lub uszkodzanie mienia,

art. 133 – spekulacja biletami wstępu,

art. 143 – utrudnianie korzystania z urządzeń przeznaczonych do użytku publicznego.

W postępowaniu z nieletnim bierze się pod uwagę osobowość nieletniego,  
a w szczególności:

- wiek,
- stopień rozwoju psychicznego i fizycznego,
- cechy charakteru,
- zachowanie się,
- przyczyny i stopień demoralizacji,
- charakter środowiska,
- warunki wychowania nieletniego.

W bezpośrednim kontakcie z nieletnim należy:

- dostosować swoje słownictwo do poziomu intelektualnego nieletniego (dziecka),
- nie ponaglać i nie strofować,
- nie okazywać zniecierpliwienia, nieufności, ironii,
- formułować pytania w sposób zrozumiały bez żargonów i naukowych zwrotów,
- zastępować trudne pytania, zwroty, słowa – opisem lub porównaniem.

### **Interwencje wobec osób o szczególnym statusie prawnym**

**Immunitet** to przywilej, na mocy którego osoba pełniąca określoną przepisami funkcję nie podlega określonym przepisom, do przestrzegania których inne osoby są zobowiązane. Immunitet oznacza tym samym ograniczenie odpowiedzialności prawnej danej osoby z tytułu pełnienia przez nią określonej funkcji.

Interweniując wobec wszystkich osób objętych immunitetami, należy zawsze pamiętać, aby okazywać:

- szczególny takt,
- kulturę,
- wyrozumiałość,
- uczynność.

Zabronione jest okazywanie jakichkolwiek oznak niechęci, wrogości czy też dyskryminacji. Należy pamiętać, że te osoby są traktowane przez państwo w sposób szczególnie i policjanci jako funkcjonariusze państwowi przede wszystkim muszą o tym pamiętać.

Immunitety krajowe:

- parlamentarny,
- sędziowski,
- prokuratorski,
- Prezes NIK,
- Rzecznik Praw Obywatelskich.

Osoby nimi objęte nie mogą być zatrzymane lub aresztowane, z wyjątkiem ujęcia ich na gorącym uczynku przestępstwa i jeżeli ich zatrzymanie jest niezbędne do zapewnienia prawidłowego toku postępowania.

Immunitety osób należących do przedstawicielstw dyplomatycznych i urzędów konsularnych państw obcych:

nie podlegają orzecznictwu polskich sądów karnych:

- uwierzytelnieni w Rzeczypospolitej Polskiej szefowie przedstawicielstw dyplomatycznych państw obcych,
- osoby należące do personelu dyplomatycznego tych przedstawicielstw,
- osoby należące do personelu administracyjnego i technicznego tych przedstawicielstw,
- członkowie rodzin osób wymienionych w pkt. 1-3, jeżeli pozostają z nimi we wspólnocie domowej,
- inne osoby korzystające z immunitetów dyplomatycznych na podstawie ustaw, umów lub powszechnie uznanych zwyczajów międzynarodowych.

Nie podlegają orzecznictwu polskich sądów karnych w zakresie czynności pełnionych podczas i w związku z wykonywaniem ich funkcji urzędowych, a na zasadzie wzajemności w pozostałym zakresie:

- kierownik urzędu konsularnego oraz inni urzędnicy konsularni państw obcych,
- osoby zrównane z nimi na podstawie umów lub powszechnie uznanych zwyczajów międzynarodowych,
- kierownik urzędu konsularnego oraz inni urzędnicy konsularni państw obcych podlegają zatrzymaniu lub tymczasowemu aresztowaniu jedynie w razie zarzutu popełnienia zbrodni. O ich zatrzymaniu lub tymczasowym aresztowaniu zawiadamia

się niezwłocznie Ministra Spraw Zagranicznych. Osoby te mogą być pozbawione wolności tylko w wykonaniu prawomocnego wyroku sądu polskiego.

### **Interwencje w stosunku do nosicieli wirusa HIV**

Do typowych sytuacji, w jakich może dojść do zakażenia podczas realizowania zadań interwencyjnych, należą:

- obezwładnianie osoby,
- przeszukiwanie osób, ubrań, przedmiotów,
- konwojowanie (doprowadzanie) osób,
- odbieranie i zabezpieczanie przedmiotów (dowodów),
- przenoszenie osób, usuwanie martwych ciał ludzkich.

Środki ostrożności:

- zachowanie maksymalnej czujności i koncentracji,
- wykonywanie każdej czynności w sposób przemyślany, a nie pochopny,
- używanie stosownych środków zabezpieczających, ochronnych,
- wykorzystywanie urządzeń, narzędzi ułatwiających prowadzenie niektórych czynności, jednocześnie zabezpieczających przed infekcją,
- zachowywanie bezpiecznych odległości,
- wcześniejsze rozpoznanie, dokonanie ustaleń co do osób i miejsc objętych czynnościami,
- zwracanie uwagi na zachowanie, wygląd i wypowiedzi osób objętych czynnościami, niektóre charakterystyczne przedmioty takie jak igły, noże, nożyczki, stłuczone szkło, szpilki.

### **Interwencje wobec osoby chorej psychicznie**

Skuteczne przeprowadzenie interwencji wobec osób chorych psychicznie wymaga od policjantów szczególnych umiejętności. Interwencje podejmowane wobec tej kategorii osób wbrew pozorom nie są incydentalne. W celu bezpiecznego i prawidłowego przeprowadzenia interwencji policjanci w takich sytuacjach powinni:

- po przyjeździe na miejsce ustalić przede wszystkim, czy osoba, która wykazuje zaburzenia psychiczne, zagraża życiu lub zdrowiu własnemu lub innych osób, niszczy przedmioty, zagraża bezpieczeństwu powszechnemu,
- informacje o ustaleniach przekazać dyżurnemu jednostki i jeśli potwierdzi się, że zachowanie osoby wskazuje na zaburzenia psychiczne zwrócić się o przysłanie karetki pogotowia z **lekarzem**,

- jeśli osoba z podejrzeniem choroby psychicznej zachowuje się agresywnie, zwrócić się do dyżurnego o skierowanie na miejsce sił wsparcia,
- dążyć do zapewnienia bezpieczeństwa domownikom i osobom postronnym,
- wezwać osobę z objawami choroby psychicznej do podporządkowania się poleceniom i ostrzec o możliwości użycia środków przymusu bezpośredniego,
- jeżeli dana osoba nie podporządkowuje się wezwaniom lub gdy zwłoka zagroziłaby niebezpieczeństwem dla życia i zdrowia ludzkiego, policjant może odstąpić od wezwania i uprzedzenia i zastosować środki przymusu bezpośredniego adekwatne do zagrożenia. Należy użyć przy tym środka najmniej dolegliwego,
- po przybyciu na miejsce karetki pogotowia decyzję o przewiezieniu chorego do szpitala podejmuje lekarz. Zgodnie z ustawą o ochronie zdrowia psychicznego Policja zobowiązana jest udzielić lekarzowi pomocy na jego żądanie,
- w przypadku podjęcia przez lekarza decyzji o przewiezieniu chorego do szpitala, przewóz odbywa się karetką pogotowia,
- policjanci utrzymują stałą łączność z dyżurnym, informując go o rozwoju sytuacji<sup>4</sup>.

### **Taktyka interwencji w stosunku do osób będących w stanie po spożyciu alkoholu**

Podejmując interwencję w stosunku do osoby będącej w stanie po spożyciu alkoholu należy:

- dokonać wstępnej oceny stanu trzeźwości osoby i określić ewentualne obrażenia ciała,
- powiadomić o podjęciu czynności dyżurnego jednostki policji,
- w wypadkach wątpliwych wezwać pogotowie ratunkowe (widoczne obrażenia ciała, krwawiące rany, stłuczenia, złamania, stan nieprzytomności, objawy zatrucia alkoholowego, trudności w nawiązaniu logicznej rozmowy),
- w miarę możliwości ustalić tożsamość osoby nietrzeźwej.

Decyzja o dalszym postępowaniu z nietrzeźwym:

- pouczyć,
- oddać pod opiekę innej osobie, np. towarzyszącej,
- przewieść do miejsca zamieszkania lub pobytu,
- doprowadzić do izby wytrzeźwień lub jednostki policji w celu wytrzeźwienia,
- zatrzymać osobę, np. w związku z popełnionym przestępstwem,
- sporządzić stosowną dokumentację.

<sup>4</sup> Elżbieta Sitek, „Interwencje Szczególne”, Policja 997, nr 4, kwiecień 2015 r., str. 23.

### **Interwencje wobec cudzoziemców**

Cudzoziemcy podlegają tym samym przepisom co obywatele państwa polskiego, a przeprowadzanie interwencji oraz postępowanie z osobami znajdującymi się pod wpływem alkoholu lub środka działającego podobnie odbywa się na ogólnych zasadach wynikających z obowiązujących przepisów.

Podczas interwencji policjant powinien zawsze:

- okazywać szczególny takt, kulturę osobistą, wyrozumiałość i uczynność,
- szczegółowo sprawdzić dokumenty stwierdzające tożsamość cudzoziemca oraz prawo pobytu cudzoziemca w Polsce.

### **Interwencje w stosunku do niebezpiecznych przestępców**

Podejmując interwencje w stosunku do niebezpiecznych przestępców należy w pierwszej kolejności:

- określić i ocenić zagrożenia, tj. zlokalizować miejsca, jego obszar i drogi dojścia oraz realności zagrożeń i ewentualnych skutków,
- określić miejsca, w których należy (można) rozlokować innych policjantów,
- prowadzić z ukrycia stałą obserwację miejsca i osób (sprawców).

Podejmując interwencje w stosunku do niebezpiecznych przestępców należy w pierwszej kolejności informować na bieżąco dyżurnego jednostki policji o przebiegu zdarzenia, zebrać jak najwięcej informacji o:

- sprawcach, ich liczbie, wieku, wyglądzie, zachowaniu,
- miejscu (obiekcie),
- uzbrojeniu sprawcy, jego liczbie i rodzaju,
- osobach zagrożonych,
- liczbie rannych, zabitych.

Zapewnić bezpieczeństwo osobom postronnym, m.in. przez:

- usunięcie ich ze strefy zagrożenia,
- niedopuszczenie innych osób na miejsce zajścia,
- udzielenie pomocy rannym,
- wydanie polecenia pozostania na miejscu i ukrycia się osobom, które znajdują się w strefie zagrożenia bezpośredniego i nie są w stanie się wycofać.

Należy również:

- ustalić świadków zdarzenia i skierowanie ich w bezpieczne miejsce,
- zatrzymać osoby podejrzane, np. usiłujące niepostrzeżenie oddalić się z miejsca interwencji.

Trzeba pamiętać, że każda nawet z pozoru spokojna i mało dynamiczna interwencja przerodzić może się w zdarzenie, które nagle zagrozi życiu lub zdrowiu interweniujących policjantów czy też innych osób objętych czynnościami. W takiej

sytuacji policjant musi podjąć decyzje o zastosowaniu określonych środków w ułamku sekundy! Stosowanie określonych reguł bezpiecznego interweniowania w połączeniu z wiedzą i umiejętnościami jej wykorzystania pozwoli uniknąć, wyeliminować a przynajmniej zredukować do minimum zagrożenia fizyczne i prawne.

## **2.2. UDZIELANIE PIERWSZEJ POMOCY OSOBIE POSZKODOWANEJ**

### **2.2.1. Ocena stanu poszkodowanego**

#### **Unormowania prawne dotyczące udzielania pomocy**

Policjant ma obowiązek udzielenia pierwszej pomocy. Wynika to przede wszystkim z przepisów prawa jak i zasad etyki zawodowej policjanta. Należy jednak pamiętać, że obowiązek udzielenia pierwszej pomocy dotyczy każdego człowieka. Każda osoba realizuje ten obowiązek w granicach swoich możliwości. Skala pomocy może się wahać od, tylko i wyłącznie, wezwania karetki pogotowia po wykonanie bardziej zaawansowanych czynności np. przez ratownika po kursie kwalifikowanej pomocy medycznej.

Obowiązek udzielenia pierwszej pomocy przez policjanta wynika z następujących aktów prawnych.

#### **Kodeks Karny:**

Art. 162 § 1

„Kto człowiekowi znajdującemu się w położeniu grożącym bezpośrednim niebezpieczeństwem utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu nie udziela pomocy, mogąc jej udzielić bez narażania siebie lub innej osoby na niebezpieczeństwo utraty życia, albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.”<sup>5</sup>

#### **Prawo o ruchu drogowym:**

Art. 44 pkt 2

„Jeżeli w wypadku jest zabity lub ranny, kierujący pojazdem jest obowiązany ponadto:

1. udzielić niezbędnej pomocy ofiarom wypadku oraz wezwać zespół ratownictwa medycznego i Policję;
2. nie podejmować czynności, które mogłyby utrudnić ustalenie przebiegu wypadku;
3. pozostać na miejscu wypadku, a jeżeli wezwanie zespołu ratownictwa medycznego lub Policji wymaga oddalenia się niezwłocznie powrócić na to miejsce.”<sup>6</sup>

<sup>5</sup> Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. Kodeks karny (Dz.U.2016.1137 j.t.)

<sup>6</sup> Ustawa z dnia 20 czerwca 1997 r. Prawo o ruchu drogowym (Dz.U.2012.1137 j.t.)



**Ustawa o Policji:**

Art. 1 pkt 2

„Podstawowym obowiązkiem Policji jest ochrona życia i zdrowia ludzi oraz mienia[...]”<sup>7</sup>

**Ustawa o środkach przymusu bezpośredniego i broni palnej:**

Art. 36

„1. W przypadku gdy w wyniku użycia lub wykorzystania środków przymusu bezpośredniego nastąpiło zranienie osoby lub wystąpiły inne widoczne objawy zagrożenia życia lub zdrowia tej osoby, uprawniony udziela jej niezwłocznie pierwszej pomocy, a w razie potrzeby zapewnia wezwanie kwalifikowanej pierwszej pomocy lub podmiotów świadczących medyczne czynności ratunkowe.

2. Uprawniony może odstąpić od udzielenia pierwszej pomocy, w przypadku gdy zachodzi jedna z następujących okoliczności:

1) udzielenie tej pomocy może zagrozić życiu, zdrowiu lub bezpieczeństwu uprawnionego lub innej osoby;

2) udzielenie tej pomocy spowodowałoby konieczność zaniechania przez uprawnionego czynności ochronnych wobec osób, ważnych obiektów, urządzeń lub obszarów lub w ramach konwoju lub doprowadzenia;

3) udzielenie pomocy osobie poszkodowanej zostało zapewnione przez inne osoby lub podmioty zobowiązane do jej udzielenia.

3. W przypadku odstąpienia od udzielenia pierwszej pomocy lub gdy osoba poszkodowana sprzeciwia się udzieleniu tej pomocy uprawniony zapewnia wezwanie kwalifikowanej pierwszej pomocy lub podmiotów świadczących medyczne czynności ratunkowe.

4. Uprawniony nie może odstąpić od zapewnienia udzielenia medycznych czynności ratunkowych kobiecie ciężarnej, wobec której użyto środków przymusu bezpośredniego.”<sup>8</sup>

Ww. przepis stosuje się również do poszkodowanego, w sytuacji gdy użyto broni palnej.

<sup>7</sup> Ustawa z dnia 6 kwietnia 1990 r. o Policji (Dz.U.2016.1782 j.t.)

<sup>8</sup> Ustawa z dnia 24 maja 2013 r. o środkach przymusu bezpośredniego i broni palnej (Dz.U.2013.628 z póź. zm.)

## Zasady etyki zawodowej policjanta

### § 9

„W trakcie wykonywania czynności służbowych policjant powinien zachować szczególną wrażliwość i tak w stosunku do ofiar przestępstwa lub innego zdarzenia, udzielić im możliwie wszechstronnej pomocy, a także dbać o zachowanie dyskrecji.”<sup>9</sup>

### Algorytm postępowania na miejscu zdarzenia

Ocena miejsca zdarzenia obejmuje ocenę bezpieczeństwa, a w razie konieczności zabezpieczenie tego miejsca w miarę możliwości. Natomiast w sytuacji gdy nie ma możliwości stworzenia bezpiecznych warunków dla poszkodowanego jak osoby udzielającej pierwszej pomocy, należy dokonać ewakuacji. Ocena sytuacji obejmuje całe otoczenie, pod kątem możliwego ryzyka. Powinna być przeprowadzona wcześniej niż ocena poszkodowanego. Jeśli poszkodowanym, na miejscu zdarzenia, jest uzbrojony policjant, należy w pierwszej kolejności go rozbroić. Zasadność takiego działania zmierza do tego, by ranny i zdezorientowany policjant:

- nie oddał strzału w stronę osoby jej pomagającej lub świadka zdarzenia,
- nie postrzelił samego siebie,
- nie doszło do przypadkowego wystrzału np. w trakcie ewakuacji.

Na podstawie obserwacji najbliższego otoczenia można stwierdzić jak doszło do urazu. Jeśli osoba poszkodowana jest nieprzytomna, pomocnym będzie rozpytanie świadków zdarzenia. Pytania powinny się koncentrować na mechanizmie urazu lub siły działającej na poszkodowanego.

W zależności od sytuacji, może się okazać, że będzie potrzebna dodatkowa pomoc, np. w postaci:

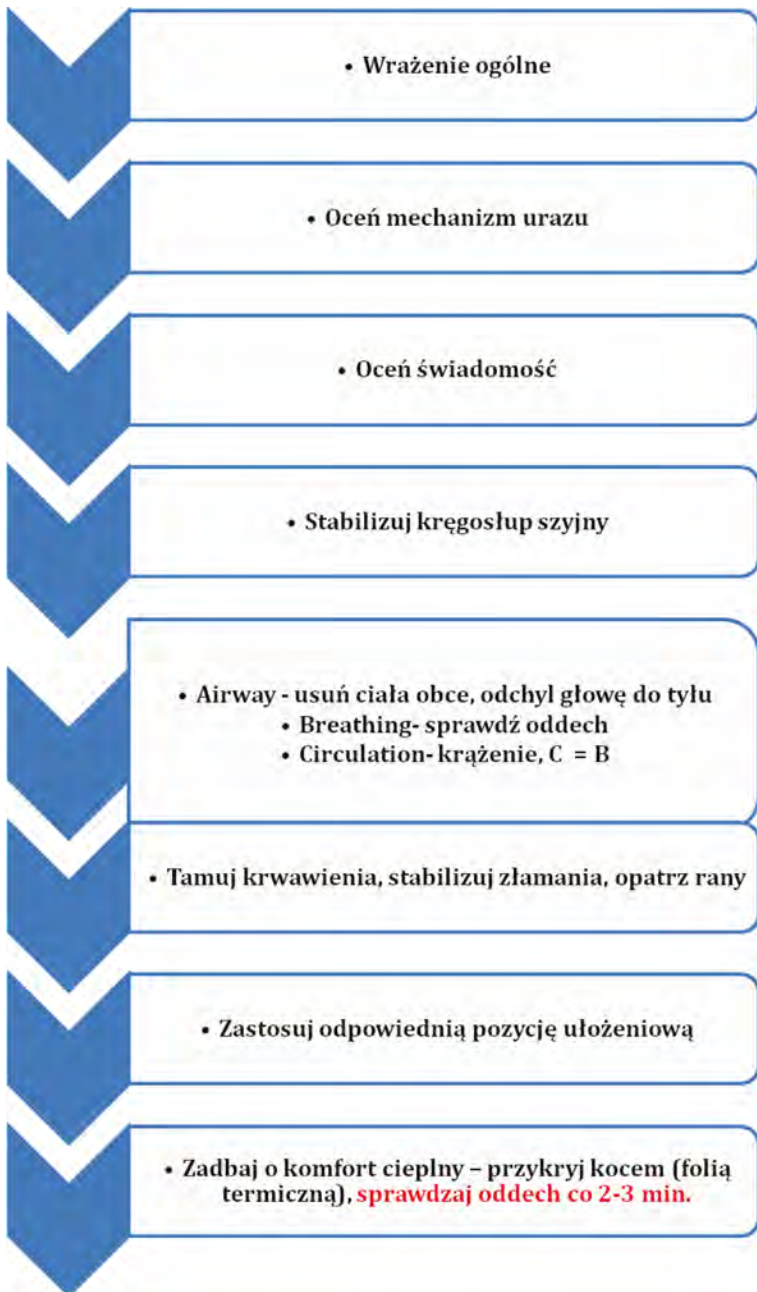
- wezwania dodatkowego patrolu – istnieje konieczność przekierowania ruchu drogowego lub zajęcie się potencjalnymi świadkami zdarzenia,
- straży pożarnej – wsparcie techniczne np. uwolnienie poszkodowanego z uszkodzonego samochodu,
- pogotowia technicznego – niwelowanie skutków awarii.

### Ocena stanu poszkodowanego

Udzielając pierwszej pomocy osobie poszkodowanej należy ocenić jej stan świadomości oraz podstawowe funkcje życiowe, dokonując tzw. wstępnej oceny.

Wstępna ocena służy rozpoznaniu najważniejszych zagrożeń życia i prowadzona jest zwykle w ciągu kilkunastu sekund. Ocenia się:

<sup>9</sup> Zarządzenie 805 KGP z dnia 31 grudnia 2003 r. w sprawie „Zasad etyki zawodowej policjanta” (Dz. Urz.KGP.2004.1.3)

**ALGORYTM POSTĘPOWANIA Z OSOBĄ POSZKODOWANĄ**

- wygląd ogólny poszkodowanego,
- stan świadomości,
- czynności życiowe, a w szczególności:
  - drożność dróg oddechowych,
  - oddychanie,
  - krążenie.

Stany zagrażające życiu to przede wszystkim:

- niedrożność dróg oddechowych,
- zaburzenia oddychania i krążenia,
- krwotoki.

W obserwacji należy zwrócić uwagę na: kolor skóry, ułożenie poszkodowanego, sposób zachowania i wyrażania się, który może być zależny od zaburzeń fizjologicznych powstałych w wyniku choroby lub urazu. W tym momencie należy mieć także na uwadze mechanizm urazu, często wskazujący na konkretny obszar, gdzie może być uraz.

### Ocena stanu przytomności

Oceniając stan przytomności na miejscu zdarzenia można poszkodowanych podzielić na dwie główne grupy:

- poszkodowani, z którymi mamy kontakt: krzyczą, płaczą, odpowiadają na nasze pytania, wskazują na miejsca obrażeń, zgłaszają dolegliwości bólowe itp.
- poszkodowani, z którymi nie mamy żadnego kontaktu leżą lub siedzą bezwładnie, oczy mają zamknięte, nie ruszają się i nie reagują na żadne bodźce zewnętrzne.

Jeśli z osobą już na samym początku nie ma żadnego kontaktu, należy przystąpić do oceny stanu przytomności:

- dotyka się delikatnie osobę, na wysokości barków i pyta np.: „Czy mnie słyszysz?“, „Co Ci się stało?“

W zależności od tego jaka będzie reakcja, taki też będzie dalszy sposób postępowania. W przypadku kiedy osoba reaguje na nasz głos i dotyk należy się przedstawić i zapytać o dolegliwości.

Do oceny stopnia jej świadomości pomocna będzie skala **AVPU** – schemat kolejno ocenianych reakcji na bodźce zewnętrzne. Skala AVPU jest stosowana przez osoby udzielające pierwszej pomocy, kwalifikowanej pierwszej pomocy i pomocy medycznej.

Poszczególne litery oznaczają:

**A** (Alert) – przytomny, skupia uwagę,

**V** (Verbal) – reaguje na polecenia głosowe,

**P** (Pain) – reaguje na bodźce bólowe,

**U** (Unresponsive) – nieprzytomny, nie reaguje na żadne bodźce.

Poszkodowany mieszczący się w skali od V do P jest traktowany jako osoba zagrożona niedrożnością dróg oddechowych, co oznacza, że wymaga stałego nadzoru, do przyjazdu karetki pogotowia, natomiast poszkodowany oceniony w skali literą U już natychmiast wymaga udzielenia dróg oddechowych i oceny oddechu.

W przypadku gdy mamy do czynienia z osobą przytomną, ocenioną w skali AVPU literą A, do dalszej oceny jej stanu można wykorzystać schemat pytań o akronimie SAMPLE. Wywiad wg **SAMPLE** umożliwi systematyczne podejście do oceny historii medycznej poszkodowanego, określa:

- S** – symptomy objawy i dolegliwości,
- A** – alergie – na jakie alergen,
- M** – medykamenty – jakie leki przyjmuje, w jakich dawkach,
- P** – poprzednie zachorowania,
- L** – lunch – kiedy ostatnio poszkodowany jadł i pił,
- E** – elementy, które doprowadziły do urazu lub choroby.

W przypadku braku reakcji należy uznać, iż mamy do czynienia z osobą nieprzytomną, wówczas należy zapewnić sobie pomoc osób postronnych i zacząć procedurę zmierzającą do oceny oddechu.

W przypadku gdy mamy do czynienia z poszkodowanym nieprzytomnym, nie reagującym na bodźce należy dokonać oceny podstawowych funkcji życiowych. Należy pamiętać, że jedną z najczęstszych przyczyn utraty przytomności jest niedrożność dróg oddechowych, która z kolei może prowadzić do nagłego zatrzymania krążenia.

Oceny oddechu dokonuje się wg schematu:

- A** – udzielenie dróg oddechowych,
- B** – ocena oddechu,
- C** – ocena krążenia.

Poniżej przedstawiono, jakie czynności mieszczą się w tym podstawowym schemacie:

**A** – klękni obok poszkodowanego, połóż jedną rękę na czole, drugą połóż na brodzie i płynnym ruchem odchyl głowę do tyłu, na tyle na ile to jest możliwe,

**B** – pochyl się nad poszkodowanym i trzema zmysłami staraj się wyczuć czy oddycha, przez 10 sekund:

- patrz czy rusza się klatka piersiowa,
- wycuj ciepło wydychanego powietrza na swoim policzku,
- usłysz czy jest wdech i wydech,

**C** – zgodnie z wytycznymi Europejskiej Rady Resuscytacji należy uznać, że osoba ma zachowane krążenie jeśli ma oddech oraz, że krążenia nie ma jeśli brak oddechu. W razie wątpliwości należy je rozstrzygnąć na rzecz braku krążenia.

## Szybkie badanie urazowe

Kiedy sprawdzone zostały czynności życiowe i wezwano już na miejsce pomoc medyczną a osoba oddycha, można przystąpić do ustalenia obrażeń doznanych przez ofiarę. W tym celu wykonuje się tzw. badanie fizykalne (urazowe). Polega ono na sprawdzeniu wszystkich części ciała w odpowiedniej kolejności, zaczynając od głowy, przechodząc systematycznie w dół ciała, w stronę nóg. Na samym końcu badamy kończyny górne. Taki sposób systematyzuje nasze działanie oraz nie pozwala na pominięcie jakiejś części ciała.

Badanie głowy – ręce układamy na linii włosów, przesuwamy dłonie w dół czaszki; wsuwamy z obu stron palce pod kark poszkodowanego, uważając, aby nie poruszyć jego głową; jednym ciągłym ruchem ręki przesuwamy po kręgosłupie szyjnym, od podstawy czaszki w dół.

Badanie twarzy – zwracamy uwagę na zabarwienie powłok skórnych; na wystąpienie krwiałków wokół oczu, siniaków, otarć.

Badanie klatki piersiowej:

- barki – uciskamy je z góry w stronę podłoża, a następnie delikatnie w górę, w przypadku urazu powtarzamy badanie wykonując czynności na jeden i drugi bark oddzielnie w ten sposób zlokalizujesz uszkodzenie,
- żebra – obie dłonie układamy obok siebie prostopadłe do mostka i uciskamy naprzemiennie, bada się tak jedną jak i drugą stronę klatki piersiowej; jeśli poszkodowany jest przytomny poproś go o wzięcie głębokiego wdechu.

Badanie brzucha – dzielimy go na 4 części i uciskamy pojedynczo te pola. Ułóż dłonie, jedna na drugiej i uciskaj powłoki brzucha w poszukiwaniu oporów patologicznych i twardego brzucha (w stanie zdrowia brzuch jest miękki podczas uciskania).

Badanie miednicy – ułóż ręce na kościach biodrowych następnie delikatnie ściskaj je z dołu do góry, a następnie z góry w stronę podłoża.

Badanie kończyn dolnych – badanie wykonuje się na całej długości kości zaczynając od części bliższej (udo, podudzie, stopa); połóż jedną rękę na powierzchni skierowanej ku górze, a drugą pod kończyną, staraj się uciskać na badaną kończynę tak, że dłoń górna uciska ku dołowi, a dolna ku górze, wykonuj to jednocześnie obiema rękoma, powstaje w ten sposób dźwignia, która ujawni złamanie kości; jeśli poszkodowany jest przytomny poproś go, aby poruszył kończyną, wykonanie polecenia świadczy o braku urazu w stawach jak również w kręgosłupie lędźwiowo-krzyżowym.

Badanie kończyn górnych odbywa się tak samo jak kończyn dolnych.

W czasie badania szuka się deformacji części ciała, otwartych ran, obrzęków, wrażliwości (tkliwości), „chrupania” pod palcami, objawów krwotoków wewnętrznych (np. twarde „deskowaty” brzuch). Ważne jest aby podczas badania obserwować twarz poszkodowanego, gdyż grymas bólu będzie podpowiadać gdzie jest uraz. Warto także

w trakcie badania zwrócić uwagę na bransoletki, łańcuszki czy tzw. nieśmiertelniki, ponieważ osoby cierpiące na niektóre choroby mogą mieć na nich wygrawerowane informacje dotyczące ich chorób, np. cukrzyca, padaczka itp.

Należy pamiętać, że priorytetem zawsze są krwotoki zewnętrzne, które w większości przypadków będą widoczne już w fazie wrażenia ogólnego.

### **Zabezpieczenia poszkodowanego w zależności doznanych obrażeń**

W zależności od stanu poszkodowanego, mechanizmu powstania urazów oraz sytuacji na miejscu zdarzenia, należy ułożyć poszkodowanego w odpowiedniej pozycji ułożeniowej.

Wyróżniamy siedem podstawowych pozycji ułożeniowych:

- pozycja bezpieczna (boczna ustalona) stosowana u osób nieprzytomnych, bez obrażeń, leżących na plecach. Pozycja ta zapewnia drożność dróg oddechowych, możliwość wypływania płynów z jamy ustnej oraz zapewnia stabilne, bezpieczne położenie ciała,
- pozycja półsiedząca stosowana u osób przytomnych (rzadko, jeśli chodzi o pierwszą pomoc u nieprzytomnych) w przypadku obrażeń w obrębie klatki piersiowej, duszności a także przy urazach czaszkowo-mózgowych,
- pozycja z ugięciem biodrowo – kolanowym stosowana u poszkodowanych z obrażeniami w obrębie jamy brzusznej (rany, krwotok do jamy brzusznej twardej „deskowaty” brzuch) oraz przy bólu brzucha,
- pozycja przeciwwstrząsowa stosowana u osób we wstrząsie lub omdleniu. WYJĄTEK – nie stosuje się tej pozycji przy urazach głowy, klatki piersiowej, jamy brzusznej, kończyn dolnych, kręgosłupa lub miednicy,
- pozycja cztero kończynowa stosowana przy omdleniach, czyli krótkotrwałej utracie przytomności,
- pozycja zastana stosowana u poszkodowanych z urazami kręgosłupa lub miednicy. Polega na zabezpieczeniu osoby w takim ułożeniu, w jakim ją znaleźliśmy,
- pozycja na lewym boku stosowana u kobiet w ciąży. Polega na podłożeniu pod prawe biodro koca, ubrania lub własnego kolana. W tej pozycji płód nie uciska na żyłę główną oraz aortę brzuszną, co zabezpiecza przed powikłaniami krążeniowymi.

Aby wybrać odpowiednią pozycję ułożeniową, najpierw trzeba wykonać wszystkie czynności zmierzające do ustalenia stanu poszkodowanego. Należy pamiętać, że pozycja ułożeniowa kończy udzielanie pierwszej pomocy. Pozostaje już tylko okryć poszkodowanego folią termiczną i monitorować jego stan do przyjazdu kwalifikowanej pomocy.

Najczęściej stosowaną pozycją jest pozycja bezpieczna (boczna ustalona). Poniżej przedstawiono sposób ułożenia proponowany przez Europejską Radę Resuscytacji (ERC):

- zwróć uwagę, czy osoba poszkodowana nie ma jakiś wystających, dużych przedmiotów w kieszeniach, jeśli ma to je usuń,
- zdejmij okulary poszkodowanemu,
- uklęknij przy poszkodowanym i upewnij się, że obie nogi są wyprostowane,
- rękę bliższą tobie ułóż pod kątem prostym w stosunku do ciała, a następnie zegnij w łokciu pod kątem prostym tak, aby dłoń ręki była skierowana do góry,
- dalszą rękę przełóż w poprzek klatki piersiowej i przytrzymaj stroną grzbietową przy bliższym tobie policzku,
- drugą swoją ręką złap za dalszą kończynę dolną tuż powyżej kolana i podciągnij ku górze, nie odrywając stopy od podłoża,
- przytrzymaj dłoń dociśniętą do policzka, pociągnij za dalszą kończynę dolną tak, aby ratowany obrócił się na bok w twoim kierunku,
- ułóż kończynę za którą przetaczałeś poszkodowanego w taki sposób, aby staw kolanowy jak i biodrowy były zgięte pod kątem prostym,
- odegnij głowę ratowanego ku tyłowi, aby drogi oddechowe były drożne,
- gdy jest to konieczne, ułóż rękę ratowanego pod policzkiem tak by utrzymać głowę w odgięciu.

Bardzo ważne jest by osoby poszkodowanej nie pozostawiać samej, jej stan może się w każdej chwili zmienić. Powinniśmy do momentu przyjazdu karetki pogotowia monitorować stan osoby, regularnie sprawdzając oddech oraz chronić ją przed utratą ciepła, stosując np. folię życia.

### 2.2.2. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa

Pojęciem resuscytacji krążeniowo – oddechowej (RKO) określa się czynności zmierzające do przywrócenia pracy serca i oddychania. Wykonywanie pośredniego masażu serca i oddechów ratowniczych (CPR) stanowi podstawę współczesnych zabiegów resuscytacyjnych.

Resuscytację krążeniowo-oddechową podejmuje się w stosunku do osoby, u której doszło do nagłego zatrzymania krążenia (NZK). Nagłe zatrzymanie krążenia oznacza nagłe ustanie czynności mechanicznej serca, co w przypadku podjęcia resuscytacji krążeniowo-oddechowej może być odwracalne. Należy pamiętać, iż jednym z czynników decydujących o powodzeniu resuscytacji krążeniowo oddechowej jest czas.

Do nieodwracalnych zmian w tkance nerwowej (mózg), w wyniku ustania pracy serca dochodzi po upływie 4-6 minut. Dlatego też, podjęta przed upływem tego czasu resuscytacja krążeniowo – oddechowa przyniesie najlepsze efekty (cztery złote minuty).



Aby nasze czynności zmierzały do jak najbardziej efektywnego udzielania pierwszej pomocy, w szczególności podczas nagłego zatrzymania krążenia, powinniśmy oprzeć się na „łańcuchu ratowniczym”.

Do elementów łańcucha zalicza się:

- rozpoznanie stanu nagłego i wezwanie służb ratowniczych,
- resuscytację krążeniowo-oddechową,
- defibrylację,
- wdrożenie zaawansowanych zabiegów resuscytacyjnych.

### **Udzielenie pomocy w przypadku niedrożnych dróg oddechowych (zadławienie)**

Zadławienie czyli niedrożność dróg oddechowych spowodowana ciałem obcym, może być przyczyną utraty przytomności, nagłego zatrzymania krążenia i oddychania oraz przyczyną przypadkowej śmierci.

Przyczyny niedrożności dróg oddechowych u osób dorosłych to:

- duże, źle pogryzione porcje jedzenia,
- niejadalne przedmioty trzymane w ustach,
- duża ilość alkoholu wypita podczas posiłku,
- luźne protezy zębowe,
- próby samookaleczenia się.

Najczęściej do zadławienia dochodzi w trakcie posiłku, w obecności świadków. Mamy wówczas do czynienia z niedrożnością częściową bądź całkowitą.

Objawy niedrożności częściowej i całkowitej przedstawia poniższa tabela.

<b>Niedrożność częściowa</b>	<b>Niedrożność całkowita</b>
Trudności w mówieniu	Poszkodowany nie mówi
Trudności w oddychaniu	Poszkodowany nie oddycha
Kaszel	Brak kaszlu
	Po kilkudziesięciu sekundach może dojść do utraty przytomności

W przypadku niedrożności częściowej poszkodowany kaszle, co w konsekwencji doprowadza do usunięcia z dróg oddechowych ciała obcego i ich udroźnienia. Pierwsza pomoc w dużej mierze będzie polegać na wspieraniu tego procesu, poprzez zachęcanie do kaszlu oraz zwracanie bacznej uwagi, czy ciało obce nie zostało już wykrztuszone.

W przypadku niedrożności całkowitej, kiedy poszkodowany nie mówi i nie kaszle, należy działać zgodnie z niżej podanym schematem:

- sprawdzić, czy miejsce zdarzenia jest bezpieczne,
- jeśli występują objawy całkowitej niedrożności a poszkodowany jest przytomny:
  - stosuje się 5 uderzeń w okolice międzyłopatkową: stając za poszkodowanym, z boku, jedną rękę kładzie się w okolicy pasa poszkodowanego i pochyla go do przodu, wówczas jego pozycja ułatwi przemieszczanie się ciała obcego w górę dróg oddechowych, drugą ręką należy wykonać 5 energicznych uderzeń w okolice międzyłopatkową. Obserwuje się czy ciało obce nie wypadło. W razie gdyby wypadło, nie trzeba stosować dalszych uderzeń,
  - następnie stosuje się 5 uciśnień na nadbrzusze: stojąc z tyłu za poszkodowanym, pochyla się go odrobinę do przodu. Składa się dłoń w pięść, przykładając ją od strony kciuka do brzucha poszkodowanego, na środku, na wysokości powyżej pępka a poniżej mostka, następnie chwytając pięść drugą ręką i energicznym ruchem pociąga do siebie i do góry, kontrolując czy ciało obce nie opuściło dróg oddechowych.

Jeżeli te czynności nie spowodowały usunięcia ciała obcego, kontynuuje się te czynności naprzemiennie, stosując 5 uderzeń w okolice międzyłopatkową następnie 5 uciśnień na nadbrzusze, do momentu aż ciało obce zostanie usunięte lub osoba straci przytomność.

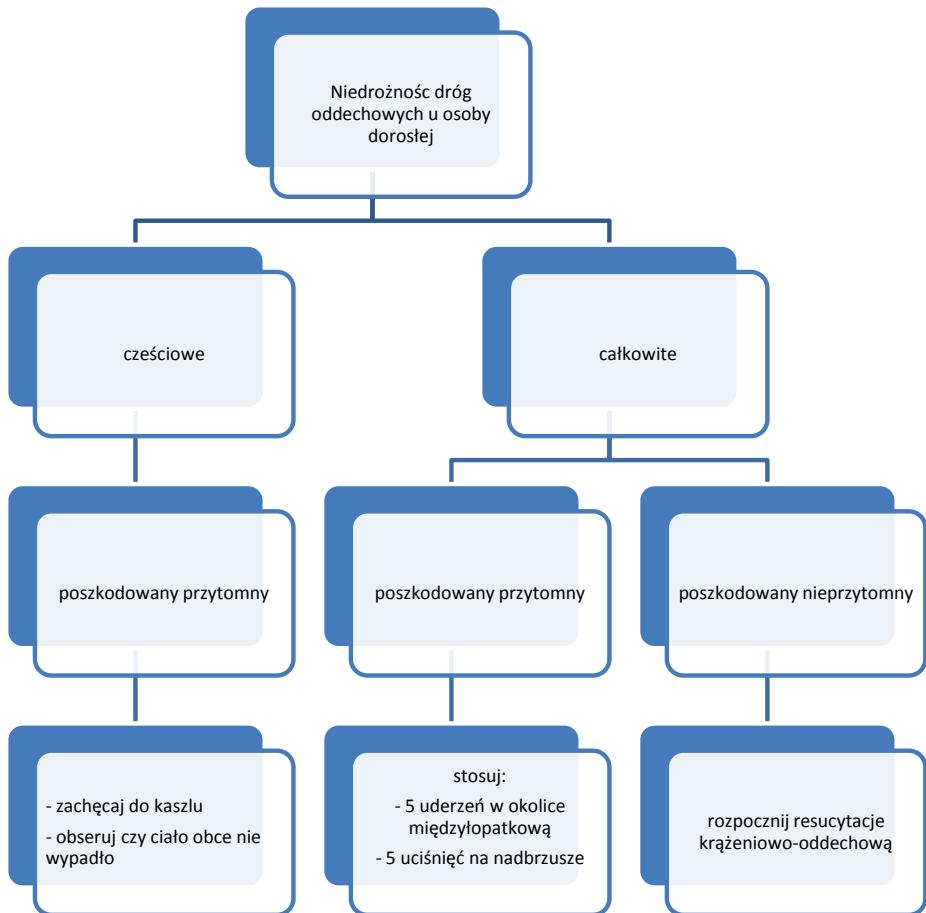
W momencie kiedy osoba straci przytomność, należy wdrożyć następującą procedurę:

- ułożyć poszkodowanego na plecach,
- udrożnić drogi oddechowe, ze szczególnym uwzględnieniem sprawdzenia wartości jamy ustnej (być może ciało obce będzie widoczne i da się je usunąć),
- w razie braku oddechu rozpocząć resuscytację krążeniowo-oddechową, zaczynając od 30 uciśnień klatki piersiowej. Za każdym razem udrażniając drogi oddechowe, w celu wykonania oddechów zastępczych sprawdzając jamę ustną, być może ciało obce się wysunęło i da się je wyjąć.

Prowadząc resuscytację krążeniowo-oddechową, mamy nadzieję że ciało obce wypadnie, a jeśli się tak nie stało to, że w trakcie wentylacji ulegnie przesunięciu do jednego z dwóch oskrzeli co da możliwość pracy jednego płuca.

Udzielając pomocy kobiecie ciężarnej należy pamiętać, że uciskanie nadbrzusza nie jest możliwe, wówczas wykonuje się uderzenia w okolice międzyłopatkową naprzemiennie z uciśnięciami klatki piersiowej w tym miejscu, które uciska się w trakcie resuscytacji. Ten sposób postępowania jest również zarezerwowany dla osoby otyłej.

## Algorytm postępowania przy zadławieniu



### Resuscytacja krążeniowo oddechowa zgodnie ze standardami ERC

Należy pamiętać, że zanim przystąpi się do udzielania pomocy osobie poszkodowanej należy zabezpieczyć miejsce zdarzenia i w miarę możliwości siebie.

Następnie dokonuje się oceny stanu przytomności.

Przy ocenie stanu przytomności bazujemy na dwóch bodźcach jakimi jest **głos i dotyk**.

Podchodzi się do osoby poszkodowanej tak aby nas widziała, następnie:

- delikatnie klepiemy osobę po ramieniu,
- głośno pytamy „Co się stało?” „Czy wszystko w porządku?”.

W ten sposób sprawdzamy, czy reaguje ona zarówno na dotyk jak i na nasz głos.

Jeśli poszkodowany jest przytomny to:

- nawiązujemy kontakt z poszkodowanym,
- rozpoznajemy i zaopatrujemy ewentualne uszkodzenia.

Jeśli poszkodowany jest nieprzytomny to:

- zapewniamy sobie pomoc osób postronnych a w razie ich braku wołamy o pomoc,
- jeśli jest tłum gapiów, wskazujemy konkretną osobę i stanowczym głosem, nakazujemy jej pozostać na miejscu i pomagać,
- następnie sprawdzamy czy osoba poszkodowana oddycha.

Na udrożnienie dróg oddechowych składają się następujące czynności:

- sprawdzenie zawartości jamy ustnej,
- usunięcie z jamy ustnej wszelkich widocznych przyczyn zatkania dróg oddechowych, w tym przemieszczonych protez zębowych, nie ruszając jednak protez dobrze umocowanych, co jest istotne bez wkładania palców „na ślepo”,
- ostrożne odgięcie głowy do tyłu:
  - ułóż dłoni na czole ratowanego,
  - palce drugiej ręki umieść na zuchwie poszkodowanego i delikatnie odchyl głowę do tyłu, rękoczynem czoło-broda.

Następnie przechodzimy do sprawdzenia, czy osoba poszkodowana oddycha. Oddech sprawdzamy pochylając się nad twarzą osoby poszkodowanej, wzrok mamy skierowany w stronę klatki piersiowej.

Podczas tych czynności bazujemy na trzech zmysłach, takich jak:

- **czucie** – staramy się wyczuć prąd wydychanego ciepłego powietrza na naszym policzku,
- **słuch** – usłyszeć szmer wydychanego i wdychanego powietrza,
- **wzrok** – zobaczyć ruchy klatki piersiowej związane z oddychaniem.

Oddech sprawdzamy przez **10 sekund**. Należy pamiętać, że osoba dorosła podczas minuty wykonuje 12-20 oddechów, czyli na 10 sekund powinniśmy usłyszeć około 2-4 oddechów.

W pierwszych minutach po zatrzymaniu krążenia poszkodowany może słabo oddychać lub wykonywać głośne, pojedyncze westchnienia (gasping) tzw. westchnienia agonalne. Jeżeli masz jakiegokolwiek wątpliwości czy oddech jest prawidłowy, działaj tak, jakby był nieprawidłowy.

Jeśli ratowany prawidłowo oddycha należy:

- ułożyć go w pozycji bezpiecznej,
- regularnie oceniać oddech,
- wezwać pomoc.

Jeśli ratowany nie oddycha lub wykonuje tylko okresowe westchnienia bądź słabe próby oddechu powinniśmy:

- wezwać pomoc poprzez osobę przysposobioną do pomocy lub zrobić to samodzielnie,
- poprosić osobę przysposobioną o przyniesienie AED, jeśli jest dostępne,
- podjąć decyzję o rozpoczęciu resuscytacji krążeniowo-oddechowej.

W myśl wytycznych ERC resuscytację krążeniowo-oddechową rozpoczynamy od pośredniego masażu serca.

Uciskanie klatki piersiowej rozpoczynamy wykonując czynności w kolejności podanej poniżej:

- uklęknij obok poszkodowanego,
- usuń zbędne ubranie z klatki piersiowej,
- nadgarstek jednej ręki ułóż na środku klatki piersiowej,
- nadgarstek drugiej ręki ułóż na pierwszym,
- spleć palce obu rąk i unieś je w górę tak, by nie uciskać nimi żeber poszkodowanego,
- ustaw się pionowo nad klatką piersiową poszkodowanego, wyprostuj kończyny górne w łokciach i uciskaj mostek z taką siłą, by obniżył się on o 5 cm; nie przekraczaj 6 cm,
- zwolnij ucisk bez odrywania rąk od mostka i powtarzaj takie uciskanie z częstością co najmniej 100 razy na minutę (nieco mniej niż 2 uciśnięcia na sekundę), nie przekraczaj 120 uciśnięć na minutę; pomocne może być przy tym głośne liczenie. Ucisk i zwolnienie ucisku powinny trwać jednakowo długo. Wykonujemy 30 takich ucisków,
- minimalizuj przerwy w uciśnięciach tak, aby wykonać co najmniej 60 uciśnięć w ciągu każdej minuty.

Po wykonaniu 30 uciśnięć należy wykonać dwa oddechy ratownicze. Sztuczne oddychanie rozpoczyna się wykonując czynności w kolejności podanej poniżej:

- udroźnij drogi oddechowe, odginając głowę i unosząc żuchwę,
- zaciśnij skrzydełka nosa, używając palca wskazującego i kciuka ręki umieszczonej na czole poszkodowanego,
- pozostaw usta delikatnie otwarte, jednocześnie utrzymując uniesienie żuchwy,
- weź normalny wdech i obejmij szczelnie usta poszkodowanego swoimi ustami, upewniając się, że nie ma przecieku powietrza,

- wdmuchuj powoli powietrze do ust poszkodowanego przez około 1 sekundę (tak jak przy normalnym oddychaniu) w ilości 500-600 ml, obserwując jednocześnie czy klatka piersiowa się unosi. Taki oddech ratowniczy jest efektywny,
- utrzymując odgięcie głowy i uniesienie żuchwy, odsuń swoje usta od ust poszkodowanego i obserwuj czy podczas wydechu opada jego klatka piersiowa,
- jeszcze raz nabierz powietrza i wdmuchnij je do ust poszkodowanego, dążąc do wykonania dwóch skutecznych oddechów ratowniczych. Czas konieczny do wykonania dwóch oddechów ratowniczych nie powinien przekraczać 5 sekund,
- następnie ponownie ułóż ręce w prawidłowej pozycji na mostku i wykonaj kolejnych 30 uciśnień klatki piersiowej,
- kontynuuj uciskanie klatki piersiowej i oddechy ratownicze w stosunku 30: 2,
- za każdym razem, wykonaj nie więcej niż 2 próby wentylacji zanim podejmiesz ponownie uciskanie klatki piersiowej.

Jeżeli na miejscu zdarzenia jest więcej niż jeden ratownik, ratownicy powinni się zmieniać podczas prowadzenia resuscytacji co 1-2 minuty, aby zapobiec zmęczeniu. Należy zminimalizować przerwę w resuscytacji podczas zmian.

**Pamiętaj, że jeśli nie chcesz lub nie możesz prowadzić oddechu zastępczego, wówczas zastosuj same uciśnięcia klatki piersiowej. Wykonujesz je bez przerwy, z częstotliwością co najmniej 100 uciśnień na minutę (nie przekraczając 120 uciśnień/min).**

Akcję resuscytacyjną przerywa się tylko wówczas, kiedy:

- ratowany się poruszy lub wykona prawidłowy oddech, czyli wróciły funkcje życiowe,
- przyjechała na miejsce karetka pogotowia i zespół ratunkowy przejął poszkodowanego,
- ratownik prowadził resuscytację bardzo długo i opadł z sił,
- miejsce zdarzenia stało się miejscem niebezpiecznym dla ratującego i konieczna jest ewakuacja.

### **Prowadzenie resuscytacji u kobiet w ciąży**

U kobiety ciężarnej, powiększona macica unosi przeponę i narządy jamy brzusznej co powoduje, że standardowe uciskanie klatki piersiowej może być nieskuteczne.

Dlatego też, u kobiety ciężarnej zmodyfikowano wytyczne BLS. Zaleca się, przy prowadzeniu resuscytacji krążeniowo – oddechowej:

- uniesienie prawego biodra o kąt 30 stopni, co eliminuje ucisk macicy,
- uciśnięcia klatki piersiowej należy prowadzić nieco wyżej na mostku,
- wykonując oddechy ratownicze należy wolno, spokojnie wdmuchiwać powietrze.

**Pamiętaj, że resuscytacja ciężarnej to ratowanie dwóch osób: matki i dziecka!**

## Prowadzenie resuscytacji u dzieci

W przypadku resuscytacji krążeniowo-oddechowej u dzieci preferowana jest pewna modyfikacja RKO dla osób dorosłych, polegająca na wykonaniu pięciu początkowych oddechów ratowniczych a następnie prowadzeniu RKO przez około minutę przed udaniem się po pomoc. Ponadto stosunek uciśnięć do oddechów zastępczych powinien wynosić 15:2.

Udzielając pierwszej pomocy:

- zabezpieczamy miejsce zdarzenia i siebie,
- sprawdzamy reakcję dziecka:
  - delikatnie potrząśamy za ramiona dziecka i pytamy głośno „czy mnie słyszysz?”
 Dziecko odpowiada i porusza się:

- pozostawiamy dziecko w pozycji w jakiej go zastaliśmy, jeśli jest bezpieczna dla niego,
- oceniamy jego stan i w razie potrzeby wzywamy pomoc,
- powtarzamy regularnie ocenę dziecka.

Dziecko nie reaguje:

- głośno wołaj o pomoc,
- delikatnie odwróć dziecko na plecy,
- udroźnij drogi oddechowe dziecka poprzez odchylenie głowy do tyłu i uniesienie brodki w następujący sposób:
  - umieść rękę na czole dziecka i delikatnie odchyl głowę ku tyłowi,
  - w tym samym czasie umieść opuszki palca pod brodą dziecka i unieś ją. Nie naciskaj na tkanki miękkie pod brodą bo możesz spowodować niedrożność dróg oddechowych,
  - jeśli masz trudność z udrożnieniem dróg oddechowych, spróbuj metody wysunięcia żuchwy: połóż palce wskazujące obu rąk za żuchwą dziecka po jej bokach i popchnij ją do przodu,
  - utrzymując udrożnienie sprawdź oddech przez 10 sekund trzema zmysłami: słuchem, wzrokiem i czuciem.

Jeśli dziecko oddycha prawidłowo:

- układamy dziecko w pozycji bezpiecznej,
- wysyłamy kogoś lub sami udajemy się po pomoc,
- sprawdzamy co 2-3 min czy oddech nadal występuje.

Jeśli dziecko nie oddycha lub oddycha w sposób nieprawidłowy:

- delikatnie usuwamy widoczne ciała obce mogące powodować niedrożność dróg oddechowych,
- stosujemy odpowiednią metodę sztucznego oddychania, w zależności od wieku dziecka,

Oddechy ratownicze u dziecka powyżej 1. roku życia	Oddechy ratownicze u niemowlęcia
1. zapewnij odchylenie głowy i uniesienie brody	1. ułóż głowę w pozycji neutralnej i unieść brodę
2. zastosuj metodę usta- usta, pamiętaj o zaciśnięciu miękkiej części nosa	2. zastosuj metodę usta-usta-nos, a więc obejmij ustami zarówno nos, jak i usta
3. wykonaj powolny wydech obejmując szczelnie usta dziecka, przez 1 s, obserwując unoszącą się klatkę piersiową	3. wykonaj powolny wydech obejmując szczelnie usta i nos dziecka, przez 1 s, obserwując unoszącą się klatkę piersiową
4. utrzymując drożność dróg oddechowych, obserwuj jak opada klatka piersiowa	4. utrzymując drożność dróg oddechowych, obserwuj jak opada klatka piersiowa
5. powtarzaj sekwencje 5 razy, za każdym razem klatka piersiowa dziecka ma się poruszać jak przy normalnym oddechu	5. powtarzaj sekwencje 5 razy, za każdym razem klatka piersiowa niemowlęcia ma się poruszać jak przy normalnym oddechu

- podczas oddechów ratowniczych należy zwrócić uwagę na pojawienie się kaszlu lub odruchów z tylnej ściany gardła w odpowiedzi na twoje działania, obecność lub brak tego typu reakcji stanowi część oceny oznak krążenia,
- sprawdzamy oznaki krążenia:
  - jakikolwiek ruch, kaszel,
  - prawidłowy oddech.

Stwierdza się obecność oznak krążenia lub prawidłowy oddech a dziecko jest nadal nieprzytomne:

- układamy je w pozycji bezpiecznej,
- oceniamy oddech co 2-3 min.

W przypadku braku oznak krążenia, prawidłowego oddechu, należy rozpocząć uciskanie klatki piersiowej wraz z oddechami ratowniczymi, wykonując je w sekwencji 15 uciśnień, 2 oddechy ratownicze.

Uciśnięcia klatki piersiowej u dziecka powyżej 1. roku życia	Uciśnięcia klatki piersiowej u niemowlęcia
1. uciskaj dolną połowę mostka, jeden palec powyżej wyrostka mieczykowatego, jedną ręką	1. uciskaj dolną połowę mostka, jeden palec powyżej wyrostka mieczykowatego, opuszkami dwóch palców
2. uciskaj mostek na głębokość 1/3 klatki piersiowej	2. uciskaj mostek na głębokość 1/3 klatki piersiowej
3. uciski wykonaj z częstotliwością 100 uciśnień na minutę, nie przekraczaj 120	3. uciski wykonaj z częstotliwością 100 uciśnień na minutę, nie przekraczaj 120
4. u większych dzieci można stosować technikę na dwie ręce jak u osób dorosłych	4. w przypadku dwóch ratowników można użyć techniki dwóch kciuków i dłoni obejmujących klatkę piersiową



Nie przerywamy resuscytacji do czasu:

- powrotu oznak życia u dziecka, spontanicznego oddechu,
- przybycia wykwalifikowanej pomocy, która przejmie działania ratownicze,
- wyczerpania sił ratownika.

Osoby udzielające pomocy mogą używać stosunku uciśnień do wentylacji 30:2, jeśli są same, szczególnie gdy nie osiągają wystarczającej liczby uciśnień na minutę z powodu trudności w naprzemiennym wykonywaniu wentylacji i uciśnień. Wentylacja pozostaje ważnym elementem RKO w zatrzymaniu krążenia, tym niemniej ratownicy, którzy nie są w stanie lub nie chcą prowadzić wentylacji metodą usta-usta, powinni wdrożyć resuscytację polegającą jedynie na uciskaniu klatki piersiowej.

### **Wykorzystywanie defibrylatora automatycznego**

Defibrylacja polega na przejściu przez mięsień sercowy impulsu energii elektrycznej o napięciu wystarczającym do przywrócenia skoordynowanej aktywności elektrycznej. Celem defibrylacji jest przywrócenie spontanicznego krążenia. Ratownicy niemedycyjni, w pewnych okolicznościach, mogą używać w tym celu Automatycznego Defibrylatora Zewnętrzny.

Zaleca się, aby ratownicy niemedycyjni oraz osoby rozpoczynające resuscytację z użyciem AED wykonali defibrylację tak szybko, jak to jest możliwe.

Należy pamiętać o pewnych poprzedzających defibrylację czynnościach, które pozwolą na skuteczną i bezpieczną defibrylację. Czynności te dotyczą odpowiedniego przygotowania klatki piersiowej do przyklepienia elektrod:

- klatka piersiowa poszkodowanego powinna być sucha. W tym celu, wycieramy klatkę piersiową ręcznikiem lub częścią odzieży osoby poszkodowanej. Jest to istotne w przypadku, gdy osoba została wyjęta z wody albo jest spocona,
- klatka piersiowa poszkodowanego powinna być pozbawiona zbędnego owłosienia. Aby pozbyć się włosów z klatki piersiowej, golimy ją jednorazową maszynką do golenia. Wystarczy odsłonić tylko te miejsca, gdzie będą przylegać elektrody. Pamiętaj, liczy się czas,
- wszelkie plastry i inne materiały znajdujące się na klatce piersiowej powinny być usunięte, a więc odklejamy wszelkie plastry znajdujące się na klatce piersiowej i wytrzyj miejsce z resztek kleju, lekarstwa itp.,
- elektrody nie mogą znaleźć się w sąsiedztwie blizny po wszczepieniu rozrusznika, gdyż prąd może go uszkodzić. Zwykle widać ją na klatce piersiowej. Dlatego też, jeśli masz do czynienia z takim poszkodowanym, przyklejamy elektrody co najmniej 10 cm od rozrusznika,
- wszelkie metalowe przedmioty muszą być usunięte ze skóry poszkodowanego. Jeśli poszkodowany ma na szyi np. łańcuszek lub inne ozdoby, zdejmujemy je.

Mając to wszystko na względzie rozpoczynamy swoje działania:

- upewnij się, że ty, poszkodowany i świadkowie zdarzenia jesteście bezpieczni,
- jeśli poszkodowany jest nieprzytomny i nie oddycha prawidłowo, poproś kogoś o przyniesienie AED i wezwanie służb ratowniczych. Gdy jesteś sam, pozostaw ratowanego i udaj się po pomoc i AED (jeśli jest dostępne),
- rozpocznij RKO, (usuniecie: "zgodnie z wytycznymi BLS") stosunek uciśnień do sztucznej wentylacji wynosi **30:2**,
- pamiętaj o stosowaniu środków ochrony w trakcie RKO,
- gdy tylko pojawi się defibrylator włącz go. Jeśli oprócz ciebie przy poszkodowanym znajduje się inna osoba, pozwól jej rozpocząć uciskanie klatki piersiowej i wykonywanie oddechów ratowniczych w czasie, gdy ty uruchamiasz AED.
- postępuj zgodnie z instrukcją głosową/wizualną płynącą z AED:
  - naklej elektrody,
  - pamiętaj, że elektrody mogą być przyklejone do suchej, nieowłosionej klatki piersiowej, wolnej od plastrów i metalowych ozdób, i co najmniej 10 cm od blizny po wszczępieniu rozrusznika,
  - większość firm umieszcza na opakowaniu elektrod rysunek, przedstawiający miejsce prawidłowego ich naklejenia.
- postępuj zgodnie z poleceniami głosowymi,
- podczas analizy nie dotykaj poszkodowanego,
- jeżeli wyładowanie jest wskazane:
  - upewnij się, że nikt nie dotyka poszkodowanego,
  - naciśnij przycisk defibrylacji zgodnie z poleceniem,
  - natychmiast podejmij RKO po wyładowaniu przez 2 minuty, przed ponowną oceną rytmu przez AED,
  - nie zdejmuj elektrod przyklejonych do klatki piersiowej,
- jeżeli wyładowanie nie jest wskazane:
  - niezwłocznie podejmij RKO, używając sekwencji 30 uciśnień, 2 oddechy ratownicze,
  - nie zdejmuj elektrod przyklejonych do klatki piersiowej,
  - kontynuuj postępowanie zgodnie z poleceniami głosowymi/wizualnymi.

Ratownik wykonujący uciśnięcia klatki piersiowej powinien przerywać je tylko na czas analizy rytmu i defibrylację, a także powinien być przygotowany na ponowne podjęcie uciskania klatki piersiowej, natychmiast po dostarczeniu wyładowania. Kiedy obecnych jest dwóch ratowników, ratownik obsługujący AED powinien przykleić elektrody podczas prowadzenia RKO, aby minimalizować przerwy w pośrednim masażu serca.

Akcję resuscytacyjną połączoną z użyciem AED przerywa się tylko wówczas, kiedy:

- ratowany porusza się lub wykona prawidłowy oddech, czyli wróciły funkcje życiowe,
- przyjechała na miejsce karetka pogotowia i zespół ratunkowy przejął poszkodowanego,

- ratownik prowadził resuscytację bardzo długo i opadł z sił,
- miejsce zdarzenia stało się miejscem niebezpiecznym dla ratującego i konieczna jest ewakuacja.

### 2.2.3. Obrażenia wielomiejscowe i wielonarządowe

#### Zaopatrywanie różnego rodzaju ran

Rana to uszkodzenie ciągłości skóry, a często również głębszych tkanek lub narządów na skutek urazu mechanicznego.

Rozległość i głębokość uszkodzeń zależy od rodzaju urazu, jego siły działania oraz miejsca na które działa.

Ze względu na sposób powstania możemy podzielić rany na:

- cięte powstają, gdy skóra ma kontakt z ostrymi krawędziami, mogą dość głęboko penetrować uszkadzając tkanki i narządy głębiej położone. Krwawienie jest z reguły dość obfite,
- klute gdy następuje kontakt z cienkim, ostrym i długim przedmiotem. Często uszkodzeniu ulegają narządy głębiej położone. Istnieje również duże ryzyko zakażenia rany,
- postrzałowe powstające w wyniku działania pocisku z broni miotającej (broń palna, kusza, łuk itp.). W wyniku działania pocisku może powstać kilka ran (wlotowa i wylotowa),
- tłuczone gdy następuje uderzenie tępych narzędziem, z reguły krwawienie jest niewielkie z uwagi na brak lub niewielkie przerwania ciągłości skóry,
- szarpane powstają w wyniku rozdarcia ze znacznym uszkodzeniem skóry, towarzyszy często obfite krwawienie (np. pogryzienie przez zwierzę),
- otarcia naskórka uszkodzenie powierzchniowych warstw naskórka, krwawienie jest niewielkie,
- amputacje jeśli dochodzi do oderwania, odrąbania części ciała,
- miażdżone dochodzi do zniszczenia struktur tkankowych na dużą głębokość.

Ze względu na miejsce powstania, rany możemy podzielić na obrażenia: głowy, szyi, klatki piersiowej, brzucha, kończyn.

Szczególne rodzaje opatrzenia wymagają:

- wytrzewienie w obrębie jamy brzusznej,
- odma urazowa (przebicie ściany klatki piersiowej i opłucnej),
- rana z obecnym ciałem obcym,
- amputacja,
- rana z towarzyszącym krwotokiem.

Zasady opatrywania ran:

- zadbaj o bezpieczeństwo własne załóż rękawiczki,
- zabezpiecz poszkodowanego przed upadkiem, posadź, połóż,

- odśłoń miejsce rany, rozcinając, rozrywając odzież,
- dokonaj oceny rany celem ustalenia dalszego postępowania,
- odpowiednio zabezpiecz obrażenie,
- rany nie oczyszczaj, nie stosuj żadnych środków dezynfekujących.
- nie usuwaj z rany żadnych ciał obcych,
- w przypadku wytrzewienia narządów nie wkładaj niczego z powrotem do środka, nie wpychaj niczego do rany.

Na rany stosuje się opatrunki. Najczęściej stosowanym opatrunkiem jest tzw. opatrunek osłaniający. W pewnych okolicznościach na niektóre miejsca trzeba zakładać specjalne rodzaje opatrunków. Do opatrunków stosowanych w nietypowych okolicznościach zaliczamy opatrunki: uszczelniający, stabilizujący, mocujący, wilgotny (foliowy), uciskowy, opaska uciskowa (staza taktyczna).

Poniżej opisane zostaną poszczególne rodzaje opatrunków. Należy jednak pamiętać, że zabezpieczanie ran jest tylko jednym z elementów udzielania pierwszej pomocy. Całość akcji ratowniczej opiera się na algorytmie postępowania, który warunkuje prawidłowe przeprowadzenie czynności zmierzających do uratowania czyjeś życia lub zdrowia.

Opatrunek osłaniający składa się z dwóch elementów. Części osłaniającej (jałowej gazy opatrunkowej) oraz części mocującej (bandaż dziany lub elastyczny albo plaster). Zadaniem elementu osłaniającego jest zabezpieczenie rany przed wtórnym zabrudzeniem oraz infekcją, czasem również w celu zatamowania krwawienia. Zadaniem elementu mocującego jest natomiast „trzymanie” opatrunku w miejscu urazu. Opatrunek ten jest stosowany na większość ran. Przykładem takiego opatrunku jest opatrunek osobisty stosowany przez wojsko czy policję. Opatrunek uszczelniający stosowany przy podejrzeniu odmy urazowej powstającej, gdy dochodzi do przebicia ściany klatki piersiowej oraz opłucnej. Powietrze atmosferyczne z uwagi na różnicę ciśnienia w opłucnej i w atmosferze dostaje się do wnętrza worka opłucnowego powodując zapadanie się płuca. Towarzyszą temu objawy, takie jak:

- widoczne pęcherzyki powietrza w obrębie rany,
- specyficzny świst przy wdechu,
- pokąsływanie,
- ból w klatce piersiowej o nagłym początku, ostry, nasilający się przy oddychaniu, kaszlu lub ruchach klatki piersiowej,
- asymetria ruchów oddechowych klatki piersiowej,
- duszność,
- sinica (w niektórych przypadkach),
- wstrząs,
- niewydolność krążeniowa.

Głównym elementem budującym opatrunek uszczelniający jest materiał nie przepuszczający powietrza np. folia. Materiał ten musi być szczelnie przymocowany do skóry, ponieważ ma nie dopuścić do przedostania się powietrza do jamy opłucnej przy urazie penetrującym klatki piersiowej. Folię oklejamy plastrem lub taśmą samoprzylepną na krawędziach ze wszystkich stron (opatrunek szczelny) lub pozostawiając nieprzyklejony jeden narożnik (opatrunek wentylowy).

Udzielając pierwszej pomocy:

- natychmiast zabezpiecz ranę opatrunkiem uszczelniającym (użyj do tego materiału nie przepuszczającego powietrza np.: worek foliowy, rękawiczkę gumową),
- w ostateczności mocno dociśnij dłońią poszkodowanego lub swoją,
- jeżeli uraz jest wynikiem postrzału, zabezpiecz zarówno ranę wlotową jak i wylotową opatrunkiem uszczelniającym,
- zabezpiecz poszkodowanego przytomnego w pozycji półsiedzącej z podparciem,
- zapobiegaj rozwojowi wstrząsu: uspokój, okryj,
- jeżeli poszkodowany straci przytomność ułóż go w pozycji bocznej ustalonej stroną uszkodzoną do podłoża, dociskając ranę,
- nadzoruj czynności życiowe,
- przejdź do RKO w przypadku bezdechu (z nałożonego na ranę opatrunku usuń uszczelnienie).

Po założeniu opatrunku, poszkodowanego układamy w pozycji półsiedzącej stosowanej u osób przytomnych w przypadku obrażeń w obrębie klatki piersiowej, duszności a także przy urazach czaszkowo mózgowych. Jeśli osoba poszkodowana jest nieprzytomna, wtedy układamy ją w pozycji bezpiecznej (bocznej ustalonej na boku rannym!).

Opatrunek foliowy (wilgotny) stosowany w przypadku wytrzewienia. Główną częścią tego opatrunku jest folia lub wilgotna gaza, które mają zabezpieczyć np. jelita przed wyschnięciem. Folię lub gazę należy zamocować na ciele, aby się nie zsunęły (bez uciskania wytrzewionych narządów). Można to zrobić chustą trójkątną, bandażem albo plastrem.

Postępowanie w przypadku rany powłok brzusznych z wypętlaniem jelit na zewnątrz:

- wnętrzności widocznych na zewnątrz nie wkładaj do środka rany,
- zabezpiecz czystym opatrunkiem zarówno ranę jak i jelita,
- jeżeli jest taka możliwość jelita zabezpiecz opatrunkiem wilgotnym lub opatrunek przykryj folią (zapobiega to wysychaniu jelit),
- zastosuj pozycję z ugięciem kolan,
- nie podawaj płynów do picia jak i środków przeciwbólowych,
- prowadź stały nadzór czynności życiowych,
- podejmij działania zapobiegające rozwojowi wstrząsu: uspokój, okryj.

Opatrunek stabilizujący mocujący stosowany w przypadku ciała obcego wbitego w ranę. Zbudowany jest z kilku elementów. Poza gazą jałową przykładamy koło przedmiotu wbitego dwa sztywne elementy (klocki lub zwinięte bandaże) w celu jego ustabilizowania. Następnie bandażem owijamy te elementy mocując do ciała tak, aby cały opatrunek ograniczał ruchomość wbitego przedmiotu. Po założeniu opatrunku staramy się, żeby osoba nie wykonywała żadnych ruchów z uwagi na ryzyko przemieszczania się ciała obcego. Każda próba zmiany położenia lub poruszenia osoby rannej, może zagrażać przemieszczeniem bądź usunięciem ciała z rany.

Jeżeli uszkodzeniu ulegają okolice jamy brzusznej to:

- zabezpiecz wystające ciało obce opatrunkiem stabilizującym mocującym,
- zastosuj pozycję zastaną,
- nie podawaj żadnych płynów do picia ani środków przeciwbólowych,
- u poszkodowanego nieprzytomnego pamiętaj o utrzymaniu drożności dróg oddechowych,
- zapewnij komfort termiczny,
- kontroluj podstawowe czynności życiowe.

Ciało obce wystające z rany możesz usunąć tylko w stanie wyższej konieczności tj.:

- zmiany pozycji u poszkodowanego leżącego na brzuchu z ciałem obcym w okolicy pleców, z powodu NZK celem podjęcia RKO,
- ciała obcego znajdującego się w klatce piersiowej poszkodowanego, u którego musimy natychmiast podjąć RKO,
- usunięcie ciała obcego związane z potrzebą natychmiastowej ewakuacji poszkodowanego z miejsca niebezpiecznego.

### **Zasady i sposoby tamowania krwotoków**

Krwotok to wypływ krwi z uszkodzonego dużego naczynia krwionośnego jako skutek uszkodzenia ściany naczynia. Ogólnie krwotoki dzielimy na zewnętrzny i wewnętrzny. Etapy tamowania krwawienia zewnętrznego:

- dbaj o bezpieczeństwo własne załóż rękawiczki,
- poszkodowanego opatruj w pozycji dla niego bezpiecznej posadź albo połóż,
- ranę zabezpieczaj opatrunkiem uciskowym, jeżeli gwałtownie nasiąka krwią nałóż kolejną warstwę opatrunku,
- jeżeli krwotok znajduje się na kończynie unieś ją wyżej,
- zastosuj pozycję przeciwwstrząsową,
- chroń poszkodowanego przed utratą ciepła,
- nadzoruj podstawowe funkcje życiowe,
- nie podawaj leków przeciwbólowych.

Opatrunek uciskowy składa się z trzech podstawowych elementów:

- materiał osłaniający gaza lub innego rodzaju czysty materiał opatrunkowy,
- element twardy dociskający twardy klocek, zwinięty bandaż elastyczny,
- element mocujący bandaż dziany, elastyczny w ostateczności.

Udzielanie pomocy w warunkach przedszpitalnych poszkodowanemu z krwotokiem wewnętrznym, jest bardzo trudne i mało skuteczne. Uratowanie poszkodowanego w tym przypadku w dominującym stopniu jest uzależnione od sprawności czasowej przybycia na miejsce wypadku wykwalifikowanych służb ratowniczych. Udzielając pierwszej pomocy zastosuj poniższe czynności ratunkowe:

- natychmiast wezwij pomoc,
- oceń stan poszkodowanego,
- jak najszybciej ustal miejsce krwotoku,
- jeżeli krwotok dotyczy kończyn zastosuj unieruchomienie, nałóż zimny okład, przykładaj lód, jeżeli nie ma przeciwwskazań, zastosuj ułożenie w pozycji przeciwwstrząsowej,
- jeżeli badając poszkodowanego podejrzewasz krwotok wewnętrzny do jamy brzusznej zastosuj ułożenie z ugięciem nóg w kolanach,
- zastosuj o ile jest taka możliwość zimny okład, lód na okolicę brzucha,
- nie podawaj nic do picia ani leków,
- zapobiegaj rozwojowi wstrząsu przez zapewnienie komfortu termicznego,
- utrzymuj stałą kontrolę nad funkcjami życiowymi,
- utrzymuj kontakt słowny z poszkodowany przytomnym,
- u poszkodowanego nieprzytomnego dbaj o utrzymanie drożności dróg oddechowych,
- monitoruj funkcje życiowe,
- w sytuacji NZK (nagłego zatrzymania krążenia) podejmij RKO (resuscytację krążeniowo oddechową).

Amputacja urazowa – to obrażenie na skutek odcięcia, oderwania, odrąbania części ciała człowieka.

Postępowanie ratownicze w przypadku amputacji znacznej części kończyny:

- zastosuj na koniec kikuta (ok. 2-5cm powyżej miejsca cięcia) opaskę uciskową wykorzystując stazę taktyczną, chustę trójkątną, elementy odzieży poszkodowanego,
- efekt ucisku możesz zwiększyć stosując krępulec,
- ranę zabezpiecz opatrunkiem,
- kończynę unieś wyżej i zastosuj unieruchomienie,
- zapobiegaj wstrząsowi, okryj, sprawdzaj podstawowe funkcje życiowe,
- jeżeli nie ma przeciwwskazań, ułóż poszkodowanego w pozycji przeciwwstrząsowej,

- jeżeli poszkodowany jest przytomny utrzymuj z poszkodowanym kontakt, ale nie opowiadaj o obrażeniu,
- jeżeli poszkodowany jest nieprzytomny, zadbaj o drożność dróg oddechowych i co 2-3 minuty kontroluj funkcje życiowe,
- jeżeli poszkodowany jest nieprzytomny z brakiem oddechu, załóż natychmiast jak najbliżej końca kikuta opaskę uciskową i przystąp do RKO,
- odciętą część odpowiednio zabezpiecz owiń sterylnym opatrunkiem, włóż do plastikowego worka i szczelnie zawiąż. Tak zabezpieczoną część ciała zapakuj w drugi worek wypełniony wodą z lodem lub zimną wodą. Nie umieszczaj bezpośrednio w lodzie (nie zamrażaj!). Przy braku powyższych środków zawiń w czysty materiał i przekaz Zespołowi Ratownictwa Medycznego.  
Mniejszych rozmiarów amputacje zabezpiecza się opatrunkiem uciskowym.

### **Zabezpieczanie obrażeń układu kostnego**

Układ kostno-stawowy wraz z układem mięśniowym tworzą układ ruchu człowieka.

Funkcje układu kostnego:

- wspólnie z układem mięśniowym utrzymuje kształt i postawę ciała,
- daje możliwość poruszania się,
- stanowi ochronę dla narządów wewnętrznych.

Rodzaje urazów układu ruchu:

- bezpośrednie są wynikiem zadziaływania siły zewnętrznej na jakiś punkt ciała poszkodowanego np. uderzenie kijem w przedramię może spowodować złamanie bezpośrednio uderzonej kości,
- pośrednie są wynikiem przeniesienia siły z miejsca bezpośredniego urazu na oddaloną część ciała np. uderzenie kolanem o deskę rozdzielczą podczas wypadku samochodowego powoduje przeniesienie siły uderzenia poprzez kość udową na staw biodrowy i miednicę, co może wywołać zwichnięcie stawu biodrowego, złamanie miednicy lub nawet rozejście się spojenia łonowego.

Najczęstszymi obrażeniami układu ruchu są złamania, skręcenia i zwichnięcia oraz stłuczenia. Uszkodzenia te mogą być otwarte lub zamknięte, w zależności od tego czy doszło jednocześnie do przerwania ciągłości skóry (jest to wówczas widoczne i zwykle wiąże się z krwawieniem zewnętrznym).

Złamaniem nazywa się przerwanie ciągłości kości wskutek działania zewnętrznych sił przekraczających wytrzymałość mechaniczną tkanki kostnej.

Złamania dzielimy na:

- zamknięte bez przemieszczenia,
- zamknięte z przemieszczeniem,
- otwarte.



## Objawy złamania:

- słycać trzask pękającej kości,
- długość kończyny złamanej może różnić się od długości kończyny zdrowej (najczęściej skrócenie),
- bolesność miejscowa, ból występuje bezpośrednio po złamaniu i ulega nasileniu przy próbach ruchu złamaną kończyną,
- utrata lub ograniczenie czynności złamanej kończyny lub jej części,
- złamana kończyna może ulec deformacji,
- obrzęk oraz ruchy patologiczne (ruchomość kończyny w miejscu, w którym normalnie jej nie ma, np. w połowie uda),
- w przypadku złamania otwartego z miejsca uszkodzenia wypływa krew i niekiedy można zobaczyć wystające, sterczące odłamy kostne.

Zwichnięcie to patologiczne przemieszczenie jednej powierzchni stawowej w stosunku do drugiej. W czasie zwichnięcia zostają rozerwane struktury przystawowe, torebka stawowa i więzadła.

## Objawy zwichnięcia:

- silny ból nawet w stanie spoczynku, nasilający się przy próbie ruchu,
- przykurcz mięśni przyczepionych do zwichniętych kości powoduje wymuszone ustawienie kończyny,
- charakterystyczny sprężysty opór przy próbie uruchomienia stawu,
- zniekształcenie obrysu stawu,
- zniesienie funkcji kończyny,
- nienaturalne wygięcie kończyny w stawie,
- objaw pustego stawu.

Skręcenie to uszkodzenie tkanek miękkich (więzadeł, torebek stawowych, ścięgien), które utrzymują (stabilizują) staw w prawidłowej pozycji bez zmiany wzajemnego fizjologicznego ułożenia kości tworzących staw. Jest to nadmierne rozciągnięcie torebki stawowej oraz więzadeł stawu.

## Objawy skręcenia:

- ból nasilający się przy ruchu,
- obrzęk stawu,
- częściowe ograniczenie ruchomości, funkcjonowania stawu.

Należy unieruchomić kończynę w pozycji takiej, w jakiej się ją zastało, aby nie doprowadzić do uszkodzenia naczynia krwionośnego czy większego nerwu. W przypadku wystąpienia obrażenia otwartego należy w pierwszej kolejności zabezpieczyć ranę opatrunkiem a następnie zastosować unieruchomienie.

Pomoc doraźna na miejscu zdarzenia w przypadku podejrzenia złamania kości:

- zdejmij pierścionki i obrączki z palców, w przypadku, gdy uraz dotyczy kończyny dolnej zdejmij buty, ponieważ powstający obrzęk może spowodować później trudność w ich zdejmowaniu,
- sprawdź czucie i ruchomość części kończyny położonej dystalnie do urazu,
- wykonaj szybkie badanie urazowe,
- sprawdzaj ciało poszkodowanego w ułożeniu powypadkowym,
- określ miejsce obecności krwi, bolesności, tkliwości, deformacji, obrzęku,
- nie wykonuj zbędnych ruchów miejsca uszkodzonego,
- dotrzyj do miejsca uszkodzonego rozetnij odzież.

Unieruchamianie złamań kości kończyny górnej i dolnej opiera się na stosowaniu tzw. zasady Potta.

ZASADA POTTA – jeżeli złamanie dotyczy kości długich to unieruchomienie swoim zasięgiem powinno obejmować okolicę, co najmniej dwóch sąsiadujących ze złamaniem stawów.

Unieruchamianie obrażeń stawów kończyny górnej i dolnej opiera się również na zastosowaniu zasady Potta.

ZASADA POTTA – jeżeli obrażenie dotyczy stawów kończyn należy unieruchomić dwie sąsiadujące ze stawem kości.

## Rozdział 3.

### Kształtowanie umiejętności metodycznych

#### 3.1. OPRAWIANIE I STOSOWANIE DOKUMENTACJI DYDAKTYCZNEJ ZGODNIE ZE WSKAZANIAMI DYDAKTYKI

##### 3.1.1. Zasady i metody nauczania w kształceniu dorosłych

Pedagogika to nauka o wychowaniu, której przedmiotem jest działalność wychowawcza, mająca na celu wyposażenie całego społeczeństwa a przede wszystkim młodego pokolenia w wiedzę, sprawności ogólne i zawodowe, zainteresowania, systemy wartości, postawy i przekonania oraz przysposobienie do oddziaływania na własny rozwój. Obejmuje również samowychowanie i samokształcenie, a przy tym świadome i zamierzone oddziaływanie takich czynników, jak wszelkie organizacje, zwłaszcza młodzieżowe, środki masowej komunikacji, zakłady pracy, kluby czy teatry<sup>10</sup>.

Andragogika to inaczej pedagogika dorosłych. Jest jedną z nauk pedagogicznych zajmującą się badaniem zagadnień kształcenia, samokształcenia i wychowania młodzieży pracującej i dorosłych. Praktyczne znaczenie andragogiki wzrasta w miarę realizacji założeń kształcenia ustawicznego. Zadaniem andragogiki staje się opracowanie optymalnych rozwiązań w zakresie doboru treści kształcenia i wychowania dorosłych, metod i środków, form organizacyjnych, wykorzystania środków masowego przekazu, szczególnie radia i telewizji oraz ustalanie racjonalnych odstępów między okresami bardziej intensywnego kształcenia, zwłaszcza na kursach o charakterze zawodowym w zależności od rodzaju pracy zawodowej<sup>11</sup>.

Dydaktyka jest jedną z podstawowych nauk pedagogicznych, której przedmiotem jest kształcenie ludzi, a więc wszelkie nauczanie innych i uczenie się, niezależnie, czy odbywa się w szkole, poza szkołą czy w codziennych sytuacjach życiowych. Zajmuje się badaniem działalności osób nauczających i uczących się, celów i treści oraz metod, środków i organizacji kształcenia, jak również badaniem społecznego i materialnego środowiska, w którym się ta działalność odbywa. Jej głównym zadaniem jest ustalenie zależności warunkujących działalność dydaktyczną. Dydaktyka

<sup>10</sup> W. Okoń, *Słownik pedagogiczny*, Warszawa 1984, s. 222.

<sup>11</sup> Tamże, s. 21.

dzieli się na ogólną i szczegółową. Ta pierwsza bada problemy podstawowe, a przy tym wspólne dla wszelkiego nauczania i uczenia się. Dydaktyka szczegółowa, zwana też metodyką nauczania, bada zagadnienia specyficzne dla jakiegoś szczególnego rodzaju nauczania, dla wybranego przedmiotu nauczania czy też jakiegoś typu lub szczebla szkoły<sup>12</sup>.

Jednostka metodyczna to zespół (układ) kolejnych jednostek lekcyjnych stanowiący logiczny ciąg procesu dydaktycznego, zmierzający do przekazania (przyswojenia) wiadomości, kształtowania umiejętności i uzyskania sprawności w obrębie jednego tematu (wydzielonego fragmentu programu nauczania), który zakresem jest zbyt obszerny na jedną jednostkę lekcyjną lub do osiągnięcia zamierzonego celu<sup>13</sup>.

Jednostka lekcyjna (lekcja) to organizacyjna forma nauczania, oparta na realizacji określonego zadania dydaktycznego w ciągu ustalonego czasu<sup>14</sup>.

Głównym celem kształcenia ogólnego jest zapewnienie wszystkim uczniom odpowiednio do ich możliwości optymalnego rozwoju intelektualnego<sup>15</sup>. Cele kształcenie (nauczania) w koncepcji kształcenia, jak też w ich praktycznych realizacjach są czynnikiem podstawowym wyznaczającym rozwiązania w zakresie takich elementów jak: dobór i układ treści kształcenia, kryterium opracowania i doboru metod, form i środków dydaktycznych. Stanowią podstawę planowania i organizacji działań uczestników procesu kształcenia, jak też kryterium oceny efektywności procesu dydaktycznego, ponieważ opierając się na nich określa się wyniki pracy nauczyciela i uczniów<sup>16</sup>. W. Okoń stwierdza, że cele kształcenia nie są równoznaczne z wynikami kształcenia. Wskazują one tylko kierunek drogi, po której podążają nauczyciele i jeśli cele znane są uczniom, co jest ze wszech miar potrzebne, po której mogliby podążać uczniowie<sup>17</sup>. Cele kształcenia są formułowane w rozmaity sposób. Najistotniejsze jest rozróżnienie celów ze względu na operacyjność, czyli możliwość porównania opisu z rzeczywistymi osiągnięciami uczniów. Wyróżniamy tu dwa rodzaje celów kształcenia: ogólne i operacyjne. Te pierwsze wskazują ogólne kierunki dążenia ucznia, natomiast drugie stanowią opis wyników, jakie mają być uzyskane. Opis ten powinien być na tyle dokładny, by umożliwić rozpoznanie, czy cel został osiągnięty, a przynajmniej określenie sposobu sprawdzenia wyniku<sup>18</sup>.

<sup>12</sup> Tamże, s. 60-61.

<sup>13</sup> C. Plewka, *Metodyka nauczania teoretycznych przedmiotów zawodowych*, Radom 1999, s. 36

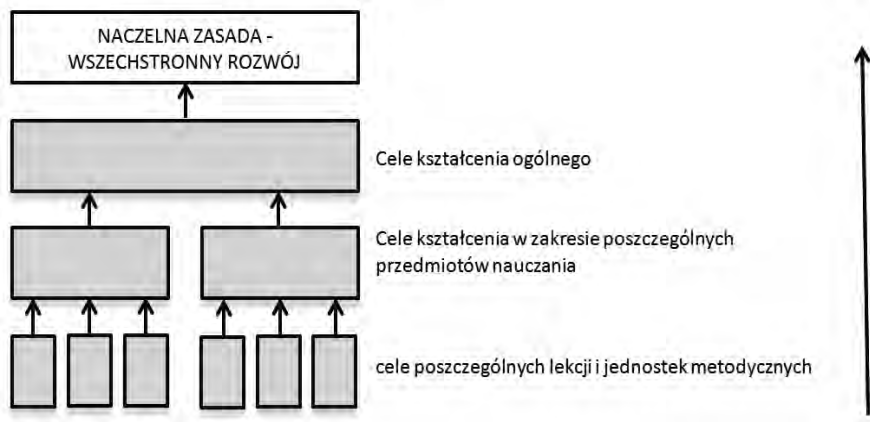
<sup>14</sup> W. Okoń, dz. cyt., s. 157.

<sup>15</sup> C. Kupisiewicz, *Dydaktyka ogólna*, Warszawa 2000, s. 64.

<sup>16</sup> F. Bereźnicki, *Dydaktyka kształcenie ogólnego*, Kraków 2001, s. 67-68.

<sup>17</sup> W. Okoń, *Wprowadzenie do dydaktyki ogólnej*, Warszawa 1998, s. 84.

<sup>18</sup> K. Kruszewski, *Sztuka nauczania – czynności nauczyciela – podręcznik akademicki*, Warszawa 2004, s. 21 i 23.



Źródło: Krauze Jacek, *Dydaktyka w pigułce poradnik wykładowcy*

### Zasady dydaktyczne

Zasady dydaktyczne to reguły organizowania i prezentowania wiadomości. Doprecyzowując powyższe stwierdzenie to ogólne normy postępowania nauczyciela w czasie przygotowania i prowadzenia lekcji umożliwiające uwzględnienie jednocześnie informacji z wielu źródeł i utrzymanie kierunku czynności uczenia się uczniów<sup>19</sup>.

### Zasady nauczania mające charakter ogólny i obowiązujące w całym obszarze kształcenia

Zasada poglądowości akcentuje wielozmysłowy kontakt ucznia z poznawaną rzeczywistością – powoduje powstanie w naszej świadomości zmysłowego obrazu zjawisk w postaci spostrzeżeń i wyobrażeń, na który składają się wrażenia wzrokowe, węchowe, smakowe i dotykowe. Zasada ta podkreśla konieczność zdobywania wiedzy o rzeczywistości poprzez bezpośrednie poznanie rzeczy, zjawisk i procesów lub pośrednie ich poznanie w postaci środków dydaktycznych, takich jak obrazy, modele, wykresy, tabele itp. Poglądowość odgrywa dużą rolę przy opanowywaniu umiejętności zwykle w formie pokazu odpowiednich czynności. Ułatwia zrozumienie istoty i sposobu wykonania czynności przy nauczaniu działania, a tym samym przyspiesza ich opanowanie. Reasumując, zasada poglądowości jest drogą umożliwiającą naukowe poznanie rzeczywistości poprzez aktywne spostrzeganie<sup>20</sup>.

<sup>19</sup> K. Kruszewski, dz. cyt., s. 241.

<sup>20</sup> F. Bereźnicki, dz. cyt., s. 239.

Zasada przystępności zwana niekiedy zasadą stopniowania trudności oznacza konieczność dostosowania materiału nauczania, metod kształcenia i środków dydaktycznych do poziomu rozwoju i możliwości psychofizycznych uczniów. Do jej najważniejszych reguł zaliczyć należy<sup>21</sup>:

- realizację treści rozpoczynać od tego co jest uczniom znane (bliskie), do tego co jest nieznanie (dalekie),
- przechodzenie w procesie kształcenia od tego, co jest dla uczniów łatwiejsze, do tego, co trudniejsze,
- w procesie nauczania uczenia się uwzględniać różnice w tempie pracy i stopniu zaawansowania poszczególnych uczniów,
- brać pod uwagę poziom całej klasy i nie przeciążać uczniów nadmiarem zadań.

Zasada świadomego i aktywnego udziału uczniów w procesie nauczania uczenia się zwana też zasadą świadomej aktywności uczniów w procesie dydaktycznym należy do najpowszechniejszych i najważniejszych norm postępowania nauczyciela i uczniów. Aktywność jest niezbędnym warunkiem do podjęcia nauki, a uświadomienie uczniom celu i zadania ich działania jest niezbędne do osiągnięcia pozytywnych wyników uczenia. Świadomy i aktywny udział uczących się można osiągnąć, gdy nauczyciel:

- odwołuje się do doświadczeń życiowych, potrzeb i zainteresowań poznawczych uczniów i umiejętnie je wykorzystuje w procesie kształcenia,
- wywołuje pozytywną motywację do nauki oraz zachęca i mobilizuje uczniów do wysiłku,
- stosuje metody kształcenia wdrażające uczniów do samodzielnego zdobywania wiedzy oraz do samodzielnego myślenia i działania,
- systematycznie uświadamia uczniom ich postępy w realizacji celów kształcenia.

Podsumowując, można przyjąć, że zasada świadomej aktywności uczniów w procesie dydaktycznym polega na takim organizowaniu i realizowaniu procesu kształcenia, w którym nauczyciel systematycznie uświadamia uczniom cele kształcenia, stara się przekonać o ich wartości i odpowiednio motywuje uczniów do osiągnięcia pozytywnych wyników uczenia się<sup>22</sup>.

Zasada systematyczności pełni szczególnie doniosłą rolę w procesie nauczania uczenia się, który złożony jest z łańcucha ściśle ze sobą powiązanych i wzajemnie się warunkujących aktów. Proces ten przebiega tym płynniej i zapewnia tym lepsze wyniki, im mniej występuje w nim przerw i dezorganizujących go czynności<sup>23</sup>. F. Bereźnicki stwierdza, że zasada w kształceniu podkreśla konieczność realizacji procesu nauczania

<sup>21</sup> Tamże, s. 240-241.

<sup>22</sup> Tamże, s. 238-243.

<sup>23</sup> C. Kupisiewicz, dz. cyt., s. 124.

uczenia się w ściśle logicznym porządku i odnosi się do pracy nauczyciela i uczniów. Nauczyciel winien konsekwentnie kierować pracą uczniów w celu opanowania przez nich systemu wiedzy i umiejętności. Uczeń zaś w procesie uczenia się powinien systematycznie przyswajać wiadomości i umiejętności oraz systematycznie je utrzymywać. Z zasady systematyczności wzięta swój początek zasada systemowości<sup>24</sup>. Według W. Okonia systematyczność jest cechą każdego rozsądnego działania. Odnajdziemy ją jako składową zasady systemowości poprzez występowanie w niej między innymi takich elementów warunkujących skuteczność procesu kształcenia, jak<sup>25</sup>:

- stopień uporządkowania materiału dydaktycznego i jego planowe ujęcie według pewnych właściwych dlań założeń,
- racjonalne podzielenie materiału na sensowne fragmenty i kolejne ich opanowanie w ciągłym nawiązaniu do jakiejś całości,
- opanowania materiału poprzedniego, niezbędnego do zrozumienia i opanowania materiału nowego,
- nabywanie wiedzy z systematycznym rozwijaniem i doskonaleniem odpowiednich sprawności i kompetencji praktycznych.

Zasada trwałości wiedzy wskazuje na potrzebę takiego organizowania przez nauczyciela procesu kształcenia, jaki umożliwi uczniom gruntowne opanowanie zasadniczego materiału nauczania, tak że będą w stanie odtworzyć go z pamięci i posługiwać się nim zarówno do celów szkolnych i pozaszkolnych. W dążeniu do trwałości wiedzy i umiejętności powinny mieć zastosowanie wszystkie zasady nauczania oraz stosowanie różnorodnych metod i środków, odpowiednie utrwalanie i powtarzanie oraz pozytywny stosunek uczniów do materiału nauczania. Według Cz. Kupisiewicza stosowanie poniższych reguł pozytywnie wpływa na realizację zasady trwałości wiedzy<sup>26</sup>:

- należy odpowiednio ukierunkować zainteresowania uczniów do nowego materiału, wytworzyć pozytywne motywy uczenia się,
- pod względem organizacyjnym i dydaktycznym tak przygotować i prowadzić zajęcia, aby zapewnić każdemu uczniowi aktywny udział,
- ćwiczenia mające na celu utrwalenie przerobionego materiału należy stosować po sprawdzeniu, czy wszyscy uczniowie dobrze go zrozumieli,
- częstotliwość powtórzeń powinna być największa bezpośrednio po zaznajomieniu uczniów z nowym materiałem, powinna stopniowo maleć, ale nie znikać całkowicie,

<sup>24</sup> F. Bereźnicki, dz. cyt., s. 242-239.

<sup>25</sup> W. Okoń, *Wprowadzenie...*, Warszawa 1998, s. 171.

<sup>26</sup> C. Kupisiewicz, dz. cyt., s. 127-128.

- przekazywanie informacji należy łączyć w układy logiczne, a uczniów trzeba wdrażać do naukowej weryfikacji praw, zasad, reguł,
- należy stosować systematyczną kontrolę wyników nauczania i oceny pracy ucznia.

Zasada operatywności wiedzy uczących się postuluje, aby uczniowie aktywnie przyswajali wiedzę i umiejętności oraz umieli się nimi posługiwać w sytuacjach różnych od tych w jakich sobie przyswajali. Operatywność wiedzy zapewniają specjalne zabiegi nauczyciela polegające na wdrażaniu uczniów do samodzielnego rozwiązywania problemów teoretycznych i praktycznych<sup>27</sup>. W ten sposób nabyta wiedza nazywana jest operatywną. Wynikają z niej następujące reguły dydaktyczne:

- akcentuje potrzebę wdrażania uczących się do dostrzegania, formułowania i samodzielnego rozwiązywania określonych problemów teoretycznych i praktycznych,
- rozwiązanie problemu wymaga aktywnej, badawczej postawy ze strony uczącego się podmiotu i prowadzi do wzbogacenia przezeń wiedzy.

W oparciu o te reguły uczący się poddają wszechstronnej analizie problem, następnie formułują na tej podstawie hipotezy jego rozwiązania, uzasadniają je w świetle posiadanej wiedzy, wybierając najlepszą, opracowują plan działania zgodny z wybraną hipotezą, wykonują go, a następnie sprawdzają i oceniają rezultaty. Wspomniane czynności noszą także nazwę nauczania problemowego<sup>28</sup>.

Zasada wiązania teorii z praktyką wyrabia u uczących się przekonanie o użyteczności wiedzy, wywołuje u nich pozytywną motywację przekładającą się na większą aktywność. Odwoływanie się do praktyki czyni wiedzę teoretyczną zrozumiałszą, potrzebniejszą i trwalszą. Wiązanie teorii z praktyką to prawo procesu poznawczego. Teoria bez praktyki straciłaby swój walor poznawczy i praktyczny, zaś praktyka bez teorii pozostałaby wąskim utylitaryzmem (użytecznością). Łączenie teorii z praktyką zapewnia operatywność wiedzy, pobudza aktywność, sprzyja rozwojowi samodzielności. Brak przestrzegania w nauczaniu uczeniu się tej zasady powoduje, że uczniowie nie potrafią stosować zdobytej wiedzy w praktyce, albo też wykonują czynności praktyczne bez znajomości i rozumienia ich podstaw teoretycznych<sup>29</sup>.

### **Zasady odnoszące się do procesów edukacji osób dorosłych**

Zasada kształtowania umiejętności uczenia się ma na celu rozwijanie umiejętności pracy umysłowej w procesie kształcenia. Do technik uczenia się można zaliczyć takie umiejętności jak: obserwacja, korzystanie z komunikatów, z podręcznika i innych materiałów dydaktycznych oraz nowoczesnych środków audiowizualnych. Inną

<sup>27</sup> F. Bereźnicki, dz. cyt., s. 248.

<sup>28</sup> C. Kupisiewicz, dz. cyt., s. 129.

<sup>29</sup> F. Bereźnicki, dz. cyt., s. 243-244.



grupę umiejętności stanowią sposoby rejestrowania informacji w postaci notatek, schematów, rysunku czy wykorzystaniu innych nośników w tym elektronicznych. Ważnym elementem samodzielnego zdobywania wiedzy jest racjonalna jej selekcja, synteza oraz jej wykorzystywanie w różnych sytuacjach<sup>30</sup>.

Zasada wykorzystania doświadczeń osób dorosłych jest to dodatkowa zasada kształcenia w porównaniu z nauczaniem dzieci i młodzieży, ponieważ doświadczenia dorosłych są bogate i różnorodne. Nawiązywanie do nich ma już duże znaczenie przy realizacji zasady łączenia teorii z praktyką. W tym przypadku podkreśla się charakter posiadanych doświadczeń (pozytywne i negatywne) oraz ich wpływ na proces nauczania uczenia się. Doświadczenia pozytywne wyniesione z poprzednich etapów kształcenia lub związane z aktywnością zawodową, kulturalno-oświatową, zwłaszcza samokształceniową, pomagają lepiej zrozumieć zagadnienia programowe, szybciej je opanować i trwale zapamiętać. Z kolei doświadczenia negatywne, jakie zdobył dorosły we wcześniejszej edukacji, stanowią najpoważniejszą barierę w podjęciu decyzji o dalszym kształceniu. W trakcie procesu kształcenia złe nawyki edukacyjne i/lub brak umiejętności uczenia się znacznie utrudniają jego realizację. W tej sytuacji nauczyciel musi wyjaśnić złe lub błędne doświadczenia oraz podjąć stosowne kroki w celu ich korekty<sup>31</sup>.

Zasada indywidualizacji i zespołowości sprowadza się do takiego organizowania procesu nauczania uczenia się, w którym z jednej strony uwzględnione są indywidualne możliwości każdego ucznia, z drugiej zaś współpraca i współdziałanie wszystkich uczących się. Zasada ta postuluje konieczność zachowania indywidualnego podejścia do ucznia w warunkach pracy zespołowej.

Zasada ustawiczności kształcenia wskazuje na potrzebę ustawicznego aktualizowania zdobytej wiedzy, podnoszenia kwalifikacji nadążania za rozwojem nauki i techniki zapewnieniem możliwości stałego rozwoju. W procesie kształcenia należy rozbudzać potrzebę dalszego uczenia się, rozwijać zainteresowania, wyrabiać umiejętności i nawyki samokształceniowe<sup>32</sup>.

### Metody nauczania

Termin „metoda” pochodzi od greckiego słowa *methodos*, co znaczy badanie, sposób badania, droga dochodzenia do prawdy. Według W. Okoń „metoda kształcenia” jest to wypróbowany i systematycznie stosowany układ czynności nauczycieli i uczniów, realizowanych świadomie w celu spowodowania założonych zmian w osobowości

<sup>30</sup> F. Bereźnicki, dz. cyt., s. 248-249.

<sup>31</sup> <http://bc.zcdn.edu.pl:8080/Content/721/mudu%C5%821.pdf> z dnia 11.05.2015 r.

<sup>32</sup> F. Bereźnicki, dz. cyt., s. 249.

uczniów<sup>33</sup>. Inaczej mówiąc, jest to systematycznie stosowany sposób pracy nauczyciela z uczniami, umożliwiający osiągnięcie celów kształcenia<sup>34</sup>.

### Metody słowne

Pogadanka według K. Kruszewskiego to dialog nierównoprawnych stron: nauczyciela, który w zasadzie stawia pytania różnie rozbudowane i ucznia, który odpowiada; nauczyciela, który wie do czego zmierza każde pytanie i jakiego logicznego ciągu jest składnikiem i ucznia, który tego nie wie. Przez pogadankę biegnie nić krótkich pytań i odpowiedzi, która wiedzie od zamysłu nauczyciela do posłużenia się dawniejszymi doświadczeniami uczniów w celu wytworzenia wiedzy nowej, użycia dawnej wiedzy w nowych sytuacjach i do nowych zadań, nadania nowych znaczeń wiadomościom, uporządkowania doświadczeń, tak żeby złożyły się na uporządkowaną wiedzę, utrwały ją, wpływały na postawy i gusty uczniów. Pogadanka może wyczerpać lekcję lub może pełnić tylko jakąś funkcję wobec innych części lekcji. W pierwszym wypadku znajdzie konieczność skonfrontowania tego, co uzyskali uczniowie w czasie pogadanki, z wcześniejszym zamiarem nauczyciela. Jeżeli pogadanka służyła jako podstawa lub uzupełnienie innych części lekcji, jej wartość mierzymy tym, jak pomogła prowadzić całą lekcję<sup>35</sup>.

Wykład jest podstawową formą kształcenia dorosłych. Głównym zadaniem prowadzącego zajęcia jest długotrwała, nieprzerwana prezentacja wiadomości składająca się na jakąś całość, a zadaniem odbiorców słuchanie tej prezentacji, przyjmowanie wiadomości i włączanie ich do swojej wiedzy (wraz ze wszelkimi konsekwencjami, czyli rozbudową i tworzeniem nowych struktur w umyśle). Podstawowym warunkiem koniecznym wywiązania się przez obie strony ze swoich zadań jest utrzymanie uwagi słuchacza<sup>36</sup>.

Dyskusja jest ważną umiejętnością społeczną, którą można zdobyć jedynie posługując się nią. Jest też metodą opanowania materiału nauczania umożliwiającą rozwiązanie problemu dzięki uzupełnieniu wiedzy jej uczestników; odkrycie przez zespół aspektów problemu znanych tylko niektórym członkom pozwala weryfikować hipotezy i rozpatrywać różne stanowiska. Dyskusja może przebiegać naturalnie tylko wtedy, kiedy jej uczestnicy mają względnie bogatą wiedzę z zakresu stanowiącego przedmiot dyskusji, kiedy ich wiedza się różni i kiedy różnią się poglądami na wartość tej wiedzy, na sposób i cele jej wykorzystania. Celem dyskusji może być:

<sup>33</sup> W. Okoń, *Wprowadzenie...*, s. 246.

<sup>34</sup> W. Okoń, *Słownik...*, s. 174.

<sup>35</sup> K. Kruszewski, dz. cyt., s. 186-191.

<sup>36</sup> Tamże, s. 191-200.

- rozwiązanie problemu (uzupełnienie wiedzy szkolonych);
- zgłębienie tematu (zestawienie różnych punktów widzenia i odmiennych poglądów);
- uzgodnienie stanowiska (wybór między racjami, opracowanie stanowiska kompromisowego);
- wybór jednego stanowiska (porównanie racji i propozycji, wybór ze względu na kryteria opracowane przez uczniów lub podane przez nauczyciela).

Wypowiedzi szkolonych osób mogą korespondować z tokiem zajęć, ale mogą tu też zagrozić przez wysuwanie wątków drugorzędnych, skupianie się nie na istocie, ale na szczegółach poprzedniej wypowiedzi i oponowaniu przeciw tym szczegółom. Utrzymanie zatem kierunku dyskusji w jej temacie i zadaniach jest ważnym zadaniem prowadzącego zajęcia, który w razie potrzeby powinien „uchylać” wypowiedzi spychające dyskusję na manowce. Ponadto wypowiedzi zbyt długie, zawierające zbyt wiele słów i informacji, albo mętne nie do końca jasne, wymagają od nauczyciela krótkiego podsumowania i powtórzenia własnymi słowami sensu wypowiedzi<sup>37</sup>.

Materiał źródłowy to wszelkie informacje w utrwalonej postaci stanowiące materiał nauczania. Informacje mogą być utrwalone w materiałach drukowanych i pisanych, w pamięci komputerowej, na filmach i mikrofilmach, w preparatach i przedmiotach, w tym nie poddanych ludzkiej obróbce, w przedmiotach kultury materialnej. Umiejętność korzystania ze źródeł informacji jest dla człowieka niezbędna w ciągu całego życia, i to tym bardziej, im bardziej skomplikowane prace wykonuje i im częściej musi uzupełniać swoją wiedzę<sup>38</sup>.

### **Metody oglądowe (eksponujące)**

Pokaz to zespół czynności dydaktycznych nauczyciela polegający na demonstrowaniu uczniom naturalnych przedmiotów lub ich modeli, a także określonych zjawisk, wydarzeń lub procesów i stosownym objaśnieniu ich istotnych cech. Dzięki ukierunkowanemu „postrzeganiu” człowiek poznaje istotne zewnętrzne właściwości demonstrowanych mu rzeczy, a także zachodzących wokół niego zjawisk, wydarzeń i procesów. Efektem jest szybsze i skuteczniejsze zaznajomienie się z tymi fragmentami rzeczywistości, które są przedmiotem pokazu, gromadząc zarazem poglądowy materiał, umożliwiając słowne formułowanie odpowiednich uogólnień. Słowo bowiem stale towarzyszy obserwacji i służy do wyjaśnianiu jej przebiegu i wyników. Największą wartość dydaktyczną ma ta forma pokazu, której przedmiotem są naturalne rzeczy, zjawiska i procesy, występujące w ich naturalnym otoczeniu. Nie zawsze jest to jednak

<sup>37</sup> Tamże, s. 200-206.

<sup>38</sup> Tamże, s. 210-211.

możliwe, w związku z czym eksponujemy okazy naturalne w sztucznym środowisku (np. zwierzęta w ogrodzie zoologicznym) lub też wykorzystujemy pomoce naukowe będące ich zastępnikami, które możemy podzielić na trójwymiarowe, czyli modele lub dwuwymiarowe czyli obrazy. Pokaz, jako metoda nauczania, występuje łącznie z innymi metodami takimi jak opowiadanie lub wykład<sup>39</sup>. O skuteczności pokazu decyduje przestrzeganie takich zabiegów metodycznych, jak<sup>40</sup>:

- dokładne określenie celu i przedmiotu planowanej obserwacji, w celu wywołania gotowości szkolonych osób,
- określenie uczestnikom szkolenia zadań, których rozwiązanie następuje na podstawie obserwacji,
- skupienie uwagi szkolonych na demonstrowanym przedmiocie lub czynności oraz zapewnienie im dobrych warunków obserwacji,
- odpowiednie kierowanie obserwacją za pomocą pytań w celu odróżnienia cech istotnych, wykrycia związków i zależności,
- wiązanie obserwacji z działaniem szkolonych osób,
- dokonanie obserwacji różnymi zmysłami, a więc poza zwykłym oglądaniem, również poznanie za pomocą dotyku, smaku, słuchu.

Instruktaż występuje w szkolnictwie policyjnym ze względu na swoją specyfikę jako metoda polegająca na instruowaniu uczącego się o zasadach i metodach wykonywania danej czynności lub operacji. W instruktażu możemy wyodrębnić część wstępną (organizacyjno porządkową), główną – zasadniczą, w czasie której następuje przypomnienie wiadomości teoretycznych, przekazanie nowych treści, utrwalenie wariantów prawidłowego postępowania oraz część końcową, na którą składa się podsumowanie i odpowiedzi na ewentualne pytania. Instruktaż ze względu na liczbę uczestników można podzielić na grupowy lub indywidualny, oraz ze względu na miejsce w procesie doskonalenia zawodowego na wstępny, bieżący oraz końcowy<sup>41</sup>.

### **Metody praktyczne**

Pokaz z instruktażem zawiera następujące elementy składowe:

- omówienie umiejętności,
- pokaz całej, biegle wykonywanej czynności,
- pokaz umiejętności wraz z jej opisem i omówienie sposobu wykonania,

<sup>39</sup> C. Kupisiewicz, *Dydaktyka ogólna*, Warszawa 2000, s. 139-140.

<sup>40</sup> F. Bereźnicki, dz. cyt., s. 293.

<sup>41</sup> B. Pertek, *Zeszyt pomocniczy dla uczestników szkolenia w ramach doskonalenia zawodowego nauczycieli policyjnych*, Piła 2007, s. 25.

- pokaz umiejętności rozłożonej na czynności składowe,
- pokaz kolejnych czynności składowych wraz z omówieniem sposobu ich wykonania i nazywaniem ich,
- powtarzanie przez uczących się kolejno tych czynności wraz z wypowiadaniem nazwy,
- powtarzanie przez uczących się kolejno tych czynności bez wypowiadania ich nazwy (ewentualnie z wymawianiem „wewnętrznym” po cichu),
- powtarzanie czynności ze skupieniem się na przechodzeniu od jednej do drugiej,
- ćwiczenie wykonywania czynności aż do zautomatyzowania, skrócenia przejścia między czynnościami składowymi i odnalezienia sobie właściwego sposobu przejawiania umiejętności.

Należy jednak rozważyć, czy określona umiejętność lub dana grupa uczących się rzeczywiście wymagają tak rozbudowanego procesu dydaktycznego, czy nie lepiej pominąć niektóre etapy<sup>42</sup>.

Metoda ćwiczeń polega na trwaniu ćwiczeń; umiejętność powinna być ćwiczona, aż do jej zautomatyzowania lub innymi słowy ćwiczona dalej, mimo że i uczeń i nauczyciel sadzą, iż została opanowana. Podczas ćwiczeń określona umiejętność może zostać wykonana błędnie, jednakże powinien on być natychmiast skorygowany. Jeżeli z jakichś względów nie ma możliwości korekty błędu w ćwiczeniu, nie należy dopuszczać do jego wykonywania. Umiejętności złożone można ćwiczyć na dwa sposoby: Każdą czynność oddzielnie, łącząc je potem, albo wszystkie od razu we właściwej kolejności. Wybór drogi nauczania zależy od charakteru czynności. Trudne czynności składowe wymagają nauczania i ćwiczenia oddzielnego lub kilkuelementowymi odcinkami rozwiązanie to wymaga jednak dodatkowych ćwiczeń łączących i koordynujących poszczególne elementy<sup>43</sup>.

Metody gier dydaktycznych to rodzaj metod nauczania należących do grupy metod problemowych i organizujących treść kształcenia w modele rzeczywistych zjawisk, sytuacji lub procesów w celu zbliżenia procesu poznawczego uczniów do poznania bezpośredniego dzięki dostarczeniu okazji do manipulowania modelem<sup>44</sup>.

Jedną z najbardziej popularnych gier dydaktycznych jest metoda symulacji zwana również metodą inscenizacji. W jej trakcie gracze mają znaczne możliwości oddziaływania na model, który wskutek działań podlega zmianom: staje się modelem procesu rzeczywistego, którego częścią są działania i skutki tych działań. Gracze są więc współtwórcami modelu, ich działanie sprawia, że model zyskuje na trafności i kompletności. Grę należy zakończyć omówieniem, które polega

<sup>42</sup> K. Kruszewski, dz. cyt., s. 218.

<sup>43</sup> Tamże, s. 220.

<sup>44</sup> Tamże, s. 222.

na tym, że nauczyciel wraca do tradycyjnego modelu nauczania i wraz z uczniami krytycznie omawia grę, podjęte decyzje, użyte wiadomości, konflikty. W przypadku gier symulujących zdarzenia, które rzeczywiście miały miejsce, omawia się przyczyny ewentualnych różnic między przebiegiem i rezultatami gry, a tym samym to, co zdarzyło się naprawdę<sup>45</sup>.

Metoda przypadków (inaczej zdarzeń lub sytuacyjna) polega na bardzo dokładnym rozpatrzeniu jakiegoś przypadku, skonstruowanego tak, żeby był typowy dla dużej klasy zdarzeń. Rozwiązanie problemów zawartych w grze sytuacyjnej służy ukształtowaniu umiejętności przydatnych do rozwiązywania często trafiających się zadań, których główne cechy uczyniono przedmiotem gry. Nauczanie metodą sytuacyjną rozpoczyna się od przedstawienia opisu sytuacyjnego wymagającego podjęcia decyzji. Doprowadza się do zaproponowania kilku rozmaitych projektów decyzji i omawia się konsekwencje każdej z nich<sup>46</sup>.

### 3.1.2. Wybrane zagadnienia z zakresu teorii i metodyki nauczania taktyki i technik interwencji oraz kształtowania sprawności fizycznej

**Metoda** to sposób dochodzenia do celu. Metody w wychowaniu fizycznym jak pisze S. Strzyżewski to:

„... sposoby stawiania uczniów w sytuacjach zadaniowych, w których uczniowie pod kierunkiem nauczyciela dokonują zmian w strukturze własnego ciała i jego funkcji, zdobywają wiadomości, umiejętności i nawyki w zakresie kultury fizycznej oraz kształtują pozytywną postawę wobec niej”<sup>47</sup>.

Przed przystąpieniem do nauczania nowych elementów ruchowych nauczyciel musi wybrać odpowiednią metodę.

Możemy wyróżnić następujące metody nauczania ruchu:

Metoda analityczna (części) – polega na dzieleniu struktury ruchu na części, osobnego ich nauczania i połączenia w całość w końcowym etapie nauki. Stosowana jest przede wszystkim przy ćwiczeniach złożonych i trudnych koordynacyjnie.

Metoda syntetyczna (całości) – nauczanie ruchu w całości. Jest to metoda naturalna odpowiadająca psychice człowieka (szczególnie dziecięcej). Pokazowy schemat ruchu nie wyklucza indywidualnej interpretacji szczegółów.

Metoda kombinowana – stanowi połączenie metody analitycznej i całościowej. Łatwych struktur ruchu naucza się całościowo, trudnych – analitycznie.

<sup>45</sup> Tamże, s. 233-234.

<sup>46</sup> K. Kruszewski, dz. cyt., s. 229.

<sup>47</sup> J. Bielski, *Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego*, Kraków 2005, s. 231.

### **Formy treningu:**

- ścisła,
- zadaniowa,
- zabawowa,
- forma gry.

Charakterystyczną cechą formy ścisłej jest prowadzenie ćwiczeń bez udziału przeciwnika. Uwaga ćwiczących skupiona jest na istocie danego ćwiczenia zawodnicy ćwicząc bez przeciwnika, mają czas na analizowanie i poprawianie własnych błędów.

Forma ta ma zastosowanie przy nauczaniu techniki, a szczególnie taktyki gry.

Forma zadaniowa opiera się na tym, że trener stawia zadanie, a uczeń próbuje znaleźć właściwe rozwiązanie. Dopiero gdy tego dokona trener szczegółowo opisuje i demonstruje najbardziej efektywne rozwiązanie.

Zadaniem formy zabawowej jest trening szeregu ćwiczeń, w którym występuje współzawodnictwo pomiędzy ćwiczącymi. Celem stosowania tej formy nauczania jest oswojenie zawodników z przedmiotem ćwiczenia, nauczanie poszczególnych elementów ruchu w bardziej naturalnych warunkach, oswojenie z przeciwnikiem i urozmaicenie treningu.

Gra uproszczona ma zastosowanie przy nauczaniu początkujących zawodników. W grze uproszczonej nie zwracamy uwagi na znajomość wszystkich przepisów gry, zdając sobie sprawę ze słabego zaawansowania technicznego grających. Celem gry uproszczonej jest doskonalenie techniki w warunkach walki sportowej.

Gra szkolna dopuszcza ingerencję trenera w postępowanie zawodników.

Trener może przerwać grę w celu zwrócenia uwagi na odpowiednie jej elementy i w czasie krótkiej przerwy skorygować sposób prowadzenia danej akcji taktycznej lub zwrócić uwagę na błędy techniczne.

Gra właściwa jest sprawdzianem efektów pracy zawodnika i zespołu, wskazuje w jakim stopniu opanowano elementy techniczne i taktyczne, jak zespół potrafi realizować założenia taktyczne. Odpowiada ona wszystkim wymogom, jakie stawia się drużynie w oficjalnych zawodach.

**Formy organizacyjne ćwiczeń** – to czasowo-przestrzenno-organizacyjny przebieg jednostek metodycznych, które są ściśle związane z metodami realizacji zadań. Wyróżniamy następujące formy:

- forma frontalna ma miejsce wtedy, gdy wszyscy uczestnicy ćwiczenia wykonują te same zadania. Nauczyciel ma w polu widzenia wszystkich uczniów. Jest prosta organizacyjnie, ułatwia nauczycielowi: narzucenie tempa, określenie liczbie powtórzeń, jednoczesną obserwację i kontrolę. Najbardziej klasycznym przykładem tej

formy jest prowadzenie ćwiczeń kształtujących w kolumnie ćwiczebnej. Ogranicza ona jednak samodzielność uczestników,

- forma zajęć w zespołach zajęcia odbywają się w kilku zespołach. Uczniowie we wszystkich zastępach mogą wykonywać to samo lub inne zadania, np. w pierwszym zespole przewrót w przód z miejsca, w drugim zespole przewrót w przód z marszu, a w trzecim przewrót z biegu,
- forma zajęć w zespołach z zadaniami dodatkowymi – zadania dodatkowe wykonywane są indywidualnie po zakończeniu ćwiczenia zasadniczego, po czym uczestnicy wracają na swoje miejsca w zespole. Stosuje się ją wtedy, gdy w zespole jest dużo uczestników lub gdy wykonywane zadania wymagają dużo czasu,
- forma obwodowo-stacyjna to ujęcie wielu stacji w jeden zorganizowany ciąg, w którym uczniowie wykonują przewidziane ćwiczenia. Służy intensywnemu przebiegowi ćwiczeń, celem jest przede wszystkim doskonalenie zdolności motorycznych. Polega na wykonywaniu na pewnej przestrzeni zamkniętego obwodu, złożonego z kilku stanowisk ćwiczebnych, na których ćwiczący kolejni wykonują wyznaczone zadania, określoną liczbę razy lub w określonym czasie. Wykonanie zadań na wszystkich stacjach kończy ćwiczenia na obwodzie ćwiczebnym,
- forma strumieniowa (tor przeszkód) to dynamiczne przemieszczanie się ćwiczących na ścieżce z przeszkodami (tor przeszkód) w określonym kierunku (jak strumień). Tor przeszkód można tworzyć w sali, na boisku i w terenie. Wybierając tę formę zajęć należy:
  - uwzględniać ćwiczenia na rozwój wszystkich zdolności motorycznych,
  - określić kierunek ruchu,
  - stosować pokaz i objaśnienia,
  - liczbę przeszkód dostosować do możliwości ćwiczących,
  - tor pokonywać kilka razy.
- forma indywidualna – każdy uczestnik wykonuje zadania oddzielnie, po swojemu (np. w rozgrzewce). Uczestnicy mają dużą swobodę, ćwiczą według własnej inwencji, np. wykonanie 5 ćwiczeń na mięśnie brzucha, siłę ramion itp.<sup>48</sup>

### **Środki treningowe:**

- ćwiczenia wszechstronne/ogólnorozwojowe, które kompleksowo oddziałują na cały aparat ruchu,
- ćwiczenia ukierunkowane oddziałujące na grupy mięśniowe i wybrane mięśnie, będące podstawowymi oraz uzupełniającymi w ruchu charakterystycznym dla specjalizacji,

<sup>48</sup> J. Tokarczuk, *Metodyka wychowania fizycznego. Zagadnienia wybrane*, Zielona Góra 2011, s. 120-121.



- ćwiczenia specjalistyczne to ćwiczenia, w których ruch i praca wybranych mięśni jest ściśle związana ze strukturą ruchu właściwą dla danej dyscypliny<sup>49</sup>.

### **Zdolności motoryczne człowieka i metody ich kształtowania**

Motoryczność człowieka to całokształt jego czynności ruchowych. Odnosi się ona do wszystkich form poruszania się człowieka w przestrzeni na skutek zmian położenia ciała lub poszczególnych jego części względem siebie.

#### **Do zdolności motorycznych człowieka zaliczamy:**

- siłę,
- wytrzymałość,
- szybkość,
- gibkość,
- koordynację ruchową.

#### **Siła**

Siła mięśniowa to zdolność do pokonywania oporów zewnętrznych lub przeciwstawiania się nim kosztem wysiłku mięśniowego.

Wyróżniamy tzw. siłę wolną (maksymalna masa), siłę szybką (masa niewielka, przyspieszenie duże), siłę zrywową (dążenie do maksymalnego przyspieszenia ruchu).

W kształtowaniu siły mięśniowej stosuje się dwie, bardzo rozbudowane grupy metod: dynamiczne i statyczne. Kryterium różnicowania stanowi charakter skurczów mięśniowych. Uzupełnia je trzecia grupa to metoda skurczów pośrednich (mieszana).

#### **Charakterystyka podstawowych treningów siły mięśniowej**

- Trening ciężkoatletyczny – jego głównym celem jest wzrost siły maksymalnej. Stosuje się głównie ćwiczenia wielostawowe skierowane na rozwój dużych grup mięśniowych. Przykładem takich ćwiczeń mogą być:
  - podrzut lub rwanie sztangi,
  - przysiad lub półprzysiad ze sztangą,
  - martwe ciągi,
  - wyciskanie sztangi leżąc.

Wielkość stosowanego oporu w tym treningu waha się od submaksymalnego do supermaksymalnego (85-125% swoich możliwości). Liczba powtórzeń w jednej serii jest mała i waha się od 1 do 6. Liczba serii danego ćwiczenia mieści się w przedziale od 6 do 12, natomiast przerwy wypoczynkowe są długie. Czas przerwy

<sup>49</sup> T. Gabryś, T. Rutkowski, *Hokej na lodzie*, Warszawa 2002, s. 153.

wynosi najczęściej 3-4 min przy czym musi być na tyle długi aby zapewnić wysoki stopień restytucji.

- Trening kulturystyczny – jego głównym celem jest zwiększenie zarówno siły mięśniowej, jak i aktywnej masy ciała. W przypadku kulturystów dodatkowym celem jest uzyskanie odpowiedniej „rzeźby” ciała co osiąga się nie tylko dzięki zabiegom treningowym lecz również dzięki odpowiedniej diecie. Siła mięśniowa wzrasta dzięki zwiększeniu objętości poszczególnych włókien mięśniowych. Stosując ten trening wybiera się najczęściej jedno ćwiczenie główne, wielostawowe na daną część ciała oraz kilka ćwiczeń uzupełniających. Których celem jest wyizolowanie poszczególnych grup mięśniowych. Wielkość stosowanego oporu w ćwiczeniach głównych jest najczęściej duża 75-85% maksymalnego, natomiast liczba powtórzeń waha się od 8-12. Liczba serii dla mniej zaawansowanych wynosi 3-4 natomiast u wysoko kwalifikowanych zawodników niezbędne jest wykonanie 5-6 serii. Przerwy wypoczynkowe muszą być niepełne, tak aby w kolejnych seriach pogłębiać stan zmęczenia mięśnia. W ćwiczeniach uzupełniających stosuje się nieco mniejszy opór (60-70% maksymalnego), większą liczbę powtórzeń (15-20) przy 2-3 seriach ćwiczenia i jeszcze krótszych przerwach wypoczynkowych.
- Trening obwodowy – celem tego treningu jest przede wszystkim rozwój wytrzymałości siłowej oraz sprawności krążeniowo-oddechowej. Trening ten kształtuje zarówno procesy tlenowe jak i beztlenowe organizmu człowieka. Podstawą treningu obwodowego jest właściwy dobór 10-15 ćwiczeń siłowych, które następnie należy ułożyć w obwód ćwiczebny, zachowując dużą płynność poruszania się po obwodzie. Ćwiczenia muszą być tak dobrane, aby uwzględnić zmienność pracy mięśniowej w kolejnych stacjach, unikając zmęczenia lokalnego. Wielkość stosowanego oporu waha się w przedziale 40-60% maksymalnych możliwości, przy czym chcąc akcentować komponent wytrzymałości stosujemy mniejszy opór, większą liczbę powtórzeń (20-30) natomiast kiedy priorytetem jest siła wybieramy wariant z większym oporem i średnią liczbę powtórzeń (10-14). W treningu obwodowym można z góry określić liczbę wykonywanych powtórzeń na poszczególnych stacjach lub określić czas trwania pojedynczego ćwiczenia, który powinien się mieścić w granicach 20-40 sekund. Czas przerwy między poszczególnymi ćwiczeniami obwodu jest bardzo krótki i najczęściej równy czasowi pracy. Po zakończeniu całego obwodu, stosuje się dłuższą 5-8 minutową przerwę wypoczynkową. W jednostce treningowej wykonuje się od 2 do 4 obwodów.
- Trening izometryczny – stanowi on uzupełnienie dla innych podstawowych treningów siły mięśniowej. Ma on szczególne zastosowanie w profilaktyce i rehabilitacji. Stosując ćwiczenia izometryczne jako uzupełnienie podstawowego treningu możemy wyrównać dysproporcje siły mięśniowej np. między lewą i prawą kończyną.

W przypadku kontuzji ćwiczenia izometryczne pozwalają zapobiec atrofii (zanik mięśni) oraz szybciej odzyskać sprawność danej części ciała. Wyjątkową zaletą jest możliwość stosowania napięć izometrycznych nawet w warunkach hospitalizacji podczas opatrunków gipsowych czy innych form unieruchomienia kontuzjowanej części ciała.

Zalecenia metodyczne do stosowania tej metody treningowej:

- czas trwania pojedynczego skurczu – 3-7 sek.,
- liczba powtórzeń dla jednej partii mięśniowej – 10-12,
- czas przerw wypoczynkowych między kolejnymi powtórzeniami 20-30 sekund.
- Trening mieszany – celem tego treningu jest wzrost maksymalnej siły mięśniowej. Stosuje się go okresowo (2-6 tygodni), aby stworzyć nowy bodziec dla organizmu ćwiczącego, wymuszając nowe zmiany adaptacyjne, a co za tym idzie dalszy rozwój siły mięśniowej. Trening mieszany polega na wdrożeniu 2-3 tak zwanych „przystanków” izometrycznych podczas dynamicznego ćwiczenia. Czas fazy izometrycznej waha się od 2 do 4 sekund natomiast wielkość oporu w granicach 75-90% maksymalnych możliwości.
- Trening plajometryczny wykorzystuje elastyczne właściwości ścięgien i mięśni oraz odruch skracania mięśni wywołany ich intensywnym rozciąganiem w fazie ekscentrycznego skurczu. Trening ten jest szczególnie korzystny dla dyscyplin sportu charakteryzujących się dużą eksplozywnością podstawowych czynności ruchowych (np. sprinty, skoki, rzuty lekkoatletyczne, boks, karate, hokej itp.). Najbardziej popularnym środkiem treningu plajometrycznego są specjalnie skonstruowane skrzynie o regulowanej wysokości. Ćwiczenia polegają na zeskoku ze skrzyni i natychmiastowym odbiciu wtórnym po lądowaniu tak, aby praca koncentryczna występowała tuż po pracy ekscentrycznej. Do klasycznych ćwiczeń plajometrycznych należy zaliczyć wieloskoki lub wielokrotne odbicia jednonóż lub obunóż wykonywane z miejsca lub rozbiegu. Liczba serii waha się od 4 do 5 u początkujących do 10-15 u zaawansowanych<sup>50</sup>.

### Wytrzymałość

Wytrzymałość jest zdolnością do kontynuowania długotrwałej pracy o wymaganej intensywności z reguły rzędu od 60 do 80-90% maksymalnych możliwości, bez obniżania efektywności działań i przy zachowaniu podwyższonej odporności na zmęczenie. Biologicznym podłożem wytrzymałości jest wydolność.

Wydolność charakteryzuje zdolność do wykonywania intensywnej lub długotrwałej pracy przy możliwie najniższym zmęczeniu i związanych z jego narastaniem

<sup>50</sup> I. Reguła, op. cit, s. 154-163.

zmianach środowiska wewnętrznego ustroju, określa wysoka tolerancja zaburzeń homeostazy podczas samej pracy oraz zdolność do szybkiej odnowy.

Rodzaje wytrzymałości:

- 1) ze względu na charakter przemian energetycznych:
  - wytrzymałość tlenowa charakterystyczna dla wysiłków długotrwałych o małej lub średniej intensywności,
  - wytrzymałość tlenowo-beztlenowa przeważa w wysiłkach średnim czasie trwania i dużej intensywności,
  - wytrzymałość beztlenowa charakteryzuje się krótkim czasem trwania i submaksymalną intensywnością,
- 2) ze względu na kryteria metodyczne:
  - wytrzymałość ogólna – zdolność wykonywania przez dłuższy czas dowolnej, często niespecyficznej pracy fizycznej, angażującej różne grupy mięśniowe,
  - ukierunkowana – charakteryzująca stopniową adaptację ustroju do przyszłych wysiłków specjalistycznych skocznościowych, rzutowych, biegowych,
  - specjalna – oznacza zdolność do wykonywania w pełni specyficznego wysiłku w obrębie danej dyscypliny czy konkurencji,
- 3) ze względu na udział innych zdolności motorycznych w wysiłku wytrzymałościowym:
  - wytrzymałość szybkościowa, czyli zdolność do utrzymania wysokiej szybkości w przedziale 15-50 sekund,
  - wytrzymałość siłowa polegająca na zdolności do pokonywania oporu przez dłuższy okres czasu,
  - wytrzymałość skocznościowa polegająca na zdolności do wykonania kilku maksymalnych odbić (np. skok w dal i wzwyż) lub wielokrotnych odbić submaksymalnych (np. siatkówka i koszykówka).

### **Metody kształtowania wytrzymałości**

- Metody ciągłe – ich cechą jest brak występowania przerw wypoczynkowych w czasie obciążenia. Charakteryzują się dużą objętością oraz stosunkowo niewielką intensywnością pracy. Służą przede wszystkim do kształtowania wytrzymałości długiego czasu, usprawniające procesy tlenowe organizmu.
- Metody przerywane – polegają na planowanych. Powtarzanych zmianach obciążenia i wypoczynku. Wyróżniamy tutaj metody powtórzeniowe i interwałowe.

W metodzie powtórzeniowej wykonuje się w powtórzeniach bardzo intensywne wysiłki. Liczba powtórzeń jest niewielka (1-5) natomiast przerwy wypoczynkowe muszą być na tyle długie, aby organizm mógł powrócić do względnie całkowitej równowagi. W ten sposób zostają stworzone warunki do wykonania kolejnego obciążenia z bardzo wysoką intensywnością.

W metodzie interwałowej, także wysiłki następują po sobie jednak w przeciwieństwie do metody powtórzeniowej każdy kolejny wysiłek wykonywany jest na tle nie zlikwidowanego zmęczenia, po obciążeniu poprzednim. Przerwa nie może doprowadzić do pełnego wypoczynku<sup>51</sup>.

### Szybkość

Szybkość określana jest jako zdolność człowieka do wykonywania ruchów w najmniejszych dla danych warunków odcinkach czasowych<sup>52</sup>.

Wyodrębnia się trzy zasadnicze elementarne formy przejawiania się szybkości:

- czas reakcji (szybkość reagowania),
- prędkość pojedynczego ruchu,
- częstotliwość ruchów<sup>53</sup>.

W procesie kształtowania szybkości wyróżnia się:

- doskonalenie czasów reakcji prostych, polegające na rozwijaniu zdolności do reagowania na określony bodziec charakterystyczny dla danej działalności,
- właściwy trening szybkości, który musi uwzględniać konkretyzację zadań oraz swoistość stosowanych środków. Swoistość środków polegać winna przede wszystkim na zachowaniu strukturalnego podobieństwa ćwiczeń ukierunkowanych, specjalnych i startowych.

Proces kształtowania szybkości opiera się o wielokrotne powtarzanie określonych ruchów z maksymalną prędkością. Aby efektywność ćwiczeń szybkościowych była wysoka należy spełnić w treningu następujące warunki:

- technika ćwiczeń powinna zapewnić wykonanie ruchu z maksymalną prędkością,
- ćwiczenia muszą być tak opanowane, by podczas ich wykonywania zwracać uwagę jedynie na prędkość, nie zaś na sposób wykonania zadania ruchowego,
- czas ćwiczeń należy dobrać w taki sposób, by prędkość ruchu nie ulegała zahamowaniu pod wpływem zmęczenia.

Podstawową metodą treningu szybkości jest metoda powtórzeniowa. Czas trwania pojedynczego ćwiczenia jest zróżnicowany ze względu na poziom zaawansowania ćwiczącego oraz ze względu na charakter wysiłku<sup>54</sup>.

<sup>51</sup> I. Reguła, dz. cyt., s. 189-191.

<sup>52</sup> H. Sozański, *Podstawy teorii treningu sportowego*, Warszawa 1999, s. 120.

<sup>53</sup> W. Osiński, *Antropomotoryka*, Poznań 2000, s. 217.

<sup>54</sup> I. Reguła, dz. cyt., s. 172-173.

## Gibkość

Gibkość jest rozumiana jako właściwość aparatu ruchu do wykonywania ruchów z dużą amplitudą. Spełnia ona wiele istotnych funkcji w sporcie wyczynowym, wychowaniu fizycznym i rehabilitacji ruchowej. Wprowadzenie ćwiczeń rozciągających w rozgrzewce pozwala zwiększyć elastyczność mięśni i ścięgien, a co za tym idzie zakres ruchu w poszczególnych stawach. Zjawisko to pozwala zapobiec wielu urazom związanym z nadciągnięciem, naderwaniem lub zerwaniem tych tkanek. Duża elastyczność mięśni i ścięgien pozwala opóźnić proces zmęczenia w wysiłkach o charakterze wytrzymałościowo siłowym lub wytrzymałościowo szybkościowym, przesuwając w czasie stan nadmiernego napięcia mięśniowego. Ćwiczenia gibkościowe mogą również spełniać rolę restytucyjną. Stosowanie ich w części końcowej zajęć sportowych pozwala na szybsze obniżenie napięcia mięśniowego oraz szybsze usunięcie ubocznych produktów metabolizmu wysiłkowego.

Niewłaściwy poziom gibkości wywołuje pewne niepożądane zjawiska, takie jak:

- osłabienie tempa nauki różnych ruchów i ich doskonalenie,
- skłonność do kontuzji,
- ograniczenie jakości ruchu,
- trudność w rozwijaniu innych zdolności motorycznych.

Do czynników mających wpływ na rozwój gibkości zaliczamy:

- elastyczność więzadeł i ścięgien. Im jest większa elastyczność, tym większa jest amplituda ruchu,
- wiek i płeć,
- temperatura ciała. Najlepszą rozciągliwość mięśnia osiąga się po 15-20 min rozgrzewki,
- pora dnia i temperatura w miejscu ćwiczeń. Największą amplitudę gibkości osiąga się między godz. 10-11 oraz 16-17. Odpowiednio ogrzana sala wpływa pozytywnie na ćwiczenia gibkości i obszerność ruchów,
- zmęczenie i stan emocjonalny mają dość duży wpływ na gibkość. Pozytywny stan emocjonalny ma pozytywny wpływ na gibkość<sup>55</sup>.

W rozwoju gibkości stosuje się następujące metody:

- aktywna, w której maksimum gibkości osiąga się przez indywidualną aktywność mięśniową. Metoda ta składa się z:
  - metody statycznej polegającej na stopniowym, powolnym zwiększaniu zakresu ruchu z wytrzymaniem pozycji końcowej od kilku do kilkudziesięciu sekund.

<sup>55</sup> J. Marciniak, *Zbiór ćwiczeń koordynacyjnych i gibkościowych*. Biblioteka trenera, Warszawa 1991, s. 7-8.

W kolejnej fazie ćwiczenia dochodzi do rozluźnienia rozciąganej części ciała i powtórzeniu danej czynności ruchowej,

- metody balistycznej – stosujemy tutaj krótkotrwałe bodźce rozciągające, powtarzane od kilku do kilkudziesięciu razy na daną część ciała. Stosowane są wymachy, krążenia, odrzuty kończyn dolnych i górnych lub dynamiczne skłony i wypady.
- pasywna, która daje maksimum gibkości dzięki pomocy partnera lub zewnętrznego obciążenia,
- łączona, która wymaga od ćwiczącego rozciągnięcia kończyn do granicy możliwości, a następnie wykonania maksymalnej akcji izometrycznej z wykorzystaniem partnera.

### **Koordinacja ruchowa**

Koordinacja ruchowa jest złożoną zdolnością motoryczną, powiązaną blisko z szybkością, siłą, wytrzymałością i gibkością. Poziom koordynacji ruchowej danej osoby odzwierciedla jej zdolność do wykonywania ruchów o różnym stopniu trudności w sposób szybki, z dużą precyzją i wydajnością. Zawodnik o dobrej koordynacji ruchowej, wykonuje dobrze nie tylko ćwiczenia zręcznościowe, ale również zadania treningowe postawione mu w sposób zaskakujący.

Czynniki mające wpływ na rozwój koordynacji:

- myślenie i inteligencja osoby,
- doświadczenie motoryczne, które uwidacznia się przez różnorodną sprawność ruchowa, dobrą koordynację oraz szybkość uczenia się i doskonalenia ruchów,
- poziom rozwoju innych zdolności motorycznych, jak szybkość, siła, wytrzymałość i gibkość.

Ćwiczenia koordynacyjne należy wprowadzać w pierwszej części zajęć sportowych, kiedy osoba jest wypoczęta i dysponuje możliwością lepszej koordynacji.

Do środków i metod rozwoju koordynacji zaliczamy:

- ćwiczenia na przeciwną stronę,
- zmiana szybkości i tempa ruchów,
- uprawianie różnych dyscyplin sportu, np. gimnastyk, akrobatyka, gry sportowe, narciarstwo, wioślarstwo itp.<sup>56</sup>

<sup>56</sup> Tamże, s. 6-7.

### 3.1.3. Ocena w procesie nauczania i uczenia się

Ocenięcie uczniów jest procesem wyrażania opinii o uczniach. Jest ona zatem ustosunkowaniem się nauczyciela do osiągnięć ucznia, czego wyrazem może być określony stopień szkolny lub opinia opisowa wyrażona w formie pisemnej lub ustnej<sup>57</sup>. Stopień szkolny natomiast, jest oceną wyrażoną za pomocą przyjętej skali liczbowej i słownej<sup>58</sup>.

Sprawdzanie i ocenianie stanowią nierozłączny element procesu kształcenia. Wyraz *ocena* odnosi się do sprawdzania i oceniania tego, co uczeń umie, jakie ma osiągnięcia lub braki z określonych wiadomości. Ocena może być również używana jako rezultat procesu nauczania, będąc zbiorem informacji o efektach pracy ucznia wraz z wartościowaniem tych efektów w postaci stopni występujących na skali ocen, jest wyrazem opinii nauczyciela o wynikach pracy ucznia. Jest też ona informacją o efektach uczenia się, dostarczoną uczniowi przez nauczyciela<sup>59</sup>.

Według Franciszka Bereźnickiego sprawdzanie osiągnięć jako nieodłączny element procesu kształcenia winno towarzyszyć temu procesowi we wszystkich jego etapach. Systematyczne uzyskiwanie informacji o zasobie wiadomości (wiedzy), umiejętności oraz zachowań uczącego się nadaje procesowi sprawdzania charakter planowy i ciągły, tym samym zapewnia lepsze efekty procesu kształcenia. Przyjmując za kryterium miejsce sprawdzenia w procesie kształcenia wyróżnić można następujące formy (rodzaje) sprawdzenia: wstępne, bieżące i końcowe<sup>60</sup>.

Sprawdzenie wstępne ma na celu dokonanie diagnozy zasobu wiedzy i umiejętności uczących się, co pozwala nauczycielowi zorientować się w ich poziomie przygotowania do nauki. Orientacja taka umożliwi także nauczycielowi dostosowanie programu i metod kształcenia do poziomu uczniów<sup>61</sup>.

Sprawdzenie bieżące (kształtujące) polega na systematycznym sprawdzaniu na każdej lekcji postępów uczniów w przebiegu procesu kształcenia. Ta forma wywiera największy wpływ na doskonalenie pracy nauczyciela i ucznia. Zaniedbanie w tym zakresie może być przyczyną narastania niepowodzeń w nauce i lekceważenia swoich obowiązków przez niektórych uczniów. Sprawdzanie bieżące powinno zatem być prowadzone systematycznie i regularnie oraz obejmować w miarę możliwości wszystkich uczących się<sup>62</sup>.

<sup>57</sup> W. Okoń, *Słownik...*, s. 207.

<sup>58</sup> Tamże, s. 287.

<sup>59</sup> B. Pertek, dz. cyt., s. 47.

<sup>60</sup> F. Bereźnicki, dz. cyt., s. 429.

<sup>61</sup> Tamże, s. 429-430.

<sup>62</sup> Tamże, s. 430-431.



Sprawdzenie końcowe (sumujące) występuje jako podsumowanie rezultatów pracy osoby uczącej się w ciągu jakiegoś okresu i kończy się wystawieniem oceny okresowej lub końcowej. Jego celem jest przekonanie się, w jakim stopniu uczący się jest przygotowany do kolejnego etapu kształcenia<sup>63</sup>.

Istotnym elementem oceniania jest ustalenie kryterium oceny, określenie, co jej podlega. Jasno sformułowane kryterium oceny jest jednym z czynników wpływających na obiektywność oceny. W zakresie oceniania wyróżnia się trzy kryteria<sup>64</sup>:

- jakość i zakres wiedzy uczniów, dotyczy strony poznawczej,
- rozwój myślenia, rozwój osobowości,
- postawa.

Ważnym zagadnieniem związanym z procesem oceniania są funkcje, jakie pełni ocena. W dydaktyce najczęściej wymienia się dwa rodzaje funkcji, o których poniżej<sup>65</sup>.

Informacyjne (diagnostyczne) oceny zapoznają z wynikami kształcenia zarówno ucznia jak i nauczyciela, monitorują postępy ucznia i określają indywidualne potrzeby. Funkcja informacyjna jest użyteczna przy:

- opisie rozwoju kompetencji słuchacza,
- porównywaniu efektywności programów nauczania,
- planowaniu procesu nauczania,
- rozpoznawaniu indywidualnych potrzeb każdego słuchacza,
- określaniu efektywności stosowanej metody pracy,
- informacji zwrotnej dla słuchaczy i nauczyciela,
- braniu przez ucznia odpowiedzialności za proces uczenia się.

Selekcyjna (klasyfikacyjna) ocena przydatna jest do opisanego za pomocą stopni lub symboli osiągnięć słuchacza, dokonania porównania osiągnięć słuchaczy, porównanie osiągnięć ze standardami, porównanie skuteczności realizowanych programów, informowania zainteresowanych o osiągnięciach dużej grupy słuchaczy. Ocena może zwiększyć lub zmniejszyć możliwości osób uczących się nie tylko w zakresie określonego szkolenia, ale również konkretnej działalności zawodowej, umożliwia zróżnicowanie oraz porządkowanie osiągnięć słuchaczy zgodnie z pewną skalą. Funkcja klasyfikacyjna jest użyteczna przy:

- ocenianiu poziomu opanowania wiedzy w dłuższym dystansie,
- różnicowaniu i selekcji słuchaczy ze względu na dalsze ścieżki kształcenia,
- porównywaniu osiągnięć słuchaczy ze standardami,
- informowaniu przełożonych o wynikach szkolenia.

<sup>63</sup> Tamże, s. 431.

<sup>64</sup> B. Pertek, dz. cyt., s. 47.

<sup>65</sup> Tamże, s. 49.

Dodatkowo oceny pełnią funkcje<sup>66</sup>:

- motywacyjną – ocena pracy ucznia może zarówno pobudzić, jak i zniechęcić do dalszego działania,
- profilaktyczną – polega na eliminowaniu czynników negatywnie wpływających na efekty procesu uczenia się,
- prognostyczną – pozwalającą na przewidywanie dalszych osiągnięć uczniów,
- dydaktyczną polegającą na porządkowaniu posiadanej wiedzy przez uczącego się, korygowanie błędnych wiadomości i umiejętności oraz ich uzupełnienie,
- poznawczą – polegającą na systematycznym, jasnym i precyzyjnym gromadzeniu informacji na temat procesu kształcenia, jego wyników, analizie i interpretacji zebranych danych oraz przekazywanie wniosków właściwym grupom odbiorców,
- kształcącą sprawdzanie i ocena wyników procesu kształcenia jest stymulatorem aktywizującym słuchaczy, zwiększa ich wysiłki i motywację do opanowania materiału nauczania,
- wychowawczą – pozwala na oddziaływanie na sferę osobowościową, na kształtowanie postaw i zachowań uczących się.

Jak wykazują badania ankietowe jedną z najbardziej cenionych przez słuchaczy cech u wykładowcy jest sprawiedliwość wyrażająca się między innymi w obiektywnym ocenianiu. W procesie oceniania występuje szereg zakłóceń mających wpływ na obiektywizm oceniania. Do najczęściej występujących należy<sup>67</sup>:

- **efekt aureoli** polega na skłonności do wysokiej oceny całego zachowania w oparciu o obserwację jakiejś jednej wybijającej się cechy. Jeśli jakaś jedna cecha została wysoko oceniona, to mamy skłonność do przypisywania tej osobie również innych cech pozytywnych,
- **efekt trąbki** to przeciwieństwo efektu „aureoli”, polega na skłonności do niskiej oceny całego zachowania w oparciu o wybijającą się (w sensie negatywnym) jedną cechę,
- **efekt kontrastu** to tendencja do oceniania na podstawie porównania z innymi zdającymi zamiast na podstawie ustalonych wcześniej standardów,
- **efekt tendencji centralnej** (tendencja do fragmentarycznego stosowania skali ocen) trzymanie się środka skali, niewykorzystywanie ocen krańcowych. Najczęściej pojawia się na skutek ostrożności oceniającego przed zbyt wysokim lub niskim ocenianiem, ocena „miękką” oceniający łatwiej daje oceny zawyżone, ocena „twarda” oceniający wystawia łatwiej oceny niższe,

<sup>66</sup> Tamże, s. 49.

<sup>67</sup> Tamże, s. 49-50.

- **efekt pierwszego wrażenia** (*pierwszeństwa*) to przecenianie pierwszych informacji. Przejawia się w skłonności do oceny (wysokiej lub niskiej) na podstawie pierwszego wrażenia, które powstaje podświadomie. Zgodnie z tym surowiej oceniane są błędy, kiedy pojawiają się na początku wykonywanego zadania,
- **efekt świeżości** to przeciwieństwo poprzedniego, polega na skłonności do przeceniania ostatnich danych i końcowego fragmentu informacji,
- **efekt podobny do mnie** to skłonność do oceny przez pryzmat własnych zachowań, oceniany jest wyżej notowany, jeżeli zachowuje się podobnie do oceniającego.

### 3.1.4. Struktura zajęć (lekcji) typowa chronologia

Przygotowanie się nauczyciela do zajęć programowych (konkretnej lekcji) nie ogranicza się tylko do ustalenia tematu zajęć, ale nakłada na wykładowcę obowiązki rzetelnego opanowania treści merytorycznych związanych z danym tematem, dokonania syntezy materiału, dostosowania treści do poziomu grupy słuchaczy, przygotowania założeń do ćwiczeń, opracowania zadania do wykonania w drodze samokształcenia przez słuchaczy. Proces ten przebiega według następujących etapów: analiza programu, przygotowanie merytoryczne, przygotowanie metodyczne, napisanie konspektu, przygotowanie organizacyjne zajęć. Poniżej przedstawione zostały informacje dotyczące realizacji poszczególnych etapów przygotowania do zajęć, jakie między innymi należy zrealizować<sup>68</sup>.

Do analizy programu należy:

- ustalenie celów programowych,
- określenie zakresu merytorycznego tematu,
- ustalenie czasu i struktury zajęć,
- zapoznanie się ze wskazówkami metodycznymi.

Przygotowanie merytoryczne polega na:

- zapoznaniu się z literaturą, przepisami,
- przeprowadzenie selekcji materiału.

Do przygotowania metodycznego zaliczymy:

- skonkretyzowanie celów dla słuchaczy,
- wybór koncepcji metodycznej,
- określenie rodzaju środków dydaktycznych i ich przygotowanie,
- przygotowanie wariantów zastępczych.

<sup>68</sup> Tamże, s. 31.

W przygotowaniu organizacyjnym zajęć należy uwzględnić:

- ustalenie miejsca zajęć i jego dostępności,
- zapotrzebowanie środków transportu,
- sprawdzenie stanu technicznego i jakości środków dydaktycznych.

Ostatnim z elementów przygotowania się nauczyciela do zajęć jest napisanie konspektu. Jego zadaniem podczas przygotowania do zajęć jest utrwalenie dotychczasowych przemyśleń związanych z tokiem lekcji, natomiast podczas zajęć pełni on rolę pomocniczą, umożliwia płynne omawianie zagadnień niwelując chaos i zbędną stratę czasu. Dodatkowo konspekt wdraża zwłaszcza młodych wykładowców do systematycznej pracy, wymagając od nich ciągłego uzupełniania wiedzy merytorycznej i metodycznej. Konieczność jego sporządzania stawia przed nauczycielem zadanie dokładnego opanowania materiału nauczania, ujęcia go w sposób całościowy. Stanowi on rozwinięcie i skonkretyzowanie planu lekcji. Równocześnie konspekt jest zewnętrznym wyrazem przygotowania się nauczyciela do zajęć. Nie ma jednej, niezmiennej formy konspektu. Przyjmuje się, że powinien on obejmować stronę metodyczną procesu lekcji jak i treści merytoryczne określone wiadomości i umiejętności, ich rodzaj i zakres. Niezależnie od tego, w jakiej formie konspekt zostanie przygotowany musi on zawierać określenie tematu lekcji, jej celów zastosowanej metody, form organizacyjnych pracy uczniów oraz wykaz środków dydaktycznych, które zostaną wykorzystane<sup>69</sup>.

Poglądy dydaktyków na temat czynników decydujących o strukturze lekcji nie są ujednocicone. Struktura zajęć (lekcji) winna uwzględniać te wszystkie czynności nauczyciela i uczniów, które występują w procesie nauczania uczenia się (procesie kształcenia)<sup>70</sup>. Na podstawie literatury fachowej wyodrębnić jednak można trzy główne etapy realizacji zajęć (lekcji) tj. część wstępną, zasadniczą (właściwą) i końcową. W Szkole Policji w Katowicach w poszczególnych etapach zajęć programowych wyróżniamy następujące elementy, które powinny wystąpić.

W części wstępnej:

- przyjęcie meldunku nieetatowego dowódcy grupy szkoleniowej,
- sprawdzenie obecności,
- podanie tematu i tezy zajęć (kluczowych punktów nauczania),
- przedstawienie przebiegu i struktury zajęć,
- zainteresowanie słuchaczy motywowanie,
- zapoznanie z literaturą.

<sup>69</sup> Tamże, s. 37.

<sup>70</sup> F. Bereźnicki, dz. cyt., s. 332.

W części właściwej (zasadniczej):

- realizacja zajęć zgodnie z przewidzianą metodą.
- poprawne wykorzystanie środków dydaktycznych,
- korzystanie z technik aktywizujących słuchaczy i animacji grupą,
- bieżąca kontrola rozumianych treści,
- bieżąca ocena wiedzy/umiejętności słuchaczy.

W części końcowej:

- podsumowanie całości, przypomnienie kluczowych punktów nauczania,
- sprawdzenie stopnia przyswojenia treści/kształcenia umiejętności,
- zadaniowanie słuchaczy.

Zawartość poszczególnych części może się różnić między innymi w zależności od rodzaju procesu dydaktycznego, miejscu i liczby oraz rodzaju uczestników.

## Bibliografia

---

### Rozdział 1.

- Adamczyk M., *Czynności interwencyjne – bezpieczeństwo fizyczne policjantów*, Wydawnictwo Szkoły Policji w Katowicach, Katowice 2004.
- Bielski J., *Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2005.
- Chmielewski P., *Niebezpieczna służba policjanta w faktach*, Wydawnictwo Szkoły Policji w Katowicach, Katowice 2012.
- Chmielewski P., Szatan M., *Chwyty transportowe*, Wydawnictwo Szkoły Policji w Katowicach, Katowice 2004.
- Chmielewski P., Sikora J., Szatan M., *Ciosy i kopnięcia w samoobronie*, Wydawnictwo Szkoły Policji w Katowicach, Katowice 2002.
- Demel M., Skład A., *Teoria wychowania fizycznego dla pedagogów*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1970.
- Gabryś T., Rutkowski T., *Hokej na lodzie*, Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2002.
- Głowacki B., Skucha M., Forfecki M., *Taktyka zatrzymywania niebezpiecznych osób w pomieszczeniach – uzbrojenie i wyposażenie grup szturmowych. Cz. I.*, Wydawnictwo Szkoły Policji w Katowicach, Katowice 2010.
- Głowacki B., Skucha M., Forfecki M., *Taktyka zatrzymywania niebezpiecznych osób w pomieszczeniach – planowanie zatrzymania. Cz. II.*, Wydawnictwo Szkoły Policji w Katowicach, Katowice 2011.
- Kazior L., Herman A., Osadowski P., *Wybrane elementy samoobrony i technik interwencji, (materiał poglądowy dla wykładowców i instruktorów). Cz. I.*, Wydawnictwo Szkoły Policji w Słupsku, Słupsk 2000.
- Kazior L., Herman A., Osadowski P., *Wybrane elementy samoobrony i technik interwencji. Cz. II, obezwładnianie za pomocą pałki wielofunkcyjnej typu „Tonfa”, (materiał poglądowy dla wykładowców i instruktorów)*, Wydawnictwo Szkoły Policji w Słupsku, Słupsk 2004.
- Maczuga T., *Bezpieczeństwo osobiste policjanta. Wybrane aspekty taktyki zatrzymywania osób poruszających się pojazdami*, Wydawnictwo Centrum Szkolenia Policji w Legionowie, Legionowo 2006.
- Marciniak J., *Zbiór ćwiczeń koordynacyjnych i gibkościowych*, Biblioteka trenera, Warszawa 1991.

- Osiński W., *Antropomotoryka*, AWF, Poznań 2000.
- Olszówka A., Głowacki B., Skucha M., *Techniki obrony przed atakiem nożem*, Wydawnictwo Szkoły Policji w Katowicach, Katowice 2003.
- Olszówka A., Głowacki B., Skucha M., *Techniki zakładania kajdanek*, Wydawnictwo Szkoły Policji w Katowicach, Katowice 2002.
- Olszówka A., Głowacki B., Skucha M., *Techniki obrony przed atakiem pałką*, Wydawnictwo Szkoły Policji w Katowicach, Katowice 2003.
- Olszówka A., Głowacki B., Skucha M., *Techniki usuwania osób z pojazdów*, Wydawnictwo Szkoły Policji w Katowicach, Katowice 2009.
- Olszówka A., Głowacki B., Skucha M., *Metodyka nauczania rzutów goshi guruma i osoto gari*, Wydawnictwo Szkoły Policji w Katowicach, Katowice 2003.
- Olszówka A., Głowacki B., Skucha M., *Zespołowe techniki obezwładniania osób*, Wydawnictwo Szkoły Policji w Katowicach, Katowice 2005.
- Patrzek G., *Metodyka nauczania padów*, Wydawnictwo Szkoły Policji w Katowicach, Katowice 2004.
- Ryguła I., *Elementy teorii, metodyki, diagnostyki i optymalizacji treningu sportowego*, AWF, Katowice 2000.
- Sikora J., Domaradzki G., *Wydolność w samoobronie aspekt teoretyczny i praktyczny*, Wydawnictwo Szkoły Policji w Katowicach, Katowice 2011.
- Sikora J., Domaradzki G., *Taktyczno-techniczne aspekty odpierania ataku na umundurowanego funkcjonariusza Policji*, Wydawnictwo Szkoły Policji w Katowicach, Katowice 2011.
- Sochacki P., Plombon K., *Pałka teleskopowa. Poradnik dla słuchaczy i nauczycieli policyjnych*, Wydawnictwo Szkoły Policji w Pile, Piła 2008.
- Sozański H., *Podstawy teorii treningu sportowego*, Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 1999.
- Sulikowski M., Popczyński T., *Metodyka nauczania uderzeń. Cios prosty, sierpowy, z dołu*, Wydawnictwo Szkoły Policji w Katowicach, Katowice 2010.
- Sulikowski M., Patrzek G., *Pady w procesie nauczania*, Wydawnictwo Szkoły Policji w Katowicach, Katowice 2005.
- Sulikowski M., *Metodyka nauczania kopnięć*, Wydawnictwo Szkoły Policji w Katowicach, Katowice 2004.
- Sulikowski M., Sikora J., Wiśniewski Przemysław, *Tonfa praktyczna*, Wydawnictwo Szkoły Policji w Katowicach, Katowice 2004.
- Sulikowski M., Stasiak L., *Wybrane techniczne środki przymusu bezpośredniego – pas obezwładniający*, Wydawnictwo Szkoły Policji w Katowicach, Katowice 2010.
- Sulikowski M., Popczyński T., *Wybrane techniczne środki przymusu bezpośredniego. Pałka teleskopowa*, Wydawnictwo Szkoły Policji w Katowicach, Katowice 2014.

- Tokarczuk J. *Metodyk wychowania fizycznego. Zagadnienia wybrane*, Oficyna Wydawnicza Uniwersytetu Zielonogórskiego, Zielona Góra 2011.
- *Eurofit (1988): European test of physical fitness*, Brussels 1988.

## **Rozdział 2.**

- Ustawa z dnia 6 kwietnia 1990 r. o Policji (Dz.U. z 2017 r. poz. 2067, t.j. z późn. zm.).
- Ustawa z dnia 24 maja 2013 r. o środkach przymusu bezpośredniego i broni palnej (Dz.U. z 2017 r. poz. 1120 z późn. zm.).
- Ustawa o działaniach antyterrorystycznych z dnia 10 czerwca 2016 r. (Dz.U. z 2018 r. poz. 452)
- Ustawa z dnia 26 października 1982 r. o postępowaniu w sprawach nieletnich (Dz.U. z 2016 r. poz. 1654, t.j. z późn. zm.).
- Ustawa z dnia 26 maja 1982 r. Prawo o adwokaturze (Dz.U. z 2017 r. poz. 2368, t.j. z późn. zm.).
- Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. Kodeks karny (Dz.U. z 2017 r. poz. 2204, t.j. z późn. zm.).
- Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. Kodeks postępowania karnego (Dz.U. z 2017 r. poz. 1904, t.j. z późn. zm.).
- Ustawa z dnia 24 sierpnia 2001 r. Kodeks postępowania w sprawach o wykroczenia (Dz.U. z 2016 r. poz. 1713, z późn. zm.).
- Ustawa z dnia 20 czerwca 1997 r. Prawo o ruchu drogowym (Dz.U. z 2017 r. poz. 1260, t.j. z późn. zm.).
- Ustawa z dnia 26 października 1982 r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi (Dz.U. z 2016 r. poz. 487 z późn. zm.).
- Ustawa z dnia 12 grudnia 2013 r. o cudzoziemcach (Dz.U. z 2017 r. poz. 2206 z późn. zm.).
- Ustawa z dnia 19 sierpnia 1994 r. o ochronie zdrowia psychicznego (Dz.U. z 2017 r. poz. 882 z późn. zm.).
- Rozporządzenie MSW z dnia 28 listopada 2014 r. w sprawie uzbrojenia Policji (Dz.U. z 2014 r. poz. 1738).
- Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 29 września 2015 r. w sprawie postępowania przy wykonywaniu niektórych uprawnień policjantów (Dz.U. z 2015 r. poz. 1565).
- Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych z dnia 13 września 2012 r. w sprawie badań lekarskich osób zatrzymanych przez Policję (Dz.U. z 2012 r. poz. 1102).
- Decyzja Nr 253 Komendanta Głównego Policji z dnia 20 lipca 2016 r. w sprawie ustalenia wzorów i typów uzbrojenia Policji (Dz.Urz.KGP z 2016 r. poz. 49).



- Zarządzenie 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).
- Zarządzenie nr 323 Komendanta Głównego Policji z dnia 26 marca 2008 r. w sprawie metodyki wykonywania przez Policję czynności administracyjno-porządkowych w zakresie wykrywania wykroczeń oraz ścigania ich sprawców (Dz.Urz.KGP z 2015 r. nr 9, poz. 48, z późn. zm.).
- Wytyczne nr 3 Komendanta Głównego Policji z dnia 30 sierpnia 2017 r. w sprawie wykonywania niektórych czynności dochodzeniowo-śledczych przez policjantów (Dz.Urz.KGP z 2017 r. poz. 59).
- Wytyczne nr 2 Komendanta Głównego Policji z dnia 26 czerwca 2007 r. w sprawie zasad ewidencjonowania, wypełniania oraz przechowywania notatników służbowych (Dz.Urz.KGP z 2007 r. nr 13, poz. 104, z późn. zm.).
- *ABC Resuscytacji*, red. Juliusz Jakubaszko [i in.], wyd. 2. polskie, Wydawnictwo Medyczne, Wrocław 2006.
- Bauchfelder M., Bauchfelder A., *Podręcznik pierwszej pomocy*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2008.
- Grześkowiak Katarzyna, *Pierwsza pomoc. Podstawowe zabiegi resuscytacyjne u dorosłych. Automatyczna defibrylacja zewnętrzna*, Szkoła Policji w Katowicach 2014.
- Kukuła A., Głowacki K., *Środki przymusu bezpośredniego. Tablice poglądowe*, SP Katowice 2014.
- *Medycyna ratunkowa*, red. Juliusz Jakubaszko [i in.], wyd. 2. polskie, Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2008.
- *Medycyna ratunkowa i katastrof*, red. Andrzej Zawadzki, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2007.
- *Pierwsza pomoc*, Goniewicz Mariusz, PZWL, Warszawa 2013.
- *Ratownictwo medyczne w wypadkach masowych*, red. J. Ciećkiewicz [i in.], Wydawnictwo Medyczne, Wrocław 2006.
- *Ratownik medyczny*, red. J. Jakubaszko [i in.], Wrocław 2011.
- *Saczka B., Postępowanie na miejscu zdarzenia. Wstępna ocena stanu osoby poszkodowanej – pozycje ułożeniowe*, Szkoła Policji w Katowicach, Katowice 2009.
- *Sitko P., Broń palna. Tablice poglądowe*, SP Katowice 2014.
- *Wytyczne resuscytacji 2010*, Polska Rada Resuscytacji, Kraków 2010.

### Rozdział 3.

- Bereźnicki F., *Dydaktyka kształcenia ogólnego*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2001.
- Kupisiewicz Cz., *Dydaktyka ogólna*, Oficyna wydawnicza Graf Punkt, Warszawa 2000.

- Kruszewski K., *Sztuka nauczania – czynności nauczyciela – podręcznik akademicki*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2004.
- Okoń W., *Wprowadzenie do dydaktyki ogólnej*, Wydawnictwo akademickie „Żak”, Warszawa 1998.
- Okoń W., *Słownik pedagogiczny*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1984.
- Pertek B., *Zeszyt pomocniczy dla uczestników szkolenia w ramach doskonalenia zawodowego nauczycieli policyjnych*, SP Piła 2007.
- Plewka Cz., *Metodyka nauczania teoretycznych przedmiotów zawodowych*, Instytut Technologii Eksploatacji, Radom 1999.



**Szkoła Policji w Katowicach**  
**ul. gen. Jankego 276**  
**40-684 Katowice-Piotrowice**  
**[www.katowice.szkolapolicji.gov.pl](http://www.katowice.szkolapolicji.gov.pl)**

