

Aktualna informacja dla marynarzy. Nadal obowiązuje zwolnienie z kwarantanny po powrocie ze statku – stan na dzień 11-10-2021 r

Informujemy, iż nadal z obowiązku kwarantanny niezależnie od kierunku podróży w ramach wykonywania czynności zawodowych nie muszą odbywać marynarze, rybacy oraz inni członkowie załóg statków morskich oraz statków żeglugi śródlądowej, a także serwisanci statków oraz inspektorzy administracji morskiej lub uznanych organizacji w celu wykonania inspekcji.

Źródło: www.omk.org.pl

Informacja o ograniczeniach i procedurach w podmianach załóg w portach na świecie.

W portach na całym świecie, obowiązują ograniczenia, środki bezpieczeństwa i procedury które cały czas się zmieniają w związku z dynamiką rozwoju pandemii.

Poniżej przekazujemy link do aktualizowanej mapy z zaznaczeniem części świata, Państwami i ograniczeniami związanymi z podmianami załóg.

Udostępniona jest na stronie UKP&I Club www.ukpandi.com.

<http://geolollectcoronavirusdashboard.com.s3-website-us-east-2.amazonaws.com/>

Źródło: www.omk.org.pl

Inżynier US Navy oskarżony o szpiegostwo.

Inżynier marynarki wojennej Stanów Zjednoczonych i jego żona zostali oskarżeni o szpiegostwo. Mieli podjąć próbę przekazania obcemu państwu ściśle tajnych informacji o budowie okrętów podwodnych z napędem jądrowym.

O sprawie poinformował „New York Times”. Gazeta powołuje się na dokumenty sądowe. Według nich Jonathan Toebbe został oskarżony o próbę sprzedaży informacji dotyczącej jądrowego systemu napędowego amerykańskich okrętów podwodnych klasy Virginia. Autorzy artykułu zauważyli, że nie wiadomo kto miał być potencjalnym kupcem – sojusznik, czy rywal.

Toebbe od 2017 roku był cywilnym pracownikiem marynarki wojennej. Wcześniej był także w czynnej służbie. Od 2012 roku zajmował się napędem jądrowym, w tym technologiami mającymi na celu zmniejszenie hałasu i wibracji okrętów podwodnych, które mogą zdradzić ich lokalizację. Toebbe miał tym samym dostęp do informacji dotyczących napędu jądrowego, których marynarka wojenna USA pilnie strzeże, jako że ich reaktory zasila wzbogacony uran, który można przerobić na paliwo do bomb atomowych. Dotychczas USA dzieliły się tą technologią jedynie z Wielką Brytanią, w ramach podpisanej niedawno w kontrowersyjnych okolicznościach umowy AUKUS, dostęp do niej otrzyma również Australia.

„NYT” opisuje, że śledztwo w sprawie małżeństwa Toebbe rozpoczęło się w grudniu 2020 roku. FBI przechwyciło wtedy przesyłkę wysłaną do „innego kraju” z instrukcjami operacyjnymi, szczegółami technicznymi i ofertą nawiązania niejawnej współpracy. "Proszę przekazać ten list do swojej agencji wywiadu wojskowego. (...) Sądzę, że ta informacja będzie miała wielką wartość dla waszego narodu. To nie jest oszustwo" – cytuje "NYT" fragment instrukcji. Nadawca oferował informacje dotyczące US Navy w zamian za 100 tys. dolarów w kryptowalucie. Jonathan Toebbe przesyłał informacje za pośrednictwem swojej żony, Diany. Karty SD z danymi ukrywali m.in. w kanapce i paczce gum do żucia.

"Pracując w Bettis Atomic Power Laboratory, mało znanej rządowej placówce badawczej w West Mifflin, w Pensylwanii, pan Toebe mógł mieć dostęp do dokumentów, o których przekazanie działającemu pod przykryciem agentowi FBI jest oskarżony" – pisze "NYT".

Aresztowani w sobotę Jonathan i Diana Toebe mają we wtorek stanąć przed sądem federalnym w Martinsburgu, w Wirginii Zachodniej.

Źródło: PAP

Eidesvik i Wärtsilä realizują pierwszy na świecie projekt konwersji na napęd amoniakowy.

Norweski armator Eidesvik Offshore podpisał umowę o współpracy z grupą technologiczną Wärtsilä na modernizację morskiego statku dostawczego (OSV). Fiński koncern zainstaluje silnik spalinowy napędzany amoniakiem wraz z wymaganym systemem bezpieczeństwa.

Projekt o nazwie Apollo będzie pierwszym tego typu na świecie, poinformował w piątek Eidesvik. Wstępny cel ukończenia projektu to koniec 2023 roku.

Jan Fredrik Meling, dyrektor generalny i prezes Eidesvik, skomentował: „Wykorzystywanie amoniaku jako paliwa jest postrzegane jako kluczowy przyszły czynnik przyczyniający się do transformacji energetycznej żeglugi.”

Eidesvik wyjaśnił, że statek rozważany do konwersji ma silniki dwupaliwowe Wärtsilä, które działają głównie na paliwo LNG, podczas gdy modernizacja umożliwi statkowi dostawczemu działanie z 70-procentową mieszanką amoniaku. Silnik zasilany taką procentową mieszanką amoniaku pomyślnie przeszedł testy laboratoryjne Wärtsilä.

Celem napęd spalający jedynie amoniak

Obie firmy wyraziły poparcie dla wysiłków branży na rzecz dekarbonizacji jej działalności i podkreśliły swoje zaangażowanie w proces transformacji. Ostatecznym celem jest praca silnika przy 100% amoniaku i minimalnym zapotrzebowaniu na paliwo do zapłonu, ponieważ amoniak może drastycznie zmniejszyć emisje CO₂.

Eidesvik stosuje paliwo LNG w swojej flocie od 2003 roku, a ogniwa paliwowe od 2006 roku. Firma jest głęboko przekonana, że nowe jednostki muszą mieć odpowiednie technologie, podczas gdy istniejące statki muszą być odpowiednio zmodernizowane, aby osiągnąć cele w zakresie dekarbonizacji w branży. Firma przekonuje również, że przedłużanie życia istniejących aktywów wymaga nie tylko mniejszego kapitału, ale także jest mniej energochłonne niż budowa nowych.

Kierowany przez Wärtsilä projekt dystrybucji energii o zerowej emisji na morzu (ZEEDS), mający na celu opracowanie nowych statków zasilanych amoniakiem i przekształcenie odpowiednich istniejących statków, jest również powiązany z projektem konwersji amoniaku.

Obie firmy nawiązały również współpracę, aby wyposażyć statek dostawczy platformy Viking Energy w ogniwo paliwowe o mocy 2 MW zasilane zielonym amoniakiem w ramach finansowanego przez UE projektu ShipFC. Według Eidesvik instalacja ta ma się odbyć pod koniec 2023 roku.

W kwietniu tego roku firma Eidesvik wyraziła zamiar unowocześnienia swojego statku do obsługi serwisowej (SOV) Acergy Viking za pomocą zestawu akumulatorów i rozwiązania z napędem hybrydowym, w ramach ambicji firmy, aby osiągnąć 50-procentową redukcję emisji floty do 2030 roku.

Przebudowa ma zostać ukończona w pierwszym kwartale 2022 roku i ma przynieść zmniejszenie zużycia oleju napędowego (MGO) nawet o 350 ton rocznie, z odpowiednią redukcją emisji CO₂ o ponad 1000 ton rocznie.

Źródło: gospodarkamorska.pl

Statek Maersk testuje system nawilżania powietrzem Silverstream .

Fińska grupa technologiczna Wärtsilä, we współpracy z brytyjską spółką Silverstream Technologies, zajmującą się czystymi technologiami, zainstaluje na próbę autorski system nawilżania powietrzem na dużym kontenerowcu należącym do duńskiego Maerska.

Jak wyjaśniono, test zbada możliwą poprawę ogólnej sprawności statku, koncentrując się na zmniejszeniu zużycia paliwa i związanych z tym poziomów emisji. Program będzie kładł szczególny nacisk na potencjalne zastosowanie systemu Silverstream na statkach Maersk napędzanych metanolem.

Strony stwierdziły, że ostatecznym celem wszystkich trzech firm jest wspieranie wysiłków na rzecz dekarbonizacji operacji żeglugowych.

System „nawilżania” powietrzem Silverstream tworzy dywan z mikropęcherzyków, które pokrywają całe płaskie dno kadłuba. Dywan ten skutecznie zmniejsza opór tarcia między kadłubem a wodą. Technologia działa w każdych warunkach morskich, nie jest zależna od pogody i nie ogranicza ani nie wpływa negatywnie na normalny profil eksploatacji statku.

10-procentowy spadek spalania paliwa

W przypadku nowych statków „nawilżanie” powietrzem może w znacznym stopniu poprawić zgodność ze wskaźnikiem projektowym efektywności energetycznej (EEDI). Udowodniono, że system zmniejsza spalanie paliwa i związane z nim emisje o pięć do dziesięciu procent, w zależności od typu statku.

– Cieszymy się, że firma Maersk wspiera naszą technologię, która, jak udowodniono, znacznie poprawia wydajność operacyjną i zmniejsza związaną z tym emisję gazów cieplarnianych. Chcielibyśmy również podziękować firmie Wärtsilä za współpracę przy dostarczaniu tego zintegrowanego rozwiązania – skomentował Noah Silberschmidt, założyciel i dyrektor generalny Silverstream Technologies.

– Wszystko, co robimy dzisiaj, nieuchronnie wyznacza przyszłość dla przyszłych pokoleń, dlatego musimy działać w pozytywny sposób, aby ekologiczny napęd statków był skutecznym priorytetem dla branży. Taki pogląd podziela firma Maersk, z którą ściśle współpracujemy od wielu lat. System nawilżania powietrzem firmy Silverstream jest ważnym krokiem na tej drodze – powiedział Bernd Bertram, wiceprezes ds. napędów w Wärtsilä Marine Power.

Oczekuje się, że sprzęt Wärtsilä/Silverstream zostanie dostarczony w drugim kwartale 2022 roku.

Kilka tygodni temu inny gigant żeglugowy zdecydował się na technologię Silverstream. Szwajcarska firma transportu kontenerowego Mediterranean Shipping Company (MSC) zamówiła łącznie 30 systemów dla produkowanych dużych kontenerowców.

Źródło:gospodarkamorska.pl

Ceny surowców energetycznych ciągle rosną. Bangladesz rozbił bank.

Bangladesz zapłacił rekordowo wysoką cenę za dwa transporty LNG – podaje Reuters.

Europa i Azja zmagają się z coraz większymi brakami na rynku surowców energetycznych, a co za tym idzie, z coraz wyższymi cenami. Podczas kiedy ceny węgla w Holandii wzrosły w ciągu miesiąca o 8 proc., Wielka Brytania walczy z brakiem benzyny na stacjach paliw a Chiny rozpaczliwie walczą z przerwami w dostawach energii elektrycznej w kilkunastu już prowincjach, co jest spowodowane niedostatkiem węgla, Bangladesz zakupił dwa transporty LNG, za które zapłacił rekordowo wysoką cenę.

Oba transporty mają dotrzeć do Bangladeszu jeszcze w październiku. Jedną z nich zapewni spółka Vitol, która wyceniła gaz na potrzeby tej transakcji na 35,89 dolara za 1 mln BTU. Drugim ładunkiem zajmuje się Gunvor, który sprzedał Bangladeszowi gaz za 36,95 dolara za 1 mln BTU.

Reuters cytuje anonimowego pracownika państwowego koncernu naftowego Bangladeszu Petrobangla, który podkreśla, że ceny już są „szalone”, choć nie ma jeszcze zimy. Ten sam rozmówca dodaje, że kraj nie ma jednak innej opcji – musi kupować LNG, aby utrzymać aktywność gospodarczą, jako że ponad połowa zapotrzebowania na elektryczność w kraju pokrywana jest poprzez elektrownie gazowe.

Źródło: gospodarkamorska.pl

Analiza rynku frachtowego, czarterowego i kontraktowego (tydzień 36-39/2021.

Na świecie ceny surowców zaczęły coraz szybciej rosnać. Analitycy gospodarczy informują, iż inwestorzy obawiają się o związane z tym zagrożenie w odbudowie światowej gospodarki. Jednym z głównych problemów są znaczące braki zapasu gazu ziemnego w świetle znaczącego wzrostu jego zapotrzebowania. Na rynki frachtowe nadal mają wpływ również kongestie doświadczane w wielu światowych portach. Mowa tutaj między innymi o portach chińskich, ale też i amerykańskich. Taka sytuacja powoduje zatem wydłużanie się trwania podróży statków, a więc również przekłada się na dostępność tonażu.

W naszej cyklicznej analizie rynku frachtowego i czarterowego przekazujemy najświeższe informacje gospodarczo-społeczne oraz polityczne, mające wpływ na jego stan i jego dalsze perspektywy.

Rynek przewozów masowych

Tydzień 36 to okres spadków indeksu Baltic Dry Index i nieco słabszych możliwości intratnych zafrachtowań i czarterów statków masowych. Z kolei w tygodniu 37. rynek czarterowy dla wszystkich klas masowców osiągał coraz lepsze wyniki. Obserwowano szczególnie dużą podaż ładunków minerałów. Lista szybko i łatwo dostępnych pod czartery i przewozy statków wyczerpywała się. Kolejny tydzień, 38., to kontynuacja obserwowanych wzrostów. Szczególnie mocny rynek obserwowano w obszarze Oceanu Spokojnego. Poziom indeksu BDI na dzień 1 października wynosił bardzo solidne 5,200 punktów.

Przewiduje się, że popyt na soję w Chinach w czwartym kwartale roku osłabi się. Z kolei zarówno zbiory i eksport soi w USA są aktualnie bardzo wysokie. Trwa także eksport kukurydzy i innych zbóż z USA. Tylko w ostatni poniedziałek na przykład przy nabrzeżach dotkniętych dopiero co huraganem „Ida” terminali Luizjany (Louisiana Gulf Terminals) cumowało kilkanaście statków, a co najmniej kilkadziesiąt masowców oczekiwało na załadunek wzdłuż rzeki Missisipi. Bardzo pozytywne prognozy są nadal dla transportu rud żelaza, gdzie osiągnięte frachty są coraz wyższe. Na niektórych trasach wzrosty rok do roku szacuje się na nawet na 163% (Australia – Chiny), czy też 174% (Brazylia – Chiny).

Wiele z informacji i parametrów rynku wskazuje na to, że armatorzy i operatorzy tonażu masowego mogą być spokojni o frachty oraz stawki czarterowe co najmniej do końca bieżącego roku. Powinny się one utrzymywać na solidnym poziomie a nawet być może i rosnać.

Rynek offshore energy

Wydobycie i konsumpcja ropy naftowej

Ceny ropy naftowej zaczęły gwałtownie rosnać. Był moment, iż na niektórych rynkach ceny baryłki ropy przekroczyły barierę USD 80, co było najwyższą wartością w przeciągu ostatnich trzech lat. W dniu 29 września ceny baryłki ropy naftowej odnotowywały drobne korekty w dół. Cena baryłki WTI wynosiła około południa 74,68 USD, natomiast ropy Brent USD 78,47. OPEC + kontynuuje swoją politykę stopniowego zwiększania wydobycia.

Rynek transportu gazu

Rynek konsumpcji odnotowywał znaczne ograniczenia w podaży gazu ziemnego. Zasoby magazynowego surowca kurczyły się. Jak informował rosyjski Gazprom, jest on gotowy na zwiększenie dostaw gazu do Europy.

W związku z obecną sytuacją wiele z krajów poszukuje szybkich możliwości uzupełnienia zapasów gazu ziemnego przez co rynek statków do przewozu gazu będzie mógł liczyć w najbliższym czasie na wiele możliwości przewozów, czy to w ramach zawartych kontraktów długoterminowych, czy też w ramach zafrachtowań na tzw. rynku spot.

Rynek statków wsparcia branży offshore (Offshore Support Vessels – OSV / Offshore Construction Vessels - OCV)

Polepszająca się sytuacja na rynku ropy naftowej mobilizuje znaczne ilości statków do obsługi branży offshore oil&gas. Kolejni z kluczowych armatorów i operatorów flot offshore informują o nowych lub przedłużanych kontraktach, które są dla nich coraz bardziej opłacalne. I tak na przykład norweski Solstad Offshore ASA poinformował ostatnio o nowym 3-letnim kontrakcie z opcją kolejnych 6 lat zatrudnienia dla jednostki klasy PSV

„Far Soliaire” w związku z porozumieniem pomiędzy Solstad a Aker BP ASA. Przykładów jest jednak znacznie więcej, co sprzyja polepszającym się warunkom kontraktowania statków. W skali ostatnich tygodni jest to kolejny wzrost o średnio kilka procent na plus.

Rynek przewozów ropy i jej produktów

W ostatnich tygodniach na rynku transportu ropy naftowej a także jej pochodnych produktów pojawiło się dla przewoźników nieco więcej optymizmu. Pomimo nadal niskich stawek zarówno frachtowych, jak i czarterowych, informacje na temat coraz większych dostępnych, jak i planowanych wolumenów ładunków do przewozu, poprawiała atmosferę dotyczącą oczekiwań dla czwartego kwartału bieżącego roku. Nie bez wpływu na sytuację miał fakt okresu huraganów w USA, co zaburzyło płynne oczekiwane dostawy surowca i jego produktów.

W związku z powyższym odnotowywane stawki frachtowe stały raczej na niezmiennym poziomie lub w przypadku na przykład tankowców klasy Aframax dla zawieranych czarterów na okres około 5 lat wykazywały się momentami nieznacznymi (kilkuprocentowymi) tendencjami wzrostowymi. Były to jednak nieliczne, wręcz incydentalne przypadki. Nieco lepsze parametry rynku czarterowego obserwowano w ostatnich dniach, jednakże rynek cechował się przede wszystkim niepewnością związaną z dalszym rozwojem sytuacji.

Źródło: gospodarka morską.pl

Nowy rekord ruchu w Kanale Sueskim.

87 statków przepłynęło przez Kanał Sueski w ciągu jednego dnia – 29 września. To nowy rekord.

Spośród 87 jednostek, jakie tego dnia pokonało Kanał, 49 płynęło z południa, a 38 z północy. Ich łączny tonaż wyniósł 4,8 miliona DWT. Pośród tych statków było 26 masowców, 18 dużych tankowców, 18 kontenerowców, 10 gazowców i 15 statków innych typów.

Poprzedni rekord ilości statków, jakie przepłynęły przez Kanał Sueski w ciągu jednej doby wynosił 75 i padł 6 lutego 2019 roku. Nowy rekord został ustanowiony zaledwie niecałe pół roku po nieszczęśliwym zablokowaniu kanału przez kontenerowiec Ever Given, co spowodowało zamieszanie w ogólnosiwiatowych łańcuchach dostaw, którego efekty obserwujemy do dziś.

Nowy rekord ilości przepraw w ciągu jednego dnia to woda na młyn dla Zarządu Kanału Sueskiego, bowiem usprawiedliwia przygotowane plany rozwoju. Planowane są m.in. pogłębienie i poszerzenie południowej części kanału. Według estymacji po ukończeniu prac przez kanał ma przechodzić 97 jednostek dziennie. Roczne przychody generowane przez przeprawę mają zaś podwoić się do 13 miliardów dolarów.

Źródło: gospodarka morską.pl

Niemieckie media: Operator Nord Stream 2 prawdopodobnie bez zezwolenia chce przesyłać gaz ziemny.

"Walka o bałtycki gazociąg Nord Stream 2 osiągnęła nowy poziom eskalacji. Wiele wskazuje na to, że rosyjski gaz ziemny będzie wkrótce dostarczany rurociągiem do Niemiec, choć nie uzyskano jeszcze na to wszystkich pozwoleń" - pisze portal RedaktionsNetzwerk Deutschland (RND).

"Jedno jest pewne, paliwo można pompować do Greifswaldu w Meklemburgii-Pomorzu Przednim" - pisze portal.

"Zgodnie z informacjami Federalnej Agencji ds. Sieci wszystkie wymagania techniczne dotyczące uruchomienia Nord Stream 2 zostały już spełnione, a odpowiednie certyfikaty zostały przedłożone odpowiedzialnym organom (...)" - powiedział rzecznik organu nadzorczego w Bonn w rozmowie z RedaktionsNetzwerk Deutschland (RND).

W poniedziałek rozpoczęło się napełnianie pierwszej nitki rurociągu bałtyckiego. Spółka budowlano-eksploatacyjna poinformowała RND, że 300 000 milionów metrów sześciennych gazu ziemnego zostanie najpierw wpompowane do rurociągu, aby wytworzyć niezbędne ciśnienie, które będzie potrzebne do regularnego transportu gazu. Ten proces napełniania trwa kilka tygodni.

Gazociąg ma tłoczyć do Niemiec 55 mld metrów sześciennych gazu ziemnego rocznie, z czego część będzie transportowana do innych krajów UE. Ostatnie 50 kilometrów rurociągu o wartości dziesięciu miliardów euro znajduje się na terytorium Niemiec. Dlatego wymaga bardzo specjalnych certyfikatów.

"Regulator z Bonn ma wątpliwości, czy wszystko jest w porządku" - podkreśla RND. "Nie można wykluczyć, że w najbliższej przyszłości zostanie oddany do użytku odcinek interkonektora", mówi rzecznik agencji sieciowej. Dodał: "z tego powodu Federalna Agencja ds. Sieci zwróciła się do Nord Stream 2 AG pismem z dnia 4 października 2021 roku o niezwłoczne dostarczenie informacji oraz, w razie potrzeby, o przedstawienie dowodów, że wszystkie wymogi regulacyjne zostaną spełnione i zachowane w kontekście eksploatacji interkonektora".

"Potrzebne jest również zaświadczenie Federalnego Ministerstwa Gospodarki, że projekt nie zagrazi bezpieczeństwu dostaw w Niemczech i UE. Wszystko to musi następnie zostać zatwierdzone przez Komisję Europejską. Procedura nie zostanie zakończona przed wiosną 2022 roku, mówi osoba z branży" - pisze RND.

W każdym razie agencja ds. sieci "wyraźnie zastrzegła sobie prawo do natychmiastowego wszczęcia postępowania nadzorczego lub postępowania w sprawie nadużyć wobec spółki Nord Stream 2 AG". Jeśli zasady rozdziału nie zostaną spełnione podczas rozruchu, urząd może nałożyć karę. "Mówi się o milionie euro - co operator mógłby przeboleć" - pisze RND. "Jednak w przypadku dalszego naruszania wymogów mogą zostać nałożone kolejne grzywny".

"Obserwatorzy zakładają jednak, że Gazprom wystąpi na drogę sądową przeciwko temu, a jednocześnie nadal będzie ochoczo pompował - w fazie, gdy ceny gazu osiągnęły rekordowe poziomy" - zauważa portal.

W trakcie tych wszystkich sporów prawnych teoretycznie możliwe jest również, że przyszedł rząd niemiecki będzie próbował zatrzymać cały projekt - "ale jest to długa droga", mówi RND jeden z wtajemniczonych. "Jasne jest jednak, że Zieloni (którzy prawie na pewno znajdują się w nowym niemieckim rządzie - PAP) należą do najostrzejszych krytyków Nord Stream 2" - pisze RedaktionsNetzwerk Deutschland .

W każdym razie, zgodnie z informacjami portalu, istnieje proste wyjście dla rosyjskich eksporterów gazu, aby w razie potrzeby szybko zakończyć spór. "50 kilometrów rurociągu na terytorium Niemiec musiałoby zostać po prostu sprzedane certyfikowanemu lokalnemu operatorowi rurociągów: wtedy zaległe zezwolenia nie byłyby już potrzebne".

Nord Stream 2 to rurociąg o długości 1230 km, którego budowa została zakończona na początku września. Rosyjski monopolista państwowy Gazprom ma prawo głosu w spółce operacyjnej. Inwestorami finansowymi są również niemieckie spółki Uniper i Wintershall Dea oraz spółki naftowe i energetyczne Shell (Holandia), OMV (Austria) i Engie (Francja) - przypomina portal.

Źródło: PAP

Główny Inspektorat Rybołówstwa kupuje statki.

Główny Inspektorat Rybołówstwa Morskiego w Słupsku podpisał w połowie września umowę z Nautica Boats Service na dostawę jednostki kontrolno-inspekcyjnej. Wcześniej Inspektorat zamówił dwa statki inspekcyjne w usteckiej stoczni Euro-Industry.

16 września w siedzibie Głównego Inspektoratu Rybołówstwa Morskiego w Słupsku doszło do sygnowania umowy z firmą Nautica Boats Service, która ma dostarczyć jednostkę kontrolno-inspekcyjną. Statek będzie służył do kontroli rybołówstwa morskiego na wodach wewnętrznych. Wartość umowy wynosi 1 134 060 zł, z czego 70 proc. pokryte jest ze środków Unii Europejskiej.

Wcześniej, w kwietniu, Inspektorat podpisał także umowę ze stoczną Euro-Industry z Ustki na dostawę dwóch statków inspekcyjno-kontrolnych. Nad opracowaniem dokumentacji projektowej pracuje już biuro projektowo-konsultingowe Nelton.

Zamówione jednostki to jednokadłubowe, stalowe statki o długości blisko 26 metrów i szerokości 6,15 m. Mają osiągać co najmniej 12 węzłów prędkości i zapewniać warunki socjalne dla 7 członków załogi i 4 inspektorów. Pierwszy statek, który będzie nosił nazwę Kontroler-31, ma być przekazany w III kwartale 2022 roku. Docelowo ma stacjonować w Ustce. Kontroler-35, który trafi do Kołobrzegu, zostanie przekazany armatorowi z końcem

2022 roku. Statki będą wykorzystywane przy działaniach kontrolno-patrołowych, eskortowania statków rybackich, wspomagająco również przy akcjach poszukiwawczych i ratowniczych.

Wartość inwestycji to 34 366 200 zł, w tym przypadku również 70 proc. środków pochodzi z funduszy unijnych

Źródło: gospodarka morska.pl

Statek muzeum zaprasza.

Narodowe Muzeum Morskie w Gdańsku otwiera nową wystawę stałą w jednym ze swoich najpopularniejszych oddziałów – cumującym przy nabrzeżu wyspy „Ołowianka” statku-muzeum „Soldek”.

Goście zwiedzą odnowione wnętrze statku oraz poznają jego historię; osoby niepełnosprawne skorzystają ze specjalnego stanowiska interaktywnego, które umożliwi spacer po wnętrzach i pokładach jednostki w wirtualnej przestrzeni, a uczniowie szkół odkryją tajemnice rudowęglowca, dzięki uczestnictwu w nowych zajęciach edukacyjnych.

Soldek i jego czasy. Nowoczesna wystawa stała

W sobotę, 9 października w godzinach od 12.00 do 18.00 odbędzie się festyn rodzinny, podczas którego nowa wystawa stała pt. „Soldek i jego czasy”, mieszcząca się w wyremontowanych ładowniach nr 3 i 4, zostanie uroczysto otwarta dla zwiedzających. Ekspozycja odkryje przed gośćmi świat historycznego statku o napędzie parowym, z którym związane są życiorysy i emocje wielu ludzi morza. Zaprezentuje historię polskiej techniki okrętowej, w szczególności realia polityczne, społeczne oraz gospodarcze w jakich powstawał i był eksploatowany „Soldek”.

Gabloty z węglem i rudą żelaza oraz nowoczesne środki multimedialne urozmaicą zwiedzanie. Podnosząc słuchawki telefoniczne, goście posłuchają opowieści o losach statku; siadając w małej salce kinowej i oglądając historyczne filmy dokumentalne, zobaczą jak po wojnie odradzał się polski przemysł okrętowy, a zapoznając się z obrazami filmowymi emitowanymi na ekranach, poznają charakterystykę pracy spawaczy, niterów i traserów.

– Umożliwiliśmy zwiedzającym bezpośredni kontakt z wybranymi eksponatami oraz wejście do niedostępnej dotychczas przestrzeni, czyli ładowni nr 2, w której będą organizowane wystawy czasowe – mówi Jakub Adamczak, kierownik Działu Historii Budownictwa Okrętowego NMM – Uwydatniliśmy również elementy konstrukcji „Soldka” poprzez odpowiednie ich podświetlenie wewnątrz, a także zastosowaliśmy ścieżki dźwiękowe z odgłosami morza, maszyny parowej i pracy stoczni, które tworzą niezwykle klimat.

Soldek dla wszystkich. Stanowisko dla osób niepełnosprawnych

– To, co stanowi zabytkową tkankę statku, może jednocześnie być przeszkodą dla osób z ograniczoną mobilnością. Właśnie z myślą o nich powstało nowe, interaktywne stanowisko wirtualnego zwiedzania „Soldka” zlokalizowane w holu Spichlerzy na Ołowiance, niecałe 40 m od cumującego przy nabrzeżu wyspy zabytkowego rudowęglowca – mówi dr Robert Domżał, dyrektor NMM.

Nowoczesne urządzenie wyglądem nawiązuje do elementów konstrukcyjnych statku. W części zewnętrznej znajdują się dwa monitory, na których wyświetlane są: quiz wiedzy o rudowęglowcu i skrócona wersja spaceru wirtualnego. Wnętrze stanowiska zostało zaprojektowane na potrzeby osób poruszających się na wózkach. Użytkownik, korzystając z ruchomego monitora lub gogli 3D, może wybrać jedną z wersji spaceru: krótką z opisem tekstowym lub dłuższą, z lektorem i odwiedzić miejsca takie jak: ładownię, kotłownia i maszynownia, kajuty marynarzy, kambuz, mesa oraz sterówka.

– Dzięki zastosowaniu specjalnej techniki sferycznej uzyskaliśmy wrażenie pobytu na prawdziwym statku, a ujęcia odwiedzanych miejsc można dowolnie przybliżać i zmieniać kąty widzenia. – mówi Patryk Herdzik z Działu Edukacji NMM.

Tajemnice „Soldka” – nowa oferta edukacyjna

Udział w nowych, dedykowanych „Soldkowi” zajęciach edukacyjnych będzie doskonałą okazją, aby uczniowie szkół podstawowych i ponadpodstawowych odkryli tajemnice rudowęglowca. Podczas różnorodnych zajęć edukacyjnych, z których część jest bezpośrednio powiązana z obowiązującą w szkołach podstawą programową, poznają oni historię pierwszego statku pełnomorskiego zbudowanego w powojennej Polsce oraz jego patrona –

Stanisława Soldka, odkryją zakamarki statku, specyfikę pracy na morzu, a także oryginalne nazewnictwo okrętowe. Z pomocą edukatorów rozwiną spostrzegawczość oraz umiejętność kojarzenia faktów i orientacji w przestrzeni.

– Pracując z dziećmi i młodzieżą będziemy wykorzystywać specjalnie pozyskane w ramach projektu pomoce dydaktyczne, takie jak maski spawaczy, krótkofalówki, rury głosowe, wielkogabarytowe klocki, gry stolikowe i podłogowe oraz okulary 3D, w których zaprezentujemy najciekawsze zabytki i miejsca związane z naszym statkiem – mówi Przemysław Węgrzyn, kierownik Działu Edukacji NMM. – Natomiast dla uczestników Programu dla Rodzin przygotowaliśmy zajęcia pełne zagadek oraz poszukiwań tajnych informacji i ukrytych przedmiotów, do których będą prowadziły wskazówki umieszczone na zewnątrz i wewnątrz „Soldka”.

Statek-muzeum „Soldek” w ubiegłym roku przeszedł gruntowny remont w Gdańskiej Stoczni „Remontowa”. Podczas prac odrestaurowano kadłub (wymieniono stal na poszyciu i konstrukcji jednostki, zastąpiono oraz naprawiono skorodowane nity, a także usunięto starą farbę i ponownie pomalowano kadłub), wymieniono instalacje elektryczną i przeciwpożarową, a także wyremontowano ładownie, dostosowując je do potrzeb nowej wystawy.

Remont oraz organizacja nowej wystawy stały się możliwe dzięki realizacji projektu "2 statki - wspólne morze. Soldek i Vityaz: dziedzictwo morskie Polski i Rosji" realizowanego w partnerstwie z Muzeum Oceanu Światowego w Kaliningradzie oraz Bałtyckim Federalnym Uniwersytetem im. Immanuela Kanta w ramach Programu Współpracy Transgranicznej Polska-Rosja 2014-2020. Narodowe Muzeum Morskie w Gdańsku otrzymało dofinansowanie ze środków Unii Europejskiej w wysokości 702.534,60 euro, a także wniosło wkład własny w kwocie 78.059,40 euro, w tym 298.000 zł ze środków Ministra Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu.

Projekt "2 statki - wspólne morze. Soldek i Vityaz: dziedzictwo morskie Polski i Rosji" współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Programu Współpracy Transgranicznej Polska-Rosja 2014-2020 oraz dofinansowany ze środków Ministra Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu.

Niniejszy artykuł został przygotowany przy wsparciu finansowym Unii Europejskiej, w ramach Programu Współpracy Transgranicznej Polska-Rosja 2014-2020. Odpowiedzialność za zawartość niniejszego artykułu leży wyłącznie po stronie Narodowego Muzeum Morskiego w Gdańsku i nie może być w żadnym przypadku traktowana jako odzwierciedlenie stanowiska Unii Europejskiej, Instytucji Zarządzającej lub Wspólnego Sekretariatu Technicznego Programu Współpracy Transgranicznej Polska-Rosja 2014-2020.

Źródło: gospodarka.morska.pl

Syndrom wypalenia zawodowego.

Nadmiar obowiązków, zbyt duże tempo pracy a nawet zbyt duże zaangażowanie mogą doprowadzić do wypalenia zawodowego. Umiejętność wyłapania niepokojących symptomów i zmiana dotychczasowego postępowania mogą temu zapobiec.

Historycznie rzecz ujmując, syndrom wypalenia zawodowego nie jest zjawiskiem nowym. Już w latach 70. XX wieku pojęcie wypalenia pojawiało się w fachowej literaturze dzięki badaczom takim jak Herbert Freudenberger i Christina Maslach. Freudenberger określił wypalenie jako krańcowy stan wyczerpania jednostki, spowodowany nadmiernym obciążeniem.

Maslach wskazała w swoich badaniach na wielowymiarowość zjawiska i spektrum objawów. Badaczka definiuje wypalenie jako psychologiczny zespół:

Wyczerpania emocjonalnego - osoba odczuwa nadmierne obciążenie emocjonalne; jej zasoby emocji są w znacznym stopniu uszczuplone

Depersonalizacja – reakcja na innych: negatywne, cyniczne, bezduszne lub obojętne reagowanie na innych ludzi; dystansowanie się wobec ich potrzeb

Obniżone poczucie dokonania osobistych - reakcja na siebie: spadek poczucia własnych kompetencji i sukcesów w pracy

Wstępne badania wskazywały, że syndrom wypalenia dotyczyć może przede wszystkim zawodów „ukierunkowanych na ludzi”, takich jak np. służba zdrowia, pracownicy socjalni, nauczyciele. Ta grupa zawodów znacznie się jednak poszerzyła, obejmując osoby pracujące na kierowniczych i specjalistycznych stanowiskach bez względu na branżę. Współczesne środowisko pracy wywiera nie zawsze pozytywny wpływ na każdego z nas, niezależnie od pełnionej roli.

Każdy jest zagrożony! A problem znacznie przybiera na sile. Wskazują na to badania, z których wynika, że w ostatnim roku już blisko 50% pracowników odczuwa objawy towarzyszące wypaleniu.

Stres w miejscu pracy

Wypalenie zawodowe jest reakcją na długotrwały stres w miejscu pracy. Jeśli pracownik nie ma wykształconych odpowiednich mechanizmów obronnych, jest bardziej narażony na jego działanie. To w pewien sposób tłumaczy, dlaczego w tym samym zespole, jedna osoba jest w stanie pracować wydajnie w sytuacji niepewności i radzi sobie dobrze z niezaplanowanymi i gwałtownymi zdarzeniami, a inna po jakimś czasie zaczyna odczuwać wyczerpanie emocjonalne, niechęć, a także znacząco obniża się jej zaangażowanie. Jest tu już pierwsza podpowiedź: budowanie osobistych zasobów pracownika w zarządzaniu stresem będzie miało ogromne znaczenie dla zapobiegania wypaleniu zawodowemu.

Niepokojące dane dotyczące rozpowszechnienia zjawiska na całym świecie, skierowało uwagę WHO na doprecyzowanie definicji wypalenia zawodowego. Międzynarodowa klasyfikacja Chorób i Problemów Zdrowotnych (ICD) wydawana przez WHO, w wersji ICD-10 – obecnie obowiązującej, opisuje zjawisko wypalenia w sposób bardzo ogólny. Jest ono umieszczone w kategorii „Problemy związane z trudnościami życiowym”. ICD-10 wskazuje, że „wypalenie się” to stan wyczerpania życiowego. Zmiana dokonana w nowej wersji - ICD-11, która będzie obowiązywać od stycznia 2022 roku, rozwinęła opis wypalenia oraz przeniósła je do kategorii „Problemy związane z zatrudnieniem lub bezrobociem”, wskazując na kontekst zawodowy.

Według ICD-11, wypalenie zawodowe to zespół, który jest wynikiem przewlekłego stresu w miejscu pracy, z którym nie udało się skutecznie poradzić. WHO podkreśla, że syndrom odnosi się do zjawisk zachodzących w kontekście zawodowym i nazwa nie powinna być stosowana do opisu doświadczeń w innych dziedzinach życia. WHO wskazuje także, że wypalenie nie jest jednostką chorobową, a czynnikiem wpływającym na stan zdrowia i kontakt ze służbą zdrowia.

Przyjrzyj się sobie

Łucja od kilku miesięcy czuje się bardzo zmęczona i emocjonalnie wyczerpana. W pracy odczuwa głównie negatywne emocje i ciągle jest podirytowana. Poranki są coraz trudniejsze: długo zajmuje jej wstanie z łóżka, nie ma chęci i siły na przebranie się, gdy wykonuje pracę z domu. Od wielu miesięcy zastępuje chorą koleżankę i pracuje na dwa etaty. Na początku traktowała to jako szansę na poszerzenie doświadczeń i naukę nowych rzeczy, ale dziś marzy o schowaniu się w „mysisiej dziurze”. Stała się drażliwa, nie ma ochoty na kontakty z innymi, zresztą ma wrażenie, że koledzy powinni sami sobie poradzić, zamiast zawracać jej głowę pytaniami. Łucja ma też wrażenie, że ma zbyt niskie kompetencje, właściwie, że jest do niczego. Boi się o swoją przyszłość w firmie. „Nie daję rady”, myśli zrezygnowana.

o historia z życia. Bardzo podobna może zdarzyć się każdemu. Ważne jest, by obserwować siebie i zauważać pewne sygnały, zanim wypalenie zawodowe stanie się naszym udziałem. **Co powinno cię zaniepokoić:**

- to, że czujesz się zupełnie pozbawiony energii, wręcz wydrenowany. Po weekendzie jesteś tak samo zmęczony, jak przed nim. Byłeś na wakacjach, a pierwszego dnia po powrocie do pracy masz wrażenie, jakbyś przebiegł maraton
- masz objawy psychosomatyczne: boli cię często głowa, brzuch, nie możesz zasnąć, wybudzasz się albo cierpisz na bezsenność
- w pracy towarzyszy ci irytacja, zdenerwowanie, jesteś drażliwy, odczuwasz lęk przed nowymi zadaniami. Masz problemy z koncentracją
- ludzie cię denerwują, dystansujesz się od ich problemów, nie bierzesz udziału w dyskusjach, marzysz o spokoju
- praca nie sprawia ci już radości. Uważasz, że to, co robisz, nie ma dla nikogo znaczenia. Czujesz się mało kompetentny i bezwartościowy

- Wypalenie zawodowe przebiega w sposób podstępny, ale krok za krokiem zaburza twoje funkcjonowanie nie tylko w pracy. Od ciebie zależy, jak szybko przyznasz, patrząc w lustro, że coś jest nie tak i to, co czujesz, nie jest „zwykłym” zmęczeniem.

Przyczyny wypalenia zawodowego

Stres, którego źródłem jest praca, doprowadza nie tylko do wyczerpania pracownika, ale pogorszenia jego relacji w grupie, jakości i wyników wykonywanych zadań. Rozumienie przyczyn syndromu jest więc kluczowe, aby zapobiegać negatywnym skutkom, które dotyczyć będą nie tylko jednostki, ale całego środowiska zawodowego. Źródła przewlekłego stresu są złożone i mogą wynikać z przyczyn organizacyjnych, a w tym sposobu pracy, kultury firmy i stosunków interpersonalnych. Do istotnych przyczyn wypalenia należą:

- przeciążenie pracą: zbyt dużo obowiązków, długie godziny spędzone nad zadaniami, pośpiech, brak równowagi pomiędzy pracą a życiem prywatnym
- niedopasowane obowiązków do możliwości pracownika i jego kompetencji
- wymagania i konflikt ról menedżera, który płaci dużym wysiłkiem emocjonalnym łącząc interesy pracownika i pracodawcy
- nadmierna kontrola pracy przez przełożonego. Brak poczucia autonomii i decyzyjności; brak wpływu na sposób wykonania swojej pracy
- niskie wynagrodzenie, brak kultury doceniania i konstruktywnej informacji zwrotnej
- relacje społeczne: brak dobrej komunikacji, konflikty, izolowanie, zachowania naganne (mobbing). Brak wsparcia ze strony przełożonego i kolegów w sytuacjach kryzysowych
- brak poczucia sprawiedliwości
- konflikt wartości, wymagania niezgodne z wartościami pracownika

Ważne: człowiek jako istota społeczna, jest szczególnie wrażliwy na relacje w grupie i traktowanie fair. To przede wszystkim od szefa i jego sposobu kierowania zespołem zależy, jak komfortowo i bezpiecznie emocjonalnie czuje się pracownik; jaki jest poziom odczuwanego przez niego stresu. Ale rola kolegów też jest ważna!

Szefie, zrób rachunek sumienia!

Na osobach, które zarządzają zespołami, ciąży odpowiedzialność nie tylko za wykonanie zadań w terminie, ale także za utrzymanie dobrych relacji międzyludzkich i stwarzanie atmosfery, która sprzyja pracy. Dlatego, jeżeli jesteś liderem, warto zastanowić się nad poniższymi pytaniami:

- Czy traktujesz pracowników sprawiedliwie?
- Czy pracę w zespole dzielisz zgodnie z kompetencjami i możliwościami (także czasowymi) poszczególnych osób?
- Czy promujesz zachowanie równowagi pomiędzy pracą a życiem osobistym?
- Czy dbasz o dobrą atmosferę w zespole? Otwarcie i precyzyjnie komunikujesz swoje oczekiwania?
- Czy dajesz szansę pracownikom do dzielenia się opiniami i nie jesteś zamknięty na inny punkt widzenia?
- Czy dziękujesz pracownikom za osiągnięcia i wysiłek, który wkładają w projekty, choćby nie przyniósł jeszcze oczekiwanych rezultatów?
- Czy dbasz o to, aby twoja informacja zwrotna był konstruktywna?
- A Ty jak dbasz o relacje z kolegami w grupie?

Ale nie tylko szef ma obowiązek zadbania o dobre relacje w zespole. Odpowiada za nie każda należąca do niego osoba. Od tego, jak każdy z nas indywidualnie i wszyscy wspólnie pielęgnujemy je, zależy jakość spędzonego czasu i wykonanych zadań. Odpowiedz sobie zatem na poniższe pytania:

- Czy oferujesz pomoc koledze, który jest w kłopotie?
- Pomagasz zaaklimatyzować się nowej osobie w zespole?
- Nie powiększasz swojego wpływu w zespole kosztem innych?
- Nie uchylasz się od współpracy?
- Nie wywyższasz się i nie doprowadzasz do sytuacji konfliktowych w imię rywalizacji?
- Umiesz powiedzieć „przepraszam, zachowałem się głupio”?

Zbytne zaangażowanie się nie opłaca!

Cechy osobowościowe, indywidualne postawy i kompetencje, są ważnymi czynnikami ryzyka wystąpienia syndromu. Bardzo ważne są umiejętności radzenia sobie ze stresem oraz poziom odporności psychicznej, który decyduje o tym, jak reagujesz na przeciwności losu, jak łatwo podnosisz się po porażkach oraz jak efektywnie zarządzasz sobą w stresujących okolicznościach zmian. Nie bez znaczenia są czynniki osobowości, a w tym zwiększająca ryzyko wypalenia neurotyczność, która wyraża się częstszym lękiem, impulsywnością, nadwrażliwością, nieśmiałością, brakiem pewności siebie.

Badania wskazują, że na wypalenie cierpią ludzie młodszy, z wyższym wykształceniem oraz osoby samotne. Należy bardzo mocno zwrócić uwagę na postawę wobec pracy, czyli zaangażowanie w obowiązki. Nie bez kozery mówi się, że wypalenie zawodowe to dolegliwość osób bardzo zaangażowanych.

Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne (APA) dzieli proces wypalenia na kilka faz. **Pierwszą jest tzw. miesiąc miodowy.** Charakterystyczne wtedy zachowania i emocje pracownika, który bardzo mocno angażuje się w pracę, to:

- ogromna ekscytacja nowym projektem
- zbyt optymistyczne podejście do licznych zadań, które pracownik może wykonać w ograniczonym przecieź czasie. Nierealistyczne założenia
- nie branie pod uwagę ewentualnych zagrożeń i kłopotów, które mogą się pojawić na drodze realizacji. Przekocnienie własnych możliwości
- postawa „jak nie ja, to kto”, czyli chęć udowodnienia swojej przydatności
- ogromna potrzeba bycia docenionym przez przełożonego za zapal i zaangażowanie.

Janek na wieść o nowym projekcie ochoczo zgłosił się do jego realizacji, choć ledwo nadązał z obecnymi obowiązkami. Ale bardzo chciał się wykazać, że potrafi. Chodziło o kilkumiesięczne przygotowanie koncepcji nowej usługi. Szef się ucieszył, że ma chętnego. „Kto, jak nie Janek, mógłby to lepiej zrobić”, pomyślał.

Pułapką w tej sytuacji jest zarówno postawa Janka: nierealny optymizm, ale też brak właściwej oceny przez szefa, czy naprawdę Janek fizycznie da radę, skoro na głowie ma już tak wiele innych obowiązków.

Rada dla szefa: wspieraj entuzjastycznych, bardzo zaangażowanych pracowników swoim trzeźwym osądem. Reaguj, gdy chcą za dużo brać na siebie. Powstrzymuj takich zapaleńców przed realizacją ciągle nowych inicjatyw. **Superzaangażowany pracownik to woda na młyn wypalenia zawodowego!**

Druga faza wypalenia zawodowego wg APA to tzw. **przebudzenie.** Janek dostrzega, że nowy projekt wymaga więcej czasu, niż myślał, ale nie chce przeżyć kompromitacji, więc pracuje jeszcze więcej i dłużej, zarywając weekendy.

Trzecia faza to szorstkość. Kontakty Janka z innymi kolegami pogarszają się. Janek nie ma energii i chęci na dłuższe rozmowy, pomoc innym. Koledzy go irytują, dystansuje się

Czwarta faza to wypalenie pełnoobjawowe. Janek jest już dosłownie wydrenowany z energii i wyczerpany. Czuje się bezwartościowy, lęk towarzyszy mu w sposób ciągły. Wycofuje się z relacji społecznych w firmie. Zaczyna zawałać terminy, zrobienie prostych rzeczy zajmuje mu więcej czasu i wysiłku, co wpływa bardzo negatywnie na jego samoocenę. Zaczyna być mu wszystko jedno, czy projekt się uda, czy nie.

Wypalenie zawodowe, czy może już depresja

Przewlekające się działanie stresu może znacznie nadwzględić zasoby energetyczne pracownika, a co za tym idzie stan zdrowia, przede wszystkim psychiczny. Jednak kiedy symptomy nasilają się szybko i gwałtownie, potrzebna jest profesjonalna pomoc. Jeśli obserwujesz u siebie znaczne obniżenie nastroju, smutek utrzymujący się prawie codziennie lub codziennie i przez większą część dnia, znaczne ograniczenie zakresu zainteresowań, zmniejszenie zdolności do odczuwania radości, masz poczucie braku energii, co powoduje, że z trudem podejmujesz aktywność, towarzyszy temu pogorszenie samooceny, poczucie winy, pojawiają się myśli o śmierci, lub inne sygnały pogarszającej się kondycji psychicznej – to znak, że należy bez zwłoki zwrócić się po pomoc psychologiczną lub lekarską. Jej celem będzie określenie, czy nie masz depresji. Jeśli jesteś chory na depresję, powinno zostać zastosowane odpowiednie postępowanie terapeutyczne.

Istotne w psychoedukacji pracownika jest zwrócenie uwagi na to, że w przypadku pogorszenia samopoczucia psychicznego, które utrudnia funkcjonowanie, należy jak najszybciej skorzystać z takiej pomocy. **Objawy trwające już 2 tygodnie mogą być podstawą rozpoznania depresji przez specjalistę.**

Zapobiegaj wypaleniu zawodowemu

Profilaktyka to najważniejsza część strategii rozwoju dobrostanu, a w tym prewencji wypalenia zawodowego. W profilaktyce ważne jest zarówno podejście pracodawcy, kształtującego odpowiednie warunki pracy, jak i świadome przeciwdziałanie na poziomie indywidualnym każdego pracownika. Środowisko bezpieczne psychologicznie w znacznym stopniu ogranicza negatywne oddziaływanie stresów i wspiera funkcjonowanie pracowników. Rolą szefa i zespołów jest ograniczać niepotrzebne czynniki stresu, które kumulowane, szczególnie mocno zadziałają na osoby bardziej wrażliwe.

- Kluczowe zadania przełożonego to:
- budowanie zaufania i autorytetu w zespole opartych na otwartości i empatii
- dawanie przestrzeni na popełnianie i błędów, które są naturalną częścią procesu uczenia się.
- dbanie o dobrą atmosferę
- ustalenie sprawiedliwych warunków realizacji pracy i przestrzeganie zasad jej higieny
- dbanie przez przełożonego o własne zdrowie i odpoczynek, aby być przykładem dla podwładnych i mieć siłę na kierowanie grupą

Zadania dla każdego pracownika to:

- budowanie samoświadomości poprzez aktywny udział w psychoedukacji
- dbałość o własne zasoby energii i higienę codziennej pracy – w tym: robienie przerw na regenerację, praca w cyklach interwałowych („koncentracja - odpoczynek”, np. wg metody pomodoro)
- stosowanie technik relaksacyjnych
- korzystanie z urlopów, rozwój zainteresowań pozazawodowych
- przestrzeganie reguł współpracy w zespole i współtworzenie środowiska, które integruje się i wspiera.

W strategii długofalowej organizacji, która dba o zdrowo funkcjonujące i zabezpieczające przed wypaleniem zawodowym środowisko pracy, ważne jest, aby:

- kształtować kulturę organizacyjną poprzez właściwe polityki i procesy, które stoją na straży odpowiednich wartości i promują wzajemny szacunek w grupie
- wprowadzać mechanizmy regularnie kontrolujące poziom stresorów organizacyjnych i ich oddziaływanie na pracowników. Na bieżąco reagować i usprawniać proces pracy
- prowadzić profilaktykę zaburzeń kondycji psychicznej i rozwijać odporność psychiczną
- dbać o rozwój pozytywnego kapitału psychologicznego pracownika - rozwijać takie cechy jak: optymizm, poczucie skuteczności, nadzieję i rezyliencję
- uczynić najważniejszym ambasadorem profilaktyki zarząd firmy, który poprzez swoją postawę, a nie tylko deklaracje, wspiera odpowiednie postawy i zachowania

Źródło: Focus.pl

Wnioski po meczu z San Marino.

Zwycięstwo z San Marino było obowiązkiem i analiza dyspozycji polskiej kadry po starciu z tak nisko notowaną drużyną jest niemiarodajne. Mimo to z sobotniego meczu na PGE Narodowy można wyciągnąć kilka wniosków przed zbliżającą się wojną z Albańczykami na Elbasan Arena w Tiranie.

Świderski zapracował na pierwszy skład

Karol Świderski był jednym z głównych bohaterów wczorajszego starcia z San Marino. W naszych ocenach Karol otrzymał najwyższą notę i miano najlepszego zawodnika meczu. Ciągnął naszą ofensywę, był najaktywniejszym piłkarzem na murawie i wydaje się, że bardzo solidną postawą zapracował sobie miejsce w składzie na zbliżający się mecz z Albanią. W odwodzie jest niezwykle bramkostrzelny Adam Buksa, jednak naszym zdaniem lepszą opcją w tym momencie jest postawienie na "Świderka". Zawodnik PAOK-u pokazał, że potrafi znaleźć nić porozumienia z Robertem Lewandowskim i współpraca obu zawodników na boisku wygląda dobrze. Robert Lewandowski potrzebuje u swego boku zawodnika, który odciążałby go w polu karnym i potrafił rozegrać na małej przestrzeni. Świderski właśnie taką rolę potrafi odegrać bez zarzutu i wydaje się, że to aktualnie główny pretendent do gry w wyjściowej jedenastce.

Niepokojąca dyspozycja Lewandowskiego

Za wcześnie bić na alarm i wieszczyc kryzys formy Lewandowskiego bo nie ma ku temu większych powodów, ale to trzeci mecz z rzędu bez gola polskiego napastnika. W ostatnich starciach z SpVgg Greuther Fürth oraz Eintrachtem Frankfurt w barwach Bayernu Monachium nie wpisał się na listę strzelców, co w przypadku zawodnika o takiej klasie i tendencji seryjnego strzelania jest niemałą niespodzianką. Z San Marino również nie było fajerwerków. Nasz kapitan zagrał słabo, w pierwszej połowie próbował trafić do siatki, jednak piłka po jego nieskutecznych próbach ani razu nie znalazła drogi do siatki. To jedyny napastnik w polskiej kadrze, który w sobotę nie zapisał się do protokołu meczowego ze zdobytą bramką. Miejmy nadzieję, że w Tiranie zobaczymy najlepszą wersję naszego kapitana, bo jego wkład w grę ofensywy i całego zespołu jest nieoceniony i fundamentalny.

Frankowski zawiódł na całego

Po Przemysławie Frankowskim oczekiwaliśmy znacznie więcej. Przez ostatnie tygodnie gracz Lens czarował na francuskich boiskach, przypięto mu nawet łatkę jednego z najlepszych transferów minionego okna we Francji. Spodziewaliśmy się, że w meczu z San Marino zaprezentuje swoje możliwości na arenie międzynarodowej. Niestety, z byłego gracza Jagiellonii nie było żadnego pożytku. Był najgorszy na boisku w polskiej drużynie. Aktywnie uczestniczył w grze, ale nie dawał żadnej jakości w wypracowywanych akcjach Biało-Czerwonych. Zmarnował szansę i raczej nie podbił notowań u Paulo Sousy.

Płacheta błysnął, ale szybko zgasł

Obecność Przemysława Płachety w pierwszym składzie była niemałą sensacją. Pierwszy kwadrans w wykonaniu piłkarza Norwich można ocenić bardzo pozytywnie. Szalał na lewej stronie boiska, szukał miejsca w polu karnym i dograł do Świderskiego przy zdobytym голу. Później jednak Płacheta gasł, nie był aż tak widoczny jak na początku i nic nie wynikało z jego pracy. Widać było brak ogrania ze strony 23-latką i jest to całkowicie zrozumiałe. To jego pierwszy występ na boisku od starcia ze Szwecją na Mistrzostwach Europy. W Norwich jest notorycznie pomijany. Szokujący jest fakt, że ostatni, pełnowymiarowy mecz zagrał blisko rok temu (grudzień 2020). Płacheta dał sygnał Sousie że może być przydatny kadrze, jednak jeśli jego sytuacja w klubie nie ulegnie zmianie, nie może liczyć na stałe występy w kadrze. Zawodnik powinien poważnie pomyśleć nad zmianą miejsca pracy. Piłkarz o takim profilu świetnie pasuje do filozofii selekcjonera, jednak niezbędny jest też rytm meczowy i pełne ogranie, którego aktualnie brak byłemu graczowi Śląska Wrocław.

Brak testu defensywy

Gra obronna jest największą bolączką polskiej kadry. Zanotowanie czystego konta można jak najbardziej wyróżnić, bo tym samym przerwaliśmy passę meczów ze straconym golem. Patrząc realnie, piłkarze San Marino nie mieli ani jednej akcji i polski blok defensywny nie został w żadnym stopniu przetestowany, bowiem obrońcy w sobotnim spotkaniu mieli więcej zadań w ofensywie niż pod własną bramką. W nadchodzącej batalii w Tiranie nasza gra obronna będzie kluczowa i nad jej formą widnieje znak zapytania. Plusem jest to, że nasi podstawowi defensorzy odpoczywali w meczu z San Marino i z Albanią zagrają z pełnymi, naładowanymi akumulatorami.

Powrót Klicha na plus

Trudno w to uwierzyć, że wczorajszego wieczora Mateusz Klich zadebiutował w eliminacjach do katarskiego mundialu. Najczęściej koronawirus blokował jego występy w meczach o mistrzostwa świata, jednak teraz powrócił do składu i wykorzystał szansę. Zagrał tylko pierwszą połowę, w której był aktywny i pewnie wykonywał swoje obowiązki. Świetnie rozprawdzał piłkę do przodu i na skrzydła, samemu wychodząc na pozycję i szukając wolnej przestrzeni. Zmiana w przerwie może świadczyć, że Sousa przygotowuje go na starcie z Albanią od początku.

Bez Linettego na Albanię

To nie miało prawa się wydarzyć. Linetty był jednym z piłkarzy zagrożonych absencją wskutek żółtych kartek. Niestety gracz Torino źle wykalkulował w 32. minucie i bezsensownie powalił rywala w środkowej strefie boiska, zostając przy tym upomnianym przez arbitra żółtym kartonikiem. Faulu można było uniknąć, tak jednak Karol wykreślił siebie z kadry na mecz z Albanią. Sousa traci kolejną opcję w środku pola i zarazem ważnego zawodnika, który ostatnio notował dobre występy w biało-czerwonych barwach.

TABELA						
8 kolejka						
		Z	R	P	Z/S	P
1	Anglia	6	1	0	23:2	19
2	Albania	5	0	2	11:6	15
3	Polska	4	2	1	24:8	14
4	Węgry	3	1	3	12:11	10
5	Andorra	1	0	6	4:19	3
6	San Marino	0	0	7	1:29	0

Jesteś marynarzem pracującym na kontraktach u zagranicznych armatorów ?

Zapraszamy do OMK / ITF – wypełnij deklarację :

W ramach przynależności do OMK zostaniesz natychmiast objęty ubezpieczeniem od następstw nieszczęśliwych wypadków w PZU 24 h podczas pracy na statku i wypoczynku w domu, również w strefie działań pirackich. Koszt ubezpieczenia ponosi OMK.

Ponadto:

- Oferujemy po 12-miesięcznej przynależności pomoc w podniesieniu Twoich kwalifikacji, refundujemy kosztu kursów i szkoleń wynikających z Konwencji STCW ukończonych w ośrodkach szkoleniowych w Polsce
- Możesz w razie poważnej sytuacji kryzysowej na statku, w każdej chwili skontaktować się z nami pod awaryjnym numerem telefonu, czynnym 24 h / 24 h.
- Odwiedź na naszej stronie internetowej strefę Marynarze mają taniej – są miejsca gdzie dostaniesz zniżki na podstawie naszej legitymacji OMK/ITF – przejazdy na lotniska, kursy, szkolenia itp.
- Zawsze gdy masz wątpliwości dotyczące zatrudnienia możesz zwrócić się do nas z zapytaniem o sprawdzenie kontraktu, warunków zatrudnienia, prośbą o poradę.
- Możesz skorzystać z bezpłatnej porady podatkowej udzielanej przez prawnika z wyspecjalizowanej Kancelarii Podatkowej z którą współpracujemy (bezpłatna porada / opinia / sporządzenie rozliczenia rocznego.
- Możesz skorzystać z bezpłatnej porady współpracującej z nami Kancelarii Prawnej w zakresie prawa cywilnego, rodzinnego, karnego.
- Możesz liczyć na poprowadzenie roszczenia, w razie kłopotów z armatorem (opóźnienie lub brak wypłaty wynagrodzenia, wypadek na statku, inne)

Wypełnij deklarację na naszej stronie internetowej: https://www.omk.org.pl/przylacz_sie

Może polubisz nas na FB ?

www.omk.org.pl

Wydarzyło się 11 października - kalendarium.

11 października jest 284. dniem w kalendarzu gregoriańskim. Do końca roku pozostaje 81 dni. Dzisiaj obchodzony jest Międzynarodowy Dzień Dziewczynek.

Dzisiaj imieniny świętują :

Aldona, Aleksander, Andronik, Brunon, Burchard, Dobromiła, Domaczaja, Emanuel, Emilian, Firmin, Gardomir, Gromisław, Maria, Marian, Placyd, Probus i Zenaida.

Wydarzyło się sporo rzeczy na przełomie lat, między innymi:

1633 r.– Wojna trzydziestoletnia: zwycięstwo wojsk austriackich nad saskimi w bitwie pod Ścinawą.

1745 r.– Ewald Jürgen Georg von Kleist zaprezentował w Kamieniu Pomorskim działanie butelki lejdejskiej, jako jeden z jej dwóch niezależnych odkrywców (obok Holendra Pietera van Musschenbroeka)..

1816 r – Cesarz Aleksander I Romanow wydał ukaz powołujący Prokuratorię Generalną Skarbu Państwa.

1830 r. – W Warszawie odbył się pożegnalny koncert Fryderyka Chopina, który w listopadzie opuścił Polskę na zawsze

1842 r. - W ramach reformy podziału administracyjnego Królestwa Polskiego obwody zastąpiono powiatami, a dotychczasowe powiaty okręgami sądowymi.

1910 r. – Na Cmentarzu Łyczakowskim we Lwowie została pochowana Maria Konopnicka.

1918 r. – Polskie organizacje działające w Niemczech wydały wspólny komunikat opowiadający się jawnie za niepodległością Polski.

1952 r. – Założono Operetkę Śląską ze sceną w Gliwicach (filię Opery Śląskiej w Bytomiu), obecnie Teatr Miejski.

2014 r. –W rozegranym na Stadionie Narodowym w Warszawie meczu eliminacyjnym do piłkarskich Mistrzostw Europy Polska pokonała po raz pierwszy w historii Niemcy 2:0..

Kursy walut (kursy średnie NBP)

Kursy średnie walut NBP

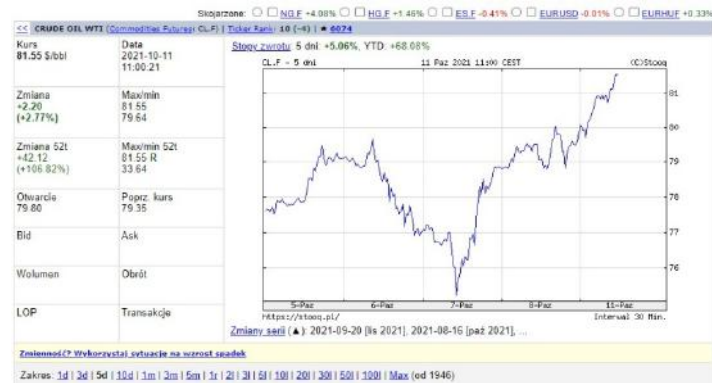
Tabela z dnia 2021-10-11

1 EUR	4,5956
1 USD	3,9775
1 CHF	4,2756
1 GBP	5,4095



<https://www.nbp.pl/>





<https://stoq.pl/q/?s=cl.f>



<https://nasdaqbaltic.com>

Notowania surowców

Wzrost	Symbol	Plan	Zmiana	Delta procentowa	Max 10	Min 10	Data
RODZ	USD/USD	1.0810	0.00	0.00%	1.0810	1.0810	11.10.2021
RODZ	USD/USD	1.0810	0.00	0.00%	1.0810	1.0810	11.10.2021
RODZ	USD/USD	1.0810	0.00	0.00%	1.0810	1.0810	11.10.2021
RODZ	USD/USD	1.0810	0.00	0.00%	1.0810	1.0810	11.10.2021
RODZ	USD/USD	1.0810	0.00	0.00%	1.0810	1.0810	11.10.2021
RODZ	USD/USD	1.0810	0.00	0.00%	1.0810	1.0810	11.10.2021
RODZ	USD/USD	1.0810	0.00	0.00%	1.0810	1.0810	11.10.2021
RODZ	USD/USD	1.0810	0.00	0.00%	1.0810	1.0810	11.10.2021
RODZ	USD/USD	1.0810	0.00	0.00%	1.0810	1.0810	11.10.2021
RODZ	USD/USD	1.0810	0.00	0.00%	1.0810	1.0810	11.10.2021

RODZ	USD/USD	1.0810	0.00	0.00%	1.0810	1.0810	11.10.2021
RODZ	USD/USD	1.0810	0.00	0.00%	1.0810	1.0810	11.10.2021
RODZ	USD/USD	1.0810	0.00	0.00%	1.0810	1.0810	11.10.2021
RODZ	USD/USD	1.0810	0.00	0.00%	1.0810	1.0810	11.10.2021
RODZ	USD/USD	1.0810	0.00	0.00%	1.0810	1.0810	11.10.2021
RODZ	USD/USD	1.0810	0.00	0.00%	1.0810	1.0810	11.10.2021
RODZ	USD/USD	1.0810	0.00	0.00%	1.0810	1.0810	11.10.2021
RODZ	USD/USD	1.0810	0.00	0.00%	1.0810	1.0810	11.10.2021
RODZ	USD/USD	1.0810	0.00	0.00%	1.0810	1.0810	11.10.2021
RODZ	USD/USD	1.0810	0.00	0.00%	1.0810	1.0810	11.10.2021

Rozrywka

	7	8	6		2	5
			3			
				1		3
	3		9		7	6
	7					5
	6	4	2			8
	2		5			
			8			
	6	5	1	4		7

						7	3
9						4	1
	7		6	2			5
4		9					
				6		9	
4			1	5		8	
1	7						2
6	9						

<http://pl.sudokuonline.eu/>

H U M O R

Drodzy Rodzice!

Druh drużynowy powiedział nam, że mamy wszyscy napisać do rodziców, ponieważ najprawdopodobniej widzieliście powódź w TV i bardzo się martwicie.

Nic nam nie jest. Woda porwała tylko jeden nasz namiot i dwa śpiwory.

Na szczęście żaden z nas się nie utopił, ponieważ kiedy to się zdarzyło byliśmy wszyscy w górach i szukaliśmy Krzyska, który zginął.

Zadzwońcie, proszę, do matki Krzyska i powiedzcie jej, że już wszystko w porządku i że się znalazł.

Krzysiek sam nie może do niej napisać, bo połamał sobie obie ręce jak spadał ze skały.

Na poszukiwania Krzyska wyjechaliśmy pick-up'em drużynowego. To było niesamowite. Nigdy byśmy nie znaleźli Krzyska w tych ciemnościach, gdyby nie błyskawice. Druh drużynowy strasznie się wkurzył, że Krzysku poszedł w góry nikomu nic nie mówiąc. Krzysiek powiedział, że mówił mu przecież, ale to było podczas pożaru, więc drużynowy najprawdopodobniej go nie usłyszał.

Wiedzieliście, że jeśli się wrzuci do ognia butelkę z benzyną to może wybuchnąć? Mokry las nie spłonął, ale jeden z naszych namiotów tak. Także trochę naszych ubrań. No i Stefan będzie wyglądał tak niesamowicie, dopóki nie odrosną mu włosy.

Będziemy w domu w sobotę, jeśli do tego czasu drużynowy naprawi samochód. Ten wypadek to naprawdę nie była jego wina. Hamulce pracowały OK kiedy ruszaliśmy. Druh powiedział, że tak stary samochód miał prawo się popsuć. Prawdopodobnie dlatego, że był tak stary, nikt nie chciał go ubezpieczyć. Ale w sumie uważamy, że ten samochód jest całkiem cool. Tak jak i druh drużynowy. Nie robi nam wymówek jak nabrudzimy w aucie, a kiedy w kabinie robi się gorąco, druh pozwala nam jechać na pace. Trudno żeby nie było gorąco jak jedziemy w 10 osób. Ale odkąd patrol policji zatrzymał nas na autostradzie już nie wsiadamy na pakę.

Czy już wspominałem że druh jest dobrym kierowcą? Przed tym wypadkiem uczył Ryśka jeździć. Ale spoko, pozwalał mu tylko na szybszą jazdę na górskich drogach, gdzie prawie nie ma ruchu. Od czasu do czasu przejeżdżają tam tylko ciężarówki.

Dzisiaj rano wszyscy chłopacy skakali do wody ze skał i pływali w jeziorze. Druh nie pozwolił mi, ponieważ nie umiem pływać, i Krzyśkowi z powodu tych jego rąk; dlatego my dwaj pływaliśmy po jeziorze kajakiem. Fajne jezioro. I głębokie. Chociaż niektóre czubki drzew wystają ponad lustrem wody. Druh nie jest upierdliwy jak inni drużynowi. Nawet nam nie marudził, że nie ubraliśmy kamizelek ratunkowych.

Spędza teraz dużo czasu naprawiając samochód, więc staramy się nie zawracać mu głowy głupotami. Zdobyliśmy już odznaki pierwszej pomocy. Kiedy Dawid nurkował w jeziorze i uciął sobie rękę, sami zakładaliśmy mu opaskę uciskową. Ja i Marek wtedy zwymiotowaliśmy, ale druh powiedział, że to prawdopodobnie było tylko zatrucie pokarmowe po zjedzeniu resztek kurczaka. Druh powiedział, że tak samo wymiotował po jedzeniu, które jadał w więzieniu.

Jesteśmy bardzo zadowoleni, że on wyszedł i został naszym drużynowym. Druh mówił, że teraz jest już dużo mądrzejszy i że zrobiłby TO dużo lepiej niż wtedy. Nie bardzo wiem, o co chodzi. Muszę już kończyć. Idziemy do miasta, żeby wysłać listy i kupić naboje. Nie martwcie się o mnie.

Jest OK. Pozdrawiam.

Źródło: dowcipy.pl