

Meyer Werft zwodował najnowszy wycieczkowiec Norwegian Cruise Line.

Norwegian Encore zwodowany. 17 sierpnia najnowszy wycieczkowiec Norwegian Cruise Line opuścił dok stoczni Meyer Werft w niemieckim Papenburgu.

Teraz jednostka o tonażu 169,145 ton zostanie wyposażona w okładzinę oraz inne niezbędne urządzenia i udogodnienia. Następne będą testy morskie, które odbędą się na rzece Ems, a statek ostatecznie trafi do armatora we wrześniu.

Aby Norwegian Encore mógł cumować przy molo wyposażeniowym, pływająca sekcja statku Iona P&O będzie musiała zostać przeniesiona do innej doku w stoczni.

- Gdy Norwegian Encore opuści dok, Iona P&O, która ma zostać ukończona wiosną 2020 roku, zostanie ponownie wprowadzona do wolnostojącego doku budowlanego II w celu dalszych prac konstrukcyjnych - poinformował Meyer Werft.

Będąc czwartym statkiem w klasie Breakaway Plus, Norwegian Encore ma 333,46 metra długości i 41,4 metra szerokości i może pomieścić 4 004 pasażerów.

Statek wycieczkowy będzie oferował siedmiodniowe rejsy z amerykańskiego Miami na wschodnie Karaiby z Miami. Pierwsze wycieczki odbędą się od 17 listopada 2019 roku do 12 kwietnia 2020 roku.

Źródło: gospodarkamorska.pl

Fincantieri zwodowała nowy statek dla Princess Cruises..

Włoska stocznia Fincantieri zwodowała Enchanted Princess, piąty wycieczkowiec klasy Royal wybudowany dla linii Princess Cruises, należącej do Carnival Corporation.

Ceremonia odbyła się 6 sierpnia we włoskim zakładzie w Monfalcone. Po okresie wyposażenia jednostka w 2020 roku trafi w ręce armatora.

Budowa Enchanted Princess podążała za już sprawdzonym projektem, podług którego powstały wcześniej wycieczkowce Royal Princess, Regal Princess, Majestic Princess i Sky Princess.

Podobnie jak jego siostrzane statki, wycieczkowiec ma stanowić „nowy technologiczny punkt odniesienia w Europie i na świecie” pod względem układu, osiągnięć i jakości technologii morskiej.

Współpraca między stoczną Monfalcone i Princess Cruises będzie kontynuowana. Zakład zbuduje bowiem jeszcze dwa statki wycieczkowe nowej generacji. Fincantieri powiedział, że będą to największe wycieczkowce, jakie tej pory powstały we Włoszech. Jednostki mają mieć tonaż brutto 175 000 ton i zostać dostarczone w 2023 i 2025 roku. Statki pomieszczą około 4300 gości i będą zasilane głównie skroplonym gazem ziemnym (LNG).

Źródło: pap.pl

Ośrodek szkoleniowy Exerters wychodzi naprzeciw potrzebom rozwijającego się rynku LNG w Polsce.

Z początkiem sierpnia Exerters uruchomiło nową witrynę internetową <https://www.exelng.pl> przedstawiając tym samym największe spektrum szkoleń o tematyce ściśle powiązanej ze skroplonym gazem ziemnym w Polsce.

Kadra w ExeLNG jest tak samo silna i profesjonalna, jak w przypadku Exerters. Szkolenia prowadzą osoby z ogromnym zapleczem teoretycznym oraz praktycznym - oficerowie pracujący na gazowcach, kapitan z wieloletnim doświadczeniem na tego typu jednostkach oraz oficerowie pracujący na pierwszych na świecie bunkierkach LNG.

W odpowiedzi na potrzeby rozwoju rynku LNG w Polsce ExeLNG oferuje szkolenia:

1. bunkrowanie w relacji cysterna- statek
2. bunkrowanie w relacji bunkierka- statek
3. szkolenie podstawowe dla personelu pomocniczego
4. obsługa instalacji stacji regazyfikacji LNG
5. tankowanie pojazdów skroplonym gazem ziemnym
6. szkolenie na nalewaki LNG (UNO LNG)
7. eksploatacja pojazdu zasilanego LNG
8. przygotowanie przed wyjazdem na statek służący do przewozu LNG

Dydaktycy z Exerters po raz kolejny udowadniają, że są otwarci na różnicowanie tematyki oferowanych kursów. Jako jedyny ośrodek z tak szeroką ofertą szkoleń LNG na polskim rynku swoją ofertę kierują zarówno do marynarzy (profesjonalne przygotowanie przez wejściem na statek), jak i osób pracujących w branży LNG na lądzie.

Ośrodek Szkoleniowy Exerters jest obecny na polskim rynku od 2016 roku. Pracownicy przez trzy lata działalności stali się rozpoznawalni zarówno w Polsce, jak i za granicą dzięki bogatej ofercie szkoleniowej, uczestnictwu oraz wystąpieniach na wielu konferencjach naukowych.

Mając na uwadze fakt, że rynek LNG w Polsce z każdym dniem rośnie w siłę, dydaktycy z ExeLNG postanowili pokazać w jaki sposób postępować z LNG, by praca była efektywna i przede wszystkim bezpieczna.

Kadra Exerters już niejednokrotnie udowodniła, że są pasjonatami swojej pracy. Również w ExeLNG pragną pokazać to, co uważają za istotne i ciekawe w pracy ze skroplonym gazem ziemnym. Czerpiąc z instalacji LNG funkcjonujących przez dekady na świecie, a z którymi mieli przyjemność pracować, przenoszą wiedzę oraz doświadczenie do Polski.

Szkolenia dla transportu drogowego

ExeLNG zwraca uwagę na fakt, że praca z gazem już dawno wykroczyła poza morze. W Polsce rośnie liczba ciężarówek zasilanych LNG, firmy spedycyjne inwestują w tabor, mając świadomość niskich kosztów eksploatacji i odpowiedzialnie podchodząc do tematu dbania o środowisko naturalne.

Między innymi do takich firm skierowane są szkolenia oferowane przez ExeLNG. W trakcie szkoleń pozyskujemy informacje o tym jak postępować ze skroplonym gazem ziemnym, jakie niebezpieczeństwa niesie ze sobą nieznaną produkt, jak reagować w przypadku wystąpienia sytuacji zagrażającej życiu. Szereg informacji krok po kroku w przystępnej formie po to, by kursanci otrzymali odpowiedzi na wszystkie nurtujące ich pytania. Polskie przepisy nakazują jasno: każdy pracownik w punkcie NO (punkt napełniania-opróźniania zbiorników transportowych) musi posiadać odpowiednie kwalifikacje zatwierdzone przez Transportowy Dozór Techniczny. Uzyskanie kwalifikacji wymaga przedłożenia kompletnej dokumentacji oraz przystąpienia do egzaminu przez Państwową Komisję Egzaminacyjną Terenowego Oddziału Transportowego Dozoru Technicznego w terminie wyznaczonym przez TDT.

ExeLNG wychodzi naprzeciw potrzebom uzyskania państwowych kwalifikacji oferując szkolenie na tzw. „nalewaki” zatwierdzone przez TDT. Program kursu zapewnia pełne przeszkolenie pracowników odpowiedzialnych za przeładunek skroplonego gazu ziemnego z wykorzystaniem urządzeń do napełniania i opróżniania zbiorników transportowych LNG (pojazdy komunikacji miejskiej, ciężarówki zasilane LNG, cysterny transportujące skroplony gaz ziemny). Szkolenie w ExeLNG gwarantuje kompleksowe przygotowanie do egzaminu państwowego i podniesienie kwalifikacji personelu zaangażowanego w operacje napełniania zbiorników LNG.

Szkolenia dla stacji regazyfikacji LNG

ExeLNG oferuje również szkolenia dla firm zajmujących się sprzedażą instalacji regazyfikacji skroplonego gazu ziemnego wykorzystywanych do zasilania miast, fabryk i osiedli mieszkaniowych. Pierwszą z propozycji ExeLNG jest szkolenie podstawowe skierowane do działów handlowych i marketingu. Program szkolenia podstawowego zapewnia pozyskanie wszelkich informacji niezbędnych do profesjonalnego przekazania informacji o oferowanej usłudze. Szkolenie podstawowe zapewnia wyraźne podniesienie kwalifikacji i efektywności pracowników.

Drugą z propozycji oferowanych przez ExeLNG jest szkolenie na poziomie zaawansowanym skierowane do personelu odpowiedzialnego za bezpieczną eksploatację stacji regazyfikacji LNG. Program szkolenia zapewnia

pozyskanie specjalistycznej wiedzy niezbędnej dla pracowników odpowiedzialnych za eksploatację i nadzór nad funkcjonowaniem instalacji LNG.

Zlecenia personalizowane

ExeLNG oferuje również szkolenia zamknięte, gdzie program dostosowany jest do zapotrzebowania określonego przez przedsiębiorstwa. Miejsce oraz czas kursu są do uzgodnienia- dydaktycy z ExeLNG przeprowadzają szkolenia także w siedzibie wskazanej przez klienta.

Wpływ na społeczeństwo

Podczas ostatniego spotkania Polskiej Platformy LNG mającej miejsce w siedzibie DNV GL, Ośrodek Szkoleniowy Exerters przedstawił wyniki sondy przeprowadzonej wśród społeczności lokalnej w Trójmieście. Świadomość społeczeństwa na temat charakterystyki i możliwości wynikających z zastosowania skroplonego gazu ziemnego okazało się znikome. Wychodząc z założenia „boimy się tego czego nie znamy” i uwzględniając rozwój branży LNG w Polsce ExeLNG rozpoczyna akcję edukacyjną o tematyce związanej z LNG. Co kilka dni w mediach społecznościowych i na kanale YouTube firmy zamieszczane są filmy instruktażowe. Publikowane materiały w przystępny sposób przybliżają zagadnienia związane z tematyką LNG takie jak właściwości gazu czy bezpieczeństwo personelu i otoczenia w pracy z kriogenicznym ładunkiem. Działania ExeLNG pozwalają na zapoznanie się z coraz bardziej popularnym paliwem i wpływają na promocję ekologicznych rozwiązań w Polsce.

Źródło: gospodarkamorska.pl

Załogi wycieczkowców i promów najmniej zadowolone z pracy na morzu.

Marynarze pracujący na wycieczkowcach i promach są najmniej w branży morskiej zadowoleni ze swojej pracy - wynika z raportu przedstawionego przez Mission to Seafarers.

Indeks The Seafarers Happiness Index na drugi kwartał 2019 roku wykazał, że marynarze tych jednostek oceniają swoje zadowolenie z pracy na poziomie 5.3/10. To o 15 procent gorszy wynik niż globalne zadowolenie, które wyniosło w drugim kwartale 6.27 punktów.

Zadowolenie z pracy na tankowcach, masowcach i kontenerowcach było bliskie ogólnej średniej i wyniosło 6.3/10. Najbardziej szczęśliwe z pracy na morzu okazały się załogi pogłębiarek.

Pod względem wieku zadowolenie było najwyższe wśród najmłodszych marynarzy. Wzmacnia to fakt, że również kadeci odnotowali największe zadowolenie, co jest zachęcającym znakiem wśród osób rozpoczynających karierę na morzu.

Ankieta wyłoniła cztery kluczowe problemy, które zauważyli marynarze w tym trzymiesięcznym okresie. Obejmują one opóźnioną wypłatę wynagrodzenia, zmniejszone urlopy na lądzie, stres związany z pracą spowodowany przez mniejsze załogi na pokładzie oraz brak zrozumienia ze strony personelu na lądzie w odniesieniu do kwestii związanych z dobrobytem marynarzy.

Jednocześnie narastają obawy związane z porzuceniem załóg na morzu, a wielu marynarzy wyraża zaniepokojenie po kilku ostatnich incydentach na świecie. Organizacja otrzymała również wiele doniesień o agresji, przemocy i zastraszaniu wobec żeńskiej części załóg.

Marynarze z kolei są zadowoleni z możliwości utrzymywania kontaktu z rodziną. Wynika to z poprawy łączności na morzu, a także dalszej poprawy zarówno dostępności, jak i kosztów komunikacji z marynarzami.

Co więcej, marynarze są bardziej zadowoleni z możliwości do zachowania formy i zdrowia na pokładzie. W odpowiedzi na ankietę wielu marynarzy podkreśliło również znaczenie ćwiczeń fizycznych jako ważnego czynnika dla dobrego samopoczucia psychicznego.

Ankieta została wypełniona przez tysiące respondentów ze wszystkich regionów świata, przy czym najlepiej reprezentowani byli marynarze z subkontynentu indyjskiego, Europy Wschodniej, Azji Południowo-Wschodniej i Europy Zachodniej.

Źródło:gospodarkamorska.pl

Finnlines planuje kolejne inwestycje we flotę. Zamówi dwa nowe promy.

Firma Finnlines w najbliższej przyszłości wzbogaci się o kolejne nowe promy. Dyrektor firmy zdradził, że przewoźnik zamówi kolejne dwie nowe jednostki.

Jak zapowiedział Emanuele Grimaldi, planowane promy będą jednostkami typu ro-pax. Każdy z nich będzie mógł przyjąć na pokład 1000 pasażerów i będzie dysponował ogromną linią ładunkową o długości 5800 metrów. Nowe promy klasy Star będą kolejnymi nowymi statkami, które w niedalekiej przyszłości zasilą flotę fińskiego operatora. W ubiegłym roku grupa Grimaldi zamówiła sześć nowych promów ro-ro klasy GG5G. Trzy z nich trafią właśnie do należącej do giganta firmy Finnlines. Każdy będzie miał 238 metrów długości oraz 34 metry szerokości i będzie dysponował linią ładunkową o długości 5800 metrów dla ładunków cargo. Dodatkowa przestrzeń zostanie zagospodarowana dla transportu kontenerów – na otwartym pokładzie pomieści się 300 jednostek TEU. Co ważne, statki podczas wykonywania manewrów w porcie będą korzystały z napędu elektrycznego. Jednostki te zostały już zakontraktowane w stoczni Jinling Shipyard.

Wiadomo już, że zamówione w ubiegłym roku promy klasy GG5G, które powstaną wg projektu rozwijanego przez biuro Knud E. Hansen, trafią do odbiorcy w 2021 r. Nie wiadomo jeszcze, kiedy Finnlines odbierze kolejne dwa nowe statki, o których poinformował właśnie Emanuele Grimaldi. Łączna wartość najnowszego zamówienia przekroczy 500 milionów euro.

Źródło:pap.pl

Filipiny: Do 25 wzrosła liczba ofiar śmiertelnych zatonięcia promów.

Do 25 wzrosła liczba ofiar śmiertelnych zatonięcia trzech promów na morzu między położonymi na wyspach dwiema prowincjami Guimaras i Iloilo na Filipinach - poinformowała w niedzielę filipińska policja. 55 osób uratowano; sześć wciąż jest zaginionych.

Poprzedni bilans mówił o 7 ofiarach śmiertelnych i 31 uratowanych.

Rzecznik regionalnej policji Joem Javier sprecyzował, że utonęli głównie pasażerowie dwóch promów, które przewróciły się w sobotę wskutek silnego wiatru i potężnych fal. 55 pasażerów i członków załogi zostało uratowanych.

Trzeci prom, na którym nie było pasażerów, również wywrócił się w cieśninie Iloilo, ale jej czterech członków załogi przeżyło.

Synoptycy ostrzegają przed intensywnymi deszczami monsunowymi, burzami i osuwiskami wywołanymi ulewami w odległości ponad 1000 km od wschodnich wybrzeży kraju.

Co roku w Filipiny uderza około 20 tajfunów i sztormów. Archipeląg położony w strefie tajfunów i strefie aktywnej sejsmicznej należy do regionów świata najbardziej narażonych na klęski żywiołowe.

Źródło:pap.pl

Bałtycki Indeks Towarowy z tendencją spadkową , mimo małego wzrostu.

Bałtycki Indeks Towarowy zanotował lekki wzrost na piątkowej sesji, dzięki lepszym wynikom we wszystkich segmentach masowców. Mimo tego było to trzeci tydzień z rzędu zakończony spadkiem.

Indeks wzrósł o 28 pkt. (1,6 proc.) do 1748 punktów, ale cały tydzień zamknął z 2,2-procentowym spadkiem. Wskaźnik jest i tak ponad trzy razy większy niż w lutym tego roku, głównie ze względu na duży popyt na transport rudy żelaza z Brazylii do Chin.

Indeks bierze pod uwagę średnie, dzienne zarobki masowców typu: capesize (pow. 80 tys. ton nośności), panamax (60-80 tys. ton), supramax (35-59 tys. ton) oraz handysize (10-35 tys. ton).

Najwięcej wzrósł indeks capesize, o 41 pkt., do 3222 pkt. Oznacza to, że armatorzy tych masowców mogą liczyć na zarobki rzędu 24,022 dolarów dziennie. Druga połowa 2019 roku ma być znacznie lepsza dla tego segmentu, ponieważ brazylijska kopalnia Vale nadal zwiększa produkcję i eksport rudy żelaza, a instalacje skrubców wciąż ograniczają dostępność floty.

Indeks panamaxów z kolei wzrósł o 59 punkty, do 1898 pkt. Oznacza to, że dzienne zarobki tych jednostek wyniosły 15,169 dolarów dziennie.

Ceny rudy żelaza wzrosły w tym roku ponad dwukrotnie, ponieważ zapasy tego surowca w chińskich portach spadły do najniższego poziomu od początku 2017 roku. Stało się to z powodu zmniejszenia dostaw rudy od największych eksporterów: Australii i Brazylii.

Brazylia zwiększyła eksport rudy żelaza po tym, jak Vale SA wznowiła prace w kopalni Brucutu, która została zamknięta na początku lutego po przerwaniu tamy. Transport rudy żelaza odpowiada za około jedną trzecią ładowności największych masowców.

Źródło:pap.pl

Terminal naftowy w Kłajpedzie chce przyjmować nowe tankowce.

JSC Klaipėdos nafta (KN) podpisało trójstronne porozumienie w sprawie rozbudowy nabrzeża nr 1 w terminalu naftowym. Partnerami KN będą zwycięzcy wartej 22,5 mln euro przetargu - spółka joint venture UAB Tilsta i UAB Fegda.

Planuje się, że partnerzy przeprowadzą prace budowlane i pogłębiarskie w ciągu prawie dwóch lat.

Zgodnie z podpisaną w tym tygodniu umową niewykorzystany obecnie 235-metrowy odcinek nabrzeża nr 1 zostanie przystosowany do sztauowania. Ponadto sąsiedni kanał zostanie pogłębiony do 17 metrów.

Po zakończeniu trzech planowanych etapów przebudowy KN będzie mógł przyjąć i przeładować jednocześnie trzy tankowce w terminalu naftowym w Kłajpedzie. Obecnie obiekt może przyjąć tylko dwie takie jednostki na raz.

- Rynek od pewnego czasu dyktuje potrzebę tych zmian - rośnie ilość ładunków, pojawiają się nowe ich nowe rodzaje, zmieniają się oczekiwania klientów - powiedział Dariusz Šilenskis, dyrektor biznesowy i dyrektor generalny KN Oil.

- Nowa baza zbiorników dla produktów naftowych, która obecnie działa w trybie pilotażowym, pokazuje tę potrzebę. Już teraz przeładowujemy większą różnorodność produktów i testujemy szerszy zakres schematów ładowania. To dyktuje potrzebę rozwoju i dostosowania istniejącej infrastruktury. Rekonstrukcja nabrzeży planowana jest w kilku etapach, wykonując prace w taki sposób, aby nie zakłócać pracy terminalu. W pierwszej fazie zarząd portu zainwestuje 22,52 mln euro - dodał.

- Równolegle władze portu realizują również inne projekty poprawy infrastruktury publicznej, takie jak przebudowa mola i pogłębianie kanału. Wszystko to stworzy jeszcze lepsze warunki dla KN do przyjmowania największych tankowców, które mogą wpłynąć do Morza Bałtyckiego - wyjaśnił Paukštė.

Źródło: gospodarka morska.pl

Przeszukano rosyjski statek podejrzany o dostarczenie ropy na Krym.

Działająca na Ukrainie prokuratura Autonomicznej Republiki Krymu poinformowała w wydanym oświadczeniu, że w ramach dochodzenia w sprawie nielegalnego dostarczania ropy na anektowany przez Rosję Krym przeszukano rosyjski statek Maria.

Przeszukanie przeprowadzono w sobotę w porcie w Chersoniu nad Morzem Czarnym - wskazano.

"W czerwcu 2015 r. ten sam statek pod nazwą Wilga dostarczył paliwo jednostkom rosyjskiej Floty Czarnomorskiej w Sewastopolu" - podkreśliła prokuratura. Nie podano więcej szczegółów.

Pod koniec lipca główny prokurator wojskowy Ukrainy Anatolij Matios poinformował, że ukraiński sąd nałożył areszt na rosyjski tankowiec, który blokował ruch w Cieśninie Kerczeńskiej podczas ataku Rosjan na okręty ukraińskiej marynarki wojennej w listopadzie ub.r. Jednostka została zatrzymana w ukraińskim porcie w Izmaile nad Morzem Czarnym, dokąd przyплыła pod nazwą Nika Spirit, aby przejść remont. W incydencie w Cieśninie Kerczeńskiej uczestniczyła jeszcze jako Neyma. Po incydencie tankowiec sprzedany nowemu właścicielowi zmienił nazwę.

25 listopada ub.r. Rosjanie ostrzelali trzy małe okręty ukraińskiej marynarki wojennej, przejmując je i zatrzymując 24 członków ich załóg. Ukraina uznała to zdarzenie za akt otwartej agresji i ogłosiła wówczas stan wojenny przy granicy z Rosją i na obszarach nad Morzem Czarnym i Morzem Azowskim.

Źródło: pap.pl

Perseidy: „nawet 100 zdarzeń na godzinę”. W nocy z 12 na 13 sierpnia patrzymy w niebo.

Perseidy, jak co roku, „zafundują” nam spektakl na sierpniowym niebie. Co przyniesie tegoroczny „deszcz meteorów”?

Perseidy 2019. Czego spodziewać się na niebie?

Przecinające niebo białe iskry będziemy oglądać w nocy z 12 na 13 sierpnia (ich aktywność jest dostrzegalna na niebie od końca lipca do połowy sierpnia, ale maksimum roju przypada 12 sierpnia od 22 do 10 rano). Nasza planeta znajdzie się wówczas w chmurze drobin materii, pozostawionych przez kometę 109P/Swift-Tuttle.

Migające skry, potocznie zwane „spadającymi gwiazdami”, są w istocie meteorami - odłamkami komety tworzącymi jej warkocz. Formują się za każdym razem, gdy kometa przelatuje blisko Słońca, a jej lodowe jądro pod wpływem ciepła zaczyna parować. W efekcie rozsiewa wokół siebie część materii w postaci gazu i pyłu.

Tak powstałe cząstki zahaczają o ziemską atmosferę i rozpędzone do ok. 60 km/s dostają się do niej, ulegając spalaniu (na wysokości od 80 do 300 km). Meteory z roju Perseidów są zazwyczaj są tak małe - mają zaledwie kilka centymetrów - że spalają się w całości i nie docierają na Ziemię. (Nie musimy uważać na głowy!).

Skąd nazwa „Perseidy”? Maksimum aktywności roju przypada w momencie, gdy radiant (obszar na niebie, z którego „rozbiegają się” drogi meteorów) znajduje się w pobliżu eta Persei, zwanej inaczej Miriam. Jest to gwiazda w gwiazdozbiórze Perseusza, położona około 1300 lat świetlnych od Słońca. To właśnie stąd rój meteorów po Swift-Tuttle zyskał swoją nazwę.

Deszcz meteorów 2019. Gdzie obserwować? Jak się przygotować?

Sierpniowe Perseidy widoczne są gołym okiem na północnej półkuli. Zjawisko jest obserwowane z Ziemi od ok. 2000 lat.

W tym roku w „noc spadających gwiazd” Księżyc będzie widoczny w 88% (dwa dni przed pełnią), niebo będzie więc dość jasne, co może nieco utrudnić obserwowanie meteorów.

„Wystarczy położyć się na kocu (...) i wpatrywać się w jak największy obszar nieba. Pierwsze meteory można dostrzec już po kilku minutach” - czytamy na stronie Centrum Nauki Kopernik. Najlepiej uciec za miasto i poszukać kawałka nieba jak najmniej „zanieczyszczonego” światłami.

Mieszkańcy Warszawy mogą liczyć na drobne ułatwienia. Zarząd Dróg Miejskich od kilku lat pomaga stworzyć jak najlepsze warunki obserwacyjne: zgaśnie iluminacja trzech mostów, Stadion Narodowy, nie będą świecić niektóre lampy przy wyjściu ze stacji metra Centrum nauki Kopernik.

Warszawskie centrum nauki zaprasza 12 sierpnia 2019 od 21.00 do przylegającego parku na wspólne patrzenie w niebo. Będą leżaki, teleskopy, goście i relacja na żywo. Wstęp wolny.

„Noc spadających gwiazd” to najpiękniejsza noc w roku - mówią miłośnicy tego zjawiska.

Źródło:pap.pl

Przeżyj żałobę po stracie idealnej tożsamości. Jak znaleźć odwagę do bycia sobą.

W codziennym życiu odwaga jest nam potrzebna w nie mniejszym stopniu niż ekstremalnym sportowcom do ich spektakularnych wyczynów. Ale podobnie jak kondycję fizyczną można ją w sobie wytrenować.

ODWAGA DO BYCIA SOBĄ

Kiedy Andrzej Bargiel zjechał na nartach z K2, nikt nie miał wątpliwości, że to wyczyn wymagający odwagi. Podejmowane ryzyko, nieprzewidywalność ostatecznego wyniku oraz emocje, które towarzyszyły temu przedsięwzięciu, były obecne z nim, z jego rodziną, z widzami. Podejmowanie się takich projektów wymaga od nas wewnętrznej zgody na cały aspekt psychologicznych doświadczeń, które oczywiście idą w parze z procesem przygotowania fizycznego i technicznego. Czy tak właśnie wygląda odwaga? Badania dr Brené Brown pokazują, że odwagę opisują trzy elementy: podejmowanie ryzyka, radzenie sobie z niepewnością wyniku oraz wystawienie na oddziaływanie emocji własnych i emocji innych osób, których ten akt odwagi dotyka. Idąc za tą definicją, należy stwierdzić, że bardzo wiele zdarzeń z naszego życia jest właśnie aktem odwagi.

Osiągnięcia Bargiela, Aleksandra Doby czy Adama Bieleckiego i Denisa Urubko są przykładami odwagi do podejmowania śmiałych wyzwań, które stawia człowiekowi przyroda, organizm a czasem inni ludzie. Każde z tych przedsięwzięć zachwycało nas wizualnie, emocjonalnie i intelektualnie. Podobnie jest z innymi wyczynami sportowymi. Mordercze przygotowania do olimpijskich wyczynów wymagają nie tylko siły, wytrwałości, ale też odwagi. Justyna Kowalczyk, Maja Włoszczowska czy Anita Włodarczyk – każda z nich zadedykowała swojej pasji życie i podjęła odważne, choć niełatwe wyzwanie dążenia do sportowej doskonałości.

W PUŁAPCE IDEAŁU

Podróżnicy, sportowcy, aktorzy, piosenkarze stają się dla nas z różnych powodów wzorami i modelami inspirującymi do odważnego sięgania po marzenia i stawiane cele. Warto jednak przy tym pamiętać, że mają oni w sobie jeszcze jedną moc. Mogą stać się dla nas pułapką niedoścignionego ideału, a to już może sprowadzić nas na manowce. Na szczęście ci, których podziwiamy, a którzy jednocześnie mają odwagę podzielić się z nami swoim światem wewnętrznym, trudnościami, słabościami czy potknięciami na drodze do mistrzostwa, mogą stać się dla nas również ważnym przypomnieniem. Takie pokazywanie prawdziwych siebie przypomina nam, że niezależnie od wyników, osiągnięć czy nagród, wszyscy jesteśmy ludźmi i każdy z nas mierzy się na różnych etapach życia z czymś trudnym.

Każdy napotyka na wyzwania, trudności i popełnia błędy. Więc kiedy dowiadujemy się, że Lady Gaga, Danuta Stenka czy Anna Dereszowska sięgają po wsparcie psychologiczne, to spada z naszego serca ciężar dążenia do perfekcjonizmu, a w jego miejsce pojawia się przestrzeń na samoakceptację, która – jak pisze dr Brown w książce „Z wielką odwagą” – jest aktem najwyższego bohaterstwa, na które możemy zdobyć się w naszym życiu. Kiedy przestajemy się wstydić swoich słabości, proces samoakceptacji może przynieść gotowość do mówienia na zewnątrz o tym, co dzieje się w nas w środku i jak sobie z tym radzimy. Takie otwarte przyznawanie się do tego, co zupełnie niepotrzebnie uznajemy za słabość, wadę, defekt, wnosi odwagę na kolejny poziom. Podziwiając gwiazdy sportu, filmu czy muzyki fantazjujemy, że „oni” są tacy doskonali, idealni i że dokładnie takie też jest ich życie. Ale często obraz, który tworzy się w naszej głowie, budujemy z niepełnych informacji. Widzimy ich życie jako idealne po części dlatego, że wciąż wielu z nich pokazuje tylko te jasne jego strony, a po części dlatego, że my chcemy je takim widzieć. Chcemy wierzyć, że taki ideał istnieje.

Dlaczego tak się dzieje? Odpowiedzialny za to jest dość prosty mechanizm, który w uproszczeniu można nazwać: usprawiedliwianiem siebie. Zaczynamy wierzyć, że jeśli nam coś w życiu nie wychodzi albo mamy z czymś trudniej, to dlatego, że się nam nie poszczęściło, nie jesteśmy wystarczająco utalentowani, niewystarczająco piękni czy sławni. Wtedy z powodzeniem możemy zrzucić winę na małe miasteczko, z którego pochodzimy, złe wychowanie, brak pieniędzy na treningi w dzieciństwie czy brak talentu sportowego albo w ostateczności na brak szczęścia w kartach. Innymi słowy przerzucamy odpowiedzialność za losy naszego życia na czynniki zewnętrzne. A przecież w życiu każdego z nas obcowanie z porażkami, trudnościami i upadkami to stały element gry.

Dotyczy to również gwiazd, bo trening za treningiem, sezon za sezonem, film za filmem, konkurs za konkursem zwyciężają i przegrywają. Ich droga jest pełna zakrętów i odcinków prostych, płaskich i pod górę, ścieżek

samotnych i w otoczeniu tłumu fanów. Taka sama jest ta nasza ścieżka: kręta i prosta, płaska i pod górę, samotna i w tłumie. Więc kiedy gwiazdy dużych formatów odważnie mówią o tym, z czym się mierzą, to pokazują nam tę pięknie niedoskonałą ludzką twarz.

Nie dajmy się jednak zwieść pułapce, że im się udaje wszystko, a nam nic. Tylko wtedy, kiedy uznamy i zaakceptujemy swoje niedoskonałości – tak jak przyznają się do nich oni – będziemy mogli pójść dalej w stronę swoich marzeń. Cele osiągają nie ci, którzy mają wszystko. Cele osiągają ci, którzy dają z siebie wszystko, pomimo że wszystkiego nie mają.

ŻEBY NIE BYŁO TAK, JAK BYŁO

Ta odwaga do pokazywania siebie prawdziwym jest jednak mniej głośna, mniej spektakularna bo też i mniej mierzalna. Nie mierzy się jej popularnością sprzedanych płyt ani strzelonych goli czy też kolejnym zdobytym ośmiotysięcznikiem. Ona często przybiera cichsze formy, bo to odwaga, która szepcze: „hej, potrzebuję pomocy, już sama sobie nie radzę” albo „przygniata mnie to, nie wiem co robić, potrzebuję wsparcia”.

Dla wielu z nas odwagą jest przyznać się do smutku i strachu. Dla wielu odwagą jest powiedzieć otoczeniu, że w naszej rodzinie ktoś cierpi na chorobę psychiczną. Odwagą jest też zabrać głos na spotkaniu firmowym, kiedy chorujemy na trądzik różowaty. Odwagą jest przyznać się do poronienia, do bankructwa, do zdrady. Dla bardzo wielu odwagą jest wyjść z domu, kiedy mierzymy się z chorobą dwubiegunową. Odwagą jest przyznać się, że jesteśmy dorosłym dzieckiem alkoholika i wciąż, mimo rosnącej świadomości, odwagą dla wielu jest pójść na terapię i przyznać się do tego przed rodziną czy przyjaciółmi.

Poznawanie siebie to często bolesny proces odkrywania faktów o sobie, swojej rodzinie, pracy i znajomych. To czas znajdowania odpowiedzi na pytanie: dlaczego wierzę w to albo tamto? Czym dla mnie jest miłość? Jak radzę sobie z konfliktami? Jak traktuję pracę w moim życiu? To szereg pytań, na które nie zawsze od razu znajdujemy odpowiedź. A na dodatek ta podróż nie ma wyraźnie zarysowanego końca. Dla osób, które w nią wyruszają, ten brak wyraźnej mety staje się nową normą. Jednak dla otoczenia ten ciągle trwający proces rozwoju może być trudny i wyczerpujący. Wtedy mogą pojawiać się w naszym otoczeniu liczne głosy: znowu idziesz na te warsztaty? To twoja terapeutka kazała ci mówić takie bzdury? Co to znowu za pomysł z tym wyjazdem rozwojowym? Po części jest to naturalny proces dopasowywania się otoczenia do zmieniającej się jednostki. Przez jakiś czas będzie wszystkim niewygodnie, bo będzie inaczej niż było. A ludzie zwykle nie lubią zmian, więc najpierw je bojkotują. Z tego powodu między innymi wiele osób, które obserwują pierwsze efekty tej zmiany wewnętrznej, słyszy: „Zmieniłeś się. Już nie jesteś taki jak dawniej. Dawniej byłeś inna, a teraz już trudno z tobą normalnie porozmawiać”.

Ta niewygodna związana ze zmianami to swego rodzaju test dla naszych relacji. Ta część z nich, która osadzona jest w zaufaniu i wzajemnej chęci bycia blisko, przetrwa. Ale będą też takie, które się wykruszą – część osób z naszego otoczenia nie będzie potrafiła odnaleźć się w nowej rzeczywistości. Zasada jest prosta: jeśli chcemy innej jakości w naszym życiu, to ona się nie pojawi poprzez utrzymanie status quo, bo „szaleństwem jest zachowywać się w ten sam sposób i oczekiwać innego rezultatu”. Dlatego też pracując jako psycholog, w jakimś sensie „ostrzegam” moich klientów, że taki moment może nastąpić. Naturalnie chodzi o to, żeby tam gdzie ma zrobić się nowe, stare się skruszyło. To trudny moment w procesie rozwoju, bo dla wielu może przypominać chwilową samotność i nakazywać myśleć, że „już lepiej było tak jak było i nie trzeba było nic zmieniać”. Swego rodzaju odwagą jest przetrwać ten moment z wiarą, że zmiany, których właśnie dokonujemy, są dla nas i otoczenia właściwe i dobre.

BYĆ DOBRYM DLA SIEBIE

Co robić, kiedy dzieją się te zmiany? Po pierwsze nie bać się prosić o pomoc przyjaciół, znajomych, rodzinę albo lekarza, psychologa czy psychiatrę. Po drugie równie istotne jest kształtować w sobie życzliwość do samego siebie (ang. self-compassion). To potężna umiejętność wręcz konieczna w naszej codzienności. Znakomicie przebadana i opisana ją dr Kristin Neff z uniwersytetu w Austin w Teksasie. Neff wskazuje, że self-compassion składa się z trzech elementów: łagodności dla samego siebie, uważności oraz świadomości, że nie tylko ja tak mam.

Ten pierwszy element to nic innego jak łagodny monolog wewnętrzny, który dzięki życzliwości możemy w sobie wyrobić i mieć właściwie dwadzieścia cztery godziny na dobę. To ogromne narzędzie wsparcia. Przeciwnieństwem

takiego głosu jest głośny, ostry i surowy głos krytyka wewnętrznego, który szczególnie w trudnych chwilach staje się jeszcze bardziej aktywny. Odwagą jest w trudnych momentach nie tylko poprosić kogoś o pomoc, ale też potraktować siebie samych tak, jak byśmy traktowali najlepszego przyjaciela, który cierpi. Dla wielu osób to perspektywa jest tak abstrakcyjna jak wygrana na loterii i bardzo trudno jest im sobie wyobrazić, że zamiast mówić do siebie: „Ale z ciebie jest kretyn. Beznadziejny jesteś” – mogliby powiedzieć: „Uch. Wiesz... trochę głupie było to zachowanie, ale pamiętaj, że zawsze możesz za nie przeprosić i naprawić sytuację”. Warto uczyć się tej umiejętności, bo ona staje się dla nas potężnym filarem, na którym możemy podeprzeć nasze budowle z życia prywatnego i zawodowego.

Kristin Neff opisała szeroko pojęty wpływ self-compassion na nasze życie w książce „Jak być dobrym dla siebie”. Jej wyniki są jednoznaczne. Życie bez bycia życzliwym dla siebie samych to życie wysokiego ryzyka. Więcej chorujemy, mamy niższą odporność, gorzej znosimy niepowodzenia. Paradoks polega na tym, że większość z nas była od małego uczona życzliwości do innych a bardzo rzadko, jeśli w ogóle, uczono nas bycia czułym, łagodnym i życzliwym dla siebie. To ogromny błąd. O ile trudniej iść ze sobą samym przez całe życie, kiedy się siebie nie lubi? Boleśniej iść w takiej parze, w której jest się swoim największym krytykiem i w której ciągle słyszymy: nie nadajesz się, nie wyszło ci, jesteś beznadziejna, daruj sobie. Nie tylko trudniej się z tym żyje na co dzień, ale i zdecydowanie trudniej też wyruszyć w tę podróż do własnego wnętrza, kiedy nie mamy własnego wsparcia. A ta podróż prędzej czy później tak się nam przytrafi. Czasem zaproszą do niej zewnętrzne zdarzenia, a czasem wewnętrzny przełom sprawi, że już dłużej nie będziemy potrafili ani chcieli tkwić w danym miejscu i zapagniemy zmiany.

Najczęściej początkiem takiej podróży jest tzw. zdarzenie inicjujące. Dla jednych rozwód jest lodowatym prysznicem pozwalającym trzeźwo spojrzeć na to, jak budują relacje, kogo wybierają na swojego partnera albo jak budują wspólne szczęście. Dla innych wypadek albo choroba stają się impulsem do zatrzymania, czasem dosłownie fizycznego unieruchomienia, które stawia przed nimi pytania: czy chcę, żeby tak wyglądało moje życie? Czy praca jest tego warta? Jak dbam o swoje ciało? Czy w ogóle o nim myślę? Dla jeszcze innych zwolnienie z pracy stawia pod znakiem zapytania własną tożsamość, bo skoro już nie zarządzam milionami, to jak szacuję swoją wartość? Jakkolwiek zaczyna się ta podróż do wewnątrz, ważne, żeby w nią wyruszyć ze wsparciem. A źródła wsparcia są dwa: wspomniana wcześniej życzliwość dla siebie oraz empatia, czyli coś co otrzymujemy od innych osób, bo siła płynie wówczas do nas z naszego otoczenia.

POKAŹ SŁABOŚĆ

Theresa Whiseman z Uniwersytetu Southampton definiuje empatię jako cztery elementy. Pierwszy z nich to umiejętność powstrzymania się przed oceną. Oznacza ona, że np. w rozmowie z osobą, od której otrzymujemy wsparcie, nie pojawia się element oceniający nas. Czujemy się akceptowani ze wszystkimi swoimi zaletami i wadami. Mamy swobodę dzielenia się i powiedzenia prawdy. Druga składowa to umiejętność przyjęcia perspektywy drugiej strony. Chodzi o umiejętność rozumienia kogoś, kto mierzy się z czymś, o czym my nie mamy pojęcia. Czyli jeśli ja mierzę się z jakąś chorobą, a mój rozmówca jest zdrowy, to nie znaczy, że on nie może mi okazać empatii. Może, bo będzie potrafił wyobrazić sobie, jak byłoby być chorym i jak ja mogę się z tym czuć. Wpadamy jednak często w taką pułapkę, w której możemy nie chcieć powiedzieć komuś, że nas zwolnią, bo myślimy, że skoro tamta osoba tego nie doświadczyła, to nijak nas nie zrozumie. Nic bardziej mylnego. Empatia jest umiejętnością wejścia w „buty drugiej strony” niezależnie od wydarzeń w naszym życiu.

Można zapytać, dlaczego w takim razie empatia działa nawet wtedy, gdy ktoś przechodzi przez coś, o czym ja nie mam pojęcia? Empatia „działa”, ponieważ podłączamy się do emocji, które przeżywa ta druga osoba, a nie do zdarzenia. I to właśnie jest jej trzecią charakterystyką. Umiejętność odnalezienia w sobie tej emocji, którą ktoś odczuwa, opowiadając mi o swoich trudnościach, ułatwia nam jej zrozumienie. Ostatnim, czwartym elementem, jest komunikowanie tego zrozumienia drugiej stronie. Robimy to czasem przy pomocy słów: „Nie wiem kompletnie, co powiedzieć, ale chcę, żebyś wiedział, że jestem blisko”. Albo: „Wyglądasz jakbyś była smutna, czy jakoś mogę ci pomóc?” Czasem zakomunikowanie tego nie musi oznaczać rozmowy. Czasem empatia posługuje się gestem, przytuleniem lub prezentem wysłanym z zaskoczenia.

Zdarza mi się słyszeć: „Ja nie umiem być empatyczna”. Dobra wiadomość jest taka, że podobnie jak z życzliwością do siebie samych tak i z empatią można ją rozwijać. Można ją ćwiczyć i uczyć się ją przekazywać, ale też przyjmować. Empatia to potężne narzędzie wsparcia. Ale żeby ją otrzymać, trzeba mieć odwagę pokazać, że jej potrzebujemy. Trzeba powiedzieć innym o tym, że jest nam źle, trudno albo że się boimy. To z kolei może

od nas wymagać przepracowania ograniczających przekonań, w które obrosliśmy, dorastając np. mężczyzna nie może prosić o pomoc, bo to źle o nim świadczy, w życiu trzeba być twardym, prawdziwie zaradna kobieta się nie skarży i z wszystkim daje radę. Takie przekonania to pochodne tego, co słyszeliśmy albo widzieliśmy w naszych domach. Albo takie modele kobiecości i męskości widzieliśmy w filmach i stały się dla nas wzorcem. Jedno z najczęściej pojawiających się przekonań, z którym się spotykam, a dotyczące przechodzenia przez trudności, brzmi: „nie pokazuj słabości, bo ktoś to wykorzysta przeciwko tobie”. Jeśli uwierzymy w taką myśl, to będziemy szli przez życie, chowając przed światem zewnętrznym wszelkie przejawy słabości i udając, że nasze życie to wieczne szczęście. Po pierwsze będzie to nieautentyczne, a po drugie bardzo niezdrowe. Przez trudności przechodzi nie tylko nasz umysł, ale również ciało – i to ono również płaci za to cenę.

PODRÓŻ BOHATERA

Mamy zatem do wyboru dwie drogi: udawania, że wszystko zawsze jest świetnie, albo przyjmowania życia takim, jakie ono jest. Wówczas dla wielu z nas moment trudności, upadku czy porażki będzie wymagał porzucenia idealnego wizerunku matki, żony i pracownicy albo ojca, męża i pracownika. Często jest tak, że przyzwyczajamy nasze otoczenie do tego, że ze wszystkim „dajemy radę” i w momencie wyzwań życiowych możemy mieć wrażenie, że nie mamy nikogo do pomocy. Ale to najczęściej nie jest prawdą. Prawda jest taka, że wytrenowaliśmy nasze otoczenie w myśleniu, że Marek, Bartek czy Kamila zawsze dadzą sobie radę, więc otoczenie stwierdza, że nie będzie się w ich życie wtrącać. Na dodatek my, tytani sukcesu, kopiujemy to, co widzimy w przestrzeni publicznej, czyli kulturę sukcesu i nieprzyznawanie się do słabości. I choć coraz więcej mówi się już o porażkach i przechodzeniu przez nie, to często mimo wszystko pokazywany jest nam niepełny obraz. Słyszymy: „było ciężko, ale się podniosłam”, „straciliśmy dużo, ale daliśmy radę”, „bałem się tego kroku, ale jakoś poszło”, „zbankrutowaliśmy, ale potem wyszliśmy na prostą”. Świadomie lub nie, w wielu opowieściach o porażkach i sukcesach pomijany jest czas pomiędzy początkiem trudności a ich końcem – okres najtrudniejszy, najciemniejszy i najgorszy.

Prawdopodobnie dzieje się to dlatego, że boimy się oceny. Ale to właśnie wtedy otrzymujemy najwięcej cennych życiowych lekcji. Joseph Campbell, ojciec koncepcji tzw. podróży bohatera, na której zbudowane są wielkie historie świata, mówił tak: „W jaskini, do której boisz się wejść, czeka na ciebie skarb, którego szukasz”. To właśnie w tym „pomiędzy” stykamy się ze śmiercią jakiejś części nas, z żalobą po stracie idealnej tożsamości, smutkiem zostawienia tego, co miało trwać. I to tam właśnie „pomiędzy” kształtuje się w nas i jest nam najbardziej potrzebna odwaga.

Dlatego też odwagą nazywam opowiadane mi historie o tym, jak w tych najgorszych momentach po powrocie z pracy ona siedziała w osiedlowym garażu w samochodzie i płakała, żeby dzieci nie widziały jej łez. Odwagą jest opowiedzieć o tym, że on, kiedy nikt nie widzi, pozwala sobie na lzy samotności, strachu i porzucenia. Wzruszające było słyszeć historię kobiety, która idąc na każde spotkanie zarządu, pod idealnym uniformem chowała ściśniętą do bólu żołądek albo jak zwinięta w kłębek leżała pod prysznicem walcząc z bólem, niepewnością i lękiem. Mężczyzna musi mieć w sobie dużo wewnętrznej siły, żeby przyznać się, że boi się, iż po rozwodzie odrzuci go rodzina i zostawią przyjaciele, więc trwa w nieszczęśliwej relacji. Odwagą jest opowiadać, że jako dziecko nie wiedzieliśmy, czym się skończy pójście ojca na odwyk.

OKO W OKO Z EMOCJAMI

Większość z nas, zamiast odważnie o tym opowiedzieć zaufanym osobom i podzielić się tym ciężarem, chowa go, płacze, ucieka w samotność i używki. Między zdarzeniem inicjującym a sukcesem kończącym wędrówkę jest cała przestrzeń nauki i rozwoju, o której nie wszyscy mamy odwagę mówić, ale wszyscy potrzebujemy odwagi, żeby przez nią przejść. Potrzebujemy odwagi, żeby zmierzyć się nie tylko z faktami, które wypełniają nasze życie, ale też z emocjami, które towarzyszą nam na co dzień. Dlatego ostatnim, równie ważnym jak poprzednie aspektem wewnętrznej odwagi, jest mierzenie się z całą gamą emocji, które towarzyszą nam w trudnych chwilach. Kiedy w naszym życiu robi się trudno, odwagą jest nie uciekać w alkohol, jedzenie czy agresję. Odwagą jest spojrzeć na to, co czujemy, i pozwolić się tym emocjom ujawnić, przejść przez nas i przynieść informacje, bo to jest ich zadaniem. Emocje to znakomity wynalazek ewolucyjny, który ma nas informować, co tam w środku, w nas, właściwie się dzieje. Np. smutek przynosi informacje o konieczności zatrzymania się, zastanowienia i dosłownie pochylecia nad sobą czy sytuacją. Złość to sygnał, że nasze granice zostały

przekroczone, a zbierająca się w nas w złości energia, to gotowe paliwo do podjęcia działania. Żaloba to emocja pozwalająca nam podzielić trudne doświadczenie na części, tak by łatwiej było je przejść. Każda emocja ma swoją mądrość, każda jest potrzebna i choć są takie, których wolelibyśmy nie przeżywać (lęk, gniew) albo takie, które chcielibyśmy mieć w sobie na stałe (radość, spokój), warto pamiętać, że emocje nie są z nami na zawsze. Przychodzą i odchodzą. Pojawiają się, spełniają swoje zadanie i znikają. Wyzwanie polega na tym, że nie zawsze wiemy, jak się obchodzić z emocjami, szczególnie tymi nieprzyjemnymi, i jedyne, co nam przychodzi do głowy, to ich stłumienie – a to jest tak samo niebezpieczne jak nieproszenie o pomoc.

W czasach sztucznego perfekcjonizmu, nierealnych sukcesów i sztucznie przeciąganych przyjemnych emocji odwagą jest przeżywać całe ich spektrum. Pozwalać sobie na złość, strach i smutek. Dla wielu odwagą będzie pokazanie spontaniczności, radości i ekscytacji, których z jakiegoś powodu uznaliśmy, że „już nie wypada” okazywać. Odwagą będzie pokazanie siebie takimi, jacy naprawdę jesteśmy ze świadomością, że każdy – sławny i nieznan, podróżnik i gwiazda, muzyk i pracownik – składa się z zalet i wad, piękna i brzydoty, sukcesów i porażek, bo to czyni nas prawdziwymi, a przez to unikatowo pięknymi.

Źródło:Focus.pl

Jedenastka weekendu 4.kolejki Ekstraklasy. Kto zapracował na wyróżnienie?

Za nami sześć spotkań 4. kolejki PKO BP Ekstraklasy. Dziennikarze tygodnika "Piłka Nożna" uważnie przyglądali się wszystkim zawodnikom, którzy pojawili się na boisku i najlepszych wybrali do jedenastki weekendu. Kto zapracował na wyróżnienie?

Aż czterech przedstawicieli w naszym zestawieniu ma Śląsk Wrocław. WKS w piątek pokonał przy Bułgarskiej Lecha Poznań, w czym spora

zasługa: **Matusa Putnockiego**, **Łukasza Brozia**, **LubomboMusondy** oraz **Dino Stigleca**.

W zespole Kolejorza mimo porażki kilku zawodników pokazało się z dobrej strony. Od początku sezonu wyraźnie w dobrej formie są **Pedro Tiba** i Darko **Jevtić**, którzy trafili do naszej jedenastki już po raz trzeci w tym sezonie.

Zagłębie Lubin w sobotę zdominowało Arkę Gdynia i wygrało 2:0. Z ekipy Miedziowych wyróżniliśmy **Lubomira Guldana**, który świetnie kierował linią defensywną i zaliczył asystę przy pierwszym голу **Sasy Živca**, który także trafił do naszego zestawienia, oraz **Patryka Szysza**, który był bardzo aktywny i pokazał się z dobrej strony.

Jedenastkę weekendu uzupełniają **Kostantinos Triantafyllopoulos**, który zapewnił zwycięstwo Pogoni Szczecin nad Wisłą Kraków oraz **Sergiu Hanca** z Cracovii.

TABELA					
4 kolejka					
	Z	R	P	Z/S	P
1 Śląsk Wrocław	3	1	0	6:2	10
2 Pogoń Szczecin	3	1	0	5:1	10
3 Lech Poznań	2	1	1	8:5	7
4 Cracovia	2	1	1	6:4	7
5 Górnik Zabrze	2	1	1	3:2	7
6 Zagłębie Lubin	1	2	1	5:4	5
7 Lechia Gdańsk	1	2	0	2:1	5
8 Piast Gliwice	1	2	1	3:3	5
9 Jagiellonia Białystok	1	1	1	5:3	4
10 Legia Warszawa	1	1	1	3:3	4
11 Korona Kielce	1	1	2	3:4	4
- ŁKS Łódź	1	1	2	3:4	4
13 Wisła Kraków	1	1	2	1:2	4
14 Raków Częstochowa	1	0	3	2:5	3
15 Wisła Płock	0	1	2	2:7	1
16 Arka Gdynia	0	1	3	1:8	1

Źródło: piłkanożna.pl

Info OMK.

PRZECZYTAJ, ZANIM ZAMUSTRUJESZ-PORADY OMK / ITF.

- Nie rozpoczynaj pracy na statku bez posiadania pisemnej umowy.
- Nigdy nie podpisuj umowy in blanco lub umowy, która wiąże się z dowolnymi warunkami, które nie zostały określone lub których nie znasz.
- Sprawdź, czy umowa, którą podpisujesz odnosi się do układu zbiorowego pracy (CBA). Jeśli tak, upewnij się, że jesteś w pełni świadomy warunków tego CBA i zachowaj kopię tego dokumentu wraz z umową.
- Upewnij się, że czas trwania umowy jest wyraźnie określony.
- Nie podpisuj umowy, która umożliwia dokonanie zmiany okresu obowiązywania umowy wyłącznie według własnego uznania armatora. Każda zmiana uzgodnionego okresu obowiązywania umowy powinna być za obopólną zgodą.
- Zawsze upewnij się, że umowa wyraźnie określa wysokość płacy podstawowej i upewnij się, że podstawowe godziny pracy są jasno określone (na przykład 40, 44 lub 48 tygodniowo). Międzynarodowa Organizacja Pracy (ILO) stwierdza, że podstawowe godziny pracy powinny wynosić maksymalnie 48 tygodniowo (208 miesięcznie).
- Upewnij się, że umowa wyraźnie określa, jak nadgodziny zostaną wypłacone i w jakiej wysokości. Może być wypłacana jednakowa stawka godzinowa za wszystkie przepracowane godziny powyżej kwoty podstawowej. Lub może być miesięczna ustalona kwota za gwarantowaną liczbę nadgodzin, w takim przypadku należy wyraźnie podać stawkę za każdą przepracowaną godzinę, ponad gwarantowaną nadgodzinę. ILO stwierdza, że wszystkie godziny nadliczbowe należy płacić co najmniej w wysokości 1,25 x normalnej stawki godzinowej.
- Upewnij się, że umowa wyraźnie określa liczbę dni płatnego urlopu miesięcznie. ILO stwierdza, że urlop płatny nie powinien wynosić mniej niż 30 dni w roku (2,5 dnia w miesiącu kalendarzowym).
- Upewnij się, że wypłaty płacy zasadniczej, nadgodzin i urlopu są jasno i oddzielnie wyszczególnione w umowie.
- Nie podpisuj umowy, która pozwala armatorowi na wstrzymanie lub zatrzymanie jakiegokolwiek części wynagrodzenia w okresie obowiązywania umowy. Powinieneś mieć prawo do pełnej zapłaty zarobionego wynagrodzenia na koniec każdego miesiąca kalendarzowego.
- Nigdy nie podpisuj umowy, która zawiera jakąkolwiek klauzulę stwierdzającą, że jesteś odpowiedzialny za zapłatę jakiegokolwiek części kosztów związanych z przybyciem na statek lub repatriacją.

- Nie podpisuj umowy, która zawiera klauzulę, która ogranicza Twoje prawo do wstąpienia, kontaktu, konsultacji lub bycia reprezentowanym przez związek zawodowy wybrany przez Ciebie.
 - Należy pamiętać, że indywidualna umowa o pracę nie zawsze będzie zawierać szczegóły dodatkowych świadczeń. W związku z tym należy starać się, aby uzyskać potwierdzenie (najlepiej w formie pisemnego porozumienia lub zobowiązania w kontrakcie) jaka rekompensata zostanie wypłacona w przypadku:
Choroby lub urazu w okresie obowiązywania umowy
Śmierci (kwota należna upoważnionemu krewnemu)
Utraty statku
Utraty rzeczy osobistych w wyniku utraty statku
Przedterminowego wypowiedzenia umowy.
 - Upewnij się, że otrzymałeś i zachowałeś kopię umowy, którą podpisałeś i zachowujesz.
- PAMIĘTAJ ... niezależnie od warunków, każda umowa, którą zawarłeś dobrowolnie, w większości jurysdykcji, będzie uznana za prawnie wiążącą.

Jesteś marynarzem pracującym na kontraktach u zagranicznych armatorów ?

Zapraszamy do OMK / ITF

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 6-miesięcznej przynależności pomoc w podniesieniu Twoich kwalifikacji, refundujemy kosztu kursów i szkoleń wynikających z Konwencji STCW ukończonych w ośrodkach szkoleniowych w Polsce i za granicą.
- 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: www.omk.org.pl **Może polubisz nas na FB ?**

Wydarzyło się 12 sierpnia - kalendarium

12 sierpnia jest 224 dniem w kalendarzu gregoriańskim. Do końca roku pozostały 141 dni. 12 sierpnia jest Międzynarodowym Dniem Młodzieży

Imieniny obchodzą:

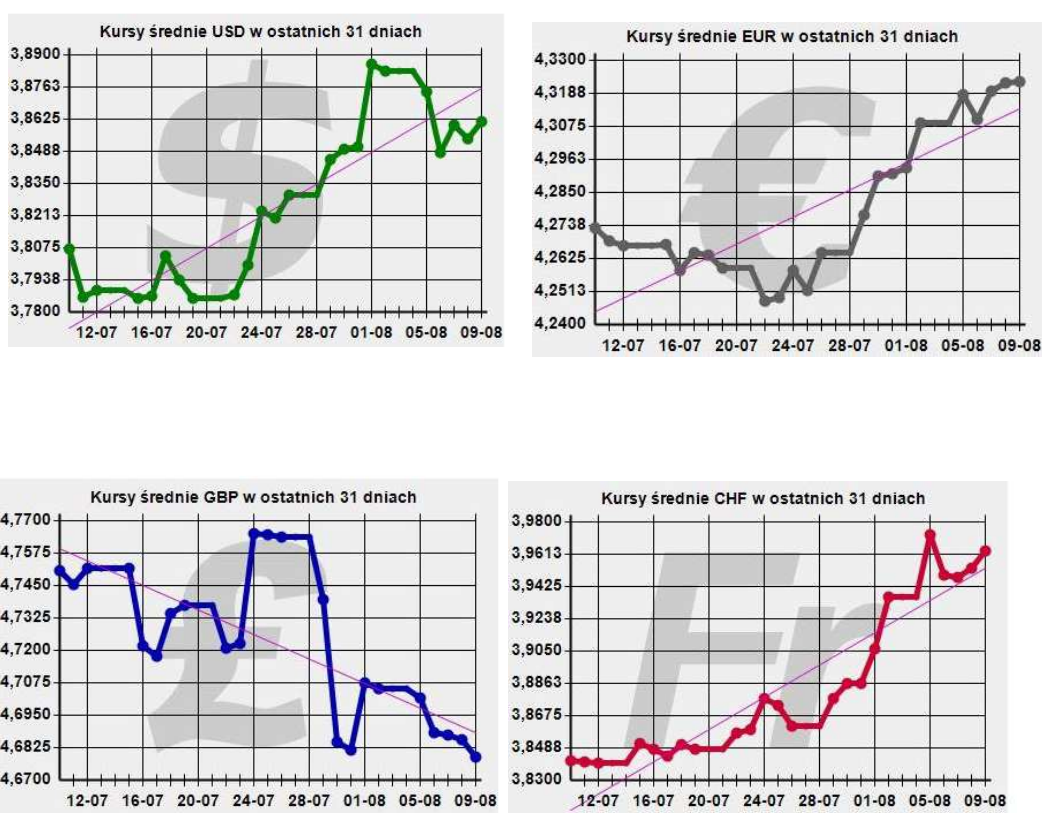
Anicet, Aniceta, Bądzław, Cyriak, Digna, Eunomia, Euzebiusz, Fotyn, Herkulan, Hilaria, Innocenty, Joanna, Julian, Julianna, Klara, Largus, Lech, Leonida, Makary i Wiktoria.

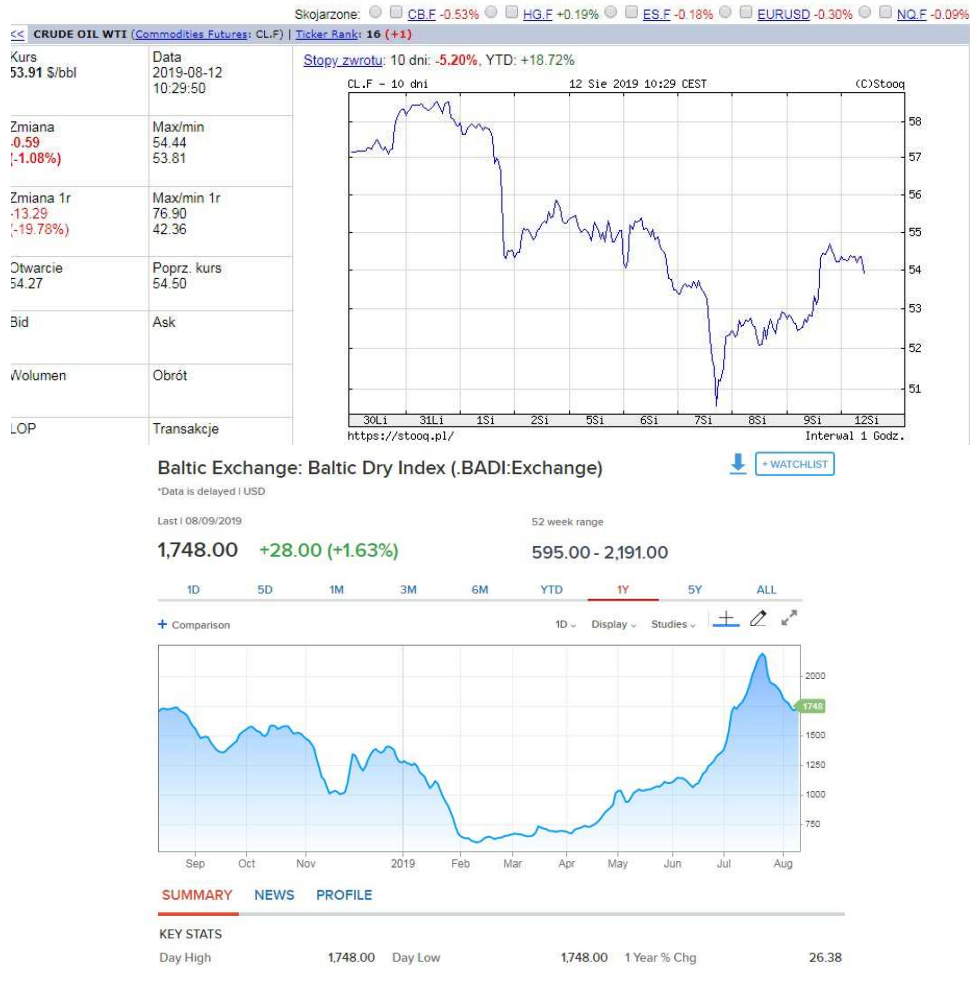
Wydarzyło się sporo rzeczy na przełomie lat, między innymi:

1569r. – Wyrokiem sądu sejmowego została uwięziona delegacja Rady Miasta Gdańska.

- 1759r.** –III wojna śląska: zwycięstwo wojsk austriacko-rosyjskich nad pruskimi w bitwie pod Kunowicami.
1896r.– W Gdańsku wyruszył na trasę pierwszy
1907r. – Organizacja Bojowa PPS dokonała napadu na pociąg i stację kolejową w Sławkowie.
1927r. – Założono Związek Polskiej Młodzieży Demokratycznej.
1941r. – Oddział SD z Łucka i ukraińscy schutzmani dokonali masakry 300 Żydów w Horochowie na Wołyniu.
1997r. – Na warszawskim Służewcu odbył się pierwszy polski koncert zespołu U2
2005r. – Premiera filmu *Skazany na bluesa* w reżyserii Jana Kidawy-Błońskiego.
2011r. – Na stacji kolejowej Baby koło wsi Kietczówka w powiecie piotrkowskim, w wyniku wykolejenia pociągu pasażerskiego TLK relacji Warszawa Wschodnia-Katowice zginął 52-letni mężczyzna, a 81 osób zostało rannych, spośród których w szpitalu zmarła 63-letnia kobieta.

Kursy walut (kursy średnie NBP)





Rozrywka

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

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



Przychodzi Rosjanin do dentysty. Dentysta ogląda i widzi same złote zęby, diamentowe koronki, w końcu nie wytrzymał:

- Właściwie nie wiem, co mam panu tu zrobić?

- Chciałbym alarm założyć.