

## ***ST3 Offshore chce uczestniczyć w budowie największej na świecie morskiej farmy wiatrowej.***

---

ST3 Offshore w restrukturyzacji chce brać udział w budowie największej na świecie morskiej farmy wiatrowej – podało Radio Szczecin. Mowa o Moray East – farmie wiatrowej, która powstanie 20 km od wybrzeży Wielkiej Brytanii. Szczeciński zakład miałby budować części podstaw do morskich wiatraków.

O zamiarach ST3 Offshore i staraniach o zdobycie kontraktu poinformował prezes spółki Andrzej Czech podczas posiedzenia sejmowej Komisji Gospodarki Morskiej i Żeglugi Śródlądowej.

– Mamy już wstępne porozumienie ze Smulders'em – spotykamy się z zarządem 12 grudnia – że my wyprodukujemy górną część tego „jacketu”, mniej więcej 1 000 ton, drugą połowę zrobi Smulders, w Anglii zostanie to połączone w jeden element – powiedział dla Radia Szczecin Andrzej Czech, prezes ST3 Offshore w restrukturyzacji.

Szczecińska fabryka miałaby wyprodukować w Polsce w sumie 30 konstrukcji, prawie dwa razy większych niż te, które dotychczas opuszczały zakład.

Morska farma wiatrowa Moray East będzie produkować 950 MW energii. Projekt ma już zapewnione finansowanie dłużne w wysokości 2,1 miliarda funtów brytyjskich oraz dodatkowo finansowanie pomocnicze o wartości 0,5 miliarda funtów. Farma wiatrowa jest obecnie własnością EDPR (43,3%), Diamond Green Limited, które częściowo należy do DGE (33,4%), oraz ENGIE (23,3%). Moray East ma rozpocząć działalność do roku 2022.

ST3 Offshore w restrukturyzacji zajmuje się produkcją fundamentów, platform pośrednich i innych konstrukcji stalowych przeznaczonych na morskie farmy wiatrowe. W październiku ubiegłego roku podpisano porozumienie z właścicielami i klientami ST3 Offshore, na mocy którego dotychczasowy mniejszościowy właściciel – Fundusz Inwestycyjny Zamknięty MARS – objął 80% udziałów w spółce i tym samym przejął nad nią pełną kontrolę operacyjną. Na terenie fabryki znajduje się największa w Europie suwnica (120 m wysokości, 1 400 t udźwigu), przeznaczona do finalnego montażu i załadunku struktur o wysokości do 90 metrów. Doskonała lokalizacja na wyspie na rzece Odrze umożliwi bezpośredni załadunek konstrukcji na barki oraz łatwy dostęp do Bałtyku i Morza Północnego.

*Źródło: gospodarkamorska.pl*

## ***Unia Europejska dodała trzy stocznie spoza wspólnoty na listę zatwierdzonych zakładów recyklingu statków.***

---

Komisja Europejska dodała sześć nowych stoczni na swoją listę zatwierdzonych zakładów recyklingu statków.

Po raz pierwszy trzy zakłady spoza Unii zostały dodane na tę listę. Chodzi o tureckie Leyal Gemi Söküm Sanayi ve Ticaret Ltd i Leyal Demtaş Gemi Söküm Sanayi ve Ticaret A.Ş. oraz amerykańską International Shipbreaking Limited L.L.C.

Fiński Turku Repair Yard również znalazł się na liście wraz z włoskim San Giorgio del Porto S.p.A. i duńskim Modern American Recycling Services Europe.

Od 31 grudnia obecnego roku wszystkie duże statki morskie pływające pod banderą państwa członkowskiego UE muszą korzystać z zatwierzonego zakładu recyklingu statków.

Europejscy armatorzy posiadają 35% światowej floty. Duży odsetek z nich jest demontowany na plażach w Azji Południowej, w warunkach szkodliwych dla zdrowia pracowników i środowiska.

Wraz z przyjęciem zaktualizowanej listy Komisja Europejska dąży do zapewnienia, że statki są poddawane recyklingowi w obiektach bezpiecznych dla pracowników i przyjaznych dla środowiska.

- UE dąży do ograniczenia wpływu przemysłu żeglugowego krajów członkowskich na środowisko, w tym poprzez lepszą ochronę środowiska i pracowników zajmujących się recyklingiem statków. Włączenie pierwszych stoczni znajdujących się poza UE jest kamieniem milowym i uznaniem bardzo istotnych wysiłków i zasobów

poświęconych przez stocznie w tym kierunku - powiedział komisarz UE ds. środowiska, gospodarki morskiej i rybołówstwa Karmenu Vella.

Źródło: [gospodarkamorska.pl](http://gospodarkamorska.pl)

## ***OPEC i sojusznicy zredukują wydobycie ropy o 1,2 mln ton baryłek dziennie.***

---

Państwa OPEC i ich sojusznicy, w tym Rosja, uzgodniły w piątek 07/12, że ograniczą wydobycie ropy naftowej o 1,2 mln baryłek dziennie; z ogłoszeniem poziomu redukcji kartel czekał na zajęcie stanowiska przez nienależącą do tej organizacji Moskwę.

Ustalenia zapadły podczas 175. sesji OPEC w Wiedniu. Przed tym szczytem - w środę - odbyło się spotkanie komisji monitorującej, w skład której wchodzi ministrowie krajów zrzeszonych w kartelu i kilku innych producentów, w tym Rosji.

Arabia Saudyjska, nieformalny przywódca OPEC (Organizacji Krajów Eksportujących Ropę Naftową), nalegała na Rosję, by znacząco obniżyć wydobycie surowca i uniknąć nadpodaży, a tym samym zapobiec dalszym spadkom cen ropy.

Spadki te spowodowane są zwiększonym wydobyciem przez czołowych producentów. Od października ropa staniała o jedną trzecią i obecnie cena baryłki ropy typu Brent zeszła poniżej poziomu 60 dolarów.

Prezydent USA Donald Trump apelował w środę do krajów OPEC, by nie zmniejszały wydobycia i pozwoliły na dalszy spadek cen, co byłoby korzystne dla wzrostu gospodarczego w krajach wysoko rozwiniętych.

Źródło: [gospodarkamorska.pl](http://gospodarkamorska.pl)

## ***Dybowski z PKN Orlen: Offshore to zielona technologia przyszłości.***

---

Offshore to zielona technologia przyszłości – powiedział Janusz Dybowski z PKN Orlen podczas debaty poświęconej morskiej energetyce wiatrowej na Bałtyku. Wydarzenie odbyło się w ramach szczytu klimatycznego COP24 w Katowicach.

Dybowski z PKN Orlen poinformował, że wkrótce w spółce podjęta zostanie decyzja o inwestowaniu w morskie farmy wiatrowe, zamówione są już badania środowiskowe i zatrudnieni doradcy.

– Udało się, aby morskie farmy wiatrowe zostały uwzględnione w strategii energetycznej – będą jednym z największych źródeł energii. Nikt już nie inwestuje w węgiel. Duże spółki na zachodzie inwestują w zieloną energetykę, między innymi właśnie w morską energetykę wiatrową – powiedział Dybowski, cytowany przez [biznesalert.pl](http://biznesalert.pl).

Zwrócił uwagę, że obecnie niezbędna jest ustawa w zakresie przyłączenia sieci. Jego zdaniem, do 2040 r. będzie potrzeba więcej niż 10 GW mocy zainstalowanej w morskich farmach wiatrowych, może to być nawet 50 GW.

Prezes Stowarzyszenia Energetyki Wiatrowej Janusz Gajowiecki odniósł się natomiast do ostatnich zapowiedzi polskiego rządu zawartych w projekcie Polityki Energetycznej Państwa (PEP).

– Ministerstwo Energii powiedziało, że będzie możliwość budowania do 10 GW do 2040 roku. To oznacza wiele działań w zakresie administracji, czy spółek oraz operatorów. Największy potencjał na Bałtyku należy do Polski. Mowa jest o 10 do nawet 15 GW – powiedział Janusz Gajowiecki, prezes PSEW, cytowany przez [biznesalert.pl](http://biznesalert.pl).

Obecny podczas debaty Zbigniew Gryglas, poseł na Sejm RP i przewodniczący parlamentarnego zespołu ds. morskiej energetyki wiatrowej, podkreślił, że obecnie priorytetowe jest stworzenie strategii dla polskiej energetyki wiatrowej na morzu. Powiedział, że w Polsce już sto firm produkuje podzespoły do morskiej energetyki wiatrowej.

– Chcemy także wzmacniać lokalny kontent, a więc udział polskiego sektora energetycznego w produkcji. W Wielkiej Brytanii na początku rozwoju tego trendu było 5 proc., teraz aż 50 proc. firm angażuje się w produkcję

morskich farm wiatrowych na potrzeby lokalnego rynku – powiedział Zbigniew Gryglas, poseł na Sejm RP i przewodniczący parlamentarnego zespołu ds. morskiej energetyki wiatrowej, cytowany przez biznesalert.pl.

Andrzej Kensbok, wiceprezes Agencji Rozwoju Przemysłu, zwrócił uwagę, że należące do agencji podmioty już teraz produkują konstrukcje do morskich farm wiatrowych.

– Spółki w naszym portfelu chcą uczestniczyć w rozwoju energetyki wiatrowej. Mamy wiele spółek mogących dostarczać technologie, aby konstruować maszty, podzespoły oraz prowadzić roboty na Bałtyku. Pomoże to stworzyć lokalne, rodzime centra dostaw – powiedział Andrzej Kensbok, wiceprezes Agencji Rozwoju Przemysłu, cytowany przez biznesalert.pl.

Podczas debaty Maciej Kapalski z Ministerstwa Energii powiedział, że projekt ustawy o wsparciu morskiej energetyki wiatrowej będzie gotowy w pierwszym kwartale przyszłego roku. System wsparcia ma dotyczyć 15 lat. Podkreślił, że potrzebne są prace nad przyłączeniami do morskich farm wiatrowych.

Wysokość nakładów inwestycyjnych na budowę morskich farm wiatrowych po polskiej stronie Morza Bałtyckiego, przy zabezpieczonym udziale polskiego przemysłu, oceniana jest na 80-95 mld zł. Obecnie w mocy utrzymanych jest dziewięć pozwoleń lokalizacyjnych dla projektów morskich farm wiatrowych zlokalizowanych w polskiej wyłącznej strefie ekonomicznej, wydanych w latach 2012-2013. Na czele stawki deweloperów znajdują się Polska Grupa Energetyczna, Baltic Trade Invest, PKN Orlen oraz Polenergia, w której 50% udziałów w realizowanych przez spółkę projektach przejął koncern Statoil/Equinor.

Źródło: [gospodarkamorska.pl](http://gospodarkamorska.pl)

## ***Gdański latarniowiec został podniesiony z dna basenu stoczniewego.***

---

Gdański latarniowiec już na powierzchni. Zatopiony statek po prawie 10 latach został podniesiony z dna stoczniewego basenu. Operacja zakończyła się w czwartek.

Obecnie latarniowiec jest już na nabrzeżu. Z wody wyciągnął go dźwig Maja. Operacja ta nie była łatwa, szczególnie, że stocznia Safe, która się jej podjęła, zależało, by wydobyć jednostkę w całości. Latarniowiec został podniesiony, ponieważ stocznia Safe została do tego zobligowana przez właściciela terenu i wywiązała się z zadania.

Latarniowiec przyплыł na remont do Gdańska z Danii w 2006 r. Zatonął 3 lata później – zawiody urządzenia techniczne i jednostka poszła na dno. Pierwsza próba jego podniesienia zakończyła się niepowodzeniem, podobnie jak następne. Statek przewrócony na jedną z burt przeleżał w stoczniewym basenie do 2016 r. Wtedy udało się go podnieść do pozycji pionowej, mimo to statek nadal pozostał w wodzie. Aż do teraz. Jak poinformował w rozmowie z portalem GospodarkaMorska.pl Marek Siemaszko, prezes stoczni Safe, przeprowadzone zostaną oględziny i inwentaryzacja techniczna latarniowca.

– Sprawdzimy, dlaczego nie udało się go wcześniej wydobyć i co można z nim zrobić. Zapewniam, że pozostanie w całości, parę wyzwań jeszcze przed nami – mówi Marek Siemaszko, prezes stoczni Safe.

Latarniowiec naprawdę nazywa się „Motorfyrskib No II”. Został zbudowany w 1916 r. i pełnił służbę pływającego znaku żeglugowego na Morzu Północnym. Jednostka ma 36,9 m długości, 6,82 m szerokości i do 3,45 m zanurzenia. W latach 1917-1969 statek nosił różne nazwy. W 1978 r., już jako „Motorfyrskib No II”, został sprzedany klubowi żeglarskiemu i stał się statkiem klubowym. W roku 1985 jednostkę kupił Arp Hansen, przekształcił ją w pływającą restaurację i zakotwiczył w Kopenhadze. Pod koniec lat 90. ubiegłego wieku latarniowiec zmienił właściciela, jednak nadal pozostał pływającą restauracją. Funkcję tę pełnił do momentu zatonięcia w Gdańsku.

Latarniowiec „Motorfyrskib No II”

Długość: 36,9 m

Szerokość: 6,82 m

Zanurzenie: 3,45/3,25 m

Wyporność : 342 t

Wysokość masztu: 11 m  
Zasięg światła: 11 mil morskich

Źródło: [gospodarkamorska.pl](http://gospodarkamorska.pl)

## ***Polska emituje dwa razy mniej CO2 niż Niemcy, ale gospodarkę ma siedem razy mniejszą.***

---

Choć Polska jest czarnym charakterem wielu doniesień dotyczących emisji gazów cieplarnianych w Europie, faktycznie nie jest odpowiedzialna za największą ich część. Ponad dwa razy więcej CO2 emitują Niemcy. Ich gospodarka jest jednak siedmiokrotnie większa niż Polski.

W Katowicach trwa szczyt klimatyczny COP24, na którym trwają negocjacje dotyczące tego w jaki sposób powstrzymać globalny wzrost temperatury, by ograniczyć bardzo negatywne i kosztowne dla społeczeństw zmiany klimatu. Te coroczne spotkania przyciągają ekspertów, polityków oraz ekologów i skupiają uwagę mediów dając okazję do pokazania krajowych wysiłków w tym obszarze.

Polska od dawna jest czarnym charakterem tej historii ze względu na ogromny udział węgla w energetyce. Dane dotyczące emisji, na które zwrócił uwagę w czwartek jeden z blogerów - a za nim prezydent Andrzej Duda - pokazują, że Polska wcale nie odpowiada za największe emisje CO2 w UE.

Z zestawienia Europejskiej Agencji Środowiska (należącej do UE), wynika, że w 2017 roku całkowita emisja gazów cieplarnianych w Polsce wyniosła 407 milionów ton. W tym samym czasie Niemcy wyemitowali do atmosfery 905 mln ton. Rzut okiem na te liczby pokazuje, że to ponad dwukrotnie więcej niż Polska.

Jeszcze lepiej różnice widać w ujęciu procentowym. Według danych Eurostatu Niemcy odpowiadają za ponad jedną piątą emisji w całej UE (21,1 proc.), podczas gdy Polska za 9 proc. (dane za 2016 rok). Więcej gazów cieplarnianych niż Polska wysyła do atmosfery też Wielka Brytania (11,6 proc. w całej UE), Francja (10,7 proc.) i Włochy (9,9 proc.).

Takie porównanie jest jednak niepełne i nie oddaje całego obrazu. Niemiecka gospodarka jest bowiem siedmiokrotnie większa od polskiej. Z danych Banku Światowego wynika, że produkt krajowy brutto naszego zachodniego sąsiada wyniósł w 2017 roku 3677 miliardów dolarów. W tym samym czasie PKB Polski wyniosło 524,6 mld dolarów. Ujmując sprawę jeszcze inaczej Niemcy odpowiadają za ponad 21 proc. unijnego PKB, natomiast Polska za 2,9 proc.

Biorąc pod uwagę ilość emisji do wielkości PKB ujętej w parytecie siły nabywczej Polska jest na trzecim od końca miejscu w UE (0,51 mln ton CO2 na jednostkę PKB). Gorszy wynik niż nasz kraj ma jeszcze tylko Bułgaria (0,58) oraz Estonia (0,68). Po drugiej stronie tabeli są Szwecja (0,14), Malta (0,15) i Francja (0,22). Niemcy mają wynik nieco gorszy niż średnia unijna (0,30).

Ekolodzy jednak krytykują Polskę nie tylko za to, że emisje CO2 w porównaniu do wielkości gospodarki są bardzo duże. Powodem są trendy wynikające z decyzji politycznych podejmowanych w minionych dekadach i wynikająca z tego struktura wytwarzania energii elektrycznej.

"W 2017 roku Polska zwiększyła emisje o 3,8 proc. - w porównaniu do 1990 roku (...). Polska nie ma planu odejścia od węgla i sprzeciwia się zwiększaniu unijnych celów w zakresie redukcji CO2" - wylicza w rozmowie z PAP Joanna Flisowska z Climate Action Network (CAN) Europa.

Jak zauważyła, choć Niemcy są krajem z jedną z największych gospodarek świata, to udało im się zredukować emisje o ok. 27 proc. w porównaniu do 1990 roku. "Ponadto pomimo wyzwania jakim jest rezygnacja z energetyki atomowej podjęli oni dyskusję na temat całkowitego odejścia od energetyki węglowej" - zwróciła uwagę Flisowska.

Polska powoli, ale jednak zmienia swój miks energetyczny. O ile jeszcze nieco ponad dekadę temu polski sektor energetyczny w 90 proc. opierał się na węglu (resztę stanowiły gaz i źródła odnawialne), tak teraz węgiel odpowiada za 78 proc., natomiast zdecydowaną większość z pozostałych 22 proc. stanowią OZE.

"Od początku transformacji sektor energetyczny w Polsce już o 1/3 ograniczył emisje CO2. Obecnie branża staje u progu radykalnej dywersyfikacji źródeł energii. Przedstawiony niedawno projekt Polityki Energetycznej Polski

zakłada m.in. pełne wykorzystanie potencjału energii wiatrowej na Morzu Bałtyckim" - powiedział PAP dyrektor biura Polskiego Komitetu Energi Elektrycznej w Brukseli Witold de Chevilly.

Najnowszy przykład kroków w tym kierunku to ogłoszenie przez PGE planów budowy i eksploatacji farm wiatrowych na Bałtyku o łącznej mocy do 2545 MW.

W Niemczech, które po katastrofie nuklearnej w Fukushima w Japonii w 2011 roku zdecydowały, że zamkną wszystkie swoje elektrownie atomowe, spada również wykorzystanie węgla w energetyce. Od kilkunastu lat rośnie tam za to wykorzystanie energetyki odnawialnej, która napędza przemysł, innowacje i dostarcza dziesiątek tysięcy miejsc pracy.

Pozytywną historią może się pochwalić cała UE. Pomiędzy 1990 a 2016 rokiem Wspólnota ograniczyła emisję gazów cieplarnianych o 23 proc., mimo że w tym samym czasie jej gospodarka zwiększyła się o 53 proc.

Źródło: pap.pl

### ***Estońska wyspa będzie zasilana Ekoenergią.***

---

Firma z rynku energetyki odnawialnej Enefit Green stworzyła unikalne rozwiązanie na jednej z bałtyckich wysp. Zainstalowane tam rozwiązanie to mikrosieć, na którą składają się instalacje fotowoltaiczne i wiatrowe oraz generator spalający biopaliwo kontrolowany przez inteligentną automatykę. Tym samym, aż 50 procent energii na wyspie będzie pochodziło ze źródeł odnawialnych.

Jak powiedział Aavo Kärmas, szef Enefit Green: "Głównym celem naszej firmy jest zwiększenie produkcji energii odnawialnej. Nasze inwestycje są realizowane głównie w sektorze energii wiatrowej i słonecznej w rejonie Morza Bałtyckiego. Jesteśmy gotowi wprowadzić podobne rozwiązania również na innych małych estońskich wyspach". Nowy projekt ma na razie charakter pilotażowy. Dzięki przetestowaniu tych rozwiązań na mniejszym systemie energetycznym, będzie można je później przenieść na większą skalę.

Roczne zapotrzebowanie na energię elektryczną na wyspie Ruhnu wynosi około 450 MWh. Na powierzchni 12km<sup>2</sup> mieszka 60 osób, podczas sezonu turystycznego liczba ta wzrasta do około 170. Na cały projekt, Enefit Green przeznaczyła 500 tys. euro. Dzięki jego wdrożeniu, energia wykorzystywana przez mieszkańców wyspy przynajmniej w 50-procentach będzie pochodziła ze źródeł odnawialnych.

Nową mikrosieć zasilają instalacje fotowoltaiczne o mocy 150 kW, turbina wiatrowa o mocy 50 kW, spalający biopaliwo generator o mocy 160 kW, a także baterijny magazyn energii o mocy 180 kW i pojemności 220 kWh.

Resztę dostarczą generatory spalające ropę, które wcześniej były tam jedynym źródłem energii i które odpowiadały za emisję około 500 ton CO<sub>2</sub> w skali roku, a teraz ograniczą jego emisję przynajmniej o połowę.

Źródło:gospodarkamorska.pl

### ***MJM Group otwiera Oddział w Polsce.***

---

Światowy lider w zakresie wyposażenia wnętrza statków, Grupa MJM, rozszerza działalność w Pruszczu Gdańskim. Nowo otwarte biuro pełni rolę centrum projektowo-administracyjnego wspierającego kluczowe działania i projekty centrali firmy w Irlandii Północnej.

Przemawiając na oficjalnym otwarciu biura, Gary Annett, Prezes Zarządu MJM Group, powiedział: „Grupa MJM ma długą i dobrą historię współpracy z Polską. Wielu naszych pracowników w Irlandii Północnej pochodzi z Polski i mamy tu rozbudowany łańcuch dostaw. Cieszymy się, że możemy otworzyć biuro w Pruszczu Gdańskim i umocnić nasze relacje z Polską.”

„Grupa MJM odnotowała znaczny wzrost w ciągu ostatnich lat, zwiększając zatrudnienie i umacniając swój globalny zasięg”, dodaje Annett. „W 2018 roku zwiększyliśmy zatrudnienie w Irlandii Północnej i otworzyliśmy

biuro w Southampton w Anglii. Otwarcie oddziału w Polsce jest częścią naszych planów ekspansji i odzwierciedleniem zaangażowania w przyciąganie utalentowanych ludzi i budowanie solidnego łańcucha dostaw z Polski i innych krajów UE. W związku z faktem, że Wielka Brytania prowadzi negocjacje w sprawie Brexitu, Grupa MJM podjęła decyzję o rozszerzaniu globalnego zasięgu tak, aby zapewnić sobie dostęp do zasobów i umocnić pozycję lidera na globalnym rynku wyposażenia okrętowego.”

Panu Annett towarzyszył burmistrz Pruszcza Gdańskiego Janusz Wróbel, który z zadowoleniem przyjął plany ekspansji Grupy MJM.

„Cieszymy się, że Grupa MJM – firma, która od ponad 10 lat jest związana z regionem pomorskim, wspierając lokalny łańcuch dostaw – zdecydowała się na otwarcie stałego przedstawicielstwa w naszym mieście. Pruszcz Gdański, gdzie funkcjonuje Bałtycka Strefa Inwestycyjna, stał się jedną z najważniejszych w regionie lokalizacji dla inwestycji zagranicznych. Położony jest w pobliżu autostrady A1 i blisko międzynarodowego lotniska, co czyni nas bardzo atrakcyjną lokalizacją dla czołowych globalnych firm. Życzymy Grupie MJM wszelkich sukcesów w Polsce i na rynkach międzynarodowych.”

Grupa MJM jest światowym liderem w branży wyposażenia wnętrza statków może poszczycić się wieloma realizacjami dla największych na świecie statków wycieczkowych. W 2018 r. firma sfinalizowała swój pierwszy kontrakt w Chinach i ma w portfolio wiele projektów na rok 2019 i kolejne lata.

Źródło:gospodarkamorska.pl

### ***Europejskie stocznie chcą rozmów z Koreą Południową na temat dotacji.***

---

Europejscy armatorzy i stocznicy chcą rozmów między Unią Europejską i Koreą Południową na temat dotacji, którymi ten kraj wspiera swój przemysł żeglowny i stoczniowy.

European Community Shipowners' Association (ECSA) i European Shipyards and Maritime Equipment Association (SEA Europe), stowarzyszenia zrzeszające kolejno armatorów oraz stocznie i producentów sprzętu morskiego, są gorącymi krytykami negatywnego wpływu ostatnich "niesprawiedliwych i ekonomicznie nierzetelnych praktyk zakłócających handel w przemyśle stoczniowym i żeglownym". Organizacje przemysłowe uważają, że zagraża to ścieżce wyjścia z kryzysu na rynku stoczniowym.

20 listopada UE powiadomiła Światową Organizację Handlu (WTO), że chce dołączyć do japońskich konsultacji z Koreą Południową w sprawie środków przyjętych przez ten kraj, które mają wpływ na handel morski. Japonia uważa, że niektóre południowo-koreańskie środki pomocy państwa są niespójne z jej zobowiązaniami wynikającymi z Porozumienia WTO w sprawie subsydiów i środków wyrównawczych (ASCM) oraz GATT 1994.

Dotyczą one głównie wsparcia finansowego dla stoczni - Daewoo Shipbuilding and Marine Engineering (DSME), Sungdong Shipbuilding & Marine Engineering oraz STX Offshore & Shipbuilding, które dwa lata temu bardzo ucierpiały na skutek działalności przemysłu stoczniowego.

UE uważa, że wspomniane środki miały znaczny wpływ na ceny statków, w tym silników okrętowych i innych urządzeń morskich oraz wpłynęły na wymianę handlową tymi produktami. Dlatego Unia Europejska chce wziąć udział w konsultacjach w sprawie WTO.

Rząd Korei zaprzeczył twierdzeniom, że wsparcie finansowe stanowiło naruszenie zasad handlu międzynarodowego.

- SEA Europe i ECSA są zaniepokojone wszelkimi ingerencjami w siły rynkowe poprzez niesprawiedliwe środki pomocy państwa. Działania podjęte przez UE i Japonię potwierdzają obecnie te obawy. Oba stowarzyszenia jednoczą się, podtrzymując potrzebę, by rządy w pełni szanowały i przestrzegały swoich międzynarodowych zobowiązań – czytamy w oświadczeniu obu stowarzyszeń.

Uważa się, że subsydia wprowadzone przez Koreę przyczyniły się do poważnej nadwyżki zdolności produkcyjnych w przemyśle stoczniowym i żegludze handlowej, co ma konsekwencje dla wszystkich uczestników rynku w całym łańcuchu dostaw.

Źródło:gospodarkamorska.pl

## ***Chroni przed cierpieniem, pomaga w karierze. Jak wzmocnić swoją odporność psychiczną.***

---

Pozwala stawić czoło problemom, ale też pomaga zdawać egzaminy, robić karierę i się wysypiać. Jak wyrobić w sobie hart ducha? Badania wykazują, że odpornością psychiczną oraz jej brakiem można się „zarażać”.

Pułkownik wojsk radzieckich Stanisław Pietrow miał 44 lata, gdy uratował świat. 25 września 1983 roku w bunkrze Sierpuchowo-5 pod Moskwą słuchał wycia syren, stojąc przed wielkim ekranem, na którym wyświetlał się napis: „od palenie”. Zgodnie z procedurami Pietrow powinien nacisnąć guzik. TEN guzik. Za chwilę w terytorium ZSRR uderzy bowiem pierwszy z pięciu pocisków nuklearnych odpalonych z Montany w USA.

Co robi Pietrow? Analizuje dane: choć system alarmuje bazę w Sierpuchowie o odpaleniu rakiet, specjaliści od radarów nic nie wykryli. Myśli: skoro obowiązujące rozkazy opierają się na doktrynie MAD, czyli Wzajemnego Zagwarantowanego Zniszczenia (doktryna zakłada doprowadzenie do zagłady obu państw), dlaczego Amerykanie wystrzelili tylko pięć rakiet? Powinno ich być tyle, by zniszczyć cały kraj! Pietrow ma dwa wyjścia: zaufać systemowi i nacisnąć guzik albo posłuchać intuicji.

Wybiera to drugie. Kwalifikuje alarm jako fałszywy, a po 20 minutach okazuje się, że miał rację. To, co satelity „rozpoznały” jako pociski, było tylko rozbłyskami światła w chmurach. Po incydencie w bunkrze Pietrow przeżył załamanie nerwowe. Został przesłuchany, odsunięty od służby i ukarany (oficjalnie za nieprawidłowe wypełnienie dokumentacji). Świat uznał go jednak za bohatera. Jak najbardziej słusznie – wszyscy mieliśmy szczęście, że tamtej nocy to właśnie on był na służbie. Trudno wyobrazić sobie presję, której wówczas był poddany. Jak udało mu się zachować zimną krew?

### **PRZEJMIJ KONTROLĘ**

– Odporność psychiczna to zestaw cech i umiejętności, które pozwalają nam radzić sobie w życiu z trudnymi sytuacjami – mówi dr Tomasz Witkowski, psycholog, pisarz, autor książki „Zakazana psychologia”. – Przeciętny człowiek nie chce niepotrzebnego cierpienia, a odporność psychiczna pozwala go uniknąć lub przynajmniej zmniejszyć. Szukając odpowiedzi na pytanie, co sprawia, że jedni wychodzą z kryzysów wzmocnieni, a innych te same zdarzenia łamią, prof. Aaron Antonovsky, amerykański socjolog, przebadał byłych więźniów obozów koncentracyjnych. Niektórzy latami borykali się z traumą, inni funkcjonowali znakomicie.

– Różniła ich koherencja, czyli jeden ze składników twardości psychicznej. Składają się na nią: zdolność zrozumienia wydarzeń, którym stawiamy czoła, zaradność, czyli poczucie kontroli nad życiem, oraz zaangażowanie i wysiłek wobec wymagań – mówi dr Witkowski. „Człowiek w obozie mógł albo przewycięzać trudności, przekuwając codzienne doświadczenia w duchowe triumfy, albo – nie podejmując wyzwania – wegetować, jak robiła to przeważająca większość więźniów” – napisał w książce „Człowiek w poszukiwaniu sensu” austriacki psychiatra Viktor E. Frankl, były więzień obozu koncentracyjnego.

Amerykańska psycholożka Suzanne C. Kobasa w latach 80. ustaliła, że osoby, które dobrze radzą sobie ze stresem, można opisać trzema cechami: są zaangażowane, mają poczucie kontroli (przekonanie, że można wpływać na jakość swojego życia) oraz traktują sytuacje stresujące jako okazję do rozwoju. Te trzy składniki twardości psychicznej pozwalają im w obliczu kłopotów skupić się na rozwiązaniu problemu, zamiast uciekać od niego lub pograżać się w negatywnych emocjach. Prof. Martin Seligman, twórca psychologii pozytywnej, twierdzi, że ludzie odporni psychicznie tłumaczą niepowodzenia na swoją korzyść. Nie mówią: „jestem do bani”, tylko: „akurat tutaj nie do końca się przyłożyłem”. Z kolei Cal Crow, amerykański naukowiec, dyrektor Center for Learning Connections, mówi o odpornych psychicznie, że mają pozytywny pogląd na rzeczywistość, wytyczają sobie jasne cele i je realizują, utrzymują zdrowe relacje (ale nie za wszelką cenę), nie myślą o sobie w kategoriach ofiary.

przedsiębiorców, wykazało, że największe sukcesy zawodowe odnieśli ci, którzy nie przejmowali się opinią innych na swój temat i nie umieli wyobrazić sobie własnych niepowodzeń. W rezultacie nie marnowali energii na stresowanie się możliwością porażki i nie przerażała ich jej ewentualność.

Inne badanie opublikowane w 2007 roku w „Harvard Business Review” wykazało, że istnieje związek pomiędzy poziomem odporności psychicznej a stanowiskiem w hierarchii: najbardziej odporne psychicznie osoby pełniły

najważniejsze funkcje. Wyszło stąd wniosek, że hart ducha to kluczowy czynnik decydujący o sukcesie zawodowym.

## CZYM JEST TWARDOŚĆ?

– Na naszą odporność składają się właściwości fizjologiczne układu nerwowego, prawdopodobnie zależne w znacznej mierze od genów, ale i doświadczenia jednostki – tłumaczy dr Witkowski. – Na to nakładają się wyuczone sposoby reagowania w sytuacjach trudnych, siła motywacji, umiejętności pozwalające lepiej sobie radzić z pewnym rodzajem sytuacji, stopień zależności od wsparcia społecznego itd. Doug Strycharczyk jest dyrektorem AQR International, organizacji opracowującej innowacyjne narzędzia badawcze i testy psychometryczne. W latach 90. XX wieku z psychologiem sportu prof. Peterem Cloughem z Manchester Metropolitan University wprowadził koncepcję odporności psychicznej i opracował narzędzia do jej diagnozy.

Ich współpraca zaczęła się od stworzenia ankiety, o której wypełnienie poprosili 700 menedżerów z Urzędu Cel i Akcyzy Jej Królewskiej Mości. Naukowcy pytali o pewność siebie, podejście do wyzwań, kontrolę nad emocjami i zaangażowanie. Analiza wykazała, że w badanej grupie byli ludzie bardzo zdolni i wykwalifikowani, ale nie osiągający takich sukcesów jak ich koledzy.

Inni z kolei mieli niższe kompetencje, ale w pracy radzili sobie zadziwiająco dobrze. Niektórzy cieszyli się, że biorą udział w programie, wykazywali entuzjazm, podczas gdy inni byli pozbawieni zapału, zachowywali się tak, jakby się czegoś bali. – Okazało się, że część obserwacji na temat zachowań menedżerów jest podobna do tego, co Peter wcześniej zaobserwował, badając sportowców. Co więcej: skutki też wydawały się podobne – mówi Strycharczyk. – Gdyby spytać kobietę w ciąży, jakie chciałaby urodzić dziecko: odporne psychicznie czy wrażliwe? – świadoma mama odpowiedziałaby: „bez komentarza” – tłumaczy naukowiec. – Egoistyczna pomyślałaby: „ten świat jest taki okrutny, lepiej niech będzie twardy”. Mama, której zależy na wszechstronnym społecznym rozwoju dziecka, powie: „niech będzie wrażliwe”. Tylko pierwsza odpowiedź jest prawidłowa. Bo chociaż są dowody na to, że odporność psychiczna jest przekazywana genetycznie, nie ma gwarancji, że silni rodzice będą mieli silne dzieci. I na odwrót. Dobra wiadomość za to jest taka, że odporność psychiczną można wyćwiczyć – wyjaśnia Strycharczyk, który miał szczęście odziedziczyć twardość psychiczną po rodzicach (matka przeżyła obóz koncentracyjny, a ojciec lagry).

## WYGRAJ ZE STRESEM

Dwadzieścia lat badań Strycharczyka i Clougha doprowadziło do powstania dokumentu o nazwie MTQ48, uznawanego dziś za najbardziej miarodajny sposób oceny odporności psychicznej. Kwestionariusz MTQ48 zawiera 48 stwierdzeń, np.: Zazwyczaj znajduję coś, co zachęca mnie do działania. Gdy mam jednocześnie wiele rzeczy do zrobienia, towarzyszy mi niepokojąca myśl „od czego tu zacząć”. Zazwyczaj przejmuję kontrolę nad sytuacją, gdy czuję, że jest to wskazane. Podczas dyskusji mam skłonność do wycofywania się, nawet jeśli wiem, że mam rację. Ich analiza pozwala znaleźć odpowiedzi na kluczowe pytania: dlaczego niektórzy ludzie są w stanie radzić sobie ze stresem, presją i wyzwaniem lepiej niż inni? Czy można zmierzyć silne i słabe strony poszczególnych osób w zakresie tych umiejętności? Czy można poprawić odporność psychiczną ludzi, by zwiększyć ich wydajność?

Po tym, jak przez kilka sezonów klubowi piłkarskiemu Legia Warszawa nie udawało się zdobyć mistrzostwa Polski, władze zdecydowały się wprowadzać nowy element do programu treningów: program „Mental Win” do analizy odporności psychicznej, który bazował na testach MTQ48. Efekt: od sezonu 2012/2013 do dzisiaj drużyna Legii tylko raz oddała palmę pierwszeństwa innemu klubowi. Co się wówczas zmieniło w piłkarskiej rutynie? „Kwestionariusz wypełniony przez zawodników pozwolił określić ich podejście, poczucie wpływu, zaangażowanie oraz pewność siebie. Dane te oraz informacje z sesji feedbackowej umożliwiły zidentyfikowanie konkretnych sytuacji, w których piłkarze mogą odczuwać dyskomfort wpływający na ich postawę na boisku, podczas treningu, ale także w życiu pozasportowym. Na tej podstawie ułożono program pracy indywidualnej z zawodnikami. Sesje zwykle odbywały się mniej więcej raz w tygodniu. Program, w połączeniu z ciężką pracą na treningach, na pewno pomógł drużynie po 18 latach zdobyć podwójne zwycięstwo w rozgrywkach ligowych i pucharowych” – czytamy w książce Douga Strycharczyka i Petera Clougha „Rozwój odporności psychicznej. Coachingowe strategie poprawy osiągnięć,

odporności i dobrostanu”, która właśnie wychodzi w Polsce.

Po ośmiu latach od wprowadzenia kwestionariusza okazało się, że jest on przydatny nie tylko w sporcie i biznesie, ale wspiera także efektywność pracy, zwłaszcza w środowiskach stawiających duże wyzwania (np.



służbach ratunkowych) oraz w sytuacjach, gdy piętrzą się przeciwności (np. w czasie kryzysu ekonomicznego w 2008 r.).

## LEKCJA PEWNOŚCI SIEBIE

Badania prowadzone wśród biznesmenów, nauczycieli i sportowców potwierdzają, że odporność psychiczna po prostu się opłaca. Im częściej ktoś mówi: „dam radę”, tym chętniej angażuje się w rozmaite działania. Ma przez to większe szanse na awans, jest bardziej konkurencyjny na rynku pracy, łatwiej akceptuje zmiany, jest bardziej odpowiedzialny, lepiej radzi sobie z przeciwnościami. A przede wszystkim: lepiej śpi i wypoczywa. Z drugiej strony stres – na przykład podczas egzaminu – może obniżyć naszą efektywność nawet o 20 proc.

W brytyjskim reality show BBC „Special Forces: Ultimate Hell Week” grupa ponadprzeciętnie wysportowanych Brytyjczyków oddaje się w ręce żołnierzy sił specjalnych. Ci zamieniają ich życie w piekło, stosują quasi-tortury i organizują wyniszczające treningi. W pierwszym sezonie do końca zmagania dotrwały trzy osoby, m.in. ultramaratończyk oraz pisarz, który przyjechał na zgrupowanie w kolorowej koszuli i kwiecistych butach.

– Z radosnego hippisa stałem się prawdziwą maszyną – powiedział do kamery. – Okazało się, że mogę podolać wszystkiemu. Nie tylko pod względem fizycznym, ale też siły psychicznej. Myślałem sobie, że skoro już przeszedłem przez tamto, to i z tym sobie poradzę. Na końcu poczułem się, jakbym przebił ścianę. Zwycięzcą została jednak Clare Miller: drobna, niepozorna dwudziestoparolatka. Nikt nie wierzył, że potrafi unieść plecak ważyący tyle, co ona. Okazało się, że to dla niej żaden problem. – Jeśli chodzi o odporność psychiczną nie ma różnic między kobietami i mężczyznami – mówi Strycharczyk. – Jedyne, co widać, to mniejszą pewność siebie u kobiet a większą u mężczyzn.

Badania wykazują też, że odpornością psychiczną oraz jej brakiem można się „zarażać”. Jeżeli rodzice nie będą chronili dziecka przed trudnościami życiowymi, wykształci w sobie twardość. Ba, istnieje ogromna zależność między poziomem odporności psychicznej ludzi pracujących z młodzieżą a siłą tych młodych ludzi. Wybierajmy więc na nauczycieli i trenerów ludzi pewnych siebie – to gwarancja tego, że nasze dzieci także takie będą – dodaje ekspert.

Również psychologowie sportu radzą rodzicom, żeby nie byli nadopiekuńczy w stosunku do dzieci i nie usuwali wszelkich przeszkód z ich drogi. W swojej analizie osiągnięć sportowców „Evaluation of a Mental Toughness Training Programme for Youth-aged Australian Footballer” Daniel Gucciardi z Curtin University w Bentley i James Dimmock z University of Western Australia w Perth, stwierdzili, że rozwijaniu odporności psychicznej mogą sprzyjać krytyczne zdarzenia w naszym życiu. Kuba Błaszczykowski jest przykładem osoby, której dramat życiowy nie przeszkodził w osiągnięciu sukcesu

## GENY CZY RODZINA?

Vanessa Horsburgh, Julie Schermer, Livia Veselka i Philip Vernon, psychologowie behawioralni z University of Western Ontario w Kanadzie, kilka lat temu zbadali pod kątem odporności psychicznej bliźnięta. Badania dowiodły, że cecha ta w dużym stopniu zależy od czynników genetycznych. Peter Clough i jego współpracownicy, którzy prowadzili podobne badania na Manchester Metropolitan University, odkryli zależność między poziomem odporności psychicznej a objętością istoty szarej w prawym płacie czołowym mózgu. Żadne z tych badań nie przekreśliło jednak wpływu środowiska na naszą psychiczną kondycję.

Co jest takiego ważnego w środowisku? Holenderski psycholog prof. Nico van Yperen z Uniwersytetu w Groningen przez kilkanaście lat pracował z piłkarzami, żeby odpowiedzieć na pytanie, który z zawodników ma szansę osiągnąć sukces jako zawodowy piłkarz. Okazało się, że zawodnicy, którym się udało, mieli... liczniejsze rodzeństwo (czytaj: mieli większe wsparcie społeczne lub musieli walczyć o swoją pozycję w rodzinie). Wniosek: rodzeństwo tworzy grupę osób darzących się głębokim zaufaniem, wspierającą się nawzajem i wzmacniającą umiejętności społeczne jednostki, a te pomagają odnieść sukces, zwłaszcza w sportach drużynowych. Wśród tych, którym się powiodło, więcej było członków mniejszości etnicznych i dzieci rozwiedzionych rodziców.

Dr Lee Crust, psycholog z Lincoln University (Wielka Brytania), w artykule pt. „Mental Toughness and Athletes' Use of Psychological Strategies” opublikowanym kilka lat temu w „European Journal of Sport Science” wymienia trzy czynniki pomocne w budowaniu odporności psychicznej. Są to: środowisko – stawiające wyzwania, ale jednocześnie wspierające; skuteczne mechanizmy wsparcia społecznego; refleksja – uczenie się przez doświadczenie. Do podobnych wniosków doszli brytyjscy naukowcy Adam Nicholls, psycholog z University of Hull, Remco Polman z University of Central Lancashire, Andrew Levy z University of Leeds i Susan Backhouse z Leeds Metropolitan University. Według nich odporność psychiczna wzmacnia się pod wpływem treningu

mentalnego i rozwijania aktywnych strategii radzenia sobie z problemami, takich jak wyobrażenia umysłowe, kontrolowanie myśli, analiza logiczna. Z drugiej strony na hart ducha niekorzystnie wpływa unikanie problemów polegające na dystansowaniu się lub rezygnacji z walki. Oznacza to w praktyce, że sportowcy odporni psychicznie wolą przypuścić atak na problem i szukać rozwiązań.

#### JAK WESPRZEĆ WRAŻLIWCA

– Najpierw trzeba zrozumieć, dlaczego chcemy być bardziej odporni psychicznie. Bo niektórzy nie muszą. Możemy po prostu nauczyć się pewnych zachowań, które sprawiają, że nasze życie będzie prostsze. Np. w sferze językowej nauczymy się pozytywnego języka: nie mówmy „gdybym”, tylko „mogę” – radzi Doug Strycharczyk. Im wrażliwszą psychikę ma człowiek, tym więcej czasu potrzebuje, by wzmocnić odporność. Okazuje się jednak, że takiego wrażliwca można wesprzeć – pokazując mu, co na jego miejscu zrobiłaby osoba o silniejszej psychice. Już taki prosty zabieg może przynieść korzyści. Skuteczne jest też zaprezentowanie strategii radzenia sobie, które stosują ludzie odporni psychicznie, gdy mierzą się ze stresem, presją czy z wyzwaniem. Gdy osoby słabsze zaczną konsekwentnie je stosować, jest szansa, że wejdą im w nawyk.

W badaniach prowadzonych w latach 2006–2010 naukowcy Daniel Gucciardi z University w Bentley, James Dimmock z University of Western Australia w Perth, Crust Lee z Lincoln University i Kayvon Azadi z York St. John University udowodnili, że najbardziej pozytywnie działają na naszą odporność psychiczną trzy strategie: relaksacji, rozmawiania z samym sobą i zarządzanie emocjami. Dobre wyniki przynoszą też medytacja i ćwiczenia oddechowe. Na czym polega technika rozmowy z samym sobą? Podstawową zasadą jest wyeliminowanie negatywnych słów lub wyrażań. Najczęściej polega to na zaprzestaniu używania słów „jeśli” i „ale”. Rozmowa z samym sobą to również dobry sposób na radzenie sobie z niepokojem.

#### BLOKUJ NEGATYWNE MYŚLI

Sportowcy, dla których kwestia silnej psychiki jest kluczowa, radzą, by przede wszystkim dystansować się od swojego niekorzystnego samopoczucia. Warto sobie powtarzać: „Te uczucia przeminą – nie będą trwały wiecznie”. „Wiem, jak je opanować. Muszę się skoncentrować na tym, żeby się odprężyć”. „Wkrótce poczuję się lepiej”. „Nikt na mnie nie patrzy. Nie zrobię z siebie głupka”. „To jest jak najbardziej naturalne i normalne. Wiem, co się ze mną dzieje”. Przydatne jest także blokowanie negatywnych myśli. Gdy tylko pojawią się na horyzoncie, należy wydać sobie komendę „Stop!” Działanie tej techniki polega na raptownym i zdecydowanym przekierowaniu myśli z tego, co negatywne, na coś, nad czym lepiej panujemy. Bez tego rodzaju interwencji złe myśli mogą się „skumulować” i przekształcić w trwałą reakcję.

Doug Strycharczyk podkreśla, że wiele technik podnoszących odporność psychiczną praktykuje się również w niektórych religiach, zwłaszcza w hinduizmie i buddyzmie. Na pytanie, czy jego zdaniem we współczesnym świecie jest w ogóle miejsce dla ludzi wrażliwych, odpowiada: „Gdybyśmy byli społeczeństwem złożonym tylko z osób silnych psychicznie, życie byłoby nie do zniesienia. Wrażliwcy pokazują nam inną perspektywę. Tworzą sztukę, kręcą filmy, malują obrazy, piszą wiersze. Potrzebujemy tej różnorodności”.

Im silniejsza psychika tym mniejsza wrażliwość

*Ktoś, kto wyczuwa rzeczy, które innym umykają, jest bardziej narażony na zranienie. Ten o dużej odporności może wiele znieść, ale sporo mu umyka – mówi Paweł Drożdżiak, psychoterapeuta.*

#### **Focus: Odporność psychiczna to umiejętność działania pod presją?**

Paweł Drożdżiak: Tak, można założyć, że ludzie odporni psychicznie mimo presji działają adekwatnie, dorosłe. Ale czym innym jest presja społeczna: sytuacja społecznego zawstydzenia albo odrzucenia. Czym innym – presja fizycznego zagrożenia – ból, uczucie szybkiego ruchu bez kontroli, spadania, narażenie na atak. Osoby odporne na presję jednego rodzaju niekoniecznie muszą być odporne na tę drugą.

#### **Focus: Czyli niektórzy świetnie radzą sobie w sytuacjach społecznych, a nie idzie im na przykład w sporcie?**

P.D.: I odwrotnie, wielu sportowców w sytuacjach społecznych zupełnie sobie nie radzi, ponieważ nie wytrzymuje presji wstydu albo odrzucenia. Można być świetnym w wystąpieniach publicznych i radzić sobie z ryzykownym sportem, ale w sytuacji nawet wyimaginowanego porzucenia przez partnera kompletnie traci rozsądek.

#### **Focus: Jest coś uniwersalnego, co pomaga znosić wszystkie rodzaje presji?**

P.D.: Zdania są podzielone. Ja zakładam, że podobnie jak w przypadku inteligencji istnieje tzw. czynnik G. Prawdopodobnie ma on podłoże czysto biologiczne. To swoista odporność systemu nerwowego, na którą nie mamy wpływu. Nasz poziom wytrzymałości na stymulację to coś stałego. Możemy się po prostu jak najwięcej na

ten temat dowiedzieć, dostosować swoje sposoby działania, metody uczenia się, styl pracy, odpoczynku, do danego nam poziomu wrażliwości. Jeśli jesteśmy przestymulowani (albo niedostymulowani), będziemy borykać się z problemami. I nie zdołamy tego zmienić ot tak, musimy się dostosować.

### **Focus: Od czego zacząć?**

P.D.: Od najprostszych rzeczy. Warto zadać sobie pytanie: jaka muzyka mnie relaksuje? Przy jakich zajęciach najlepiej odpoczywam, a jakie mnie męczą bądź nużą? W jakim tempie chodzę? Jaki jest próg mojej odporności na ból? Jak szybko wyczuwam zmianę temperatury? To są sygnały pozwalające określić fizyczny poziom odporności.

Co ciekawe, wysoki próg stymulacji, czyli duża odporność, wcale nie musi być korzystny. Coś za coś. Im większa odporność, tym mniejsza wrażliwość. Ktoś, kto wyczuwa rzeczy umykające innym, jest bardziej narażony na zranienie. Ten o dużej odporności może wiele znieść, ale sporo mu umyka. Nie ma więc lepszych i gorszych poziomów biologicznej odporności. Po prostu trzeba sobie dobrać życiowe zadania pod kątem swoich naturalnych właściwości.

### **Focus: A co jest na drugim poziomie odporności?**

P.D.: Osobowość. W zależności od tego, jakie są nasze wczesne doświadczenia dotyczące więzi, można być bardziej albo mniej odpornym na stratę (realną bądź nie). Nasze wczesne doświadczenia społeczne, jakie mieliśmy doświadczenia z ciałem, rzutują z kolei na to, jak podchodzimy do presji fizycznej i społecznej. Jest jeszcze trzeci poziom – umiejętności, które możemy nabyć poprzez trening.

Źródło:Focus.pl

## **Info OMK.**

---

### **Dobra wiadomość dla marynarzy pracujących w UK**

Po informacji otrzymanej od jednego z marynarzy z OMK wskazującej na rozbieżność ze wcześniejszymi opiniami dotyczącymi wejścia w życie konwencji MLI przeanalizowaliśmy z radcą podatkowy nowe doniesienia.

7 dni temu na stronie internetowej Ministerstwa Finansów pojawiły się nowe informacje według których zmiany dla polskich marynarzy pracujących dla armatorów z UK wejdą w życie od 1 stycznia 2020, a nie jak dotąd wskazywano od 2019.

W komunikacie zaznaczono, że wejście w życie zapisów Konwencji odnoszących się do danej umowy nie jest równoznaczne z automatycznym rozpoczęciem ich stosowania do poszczególnych kategorii dochodów, objętych postanowieniami tej umowy.

Pełna interpretacja komunikatu MF dotycząca także Australii, Francji, na Wyspie Man, w Izraelu, Japonii, Jersey, Litwie, Nowej Zelandii, Serbii, Słowacji, Szwecji znajduje się w Strefie Członków Związku na stronie [www.omk.org.pl](http://www.omk.org.pl)

Widząc wszystkie pojawiające się opinie i rozbieżności interpretacyjne trzeba mieć na uwadze, iż temat związany z MLI jest bardzo zmienny.

### **Marynarze się nie doczekali**

Zorganizowaliśmy seminarium dla marynarzy kontraktowych z OMK, którego głównym tematem była sytuacja polskiego marynarza kontraktowego na globalnym rynku pracy.

Mamy sporo problemów związanych z ubezpieczeniem społecznym, zmieniającą się na niekorzyść sytuacją podatkową i utratą miejsca pracy na rzecz marynarzy którzy mają uregulowany status w swoim kraju zamieszkania.

W związku z powagą sprawy jak i faktem, iż Polska nie wywiązuje się z postanowień konwencji MLC w zakresie ubezpieczeń społecznych zaprosiliśmy polityków ziemi szczecińskiej do wzięcia udziału w naszym spotkaniu.

Ponieważ OMK nie ma preferencji politycznych i uważamy, że dobry związkowiec powinien mieć umiejętność porozumienia się z każdym ugrupowaniem jak i ze względu na szacunek do marynarzy którzy wybrali naszą Organizację a mogą mieć własne poglądy polityczne zaprosiliśmy dwa główne ugrupowania PIS i PO. Zaproszenia skierowaliśmy do polityków zasiadających w Sejmowej Komisji ds. Gospodarki Morskiej. Połowa z

zaproszonych potwierdziła uczestnictwo. Niestety w dniu seminarium nastąpiła zwrot w sytuacji i wpłynęły do Nas dwie wiadomości. Zarówno jedna jak i druga strona zrezygnowała z uczestnictwa.

Dla Nas marynarzy to był „policzek” wymierzony ze strony polityków. Będziemy informować o dalszym rozwoju wydarzeń.

#### **Jeszcze raz specjalne podziękowania dla:**

Kuby Szymańskiego – Sekretarza Generalnego INTERMANAGER

Piotra Masnego – Członka Rady AMPAR / PZZS /HMS

Andrzeja Kościka – Przewodniczącego Krajowej Sekcji Morskiej

Adama Mazurkiewicza – Koordynatora ITF w Polsce który niestety nie mógł uczestniczyć w całym Seminarium ponieważ miał akcję w porcie po pobiciu jednego z marynarzy przez kapitana statku.

Pawła Kmiecika – Crewing Director Polaris

Dariusza Oblickiego – głównego inspektora PSC w Szczecinie

Alfreda Naskręta – Dyrektora Prywatnej Szkoły Morskiej w Gdyni

I super specjalne podziękowania dla Pani Joanny Czumaj – doradcy podatkowego za wykład poświęcony podatkom marynarskim i konwencji MLI.

Na prośbę uczestników spotkania zamieszczamy na naszej stronie internetowej [www.omk.org.pl](http://www.omk.org.pl)

[Prezentację z Seminarium](#)

[Link do filmu PZZS - Przywrócić polską banderę](#)

[Link do filmu – Seafarers Matters – Fair Transport Europe 2.0.](#)

### **Marynarski Fundusz Renty Chorobowej Organizacji Marynarzy Kontraktowych**

**Chcielibyśmy przypomnieć o uruchomieniu kolejnego serwisu pomocowego dla marynarzy należących do Organizacji Marynarzy Kontraktowych.**

Fundusz jest przeznaczony na udzielanie długoterminowych okresowych rent chorobowych dla marynarzy w bardzo ciężkiej sytuacji zdrowotnej.

**Osobami uprawnionymi do korzystania z Marynarskiego Funduszu Renty Chorobowej są marynarze, spełniający łącznie następujące warunki:**

1. Którzy należą do Organizacji Marynarzy Kontraktowych NSZZ S i legitymują się co najmniej 12 miesięcznym nieprzerwanym okresem przynależności do OMK, mają na bieżąco uregulowane składki członkowskie oraz nie posiadają zaległości wobec Związku.
2. Którzy przedstawiają:
  - a. aktualne świadectwo zdrowia marynarza wydanego przez lekarza medycyny pracy stwierdzające trwałą lub czasową niezdolność do pracy na morzu,
  - b. aktualną dokumentację medyczną stwierdzającą zły stan zdrowia oraz,
  - c. dokumenty przedstawiające aktualną sytuację materialną i zobowiązania finansowe.
3. Których niezdolność do pracy na morzu powstała w okresie przynależności do OMK NSZZ S
4. Którym nie przysługują i nie otrzymują innych środków finansowych lub zasiłków pieniężnych.
5. Którzy wypełnią wniosek o przyznanie renty z Marynarskiego Funduszu Renty Chorobowej.

***Generalną zasadą, jaką Zarząd Marynarskiego Funduszu Renty Chorobowej ma obowiązek uwzględnić przy podejmowaniu decyzji o przyznaniu i wysokości renty jest sytuacja zdrowotna i materialna marynarza ubiegającego się o przyznanie renty.***

## **Przy rozpatrywaniu złożonego wniosku o przyznanie renty z Marynarskiego Funduszu Renty Chorobowej Zarząd Funduszu uwzględni następujące czynniki:**

1. Stan zdrowia marynarza w oparciu o przedłożoną dokumentację.
2. Wysokość dochodu na jednego członka rodziny, poparte oświadczeniem marynarza o przychodzie netto na osobę we wspólnym gospodarstwie domowym wraz ze wskazaniem miejsca pracy osób przebywających we wspólnym gospodarstwie domowym .
3. Braku innych dochodów na łądzie zgodnie z przedłożonym przez marynarza oświadczeniem.

Wniosek do pobrania na [www.omk.org.pl](http://www.omk.org.pl)

## **Przypomnienie o świadczonym przez OMK serwisie marynarskim**

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 koszty 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)

Przyłącz się: [www.omk.org.pl](http://www.omk.org.pl)

## ***Jedenastka weekendu 18. Kolejki Ekstraklasy.***

---

W jedenastce weekendu 18. kolejki Lotto Ekstraklasy wybieranej przez dziennikarzy "Piłki Nożnej" znalazło się miejsce dla pięciu debiutantów, ale pojawiły się także nazwiska, które zebrały już sporo nominacji. Kto zasłużył na wyróżnienie?

Aż trzech przedstawicieli w naszej jedenastce ma Wisła Płock, dodatkowo znalazło się w niej po dwóch zawodników z Lecha Poznań i Wisły Kraków. Po jednym piłkarzu nominowaliśmy z Pogoni Szczecin, Korony Kielce, Jagiellonii Białystok i Miedzi Legnica.

W naszej jedenastce weekendu już drugi tydzień z rzędu znalazło się aż pięciu debiutantów. Wśród nich znaleźli się **Thomas Daehne, Marko Poletanović, Marko Kolar, Damian Szymański i Giorgi Merebaszwili**. Oczywiście nie zabrakło miejsca dla tych, którzy po raz kolejny rozegrali wyśmienity mecz, czyli **Christiana**

**Gytkaera, Sebastiana Walukiewicza i Rafała Pietrzaka.** Obrońca Wisły Kraków ma już na koncie pięć nominacji, najwięcej spośród wyróżnionych w tym tygodniu.

TABELA						
18 kolejka						
		Z	R	P	Z/S	P
1	Lechia Gdańsk	11	5	2	30:17	38
2	Legia Warszawa	9	6	3	29:18	33
3	Jagiellonia Białystok	9	5	4	33:24	32
4	Piast Gliwice	8	6	4	26:20	30
5	Korona Kielce	8	5	5	24:22	29
6	Pogoń Szczecin	8	4	6	25:21	28
7	Lech Poznań	8	3	7	25:23	27
8	Wisła Kraków	7	5	6	31:27	26
9	Arka Gdynia	6	5	6	26:21	23
10	Zagłębie Lubin	6	3	9	26:30	21
11	Wisła Płock	4	7	7	26:32	19
12	Miedź Legnica	5	4	9	21:35	19
13	Cracovia	4	6	7	13:19	18
14	Śląsk Wrocław	4	5	9	25:27	17
15	Górnik Zabrze	3	7	8	22:32	16
16	Zagłębie S.	2	6	10	22:36	12

Źródło: PiłkaNozna.pl

### Wydarzyło się 10 grudnia- kalendarium

10 grudnia jest 344 dniem w kalendarzu gregoriańskim. Do końca roku pozostały 21 dni. 10 grudnia jest Międzynarodowym Dniem Praw Człowieka.

Imieniny obchodzą:

Bogdał, Bogdan, Bogodał, Brajan, Daniel, Donat, Eulalia, Grzegorz, Hermogenes, Judyta, Julia, Loreta, Maria, Maur, Melchiades, Menas, Polidor, Switun, Unierad i Unirad.

Wydarzyło się sporo rzeczy na przełomie lat, między innymi:

**1261r.** –Książę Bolesław V Wstydlivy potwierdził nadanie Mieszka Starego z roku 1145 dla klasztoru cystersów w Łądzie.

**1671r.** – Sułtan Imperium Osmańskiego Mehmed IV wypowiedział wojnę Polsce.

**1806r.**– Przebywający w Poznaniu Napoleon Bonaparte przyjął delegację Elektoratu Hanoweru.

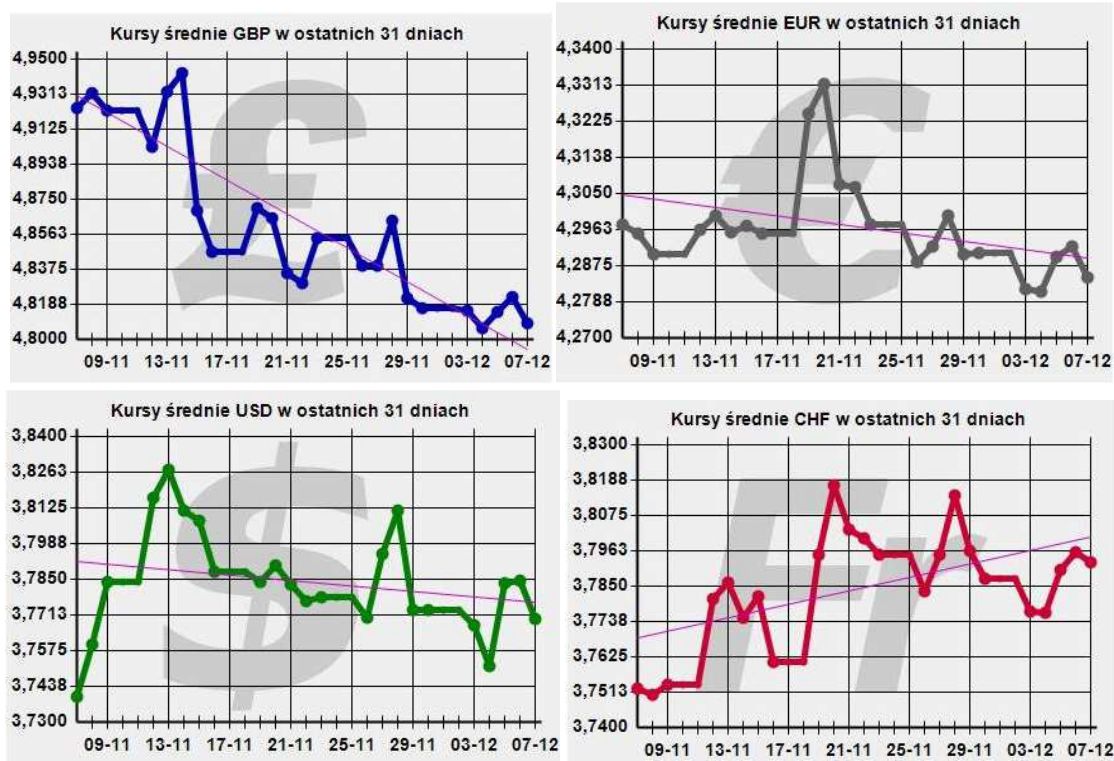
**1811r.** – W Szczecinie spłonął doszczętnie kościół św. Mikołaja, używany przez okupacyjne wojska francuskie jako magazyn paszy dla koni. .

**1939r.** – NKWD aresztowało we Lwowie w dniach 9 i 10 grudnia około 2 tysięcy oficerów Wojska Polskiego, których osadzono w poklasztornym więzieniu przy ul. Kazimierzowskiej (tzw. Brygidkach), a następnie wywieziono w głąb ZSRR.

**1966r.** – Ukazał się debiutancki album zespołu Czerwone Gitary *To właśnie my*.

**2013r.** – Urugwaj jako pierwszy kraj na świecie zalegalizował uprawę, sprzedaż i zażywanie marihuany.

## Kursy walut (kursy średnie NBP)



## Baltic Exchange: Baltic Dry Index (.BADI:Exchange)

↓ + WATCHLIST

\*Data is delayed | USD

Last | 12/07/2018

52 week range

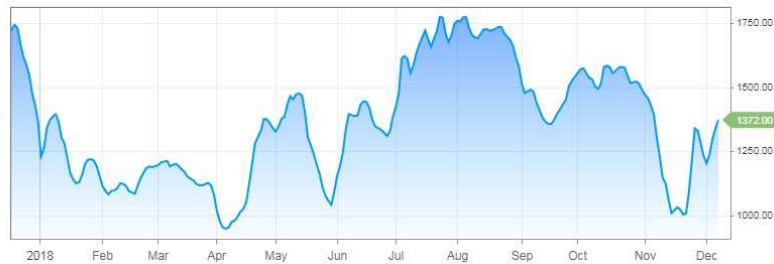
1,372.00 **+33.00 (+2.46%)**

948.00 - 1,774.00

1D 5D 1M 3M 6M YTD 1Y 5Y ALL

+ Comparison

1D Display Studies ± ↻ ↗



SUMMARY NEWS PROFILE

KEY STATS

Day High 1,372.00 Day Low 1,372.00 1 Year % Chg -20.25

## Rozrywka

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

(c) 2018 OnlineSudoku.pl

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

(c) 2018 OnlineSudoku.pl



**Lekarz dzwoni do swojego pacjenta:**

-Witam Pana, przyszły wyniki badań. Mam dobre i złe wieści.

-O cholera! Jak brzmią dobre wieści?

-Według badań zostało Panu 24h życia.

-To straszne! Co może być gorszego?

-Próbuję się z Panem skontaktować od wczoraj.