



Bezpieczeństwo górników jest najważniejsze

- PGG w dobie koronawirusa

Pomagamy! - dołącz do nas

- informacje na ulotce
wewnątrz numeru



Inwestuj w wiedzę o BHP - to się opłaca!

Konkurs już trwa!

Uczestnicząc w konkursie
zdobywasz wiedzę,
która zaprocentuje:
100% bezpieczeństwa
i wiele atrakcyjnych nagród!



Etap I - ELIMINACJE ZAKŁADOWE

ten etap polega na rozwiązywaniu testów przygotowujących i testu konkursowego.

Przygotowano wiele ciekawych pytań i zadań!

Wejdź na: **PORTAL PRACOWNIKA PGG S.A. → BHP → PRACUJĘ BEZPIECZENIE 2020**

Masz możliwość logowania się ze smartfonu lub tabletu.

Etap II - PÓŁFINAŁ KONKURSU - 5 listopada 2020 r.

Organizatorem półfinału konkursu jest Dyrektor KWK Bolesław Śmiały.

Do finału przejdzie **10 najlepszych** uczestników konkursu.

Daj sobie szansę - BĄDŹ NAJLEPSZY!

Etap III - FINAŁ KONKURSU - 19 listopada 2020 r.

Organizatorem finału jest Dyrektor KWK Ruda.

W finale do zdobycia 3 główne nagrody:

I miejsce - 10 000 zł brutto, II miejsce - 7 500 zł brutto, III miejsce - 5000 zł brutto.

Serdecznie zapraszamy



POLSKA GRUPA
GÓRNICZA

Kryzys do nas dotarł



ROZMOWA Z TOMASZEM ROGALĄ,
PREZESEM POLSKIEJ GRUPY GÓRNICZEJ S.A.

**W jaki sposób Polska Grupa Górnicza od-
czuwa na własnej skórze rynkowe skutki
epidemii koronawirusa? Widmo kryzysu
wisi nad całą gospodarką, ale poszcze-
gólne sektory w różny sposób radzą so-
bie z trudnościami.**

**Tomasz Rogala, prezes Pol-
skiej Grupy Górniczej S.A.:** – już do nas dotarł i spowodował straty. Zmusił nas także do podjęcia konkretnych działań ratunkowych. Widać to na przykładzie usług świadczonych przez firmy zewnętrzne na dzierżawę maszyn i urządzeń, jak kombajny czy przenośniki. Niestety, musieliśmy zrezygnować z części usług, ograniczając jednocześnie bieżące plany inwestycyjne i produkcyjne. W ten sposób spodziewamy się uzyskać ok. 70 mln zł oszczędności miesięcznie, a to tylko jeden z trzech punktów planu zachowawczego, który przedstawiliśmy w połowie kwietnia.

Dla największego nie tylko w Polsce, ale w Unii Europejskiej producenta węgla energetycznego podstawowe znaczenie ma oczywiście poziom zapotrzebowania na surowiec odbierany przez elektrownie. Niestety, w wyniku gwałtownego spowolnienia gospodarki silnie obniżyło się zapotrzebowanie na energię – także tę wytwarzaną u nas w kraju, w większości w blokach węglowych. W tej chwili nikt nie jest w stanie ocenić, jak długo to potrwa. Jednak w najbliższych miesiącach musimy liczyć się z bardzo poważnymi perturbacjami na rynku. W takiej sytuacji jedynym rozsądnym rozwiązaniem dla każdej spółki

jest zachowanie maksymalnej elastyczności, aby jak najszybciej dostosować ponoszone przez firmę koszty do niższych przychodów. Działania muszą być szybkie i zdecydowane, bo jakiegokolwiek grzech zaniechania prędko przyczyni się do utraty płynno-

ści, jest wcale szczególna. Trudności stały się powszechnym udziałem i uderzają we wszystkich. Jako producent surowca do produkcji energii zostaliśmy nagle skonfrontowani z drastycznym ograniczeniem popytu na węgiel. Ale jednak to tylko ograniczenie, tymczasem

wiele innych firm i branż całkowicie straciło swoje rynki, a to już prawdziwy dramat. Po drugie, ograniczenie ma tymczasowy charakter, gospodarka po kryzysie odżyje, nie wiemy dokładnie, kiedy i w jakim tempie, ale rynek powinien w przyszłości odreagować po czasie zastoju. To będzie dla nas szansa. Pod warunkiem, że doczekamy tego momentu w kondycji pozwalającej na dalsze działanie. Z potencjałem okrojonym, lecz zachowanym na tyle, by znowu włączyć się

– Działania muszą być szybkie i zdecydowane, bo jakiegokolwiek grzech zaniechania prędko przyczyni się do utraty płynności finansowej i zagrazi miejscom pracy w firmie

TOMASZ ROGALA, PREZES PGG

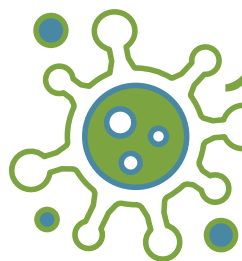
w grę jako poważny uczestnik rynku. Elastyczność, o której mówimy, oznacza, że „tu i teraz”, bez zbędnej zwłoki ani okresów przejściowych, musimy umieć dostosować działanie całego organizmu spółki do takich warunków, jakie realnie niesie rynek, a nie takich, jakich byśmy sobie życzyli, albo jakie chcielibyśmy móc prognozować dla poszczególnych wariantów rozwoju sytuacji rynkowej w perspektywie roku, pięciu czy dziesięciu lat. Nie wolno

Podkreślał Pan wielokrotnie, że w obecnej sytuacji rynkowej konieczne jest zachowanie przez spółkę maksymalnej elastyczności. Na czym polega ten postulat w odniesieniu do PGG S.A.?

– Wbrew pozorom sytuacja Polskiej Grupy Górniczej w kontekście kryzysu wywołanego epidemią w Polsce i na świecie nie

jest wcale poważny uczestnik rynku. Elastyczność, o której mówimy, oznacza, że „tu i teraz”, bez zbędnej zwłoki ani okresów przejściowych, musimy umieć dostosować działanie całego organizmu spółki do takich warunków, jakie realnie niesie rynek, a nie takich, jakich byśmy sobie życzyli, albo jakie chcielibyśmy móc prognozować dla poszczególnych wariantów rozwoju sytuacji rynkowej w perspektywie roku, pięciu czy dziesięciu lat. Nie wolno

CIĄG DALSZY ROZMOWY NA STRONACH 6-7

INNTECH PGG
INŻYNIERIA JUTRA**Rubryka BIURA INNOWACJI
I IMPLEMENTACJI NOWYCH
TECHNOLOGII****48-51****14** Jak w pracy
walczyć
z koronawirusem?**03** Musimy ochronić Polską
Grupę Górniczą
Rozmowa z Tomaszem
Rogałą, prezesem PGG**03 Musimy ochronić Polską Grupę Górniczą**
Rozmowa z Tomaszem Rogałą, prezesem PGG.**08 fakty • liczby • wydarzenia****12 Działania podejmowane przez PGG S.A.
w związku z zagrożeniem koronawirusem****13 Koronawirus w Polsce
- epidemia okiem lekarza**

Rozmowa z lek. med. Dariuszem Iskaninem, kierownikiem NZOZ Medis+ w Piekarach Śląskich, radnym Sejmiku Województwa Śląskiego oraz wiceprzewodniczącym Komisji Zdrowia Sejmiku Województwa Śląskiego.

14 Odpowiadamy na ważne pytania
Jak w pracy walczyć z koronawirusem?**16 Ruszyła produkcja płynu
dezynfekującego**

PGG S.A. postanowiła rozpocząć samodzielną produkcję płynu o właściwościach wirusobójczych.

**17 Kamery termowizyjne
dla śląskich szpitali**

PGG S.A. przekaże placówkom medycznym dziesięć specjalistycznych kamer termowizyjnych.

**18 Kopalnia „Sośnica” szyje maseczki
ochronne**

To kolejne z wielu działań prewencyjnych, które PGG S.A. i kopalnia „Sośnica” wdrażają w celu przeciwdziałania zarażeniu koronawirusem.

**19 PROTEGO SAFE: aplikacja pomocna
w walce z koronawirusem?**

Dziś coraz częściej nawet lekarz z osiedlowej przychodni leczy nas w sposób zdalny, za pomocą telefonu czy komputera.

20 Komunikaty Polskiej Grupy Górniczej**22 Czy zdrowie leży na talerzu?**

O tym, jak powinien wyglądać nasz jadłospis w aspekcie COVID-19, radzi dietetyk kliniczny.

24 STRES - jak się chronić?

Baza wiedzy psychologicznej na czas kryzysu.

27 PGG Family

Oferta dla pracowników PGG S.A. i ich Rodzin.

34 POD ZIEMIĄ

Julia Rozumek, autorka, która w 2019 roku oddała w ręce czytelników opowieść „Pod ziemią”.

**36 Bogusław Roskosz - piękny jubileusz
95. rocznicy urodzin**

Siódmego marca przypada 95. rocznica urodzin pierwszego Dyrektora kopalni „Staszic”

**38 Górniczy z „Bolka”
FOTOREPORTAŻ.****40 Kolonie robotnicze w Zabrze
i ich mieszkańcy...**

...to tytuł obszernej publikacji naukowej, która powstała staraniem Muzeum Górnictwa Węglowego w Zabrzu.

42 Lubimy sobie pokopać

Piłka nożna uważana jest w naszym kraju za sport narodowy. Trudno się z tym nie zgodzić, gdyż prawie każdy z nas miał styczność z tą dyscypliną. Nie trzeba szukać daleko.

44 Po kolana w niebie

Wpadła mi w ucho płyta z muzyką, którą trudno usłyszeć dziś w radiu lub w telewizji.

46 Zapomniane kopalnie węgla kamiennego

W Sławkowie, głównie w przysiółku Burki, funkcjonowało kilka małych kopalń węgla kamiennego. W terenie do dziś można dostrzec miejsca, gdzie była prowadzona działalność górnicza.

**48 Światłowody to przyszłość,
która już się dokonała**

To pozornie sprzeczne zdanie prawdziwe jest również w odniesieniu do branży górniczej. Światłowody, które ciągle są synonimem nowoczesnej transmisji danych, coraz ściślej oplatają kolejne kopalnie.

50 Kopalniane Pendolino

Rubryka Biura Innowacji i Implementacji Nowych Technologii.

52 EERAdata działa FAIR...

czyli o wykorzystywaniu pełnego potencjału danych dotyczących energii.

**54 Źródło historii Głównego Instytutu
Górnictwa**

Wieści ze świata nauki – rubryka redagowana we współpracy z Głównym Instytutem Górnictwa.

w numerze:



16 Ruszyła produkcja płynu dezynfekującego

56 PLANETA PGG

Zakończyliśmy wyzwanie „Planeta Twoich zmian”. Dzięki wpisom uczestników Planety PGG, utwierdził się w przekonaniu, że praca naszego zespołu ma wielki sens, zwłaszcza teraz w tak trudnym dla wszystkich czasie, kiedy zdrowie i odpowiedzialność są takie ważne.

58 Inauguracja Akademii Zarządzania Projektami w Przemśle

60 Muzeum w Internecie

Wirtualne zwiedzanie Muzeum Izby Pamięci Kopalni „Wujek” oraz gra planszowa to nowe internetowe propozycje Śląskiego Centrum Wolności i Solidarności.

61 Relacje i książki w Internecie

W okresie kwarantanny Śląskie Centrum Wolności i Solidarności nie zaprzestaje działalności!



**POLSKA GRUPA
GÓRNICZA**

ADRES REDAKCJI:

40-039 Katowice, ul. Powstańców 30, p. 105
tel. 32 757 20 92

WYDAWCA:

Polska Grupa Górnicza S.A.
40-039 Katowice, ul. Powstańców 30

Po kolana
w niebie

44

WIEŚCI ZE ŚWIATA NAUKI

**Rubryka redagowana we
współpracy z Głównym
Instytutem Górnictwa**

52-55

GIG
Instytut
Badawczy 95 lat



Muzeum
w Internecie

60

62 O CUDOWNYM ŹRÓDLE, KTÓREGO STRZEŻEŁ WĄŻ Kraina bojek Dziadka Edka.

64 Zakończenie II edycji studiów Menedżer Branży Górnictwa

Studia podyplomowe Menedżer Branży Górnictwa to inicjatywa Polskiej Grupy Górnictwa i Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach.

fajrant

66 krzyżówki

Biurowie Public Relations i Komunikacji Wewnętrznej

DYREKTOR BIURA:

Tomasz Głogowski, t.glogowski@pgg.pl

REDAKTOR NACZELNY:

Aleksandra Wysocka-Siembiga, a.wysocka-siembiga@pgg.pl

REDAKTORZY:

Agnieszka Ambroż, Katarzyna Rogus,
Jan Czipionka, Witold Gałązka,

REDAKCJA ZASTRZEGA SOBIE PRAWO DO KOREKTY
I SKRACANIA NADESŁANYCH TEKSTÓW.

ODDANO DO DRUKU: 04.05.2020 R.

NAKLAD: 15 000 EGZ.

ZDJĘCIA NA OKŁADCE: PRACOWNIK SŁUŻB DEZYNFEKCYJNYCH
W RUCHU „HALEMBA” KOPALNI „RUDA” UŻYWA SPRYSKIWACZA DO ODKAŻANIA
KLATKI WYCIĄGOWEJ. DEZYNFEKCJĘ PRZEPROWADZA SIĘ PO KAŻDEJ JEŻDŻIE
LUDZI. LICZBĘ PRZEWOŻONYCH GÓRNIKÓW ZREDUKOWANO Z 22 DO 10.
PIĄTEK 3 KWIETNIA 2020 R. G. 11.00 FOT. WITOLD GAŁĄZKA

nam stracić czasu, bo ci, którzy się spóźnią, nie doczekają końca kryzysu. W gospodarce już rozpoczęły się procesy upadłościowe i zwolnienia zbiorowe pracowników. Nie chcemy doprowadzić do tego w Polskiej Grupie Górniczej! Ale jeżeli nie zrobimy dziś nic i będziemy biernie przyjmować rynkowe ciosy, grozi nam generowanie tak wysokich strat, że po kilku miesiącach jedyną możliwą formą działania może okazać się restrukturyzacja upadłościowa. Nie wolno nam do tego dopuścić!

Elastyczność, o której mówimy, oznacza też pilne i jak najszybsze, w pewnym sensie „zachłanne” korzystanie ze wszystkich okazji na oszczędności, jakie się tylko nadarzą. Otóż taką okazją jest dzisiaj pomoc publiczna w ramach tarczy antykryzysowej. Czy wolno nam lekką ręką zrezygnować z tak silnego wsparcia?

Dlaczego zarząd wzbraniał się przed opracowaniem bardziej kompleksowego planu restrukturyzacji?

– W obecnej sytuacji rynkowej jest to po prostu niemożliwe. Rynek zmienił się nagle i podlega tak dynamicznym procesom pod wpływem kryzysu narastającego w nieprzewidywany sposób, że niedostępne są w tym momencie jakiejkolwiek mierzalne informacje, na których można by polegać przy opracowaniu programu restrukturyzacyjnego firmy na przyszłość. Prognozy dla PGG S.A. muszą wynikać z wiarygodnych informacji rynkowych, których obecnie brak. Nikt nie potrafi dziś przewidzieć realnego poziomu wykonania kontraktów na dostawę węgla. Nawet w krótkim terminie niemożliwe jest dziś określenie przyszłego zapotrzebowania na produkowany przez spółkę surowiec, zatem nieznany jest poziom możliwych do uzyskania przychodów. Okoliczności kryzysu sprawiają, że jest to absolutnie nieodpowiedni czas na przyjmowanie finalnego planu restrukturyzacji firmy. Wszelkie ustalenia pozbawione będą stabilnych podstaw i wkrótce mogą okazać się zupełnie nieadekwatne. A przecież nie chodzi o to, by stworzyć papierowy plan, ale taki, który sprawdzi się w sytuacji rynkowej w Polsce i Europie w trakcie i po kryzysie. Przewidujemy, że pierwsze istotne dane, pozwalające oszacować nowy poziom zapotrzebowania na surowiec, a zarazem stronę przychodową naszej działalności,

pojawią się nie wcześniej niż w czerwcu tego roku.

Ogłaszając pierwsze ograniczenia na wykonanie w maju umów z partnerami, spółka powołała się na siłę wyższą, a wiadomo, że jest to w biznesie wyjątkowe.

– Tak wyjątkowe i niespodziewane jak obecny kryzys wynikający z pandemii koronawirusa. Nikt nie potrafił go przewidzieć, ani zapobiec temu, co nas obecnie dotyka. Istotne jest jednak to, że w warunkach konkretnego przedsiębiorstwa znaczący spadek obrotów jest skutkiem tych właśnie zdarzeń zewnętrznych.

Trzeba podkreślić, że zarówno aneksowanie umów wiążących nas ze współpracującymi firmami, jak również ubieganie się o pomoc publiczną w ramach tarczy antykryzysowej wymagają wykazania przez spółkę, że jej straty i trudności są istotnych rozmiarów oraz że realnie pozostają w związku przyczynowo-skutkowym z siłą wyższą, czyli paraliżem gospodarki z powodu epidemii SARS-CoV-2. Dla Polskiej Grupy Górniczej jako producenta węgla energetycznego – paliwa dla elektrowni i elektrociepłowni zawodowych w Polsce – czynnikiem krytycznym, który zasadniczo przesądza o generowanych dziś stratach, jest nagłe obniżenie





– Dla Polskiej Grupy Górniczej jako producenta węgla energetycznego – paliwa dla elektrowni i elektrociepłowni zawodowych w Polsce – czynnikiem krytycznym, który zasadniczo przesądza o generowanych dziś stratach, jest nagłe obniżenie się zużycia energii przez zamrożoną gospodarkę krajową, a w ślad za nim równie nagłe i głębokie załamanie się zapotrzebowania na produkowany przez nas surowiec

TOMASZ ROGALA, PREZES PGG

się zużycia energii przez zamrożoną gospodarkę krajową, a w ślad za nim równie nagłe i głębokie załamanie się zapotrzebowania na produkowany przez nas surowiec

wiec. Zacytuję fragment pisma, które PGG S.A. skierowała do partnerów w związku z ograniczeniem umów w maju: „Kluczowi odbiorcy naszego pro-

duktu w sposób bezprecedensowy i na niespotykaną dotychczas skalę zmniejszyli zapotrzebowanie na dostawy węgla i wezwali spółkę do renegotjowania warunków dostaw”. Otóż trzeba wyraźnie zdać sobie sprawę, że spośród wszystkich wcześniejszych ryzyk rynkowych i zagrożeń, wynikających np. z polityki klimatyczno-energetycznej UE, które musieliśmy brać pod uwagę, planując przyszłość spółki, żaden z czynników nie miał tak ogromnej i nagłej siły rażenia, jak załamanie się rynku pod wpływem pandemii, którego właśnie doświadczamy. To odróżnia obecny kryzys od poprzednich trudności sektora i powoduje, że przyjmowane przez nas środki ratunkowe także muszą różnić się od znanych dotychczas, nawet jeśli narusza to czyjeś przyzwyczajenia i poczucie bezpieczeństwa nas wszystkich.

Powinniśmy zrozumieć, że stykamy się z zagrożeniem zaskakującym i w dużej mierze nieznanym. Przykładem przewrotnego działania siły wyższej w warunkach kopalń może być niebezpieczna sytuacja epidemiologiczna, którą sztaby kryzysowe w PGG S.A. zidentyfikowały w ostatnich dniach kwietnia w niektórych zakładach górniczych. Zaalarmowała nas liczba kwarantann i infekcji wśród pracowników na określonym obszarze działania spółki. Wynik, na który nie mamy większego wpływu mimo zastosowania wszelkich środków ochronnych i procedur prewencji, ponieważ ludzie przemieszczają się, nie spędzają czasu wyłącznie w pracy, a narażenie na czynniki zakażenia nie ogranicza się do zakładów. Natychmiastową reakcją musiała być racjonalna decyzja o czasowym wstrzymaniu wydobycia przez kilkanaście najbliższych dni w zagrożonych kopalniach. Pamiętamy przecież, że to środki, który w przeszłości stosowaliśmy w zasadzie tylko w przypadku katastrof, lecz nawet wówczas wstrzymanie produkcji rzadko dotyczyło kopalń w całości. Zdrowie i życie ludzi jest priorytetem i w nowych warunkach epidemii wymusza nowe strategie postępowania.

Dziękujemy za rozmowę.

ROZMAWIAŁ: WITOLD GAŁĄŻKA
ARC.



BEZPIECZEŃSTWO

Sztab apeluje o nieuleganie panice

SZTAB KRYZYSOWY KOPALNI ROW zorganizował dodatkowe trzy wymazobusy, które obsługują wyłącznie pracowników ruchu „Jankowice” na kwarantannach. Jednocześnie kopalnia apeluje do pracowników, aby nie ulegali niepotrzebnej panice. Wiarygodne informacje każdy może uzyskać w sztabie i od pracowników dozoru kopalni.

Ruch „Jankowice” ze względów bezpieczeństwa pracuje przy małym obłożeniu załogi, zredukowanej o ponad połowę do 1,2 tys. pracowników dołowych, którzy obsługują potrzeby niezbędne dla bezpiecznego funkcjonowania zakładu.

Sporym problemem okazały się powroty do pracy zdrowych pracowników po dwóch tygodniach odosobnienia na kwarantannie. Zgodnie z przepisami, warunkiem jej zakończenia i dopuszczenia do pracy jest bowiem uzyskanie negatywnego wyniku testów na obecność SARS-CoV-2.

– Sztab Kryzysowy zorganizował dodatkowe trzy wymazobusy, które obsługują wyłącznie pracowników ruchu „Jankowice” na kwarantannach. Dodatkowo postanowiliśmy uruchomić jeszcze czwarty zespół do pobierania próbek, aby maksymalnie przyspieszyć procedurę, zabezpieczyć pracowników i ich rodziny, a zdrowym, których jest zdecydowana większość, umożliwić powrót do pracy – mówi Dariusz Szlachta, dyrektor ds. pracowniczych ruchów „Jankowice” i „Chwałowice” w kopalni ROW w PGG S.A.

We wszystkich ruchach kopalni ROW zintensyfikowano działania prewencyjne. Na bieżąco prowadzona jest dezynfekcja głównych ciągów komunikacyjnych (wejścia do zakładów, łaźnie, nadszuby, klatki, zakłady przerobcze, budynki administracji). Dezynfekcja obejmuje też transport poziomy na dole kopalni. Na bramach wejściowych na każdym ruchu kopalni



ROW prowadzony jest całodobowo pomiar temperatury.

Pracownicy skarżyli się na szybkie zużywanie masek ochronnych przeciwpyłowych, które górnicy muszą nosić od zjazdu pod ziemię do wyjazdu. Postanowiono zakupić dodatkową liczbę masek wielokrotnego użytku, które wydawane są od poniedziałku 4 maja wszystkim pracownikom kopalni ROW. Wprowadzono jednocześnie nakaz noszenia tego typu masek ochronnych również na powierzchni, na terenie całej kopalni zespółonej ROW.

W trosce o stan psychofizyczny pracujących oraz pozostających na kwarantannie planuje się uruchomienie porad psychologicznych specjalnie dla pracowników rybnickiej kopalni przez platformę internetową w ramach programu „Psychoodporność”.

W związku z nagłym przyrostem liczby zainfekowanych i skierowanych do przymusowego odbycia kwarantanny w rybnickich kopalniach

zaobserwowano, niestety, wzmożone skutki dezinformacji. Nerwowość i lęk udzielają się pracownikom m.in. pod wpływem zatrważających fake newsów kolportowanych przez komunikatory i sieci społecznościowe.

– Takich źródeł jest naprawdę bardzo wiele. Chciałbym zaapelować do pracowników, aby nie ulegali niepotrzebnie panice. Wiarygodne informacje każdy może uzyskać w sztabie i od pracowników dozoru kopalni. Prosimy zwracać się do nas z wszelkimi wątpliwościami i obawami. W kryzysie, z którym walczymy, nie ma nic gorszego niż uleganie plotkom lub fałszywym czy niepotwierdzonym informacjom, które potęgują lęk i nerwowość. Chcę zapewnić wszystkim pracowników, że nasze działania są przemyślane i na bieżąco konsultowane z władzami i służbami sanitarno-epidemiologicznymi, aby nikt nie ucierpiał i aby jak najsprawniej opanować zagrożenie – zapewnia dyrektor Dariusz Szlachta.

PANDEMIA

Jak z groźbą rozprzestrzeniania się infekcji SARS-CoV-2 poradzić sobie w zakładach górniczych węgla kamiennego?

WEWSZYSTKICH kopalniach Polskiej Grupy Górniczej sztaby kryzysowe wdrożyły bardzo ostre wymogi bezpieczeństwa. Stosowane środki chronią pracowników we wszystkich bez wyjątku oddziałach PGG S.A., ale zawsze dostosowane są do specyficznych i zmiennych warunków.



KWARANTANNA

Kultura online

W OBLICZU PANUJĄCEJ epidemii koronawirusa kwarantannę przechodzą także instytucje upowszechniające kulturę i były zamknięte dla widzów na terenie województwa śląskiego. W czasie kwarantanny społeczeństwa instytucje kulturalne oferują wiele aktywności, głównie w mediach społecznościowych. Dzieci mogą wysłuchać bajek czytanych przez aktorów Teatru Śląskiego, a dorośli fragmentów klasyki polskiej i światowej. Ponadto Teatr Śląski udostępnił online bezpłatnie spektakl „Wujek 81. Czarna ballada” oraz spektakl Teatru Telewizji – „Imperium”. Zachęcamy do zapoznania się ze szczegółami wydarzeń teatralnych w sieci.



PAMIĘĆ

Powstańczy mural

W KRASOWACH, jednej z najstarszych części Mysłowic, przy skrzyżowaniu ulic Gagarina i PCK na rondzie im. ks. Jana Wodara znajdował się zwyczajny jak dotąd budynek stacji transformatorowej. Obecnie jednak zyskał nowy wygląd za sprawą kolorowego muralu przedstawiającego powstańcze sceny. Autorem ściennego malowidła jest artysta streetartowy Wojciech Walczyk, który na swoim koncie ma już m.in. mural Korfanteo w Katowicach czy Jerzego Kukuczki w Bogucicach.



POMOC

Akcja szycia maseczek ochronnych



Obecnie, podczas trwającej epidemii, maseczki ochronne w wielu szpitalach są towarem deficytowym. Pani Romana Kryściak, mieszkanka Zabrze, projektantka, postanowiła zorganizować wyjątkową akcję szycia maseczek dla personelu Szpitala Urologicznego w Katowicach. Docelowo ma to być 1600 sztuk, więc być może część z nich uda się przekazać również do innych placówek. W akcję zaangażowanych jest wielu wolontariuszy nie tylko ze Śląska, ale całej Polski.

PANDEMIA

Bezpieczne otwieranie drzwi

W CZASIE EPIDEMII koronawirusa standardowe klamki, które dotykane są przez setki ludzi, zwiększają niebezpieczeństwo zarażenia. Z uwagi na fakt, iż wirus może utrzymywać się na niektórych powierzchniach nawet kilkadziesiąt godzin, a nie wszystko może być skutecznie dezynfekowane w trybie ciągłym, Biuro Innowacji i Implementacji Nowych Technologii w celu zwiększenia bezpieczeństwa pracowników PGG S.A. od 17 kwietnia, po nawiązaniu współpracy z firmą produkującą artykuły medyczne, testuje na wybranych klamkach w budynku centrali PGG uchwyt sanitarny umożliwiający otwieranie i zamykanie drzwi bez dotykania ich dłonią.



ZDROWIE

Wymazobusy wyruszyły na ulice Katowic

OD 15 KWIETNIA katowiczanie mogą korzystać z trzech wymazobusów, umożliwiających pobieranie próbek do badań na obecność koronawirusa od osób objętych kwarantanną, według wytycznych służb sanitarnych. Mobilne pobieranie wymazu w domu pacjenta przede wszystkim skraca czas oczekiwania na wykonanie badania, ale również pozwala na zbadanie większej liczby osób w krótszym czasie, gdyż na przestrzeni miesiąca realizowanych będzie około 3000 dodatkowych testów.



REWITALIZACJA

W Katowicach będzie zielono

NA GRANICY TRZECH katowickich dzielnic – Bogucic, Dąbrówki Małej i Zawadzia – na terenie o powierzchni siedmiu hektarów powstanie nowy miejski park. O tym, jak będzie on wyglądał, zadecydują okoliczni mieszkańcy, którzy od 21 kwietnia mogą zgłaszać swoje koncepcje zagospodarowania zielonego obszaru poprzez internetową ankietę. Ponadto w ciągu najbliższych kilku lat zrewitalizowany zostanie również park Wełnowiecki, a także rozpocznie się budowa Doliny Pięciu Stawów na terenie kompleksu stawów Borki, Morawa i Hubertusy.



E-LEARNING

Szkolenia online

ZGODNIE Z DECYZJĄ rządu, w ramach walki z rozprzestrzenianiem się wirusa wprowadzony został zakaz zgromadzeń, co przełożyło się również na zawieszenie prowadzenia szkoleń dla pracowników Polskiej Grupy Górniczej w tradycyjnej formie, tj. w sali szkoleniowej. Rozwiązaniem problemu okazało się zalecenie Głównego Inspektora Pracy m.in. o możliwości prowadzenia szkoleń w formie online. W odpowiedzi na przedstawione wytyczne PGG przystąpiła do organizacji zajęć szkoleniowych w formie samokształcenia zdalnego na platformie e-learningowej. Pierwsze tego typu szkolenia rozpoczęły się 26 marca. Skierowane były do pracowników dołowych, obecnie stale są rozwijane i dostosowywane do potrzeb pozostałych grup pracowników.



EDUKACJA

E-lekcje bez ograniczeń

WZWIĄZKU Z TYM, iż pandemia koronawirusa doprowadziła do ograniczeń w postaci m.in. zamknięcia placówek edukacyjnych, zajęcia lekcyjne prowadzone są w Internecie. Wychodząc naprzeciw potrzebom uczniów w najtrudniejszej sytuacji materialnej, w celu umożliwienia im uczestnictwa w e-lekcjach władze śląskich miast postanowiły zakupić niezbędny sprzęt do zdalnej nauki. Zabrzańscy uczniowie otrzymali 350 tabletów, mysłowiczcy natomiast 125 urządzeń. Z kolei uczniom Rudy Śląskiej miasto przekazało 40 nowych laptopów.



WSPARCIE

PGG na pomoc służbie zdrowia

POLSKA GRUPA GÓRNICZA postanowiła wesprzeć pracowników służby zdrowia, którzy niosą pomoc innym na pierwszej linii walki z pandemią COVID-19. Spółka poza przekazaniem do szpitali kamer termowizyjnych w poławie sfinansowała także zakup nowoczesnej aparatury do wykonywania testów na obecność SARS-CoV-2. Ponadto pomoc w postaci masek ochronnych, rękawiczek, gogli, środków dezynfekujących i myjących przekazana została Szpitalowi Miejskiemu nr 4 w Gliwicach przez górników kopalni „Sośnica”. Pomoc z kopalni Polskiej Grupy Górniczej otrzymały też inne placówki w regionie: Szpital Miejski w Rudzie Śląskiej-Goduli, Szpital Zakonu Bonifratrów w Katowicach-Bogucicach, oddział pediatryczny szpitala w Wodzisławiu Śląskim.



INFORMATYZACJA

Sprawniejszy proces zakupowy

POLSKA GRUPA GÓRNICZA S.A. wraz ze specjalistami Zakładu Informatyki i Telekomunikacji PGG postanowiła podnieść poziom efektywności systemu awizacji odbiorów węgla poprzez informatyzację procesu, co pozwoli na samoczynne ustalanie terminu odbioru węgla z kopalni. Ponadto spółka wprowadziła nowy system elektronicznych zakupów dodatkowych ilości węgla. Automatyzacja procesu zakupowego działa w sieci Autoryzowanych Sprzedawców Węgla i pozwala na skrócenie czasu zakupów do kilku godzin.



POMOC

Dawniej górnikom, dziś potrzebującym



W DAWNYM BUDYNKU maszyn wyciągowych KWK „Piast” w Lędzinach otwarto Centrum Usług Społecznych powiatu bieruńsko-lędzińskiego. W zmodernizowanym, nowoczesnym obiekcie górniczym znajdują się: Powiatowy Dzienny Dom Pomocy Społecznej, klub seniora, mieszkania dla osób starszych, niepełnosprawnych oraz mieszkania dla ofiar przemocy domowej.

ŚRODOWISKO

Eko-Mysłowice

PODCZAS SESJI Rady Miasta przegłosowany został projekt uchwały „Mysłowice bez plastiku”. Poza wzrostem opłat za wywóz i gospodarowanie odpadami myśłowiccy radni zdecydowali o ograniczeniu zużycia plastikowych sztuczków oraz akcesoriów podczas imprez miejskich. Realizacja założeń uchwały ma na celu ograniczenie zużycia plastiku i jednocześnie szerzenie świadomości proekologicznej wśród mieszkańców.



ZDJĘCIA: J. CZYPIONKA, ARCH.
(NETTG.PL, WNP.PL, PAP)



Działania podejmowane przez Polską Grupę Górniczą S.A. w związku z zagrożeniem koronawirusem SARS-CoV-2:

- Powołano centralny sztab kryzysowy w celu zarządzania sytuacją kryzysową.
- Powołano w Oddziałach spółki sztaby kryzysowe w celu bieżącego monitorowania poziomu zagrożenia i reagowania na incydenty.
- Przeprowadzono akcję informacyjną podnoszącą świadomość w zakresie zagrożenia wraz z powiadomieniem pracowników za pomocą wiadomości tekstowych SMS.
- Powołano koordynatorów ds. monitorowania stanu zagrożenia w Oddziałach i Centrali PGG S.A.
- Dokonano dodatkowych zakupów urządzeń i środków ochrony w celu zminimalizowania zagrożenia:
 - korzystanie przez pracowników z półmasek FFP2 również podczas dojazdu i powrotu z miejsca pracy,
 - wyposażenie pracowników punktów wydawania aparatów, urządzeń pomiarowych, lampowni, Centrum RCP i innych w rękawice nitrylowe.
- Rozpoczęto w Oddziałach spółki dystrybucję mydła antybakteryjnego i płynu dezynfekującego.
- Rozpoczęto przeprowadzanie kontrolnych pomiarów temperatury ciała pracowników z wykorzystaniem kamer termowizyjnych oraz termometrów bezdotykowych.
- Przygotowano film szkoleniowy dotyczący profilaktyki chroniącej przed koronawirusem.
- Wyznaczono pomieszczenia dla odizolowania osób potencjalnie zarażonych.
- Zawieszono organizację grupowych szkoleń i kursów.
- Zmieniono organizację zjazdu i wyjazdu załogi, mając na uwadze ograniczenie kontaktu pomiędzy pracownikami.
- Dostarczono kompletną odzież ochronną dla osób wykonujących dezynfekcję pomieszczeń.
- Zakupiono mobilne urządzenia do dezynfekcji.
- Zwiększono nadzór nad dystrybucją półmasek w celu zapewnienia ich ciągłej dostępności.

Koronawirus w Polsce

- epidemia okiem lekarza

Trudna sytuacja, z jaką obecnie musimy się mierzyć, przywołuje wiele pytań, na które w chaosie informacyjnym wynikającym z niepokoju o własne zdrowie i życie ciężko jest nam znaleźć rzetelne odpowiedzi. Na temat epidemii nowego koronawirusa SARS-CoV-2, wywołującego chorobę COVID-19, rozmawialiśmy z **lek. med. Dariuszem Iskaninem, kierownikiem NZOZ Medis+ w Piekarach Śląskich, radnym Sejmiku Województwa Śląskiego oraz wiceprzewodniczącym Komisji Zdrowia Sejmiku Województwa Śląskiego**



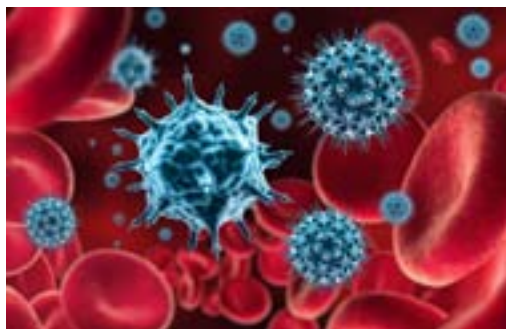
Objawy przeziębienia, grypy, alergii i choroby COVID-19 są bardzo podobne. Obecna epidemia trwa równolegle z sezonem grypowym, dlatego wszelkie objawy infekcji dla wielu osób są powodem do niepokoju. Na co należy zwrócić szczególną uwagę, aby nie pomylić grypy z koronawirusem?

– Mamy obecnie sezon infekcyjny. Co roku w marcu, niezależnie od panującej obecnie pandemii koronawirusa, obserwujemy dużą ilość infekcji przeziębieniowych, infekcji bakteryjnych dróg oddechowych oraz grypy. Obecnie, w czasie panującej pandemii, naszą szczególną uwagę powinny zwrócić trzy występujące objawy: temperatura 38 st. C lub wyższa, suchy i męczący kaszel oraz duszność, zwłaszcza towarzysząca kaszlowi - ten objaw jest szczególnie ważny, ponieważ może świadczyć o tym, że rozwija się już zapalenie płuc spowodowane koronawirusem. Jeżeli takie objawy u nas występują, należy od razu zgłosić się do oddziału zakaźnego.

Krążą opinie, że wysokie temperatury powinny utrzymać rozprzestrzenianie się wirusa w ryzach. Ale czy w związku z tym jesienią i zimą, kiedy temperatury spadną, należy spodziewać się kolejnego ataku?

– Infekcje wirusowe charakteryzują się sezonowością przebiegu. Co roku obserwujemy

my wzrost zachorowań w okresie od listopada do marca. Obecna pandemia koronawirusa jest zjawiskiem nowym, ale należy przypuszczać, że również w tym przypadku będziemy mieli do czynienia z sezonowością zakażeń.



Jak powszechnie wiadomo, nie każdy, kto jest nosicielem koronawirusa, ma objawy chorobowe. Osoby dobrze czujące się, nieświadome tego, że mogą być zarażone, mogą wychodzić z założenia, że brak objawów to przyzwolenie na wychodzenie w domu.

Być może w tej sytuacji, w celu zmniejszenia ryzyka rozprzestrzeniania się choroby każdy powinien zakładać maseczkę ochronną na twarz, wychodząc na zewnątrz?

– Moim zdaniem, powszechne noszenie maseczek, zwłaszcza przez osoby kaszlące,

w obecnej sytuacji pandemii jest jak najbardziej wskazane. Chodzi o przerwanie łańcucha szerzenia się zakażeń. Maseczka chroni przed tym, aby osoba kaszląca – zakażona – nie zarażała innych drogą kropelkową, czyli podczas kaszlu.

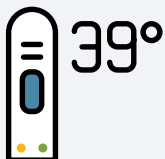
Jednym z czynników stwarzających śmiertelne zagrożenie w przebiegu choroby COVID-19 jest posiadanie innych chorób współistniejących. Jak bardzo koronawirus jest bezpośrednio niebezpieczny dla zdrowia i życia osób nieposiadających żadnych chorób przewlekłych?

– W Polsce mamy już ofiary śmiertelne i większość z nich miała choroby współistniejące. Jednak z informacji z innych krajów wiemy, że chorują też osoby bez chorób przewlekłych i w różnych grupach wiekowych, nawet ludzie młodzi, poniżej 30. roku życia. W obecnej sytuacji powszechnej pandemii koronawirusa nikt nie może być w stu procentach bezpieczny. Chcąc ograniczyć rozwój pandemii w Polsce i uniknąć tragicznych sytuacji, jakie mają miejsce we Włoszech czy Hiszpanii, wszyscy powinniśmy stosować się do zaleceń: kwarantanna domowa i ograniczenie kontaktów z innymi osobami – to nasze zadanie na najbliższe tygodnie.

ROZMAWIAŁA: KATARZYNA ROGUS
ARC.



ODPOWIADAMY



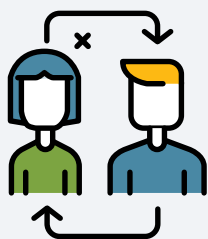
Jaka jest procedura w wypadku cofnięcia kogoś na bramie z powodu podwyższonej temperatury?

Osoba cofnięta z bramy z powodu podwyższonej temperatury powinna skontaktować się z lekarzem pierwszego kontaktu w celu podjęcia ewentualnego leczenia. Lekarz także zdecyduje o wystawieniu zwolnienia lekarskiego lub dalszych krokach, które pracownik powinien podjąć w związku z zaistniałą sytuacją. Dotyczy to oczywiście sytuacji, kiedy nie ma wskazania do natychmiastowego kontaktu ze stacją sanitarno-epidemiologiczną (kiedy pracownik wrócił z zagranicy, miał kontakt z osobami, które wróciły z zagranicy lub z osobą zakażoną).



Czy nazwisko takiej cofniętej osoby jest gdzieś przekazywane i nieobecność traktowana jako „usprawiedliwiona” i jednoznaczna z wypisaniem L4?

Jesteśmy w sytuacji szczególnej, która do tej pory nie miała miejsca. Zasady postępowania nie są uregulowane wprost. Nie ulega jednak wątpliwości, że musimy chronić dobro wyżej oceniane, czyli zdrowie wielu pracowników oraz dobro zakładu pracy. Przyjmujemy, że nieobecność w pracy osoby cofniętej z bramy z powodu podwyższonej temperatury będzie traktowana jako nieobecność usprawiedliwiona niepłatna — do momentu wpłynięcia do pracodawcy zwolnienia lekarskiego. Nie możemy „wypisać” L4. Nazwiska pracownika nikomu nie przekazujemy, taki pracownik powinien skontaktować się z lekarzem.



Jak ktoś źle się poczuje w czasie pracy na dole, jaka jest procedura postępowania?

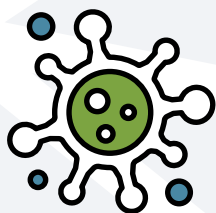
Pracownik, który poczuje się źle w trakcie wykonywania pracy (zarówno na dole, jak i na powierzchni) — wystąpi u niego przynajmniej jeden z objawów chorobowych COVID-19, tj. wysoka gorączka, kaszel, duszności, problemy z oddychaniem, powinien niezwłocznie zgłosić to swojemu bezpośredniemu przełożonemu. Ten zgłasza przypadek zachorowania do sztabu kryzysowego. Dalszy sposób postępowania jest określony w instrukcji postępowania w takich przypadkach, od momentu odizolowania osoby chorej od innych współpracowników do skierowania do powiadomienia właściwej miejscowo Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej.



Jak wygląda sprawa z aparatami uciezkowymi. Każdego dnia jest inny... Czy ktoś je dezynfekuje?

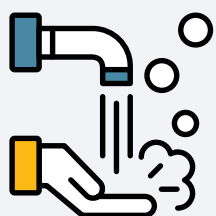
Aparaty uciezkowe są czyszczone i kontrolowane po każdej zmianie roboczej zgodnie z obowiązującą w tym zakresie instrukcją. Wydano kopalniom dyspozycję, aby obecnie te procesy były poddane szczególnemu nadzorowi. Poza tym w każdej kopalni wdrożono różnorakie procedury zabezpieczające, a także ograniczające bezpośredni kontakt pracowników z innymi pracownikami. Zakres rozwiązań jest zależny od możliwości lokalnych, np. wydłużenia czasu zjazdów i wyjazdów, a tym samym ograniczenie liczby pracowników w klatkach, większa liczba jednostek transportu poziomego, a tym samym mniej ludzi w jednostce.

na ważne pytania



Co z pracą kopalni/górników, kiedy wśród załogi pojawi się pierwszy przypadek koronawirusa?

Osoba, u której pojawi się podejrzenie zarażenia, zostaje odizolowana od pozostałych pracowników, tak aby zminimalizować kontakt ze współpracownikami — takie miejsca izolacji zostały wyznaczone zarówno na dole, jak i na powierzchni kopalni. Informacja o podejrzeniu zakażeniem zostaje przekazana do sztabu kryzysowego w kopalni. Sztab kryzysowy zgodnie z posiadanymi procedurami ustali w wywiadzie miejsca przebywania pracownika oraz osób, z którymi mógł mieć kontakt, oraz poinformuje stację sanitarno-epidemiologiczną. Dalszy sposób postępowania będzie zgodny z dyspozycjami stacji sanitarno-epidemiologicznej.



Wywieszono instrukcje mycia i dezynfekowania rąk, czym to mamy robić?

We wszystkich oddziałach PGG przygotowano dodatkowe miejsca do mycia i dezynfekcji rąk (liczba jest cały czas zwiększana). Robimy wszystko, aby zabezpieczyć kopalnię w odpowiednią ilość tych środków. Obecnie nie mamy sygnałów, iż środków tych brakuje.



Czy ewentualna pełna kwarantanna kopalni oznacza jej koniec?

Wydobywanie węgla jest procesem rozbudowanym i specyficznym. W większości przypadków nie można przerwać go bez konsekwencji. W PGG S.A. w większości rejonów wydobywczych występują zagrożenia naturalne, np. pożarowe. Postój ściany oznacza bardzo duży wzrost zagrożenia. Wystąpienie pożaru endogenicznego zwykle wyłącza rejon na co najmniej kilka miesięcy, niekiedy na zawsze. To tylko jeden przykład. Zatrzymanie wydobywania to zawsze wiele problemów, a gdyby trwało dłużej, może oznaczać bardzo duże problemy z powrotem do normalnego funkcjonowania.

Kiedy PGG podejmie takie kroki jak np. JSW (3 niezależające się zmiany, 6-godzinny tryb pracy) lub Bogdanka (punkty mycia rąk na dole)?



We wszystkich oddziałach PGG przygotowano dodatkowe miejsca do mycia i dezynfekcji rąk (liczba jest cały czas zwiększana). Ponadto w każdej kopalni wdrożono różnorakie procedury zabezpieczające, a także ograniczające bezpośredni kontakt pracowników z innymi pracownikami. Zakres rozwiązań jest zależny od możliwości lokalnych, np. wydłużenia czasu zjazdów i wyjazdów, a tym samym ograniczenie liczby pracowników w klatkach, większa liczba jednostek transportu poziomego, a tym samym mniej ludzi w jednostce. Cały czas rozważane są warianty możliwe najlepszych rozwiązań. Także ten dotyczący pracy tylko na trzech zmianach. Jednak, uwzględniając, że w naszych kopalniach niekiedy funkcjonuje kilkanaście zmian, przejście na trzy zmiany spowodowałoby, że w jednym miejscu, w jednym czasie byłoby wtedy więcej pracowników niż obecnie. Tym samym zagrożenie byłoby większe. Poza tym, według posiadanych przez nas informacji, w JSW S.A. sześciogodzinna praca dotyczy tylko rejonów (podobnie jak u nas), gdzie z uwagi na obowiązujące przepisy praca jest skrócona do sześciu godzin. Cały czas analizujemy sytuację i w zależności od jej rozwoju będą podejmowane decyzje.

Ruszyła produkcja płynu dezynfekującego

POLSKA GRUPA GÓRNICZA S.A. Z UWAGI NA ROZPRZESTRZENIAJĄCĄ SIĘ W NASZYM KRAJU EPIDEMIĘ NOWEGO KORONAWIRUSA SARS-COV-2 POSTANOWIŁA ROZPOCZĄĆ SAMODZIELNĄ PRODUKCJĘ PŁYNU O WŁAŚCIWOŚCIACH WIRUSO- I GRZYBOBÓJCZYCH



Wydobywana z głębokości około 400 metrów woda w ruchu „Piast” w kopalni „Piast-Ziemowit”, słynąca z czystości oraz walerów mineralnych, stanowi obecnie element bazowy dezynfekującego spe-



– Wnioski nasunęły się same. Skoro do dezynfekcji wody stacja używa podchlorynu

sodu, który dostawcy zapewniają nam bez przerwy na podstawie stałej, korzystnej dla kopalni umowy, postanowiliśmy sprawdzić, czy przy zwiększeniu stężenia uda się otrzymać pełnowartościowy płyn odkażający

TOMASZ ROGALA, PREZES PGG S.A.

cyfiku. Zanim woda trafi do obiegu spożywczego czy popłynie w kranie, musi zostać zmiękczona oraz zdezynfekowana przy użyciu podchlorynu sodu. Nad walidacją pod kątem czystości mikrobiologicznej wody sprawują nadzór specjaliści z laboratorium w Stacji Uzdatniania Wody przy kopalni „Ziemowit”. To właśnie proces dezynfekcji wody stał się impulsem inicjującym rozpoczęcie produkcji płynu medycznego. Pełnowartościowy specyfik otrzymano wskutek odpowiedniego zwiększenia w wodzie stężenia podchlorynu sodu, który kopalnia otrzymuje na podstawie stałej umowy z jego dostawcą. Biełuńska kopalnia „Ziemowit” w zaledwie dwie godziny jest w stanie wytworzyć kilka tysięcy litrów płynu. Opinia wydana przez naukowców z Głównego Instytutu Górniczego w Katowicach dopuszcza produkt do użytku i zapewnia o jego skuteczności w procesie dezynfekcji powierzchni. Do

przechowywania odkażacza służą zabezpieczone siatką, przewożne, tysiąclitrowe zbiorniki IBC typu Mauser, które usytuowane na paletach w łatwy sposób można przetransportować. Dezynfekujący specyfik skierowano do wszystkich kopalni i zakładów Polskiej Grupy Górniczej S.A. Wykorzystywany jest do dezynfekcji pomieszczeń, tj. łaźni czy korytarzy, ale także poręczy, klamek i tym podobnych elementów codziennego użytku, z którymi styczność każdego dnia ma 41 tysięcy pracowników załogi PGG S.A.

WG
ARC.



Kamery termowizyjne dla śląskich szpitali



POLSKA GRUPA GÓRNICZA S.A. PRZEKAZAŁA PLACÓWKOM MEDYCZNYM DZIESIĘĆ SPECJALISTYCZNYCH KAMER TERMOWIZYJNYCH, KTÓRE POMOGĄ ZORGANIZOWAĆ BEZPIECZNY RUCH PACJENTÓW I INNYCH OSÓB W STREFACH SZCZEGÓLNEGO RYZYKA, JAK NP. SZPITALNE ODDZIAŁY RATUNKOWE.

Po serii testów służby PGG S.A. postanowiły zastosować urządzenia termowizyjne na bramach wejściowych wszystkich kopalń i oddziałów spółki w województwie śląskim.

Kamerami (które wykrywają różnice temperatury już od 0,08 st. Celsjusza i automatycznie alarmują, gdy ktoś przechodzący przed obiektywem ma gorączkę i wymaga dokładniejszych badań) zastępowane są w kopalniach zdalne termometry, które sprzyjały w określonych godzinach powstawaniu kolejek.

Niedawno informacja o działaniach prewencyjnych Polskiej Grupy Górniczej trafiła m.in. do Lidii Ślęzak, zastępcy dyrektora ds. administracyjno-technicznych szpitala MSWiA w Katowicach, która natychmiast zwróciła się do spółki z prośbą o współpracę: – *W reakcji na prośbę szpitala zarząd Polskiej Grupy Górniczej natychmiast powziął decyzję o uruchomieniu procedury zakupowej m.in. urządzeń termograficznych w technologii podczerwieni. Dziesięć takich urządzeń trafiło do szpitali w województwie śląskim, w tym do szpitala MSWiA w Katowicach, jako*

wsparcie dla śląskich policjantów, strażaków i funkcjonariuszy innych służb mundurowych w regionie – mówi Tomasz Rogala, prezes PGG S.A.

Szpital MSWiA w Katowicach w ramach Samodzielnego Publicznego Zespołu Opieki Zdrowotnej MSWiA im. sierż. Grzegorza Załogi ma bardzo rozwiniętą strukturę oddziałów, zespoły ratownictwa medycznego, transport, ale odpowiada również m.in. za przeprowadzanie badań dopuszczających do pracy nie tylko policjantów, ale również funkcjonariuszy wszystkich służb mundurowych, którzy w dobie pandemii wypełniają niewąlgiczne dla ochrony zdrowia publicznego i bezpieczeństwa zadania.

– *Kamery termowizyjne byłyby dla nas nieocenioną pomocą, szczególnie w obszarze SOR, szpitalnego oddziału ratunkowego. W ramach naszych możliwości lokalowych próbujemy wydzielać specjalne strefy bezpieczeństwa. Możliwość szybkiego i sprawnego monitoringu byłaby znakomitą pomocą* – objaśnia Lidia Ślęzak.

PGG S.A. zabezpieczyła procedurę zakupu kamer termowizyjnych dla śląskich

szpitali, która została już sfinalizowana.

Od początku pandemii kamer termowizyjnych używa się w Europie i na świecie do wykrywania osób z podwyższoną temperaturą ciała – gorączka należy bowiem do osiowych objawów COVID-19, choroby wywołanej koronawirusem. Technologia podczerwieni jest niezastąpiona w portach, na lotniskach, dworcach, na przejściach granicznych, wszędzie tam, gdzie występuje duży ruch osób. Zalety technologii termowizyjnej w prewencji COVID-19 dostrzegły także renomowane placówki medyczne na Śląsku – już w piątek 20 marca poinformowano o użyciu kamer na podczerwień w dwóch szpitalach: Narodowym Instytucie Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie PIB w Gliwicach oraz Uniwersyteckim Centrum Klinicznym im. prof. K. Gibińskiego Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach.

WG
JAN CZYPIONKA



W ramach prewencji zakażeń koronawirusem Polska Grupa Górnicza S.A. przekazała 10 kamer termowizyjnych do śląskich jednostek ratownictwa medycznego. Wysoka gorączka jest głównym objawem tej infekcji, dlatego kamery mogą pomóc w pomiarze temperatury z bezpiecznej odległości osób przebywających w tzw. strefie szczególnego ryzyka, jak np. szpitalny oddział ratunkowy. Sprzęt trafił do jednostek najczęściej współpracujących z Polską Grupą Górniczą w zakresie pomocy w przypadkach zabezpieczenia medycznego jej pracowników, tj.:

1. Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny nr 7 Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach – Górnośląskie Centrum Medyczne im. prof. Leszka Ciecha,
2. Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej – Wojewódzki Szpital Specjalistyczny nr 3 w Rybniku,
3. Wojewódzki Szpital Specjalistyczny nr 5 w Sosnowcu,
4. Okręgowy Szpital Kolejowy w Katowicach,
5. Szpital Murcki Sp. z o.o. w Katowicach,
6. Samodzielny Publiczny Wojewódzki Szpital Chirurgii Urazowej im. dr. Janusza Daaba w Piekarach Śląskich,
7. Szpital Miejski nr 4 w Gliwicach, Sp. z o.o.,
8. Szpital Miejski Sp. z o.o. Ruda Śląska,
9. Szpital MSWiA w Katowicach,
10. Komenda Wojewódzka Policji w Katowicach.

Pracownice kopalni „Sośnica” przyniosły z domu własne maszyny i szyją maseczki ochronne. Maseczki trafiają do pracowników kopalni, ich rodzin oraz instytucji takich jak domy pomocy społecznej. To kolejne z wielu działań prewencyjnych, które PGG S.A. i kopalnia „Sośnica” wdrażają w celu przeciwdziałania zarażeniu koronawirusem.



Kopalnia „Sośnica” szyje maseczki ochronne

Jeszcze przed wydaniem przez Ministerstwo Zdrowia rozporządzeniem o obowiązkowym noszeniu maseczek ochronnych w przestrzeni publicznej, kopalnia „Sośnica” wprowadziła obowiązek poruszania się wszystkich osób na powierzchni zakładu w maseczkach ochronnych. Teraz kopalnia poszła o krok dalej i wychodząc naprzeciw oczekiwaniom pracowników, postanowiła uruchomić produkcję maseczek ochronnych na terenie kopalni. O pomoc poproszono pracownice, które zaproponowały, że do szycia maseczek użyją własnych maszyn.

– Nasza inicjatywa spotkała się z bardzo pozytywnym odzewem pań. Przygotowaliśmy odpowiednie pomieszczenie



i kupiliśmy niezbędne do produkcji maseczek materiały – mówi Mieczysław Wojtyński, dyrektor kopalni „Sośnica”.

Szycie maseczek rozpoczęło 16 kwietnia. Trafiają one do pracowników kopalni, ich rodzin oraz instytucji takich jak domy

pomocy społecznej. To kolejne z wielu działań prewencyjnych, które PGG S.A. i kopalnia Sośnica wdrażają w celu przeciwdziałania zarażeniu koronawirusem.

Już wcześniej kopalnia kupiła i wypożyczyła własnych pracowników oraz pracowników Zakładu Informatyki i Telekomunikacji w maseczki wielokrotnego użytku. W łazniach pracowniczych oraz budynkach biurowych umieszczono środki do dezynfekcji maseczek. Przed wejściem głównym kopalni rozstawiony został namiot, w którym umieszczono środki do dezynfekcji rąk oraz wprowadzono obowiązek dezynfekcji rąk wszystkich osób wchodzących na teren kopalni.

AA  



PROTEGO SAFE: aplikacja pomocna w walce z koronawirusem?

Popularny swego czasu w środowisku medycznym dowcip w dobie pandemii traci na swej aktualności. Dowcip brzmiał następująco: Pacjentów, którzy sprawdzili swój stan zdrowia w „google”, a potrzebują drugiej opinii, prosimy o skorzystanie z wyszukiwarki „yahoo”.

Dziś coraz częściej nawet lekarz z osiedlowej przychodni leczy nas w sposób zdalny, za pomocą telefonu czy komputera. Nic więc dziwnego, że przybywa aplikacji wspomagających walkę z koronawirusem. Biuro Innowacji i Implementacji Nowych Technologii informowało niedawno o aplikacji „Polcovid”, a tymczasem do sklepów „google play” i „app store” zawitała kolejna bezpłatna i wspierana przez rząd aplikacja ProteGO Safe.

Jak możemy przeczytać w opisie aplikacji: „W tej wersji aplikacja umożliwia samokontrolę swojego stanu zdrowia. Wkrótce zostanie uzupełniona o moduł wykorzystujący technologię Bluetooth, dzięki któremu będzie zbierała informacje o napotkanych przez nas urządzeniach i informowała o spotkaniach z chorym”.

W Chinach władze wprowadziły podobną aplikację działającą na podstawie kodu QR. Aby wejść do sklepu, instytucji lub urzędu należało przystawić swój smartfon do czytnika. Ten odczytywał dane dotyczące stanu zdrowia obywatela korzystającego z aplikacji, a na podstawie odczytu podejmowano decyzję, czy dana osoba może wejść tam, gdzie chce.

U nas aplikacja działa nieco inaczej, choć schemat jest podobny i jak zapewnia Ministerstwo Cyfryzacji, działa korzystając z wytycznych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO).

JAK DZIAŁA PROTEGO SAFE?

Udostępniona dziś wersja aplikacji to moduł umożliwiający samokontrolę stanu zdrowia. Według twórców to swoisty „dziennik”, który na bieżąco ma weryfikować, czy i w jakiej grupie ryzyka zakażenia jesteśmy.

Po instalacji aplikacji należy odpowiedzieć na kilka krótkich pytań. Imię, płeć, wiek, a następnie czy cierpimy na jakąś dolegliwość, jaką mamy grupę krwi, czy palimy papierosy.

Kolejny krok to wykonanie testu oceny ryzyka. Aplikacja pyta użytkownika o to, czy zdiagnozowano u niego przewlekłe choroby płuc, wątroby, nerek, niewydolność serca, czy cierpi na choroby obniżające odporność lub bierze działające w ten sposób leki, a także czy choruje na nowotwory. Następnie aplikacja pyta o objawy, takie jak np. gorączka, kaszel, duszność (niezwiązane z chorobami przewlekłymi). Wreszcie ProteGO Safe pyta nas, czy w ciągu ostatnich 14 dni mieliśmy bliski kontakt z osobą z podejrzeniem zakażenia koronawirusem.

Jak mówią twórcy, samokontrola nie jest diagnozą, a zgromadzone w „dzienniku” aplikacji informacje mogą pomóc lekarzowi w diagnozie, jeśli pacjent zdecyduje się na ich pokazanie.

Wśród niektórych osób pojawiły się obawy o prywatność i bezpieczeństwo danych. Od nas samych zależy, czy bardziej cenimy sobie stan zdrowia, czy prawo do zachowania tajemnicy lekarskiej. Ministerstwo uspokaja te obawy, zapewniając, że aplikacja ma być w pełni bezpieczna: dane użytkownika mają być zapisywane tylko na jego urządzeniu i nieprzesyłane na zewnątrz. Nikt poza użytkownikiem nie ma więc do nich dostępu.

W ProteGO Safe znajdziemy wiarygodne, oficjalne i aktualne informacje na temat bieżącej sytuacji związanej z pandemią koronawirusa. Dowiemy się, jak zachować środki ostrożności i jak postępować w przypadku podejrzenia infekcji u siebie lub swoich bliskich. Wszystkie publikowane informacje to komunikaty potwierdzone przez Ministerstwo Zdrowia lub Główny Inspektorat Sanitarny, opracowane na podstawie danych Europejskiego Centrum ds. Zapobiegania i Kontroli Chorób (ECDC) oraz Światowej Organizacji Zdrowia (WHO).

„Aplikacja ProteGO pozwala użytkownikowi:

- monitorować stan swojego zdrowia poprzez wypełnianie Testu Oceny Ryzyka;
- uzupełniać Dziennik Zdrowia, w formacie umożliwiającym wygodne udostępnianie wyników personelowi medycznemu podczas badania;
- otrzymywać spersonalizowane rekomendacje odnośnie dalszego postępowania, w oparciu o odpowiedź udzielone podczas wypełniania Testu Oceny Ryzyka;
- otrzymywać powiadomienia zachęcające do regularnego wypełniania Ankiety Oceny Ryzyka oraz innych zachowań profilaktycznych.”



Część umów wstrzymana



Polska Grupa Górnicza S.A. zawiadamia współpracujące firmy o wystąpieniu tzw. siły wyższej i zapowiada, że od 1 maja na miesiąc zawiesi wykonanie części kontraktów na roboty zlecone w kopalniach oraz na dzierżawę maszyn i urządzeń górniczych.

Spółka podkreśla, że planuje wdrożenie działań ratunkowych, m.in. skrócenie czasu pracy i częściową redukcję wynagrodzeń. Ich celem jest poszukiwanie oszczędności po to, by przetrwać kryzys.

Spółka argumentuje, że na konieczność czasowego zawieszenia wykonania umów wpływa przede wszystkim obecna sytuacja związana z ogłoszeniem stanu epidemii COVID-19, która przełożyła się na wszystkie sfery działalności PGG S.A., co stanowi przejaw działania siły wyższej, niezależnej od stron umowy. „Okoliczności te prowadzą do przymusowego, niemożliwego do przewidzenia wcześniej oraz niezależnego od PGG S.A. ograniczenia planowanych działań” – piszą pełnomocnicy zarządu w pismach do partnerów spółki.

W prawnych stosunkach gospodarczych tzw. siła wyższa (*force majeure*) oznacza niezawinione i niemożliwe do przewidzenia ani uniknięcia nagłe zdarzenie zewnętrzne. Powołanie się na nie może zwalniać firmę od obowiązku wykonania umowy, pod warunkiem, że związek przyczynowo-skutkowy między siłą wyższą a trudnościami przedsiębiorcy jest rzeczywisty, a zobowiązany dochował należytej staranności (m.in. niezwłocznie zawiadomił o zidentyfikowaniu konkretnych skutków siły wyższej w swoim przedsiębiorstwie).

Polska Grupa Górnicza S.A. w pismach do kontrahentów przypomina, że już w pierwszych dniach kwietnia informowała o możliwych komplikacjach w związku z ogłoszeniem stanu epidemii w Polsce.

W stosunku do firm zewnętrznych zasadnicze znaczenie ma konieczność ograniczenia kontaktów załogi kopalń z pracownikami innych podmiotów na terenie oddziałów PGG S.A. Z powodu nakazów i ograniczeń związanych z pandemią kontynuowanie przez firmy zewnętrzne umów na roboty górnicze „nie leży w interesie publicznym, jakim jest konieczność zapewnienia bezpieczeństwa przed zarażeniem” – uzasadnia PGG S.A.

Z kolei dostawców dzierżawionych maszyn górniczych (np. kombajnów) spółka informuje, że w maju planuje „wstrzymanie ruchu przedmiotu dzierżawy i zawieszenie naliczania czynszu dzierżawnego za ten okres”.

W przypadku wszystkich umów zmiany potwierdzone zostaną w stosownych aneksach, co w ocenie PGG S.A. powinno pozwolić partnerom na skorzystanie z programów pomocy publicznej w ramach tarczy antykryzysowej.

Polska Grupa Górnicza S.A. argumentuje, że epidemia spowodowała istotne obniżenie zapotrzebowania na rynku energii elektrycznej, co bezpośrednio wpłynęło na wolumeny węgla odbierane z kopalń. „Kluczowi odbiorcy naszego produktu w sposób bezprecedensowy i na niespotykaną dotychczas skalę zmniejszyli zapotrzebowanie na dostawę węgla i wezwali spółkę do renegotjowania warunków dostaw” – zawiadamia spółka.

PGG S.A. uzasadnia, że niemożliwe jest jeszcze określenie realnego poziomu kontraktów z energetyką.

Proponujemy racjonalne działania

W związku ze stanowiskiem strony społecznej, która nie przyjęła propozycji zarządu Polskiej Grupy Górniczej S.A., zarząd podkreśla, że 14 kwietnia br. przedstawił stronie społecznej plan działań zachowawczych. Miały one obniżyć koszty działalności i umożliwić firmie funkcjonowanie w sytuacji kryzysowej związanej ze zmniejszeniem zapotrzebowania na węgiel. Spadek zapotrzebowania na energię wytwarzaną z węgla wynosi już kilkanaście procent i spółka musi elastycznie reagować, aby nie generować nadmiernych strat finansowych na prowadzonej działalności.

Oczekiwanie wyrażone przez stronę społeczną, że spółka w obecnej sytuacji przygotuje plan restrukturyzacji, bez ustalenia rzeczywistego zapotrzebowania na produkowany surowiec, jest niezasadne. Nikt nie potrafi obecnie przewidzieć tego zapotrzebowania, a pierwsze miarodajne informacje rynkowe określające poziom zapotrzebowania powinny być dostępne w czerwcu br.

Polska Grupa Górnicza S.A. podjęła już pierwsze z koniecznych działań zachowawczych, o których poinformowaliśmy w środę 22 kwietnia br. Polegają one m. in. na ograniczeniu na okres miesiąca wykonania części kontraktów na prace firm zewnętrznych w kopalniach i dzierżawę maszyn górniczych.

Zarząd Polskiej Grupy Górniczej S.A. ubolewa, że strona społeczna odrzuciła propozycje pakietu osłonowego, który umożliwiłby skorzystanie z tarczy antykryzysowej i pozyskanie 70 mln zł miesięcznie.

Przypomnijmy, że we wtorek 14 kwietnia zarząd PGG S.A. przedstawił stronie społecznej projekt pakietu osłonowego na czas kryzysu, którego celem była z jednej strony ochrona miejsc pracy, a z drugiej ustabilizowanie sytuacji finansowej spółki. Plan ten oparto na trzech filarach:

korzystanie z rządowej pomocy w trybie tarczy antykryzysowej, skrócenie czasu pracy kopalń i wynagrodzeń o 20 proc., zamrożenie niektórych inwestycji i renegotiacje kontraktów. Dzięki dofinansowaniu z Funduszu Gwarantowanych Świadczeń Pracowniczych spółka zyskałaby 70 mln zł miesięcznie, dodatkowo przez obniżenie płac oszczędziłaby 55 mln zł miesięcznie, ograniczenie wydatków operacyjnych i inwestycyjnych przyniosłoby 70 mln zł miesięcznie, a łączny efekt ekonomiczny pakietu wynosiłby ok. 195 mln zł każdego miesiąca i 585 mln zł po kwartale.

Warunkiem uzyskania pomocy publicznej w ramach tarczy antykryzysowej jest jednak – zgodnie z ustawą o COVID-19 – podpisanie porozumienia z reprezentacją związkową pracowników. Stanowisko strony społecznej uniemożliwia zatem skorzystanie z tego rozwiązania.

Działania zaproponowane przez zarząd PGG S.A. są racjonalne i możliwe do przeprowadzenia w obecnej sytuacji. Zarząd Polskiej Grupy Górniczej S.A. zachowuje determinację i gotowość do ratowania firmy oraz miejsc pracy.



Czy zdrowie leży na t

Wiosna jest naturalnym okresem spadku odporności, któremu w tym roku równolegle towarzyszy pandemia koronawirusa. Okazuje się, że w zmaganiach z pandemią kluczowe znaczenie może mieć dieta wspierająca naszą odporność. O tym, jak powinien wyglądać nasz jadłospis w aspekcie występowania COVID-19, radzi **dietetyk kliniczny, mgr Edyta Krupa z Poradni Dietetycznej DOBRY DIETETYK.**



Społeczna kwarantanna znacznie ograniczyła naszą aktywność fizyczną, a siedząc w domu, częściej zaglądamy do lodówki i sięgamy po przekąski

Z powodu obecnej sytuacji większość z nas spędza w domu całe dnie, ograniczając swoją aktywność, częściej też sięgamy po niezdrowe jedzenie. To z kolei może odbić się negatywnie nie tylko na sylwetce, ale również na samopoczuciu i zdrowiu, ponieważ dieta oparta na żywności przetworzonej i słodczych nie sprzyja utrzymaniu ani odporności, ani zdrowia. Przede wszystkim trzeba zdać sobie sprawę z tego, że kwarantanna nie powinna wpłynąć na dbałość o jakość spożywanych posiłków, a wręcz przeciwnie – obecnie, tym bardziej powinniśmy starać się, aby jadłospis był dostosowany do zasad zdrowego żywienia, zwłaszcza że dysponujemy większą ilością wolnego czasu, więc to idealny moment na eksperymenty w kuchni. Niezwykle istotne jest też zadbanie o aktywność fizyczną w czasie kwarantanny. Nie tylko dlatego, że ciągle siedzenie może powodować tycie, ale również dlatego, że obecna sytuacja nie wpływa dobrze na samopoczucie większości osób, a aktywność fizyczna pomaga poprawić nastrój i rozładować napięcie. Jeśli mamy możliwość wykonywania treningów w domu czy posiadamy sprzęty, jak np. rower stacjonarny, to warto z tego korzystać. Co ciekawe jednak, sporo ludzi uważa, że tylko intensywne treningi mają wpływ na sylwetkę i pozwolą spalić nadmiar spożytych kalorii, a to błąd! Równie istotna jest tzw. spontaniczna aktywność fizyczna w ciągu dnia, której zwykle nie poświęcamy wiele uwagi. Chodzi tutaj o drobne ak-

tywności w ciągu dnia, jak zmywanie naczyń, chodzenie podczas rozmowy przez telefon czy odkurzanie. Każda aktywność ma znaczenie i pomaga uniknąć nadmiaru odkładania się tkanki tłuszczowej.

Czy istnieje coś takiego jak dieta antywirusowa?

Niestety, nie istnieje dieta typowo antywirusowa. Wiemy natomiast, że istnieje wiele substancji aktywnych o potwierdzonym naukowo działaniu wzmacniającym układ odpornościowy człowieka. Dlatego też pomimo że nie mamy pewności, że stosując konkretną dietę, uchronimy się przed zachorowaniem, to za pomocą odpowiedniej diety możemy wzmocnić nasz układ odpornościowy tak, aby lepiej mógł bronić się przed wirusami i innymi patogenami.

Właściwa dieta to wzmocnienie organizmu i jednocześnie wzmocnienie naszej odporności na zachorowania

Dobrze zbilansowana dieta, a co za tym idzie, dobry stan odżywienia organizmu, wspomaga funkcjonowanie układu odpornościowego. Natomiast żywność przetworzona i niedobory pokarmowe mogą jedynie zaszkodzić. Dlatego też szczególnie teraz nie powinniśmy rezygnować z przygotowywania zdrowych, zbilansowanych posiłków.

Produkty sprzyjające utrzymaniu dobrej odporności

Powinniśmy zadbać m.in. o odpowiednią ilość warzyw i owoców w diecie, ponieważ dzięki nim dostarczymy do organizmu niezbędnych witamin i składników mineralnych, które pomogą wesprzeć odporność. Silne właściwości przeciwzapalne posiadają również kwasy omega-3, które znajdziemy przede wszystkim w tłustych rybach morskich czy w oleju lnianym. Warto też pamiętać o przyprawach, które mają silne właściwości przeciwzapalne, jak kurkuma, imbir oraz cynamon. Naturalne wsparcie odporności zapewnią także składniki zawarte w cebuli, czosnku oraz miodzie. Chcąc zadbać o odporność, warto również pamiętać o jelitach, ponieważ znajdujące się w nich bakterie jelitowe mają wpływ na funkcjonowanie całego organizmu, w tym również układu odpornościowego. Warto więc włączyć do diety jogurty naturalne, kefir oraz kiszonki – zawarte w nich naturalne probiotyki wpływają na wzmocnienie układu odpornościowego.



alerzu?

Produkty znacznie osłabiające nasz układ immunologiczny

Do produktów, które osłabiają naszą odporność, zaliczamy przede wszystkim słodycze, cukier, żywność przetworzoną, żywność typu fast food. Nadmiar tego typu produktów w diecie znacznie osłabia organizm, prowadzi do niedoborów pokarmowych, a to wszystko może odbić się na naszej odporności. Ponadto spożywanie alkoholu w dużych ilościach również będzie miało negatywny wpływ na układ immunologiczny.

Dodatkowa suplementacja

Dodatkowa suplementacja może pozytywnie wpłynąć na odporność organizmu. Szczególnie należy zwrócić uwagę na witaminę D, której niedobory są powszechne. Niedobór witaminy D negatywnie wpływa na układ odpornościowy i sprzyja infekcjom. Standardowo zaleca się suplementację witaminą D w okresie jesienno-zimowym, od września do kwietnia, ponieważ jest to jedyna witamina pozyskiwana z promieni słonecznych, a z pożywieniem bardzo trudno dostarczyć ją w odpowiednich ilościach. W obecnej sytuacji, gdy pomimo pięknej pogody zaleca się pozostanie w domach, a nasza odporność jest wystawiona na próbę, warto rozważyć suplementację. Należy jednak podkreślić, że suplementacja powinna być stosowana przez dłuższy okres, aby istotnie wpłynąć na funkcjonowanie organizmu, w tym na podniesienie odporności.

Sen i stres a nasza odporność

Stres oraz niedobór snu to jedni z największych wrogów naszej odporności. Dlatego chcąc zadbać o odporność organizmu, bardzo ważne, aby zredukować stres i pamiętać o odpowiedniej ilości snu i regeneracji. To bardzo istotne, ponieważ osłabiony organizm dużo gorzej radzi sobie z wirusami i bakteriami. Natomiast jeśli chcemy wspomóc organizm w walce z niekorzystnymi re-

akcjami, które zachodzą w stresowych sytuacjach, powinniśmy pamiętać o dużej ilości antyoksydantów w diecie. Są to substancje o silnych właściwościach przeciwzapalnych i znajdziemy je w takich produktach, jak warzywa i owoce, kakao, orzechy czy nasiona roślin strączkowych.

STRES – jak się chronić?

BAZA WIEDZY PSYCHOLOGICZNEJ NA CZAS KRYZYSU

CO TO JEST STRES?

To ogólny termin opisujący reakcję fizjologiczną i psychiczną na coś, co wyprzewodziło organizm ze stanu równowagi. Boddce mogą mieć charakter fizyczny lub psychologiczny, więc może to być np. zranienie się podczas wypadku lub długotrwała izolacja. Aktualnie wszyscy skupieni są na zabezpieczeniu swojego zdrowia i swoich bliskich. Dla ochrony organizmu i jego dobrego funkcjonowania ważne jest również obniżenie poziomu stresu, który wpływa na skuteczność działania naszego układu immunologicznego.

REAKCJA NA STRES

- CZY U WSZYSTKICH JEST TAKA SAMA?

Reakcja na stres fizyczny jest u ludzi podobna, natomiast reakcja na stres psychologiczny może być różna. W zależności od osobowości człowieka, jego cech charakteru, wcześniejszych doświadczeń życiowych i jego uwarunkowań biologicznych, np. funkcjonowania jego układu nerwowego, w różnym stopniu reagujemy na stres. W obliczu podobnych sytuacji ludzie mogą stosować różne strategie zaradcze. Większość stresorów prowadzi do pojawienia się nieprzyjemnego stanu wewnętrznego i pogorszenia nastroju. Niektórzy ludzie są bardziej odporni na stres, są silnie zaangażowani we własny rozwój i wykonywaną pracę. Wykazują tendencję do bycia optymistami. Badania wykazały, że poczucie humoru może zmodyfikować ocenę sytuacji stresowej i poprawiać funkcje odpornościowe organizmu.

FAZY REAKCJI STRESOWEJ – JAK TO DZIAŁA I JAKIE SĄ KONSEKWENCJE?

Hans Selye reakcję stresową nazwał „Ogólnym zespołem adaptacyjnym” i stwierdził, że składa się z trzech faz. W I fazie – alarmowej, kiedy spostrzegamy zagrożenie, organizm mobilizuje siły do walki lub ucieczki, przyspiesza oddech,

podnosi tętno i ciśnienie krwi, dostarcza więcej tlenu do mięśni. Tym samym zostaje wyłączony układ parasympatyczny, odpowiedzialny m.in. za funkcjonowanie układu odpornościowego, którego prawidłowe działanie w sytuacji pandemii jest niezbędne. W II fazie – odporności, organizm mobilizuje się do przywrócenia stanu równowagi. Długotrwały stres ogranicza nasze rezerwy energetyczne i przejawia się uczuciem zmęczenia, więc istotne jest, żeby włączyć wszelkie dostępne sposoby radzenia sobie ze stresem. W fazie III – przedłużająca się reakcja stresowa prowadzi do wyczerpania i uszkodzeń organizmu mogących być przyczyną zmian związanych ze stresem, np. zmian w układzie odpornościowym, sercowo-naczyniowym.

CO MOŻE BYĆ PRZYZYNNĄ STRESU?

Mamy teraz wiele obszarów, które są objęte naszą troską i zmartwieniem na przyszłość. Na planie zawodowym jest to charakter pracy zawodowej, do której należymy, możliwość zarażenia się koronawirusem, zabezpieczenie środków ochrony i bytu, zmiana organizacji pracy, absencje związane ze stanem zdrowia, kwarantanna czy opieką nad dziećmi. To są idealne warunki do powstania reakcji stresowej – zaistniało coś, z czym jeszcze nie wiemy, jak sobie poradzić, nie mamy wypracowanych wcześniej wzorców działania. Pracodawcy, instytucje państwowe i my staramy się jak najlepiej odnaleźć w tej sytuacji, która jest dla nas wszystkich nowa.

JAK STRES WPŁYWA NA NASZE ZACHOWANIE?

Każdy radzi sobie inaczej. Dużo zależy od naszej oceny i stosunku do sytuacji stresowej. Sytuacja sprzyja nasileniu występowania zachowań szkodliwych dla zdrowia, np. palenia papierosów, nadużywania alkoholu czy substancji psychoaktywnych lub złych nawyków żywieniowych. Stres rów-



Anna Bentkowska, psycholog

niez może działać mobilizująco, mówimy wtedy o pożytecznym eustresie, kiedy człowiek jest pobudzony i gotowy do działania. W sytuacji zmiany organizacji codziennego życia, kiedy nagromadziło się wiele czynników, z którymi nie bardzo wiemy, jak sobie poradzić i z naszymi reakcjami na nie, mówimy o dystresie.



ŹRÓDŁA STRESU – CO MOŻEMY ZROBIĆ?

Najczęstsze źródła stresu to brak poczucia kontroli i przewidywalności sytuacji, konflikt wewnętrzny oraz trudności życia codziennego. Brak znajomości skutecznych metod redukcji stresu oraz atmosfera strachu i niepewności może objawiać się np. zachowaniami agresywnymi dającymi upust emocji m.in. w hejcie, co obecnie spotyka ludzi zarażonych koronawirusem. Pomoc i wsparcie od innych ludzi może łagodzić szkodliwe skutki stresu. Wszyscy oczekujemy rozwiązań systemowych, które zabezpieczą nasz byt i naszą przyszłość, ale w oczekiwaniu na te zmiany zapoznajmy się z możliwościami obniżenia stresu, czyli skupmy się na tym, na co mamy osobisty wpływ. Zaczniemy od siebie. Musimy to przetrwać i przeczekać w jak najlepszej kondycji psychicznej.

WYSIŁEK FIZYCZNY A STRES

Biorąc pod uwagę biologiczny mechanizm powstawania stresu, najbardziej efektywnym sposobem obniżenia jego poziomu jest wysiłek fizyczny i uprawianie sportu, jest to do zrealizowania również w domu. Dzięki ruchowi nasz organizm wydziela hormony, które sprzyjają obniżeniu poziomu stresu. Ruch jest dobrym rozwiązaniem, kiedy

czujemy, że wzmagają się w nas negatywne emocje, które mogą prowadzić do agresji fizycznej lub słownej.

TRENINGI UMYŚL-CIAŁO

Treningi umysł-ciało, o których się teraz wiele mówi w mediach, mają na celu zaadaptowanie się do warunków i wzmocnienie poczucia kontroli. Techniki różnego rodzaju relaksacji czy brzuszego oddychania skutecznie obniżają reakcję układu nerwowego na stres. Tego typu treningi poprawiają nastrój i funkcjonowanie układu odpornościowego. Wykonywane w grupie, z pomocą mediów, gwarantują wsparcie społeczne i budują poczucie wspólnoty.

PRYWATNA PRZESTRZEŃ

Zorganizujmy sobie własną przestrzeń. Poczucie prywatności, nawet na małej powierzchni, daje również poczucie kontroli nad sytuacją. Pamiętajmy o zrozumieniu różnych reakcji domowników, uszanowaniu ich emocji lub tego, że ktoś nie chce o nich rozmawiać. Nie oceniamy i przez to nie obciążamy jeszcze dodatkowo osób przebywających blisko nas.

STRATEGIE ZORIENTOWANE NA EMOCJE

Strategie radzenia sobie ze stresem zorientowane na emocje są skuteczniejsze, gdy

nie ma możliwości zmiany sytuacji. To może być poszukiwanie zrozumienia i wsparcia innych osób, potraktowanie sytuacji stresowej jako wyzwanie, zaangażowanie w różne czynności, które odwracają uwagę od stresora. Mamy dostępne online dobra kultury, wystawy, przedstawienia oraz audiobooki, podcasty, filmy itp. Poznajemy teraz lepiej innych ludzi, poświęcamy więcej czasu w domu na rozmowy. Może to być również wyrażanie swoich emocji, dzielenie się nimi. Dla niektórych jest teraz szansa na wejście w duchowość i modlitwę. Mamy wpływ na to, co dzieje się w naszym otoczeniu i w naszej głowie, czyli naszych myślach, emocjach, zachowaniu.

STRATEGIE ZORIENTOWANE NA PROBLEM

Strategie zorientowane na problem są skuteczne, gdy istnieje taka możliwość. Pomaga wtedy zaplanowanie krok po kroku, jak poradzić sobie z danym stresorem, jak mogą złagodzić jego działanie. Poszukiwanie konkretnej porady, wsparcia i informacji to kolejna możliwość w tej strategii i warto wykorzystać tu wiedzę specjalistów. Obecnie specjaliści różnych dziedzin są dostępni i są gotowi pomagać online. Jeśli ktoś nie radzi sobie np. z silnym lękiem, warto nawiązać kontakt i skorzystać z pomocy. Zachęcamy się wzajemnie do działania. Zachowanie codziennych rytuałów i organizacji zadań bardzo sprzyja również naszej lepszej kondycji psychicznej.

CIERPLIWOŚĆ I DOŚWIADCZENIE

Więcej cierpliwości i spokoju nam wszystkim życzę. To wszystko minie. Nawet jak się wirus pojawi kolejny raz, będziemy już wiedzieli, jak postępować w sytuacji zagrożenia. Będziemy bogatsi o swoje własne doświadczenia, które nam posłużą.



FOT.: www.freepik.com

KORONAWIRUS powoduje gorączkę, kaszel, duszności, bóle mięśni i zmęczenie.

Przenosi się drogą kropelkową, a więc podczas kaszlu, kichania czy mówienia.

Jak zapobiegać zakażeniu?



Często myj ręce, używając mydła i wody.



Kiedy kaszlesz lub kichasz, **zakrywaj usta i nos**.



Zachowaj co najmniej 1 metr odległości od osób, które kaszlą i kichają.



Jeśli **wracasz z regionu**, gdzie występuje koronawirus i **masz objawy** choroby lub miałeś **kontakt z osobą zakażoną**, powiadom telefonicznie o tym stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się do oddziału obserwacyjno-zakaźnego.

Infolinia NFZ

800 190 590

www.gov.pl/koronawirus



- Komunikat w sprawie pakietów OK System
- Trening w domu #bardziejOK
- Oferta serwisowa dealera Stawowy

Trening w domu #bardziejOK

Pierwszym problemem, który się nasuwa, jest fakt, że robiąc trening w domu, zazwyczaj mamy niewystarczającą ilość sprzętu. Jeśli nie dysponujesz nawet podstawowym wyposażeniem treningowym, takim jak gumy lub nawet pojedyncze hantle, użyj wyobraźni. Co możesz wykorzystać?

NIE MUSISZ IŚĆ DO KLUBU FITNESS ANI NA SIŁOWNIĘ PLENEROWĄ, ABY ZROBIĆ SKUTECZNY I PEŁNOWARTOŚCIOWY TRENING! W ZACISZU WŁASNEGO DOMU MOŻESZ ĆWICZYĆ W POPLAMIONEJ KOSZULCE (ALBO NAWET BEZ NIEJ) LUB ROZCIĄGNIĘTYM DRESIE. MOŻESZ SIĘ SKUPIĆ TYLKO I WYŁĄCZNIE NA TRENINGU, BEZ OBAWY, ŻE KTOŚ CIĘ ZOBACZY.

DO PUSTEJ BUTELKI PO WODZIE WSYP RYŻ LUB MĄKĘ – ZASTĄPI TO HANTLE

Przy użyciu butelek wykonasz ćwiczenia na biceps, triceps, plecy, barki. Jakie to ćwiczenia? Na przykład wyciskanie w górę, wznosy na boki, uginanie ramion lub wiosłowanie w opadzie (to ostatnie głównie dla kobiet, ze względu na jednak dość niewielki ciężar).

5-LITROWA BUTELKA Z WODĄ ZAMIAST KETTLEBEL

(RACZEJ DO TRZYMANIA JAKO OBCIĄŻENIE NIŻ WYKONYWANIA SWINGU).

Zrobisz z nią ćwiczenia, takie jak gobletsquat (czyli przysiad z butelką trzymaną przed klatką piersiową), wznosy prostych ramion w przód, podciąganie butelki pod brodę, wiosłowanie jednorącz w opadzie tułowia, martwy ciąg. Te ćwiczenia składają się na całkiem solidny trening nóg, pleców i barków.

PLECAK WYPCHANY PRODUKTAMI SPOŻYWCZYMI ALBO BUTAMI, UBRANIAMI – CZYMKOLWIEK, CO MASZ POD RĘKĄ – JAKO KAMIZELKA OBCIĄŻAJĄCA.

Przyda się do przysiadów, wykroków itp. Głównie do treningu nóg.



Nasze propozycje na trening w domu, całkowicie bez sprzętu

KALISTENIKA

Czyli trening z wykorzystaniem ciężaru ciała. Zazwyczaj kojarzy się z ćwiczeniami na drążku. Jeśli takim nie dysponujesz, możesz zastąpić tradycyjne podciąganie jego zmodyfikowaną wersją.

Odwrotne wiosłowanie (lub też podciąganie poziome) – połóż się na plecach na podłodze pod stołem. Głowa ma wystawać poza brzeg stołu. Unieś górę ciała i złap dłońmi blat. Trzymając ciało w linii prostej, podciągaj się do góry, aby dotknąć klatkę piersiową spodniej strony blatu (tak jak podczas wiosłowania z TRX). Jeśli wersja z prostymi nogami jest zbyt trudna, możesz ugiąć nogi w kolanach i postawić stopy bliżej bioder.

Do kalisteniki możemy zaliczyć także wszelkie pompki (zarówno klasyczne, jak i te na poręczach albo krzesłach, tzw. dipsy), przysiady i wykroki, wznosy bioder w leżeniu i różne ćwiczenia na brzuch.

PILATES LUB JOGA

W domu możesz bez skrupowania popracować nad gibkością, elastycznością oraz siłą swojego core – czyli tzw. gorsetu mięśniowego. Mięśnie głębokie są często zaniedbywane w treningach ze sprzętem. Warto o nich pamiętać, by cieszyć się sprawnością i brakiem bólu przez długie lata.

Doskonałą metodą na wzmocnienie mięśni posturalnych i jednocześnie wysmuklenie ciała jest pilates lub joga, której korzyści wykraczają poza sferę fizyczną. Jeśli szukasz wyciszenia, chcesz nauczyć się lepiej oddychać i poprawić swoją mobilność – to jest trening dla Ciebie.

HIT

High Intensity Interval Training to popularny i bardzo skuteczny sposób na jednoczesne wzmocnienie wydolności, spalenie kalorii, redukcję tkanki tłuszczowej i wzmocnienie ciała.

Trening interwałowy może się składać z ćwiczeń cardio lub siłowych – ważne, by ćwiczenia te były wykonywane w szybkim tempie, bardzo intensywnie. Okresy maksymalnego wysiłku mają się przeplatać ze spokojniejszą aktywnością, np. lekkim wysiłkiem aerobowym lub po prostu odpoczynkiem.

Jakie ćwiczenia możesz wykonywać? Możliwości jest mnóstwo: pajacyki, sprint w miejscu, wchodzenie na krzesło, pompki, burpees, przysiady... Lista jest długa. Jednym z przykładów treningu HIIT jest słynna tabata, w której intensywna praca trwa 20 sekund, a odpoczynek 10 sekund – całość powtarzana jest 8 razy. W zależności od poziomu wytrenowania możesz samodzielnie modyfikować długość wysiłku i odpoczynku – stopniowo zwiększaj długość intensywnej pracy i skracaj przerwy. Pamiętaj jednak, by cały trening o tak wysokiej intensywności nie trwał zbyt długo. Na początku wystarczy 20 minut, a jeśli taki wysiłek nie jest Ci obcy – nie dłużej niż 40 minut.

TRENING W DOMU Z RODZINĄ

A może skusisz się na rywalizację z domownikami? Wybierzcie ćwiczenie, które każdy może wykonać (biorąc pod uwagę wiek i poziom wytrenowania), i zróbcie zawody. Wersja ćwiczenia na czas – kto najszybciej wykona np. 30 powtórzeń – lub wersja na liczbę powtórzeń – kto zrobi najwięcej w ciągu jednej minuty? Każdy z domowników po kolei decyduje, jakie ćwiczenie ma być wykonywane. Zróbcie 2-3 obwody składające się z ćwiczeń wybieranych po kolei przez każdego.

Jest to świetny sposób na zaangażowanie w szczególności dzieci. Wspólne wygłupy podczas wysiłku fizycznego i element rywalizacji na pewno zachęci je do częstego proponowania tej rozrywki rodzicom. A Ty, jako rodzic, nie mogąc odmówić, będziesz mieć z głowy kolejny trening!

TRENING W PARZE

Kto powiedział, że nie można wykorzystać swojej drugiej połówki jako obciążenia? Jest wiele ćwiczeń, które można zmodyfikować w taki sposób, by stały się możliwe do wykonania w parze.

Co powiecie na wiosłowanie partnerką w opadzie tułowia? Ona robi deskę na łokciach, on opiera się o krzesło i drugą ręką łąpie ją za kostki po czym przyciąga je do swojego biodra. On trenuje plecy, wykonując wiosłowanie najpierw jedną ręką, a potem drugą, podczas gdy ona utrzymuje prostą postawę i wzmocnia swoje mięśnie stabilizacyjne i brzucha.

Inne przykłady to wyciskanie nóg partnera/partnerki w górę (jedno leży na łóżku na plecach, nogi poza krawędzią materaca, drugie siedzi na ziemi, łąpie partnera za kostki i wyciska je niczym hantle do góry) lub przysiad z partnerką na barkach. Warto ruszyć głowę i samemu poszukać innych możliwości.

Tego typu ćwiczenia będą też świetnym sposobem na uatrakcyjnienie domowych treningów, podczas których na pewno pojawi się dużo śmiechu i wygłupów.





Z UWAGI NA ROZPORZĄDZENIE MINISTRA ZDROWIA
Z DNIA 13 MARCA 2020 ROKU W SPRAWIE OGŁOSZENIA NA OBSZARZE
RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ STANU ZAGROŻENIA EPIDEMIOLOGICZNEGO
KORONAWIRUSEM COVID-19, BRAK JEST MOŻLIWOŚCI KORZYSTANIA
Z OBIEKTÓW SPORTOWO-REKREACYJNYCH BĘDĄCYCH W OFERCIE
OK SYSTEM POLSKA S.A.

OK SYSTEM PODJĄŁ DECYZJĘ O **ZAWIESZENIU PAKIETÓW SPORTOWYCH**
OD DNIA 15.03.2020 R., TYM SAMYM DAJĄC GWARANCJĘ,
ŻE DOKONANE NA POCZET PAKIETÓW **POTRĄCENIA NIE PRZEPADAJĄ.**

Z WIELKĄ DETERMINACJĄ **POLSKA GRUPA GÓRNICZA S.A.** WRAZ
Z **OK SYSTEM** DĄŻY DO WYPRACOWANIA TAKICH ROZWIĄZAŃ W ZAKRESIE
ROZLICZENIA PAKIETÓW, KTÓRE BĘDĄ PRZYJAZNE DLA NASZYCH PRACOWNIKÓW
- UŻYTKOWNIKÓW PAKIETÓW.

DECYZJE W TEJ SPRAWIE ZOSTANĄ PAŃSTWU PRZEKAZANE
NIEZWŁOZNIE PO ICH PODJĘCIU.

DZIĘKUJEMY ZA PAŃSTWA WYROZUMIAŁOŚĆ, ŻYCZYMY ZDROWIA
I SZYBKIEGO POWROTU DO CODZIENNYCH AKTYWNOŚCI.



PHILIPS

Najlepsze prezenty
ze zniżką do 40%
tylko na platformie

PGG
family



www.pggfamily.pl/zakupy/Philips



Oferta serwisowa dealera Stawowy

BEZ WZGLĘDU NA MARKĘ POSIADANEGO SAMOCHODU AUTORYZOWANY DEALER HYUNDAI – STAWOWY OFERUJE W RAMACH PGG FAMILY OFERTĘ SERWISOWĄ W DEDYKOWANYCH DLA UCZESTNIKÓW PROGRAMU CENACH.

W ofercie znajdziemy między innymi:



ZAPRASZAMY DO ZAPOZNANIA SIĘ ZE SZCZEGÓŁAMI OFERTY.

STAWOWY.

Bielsko-Biała, ul. Czarna 22,
33 / 810 77 00

Rybnik, ul. Gliwicka 114,
32 / 440 87 00

www.stawowy.hyundai.pl

• DEZYNFEKCJĘ PRZEZ OZONOWANIE ZA JEDYNE 79,00 zł

Ozon ma silne właściwości utleniające i biobójcze. Jego użycie zapewnia czystość mikrobiologiczną i sterylność, zabezpieczając samochody przed zagrażającymi zdrowiu mikroorganizmami i wirusami. Ozonowaniu poddawane jest wnętrze samochodu. Podczas ozonowania wnętrza samochodu dezynfekowany jest również układ wentylacji i klimatyzacji, zapewniając kompleksowe bezpieczeństwo użytkowania.

• PRZEGŁĄD WIOSENNY ZA 79,00 zł, KTÓRY OBEJMUJE:

- kontrolę stanu tarcz oraz klocków hamulcowych;
 - kontrolę stanu zawieszenia oraz układu kierowniczego;
 - kontrolę poziomu płynów eksploatacyjnych;
 - kontrolę oświetlenia;
- oraz wykonanie odczytu usterek komputerem diagnostycznym.

• WYMIANĘ OPON – W ZALEŻNOŚCI OD ROZMIARU OPON JUŻ OD 80,00 zł

Więcej informacji
o ofercie Stawowy dla PGG Family
na stronie internetowej:
www.pggfamily.pl/motoryzacja/hyundai





Jesteśmy z Wami!

BLUESTILO.COM
by *Silesia Jeans*

TWÓJ JEANSOWY SKLEP ONLINE

Do 40% rabatu na wybrany asortyment.

Więcej informacji znajdziesz na www.pgfamily.pl/zakupy/bluestilo

TOMMY
JEANS

Levi's

Lee

Wrangler

MUSTING
True Denim

Pepe Jeans
LONDON

JACK & JONES

BIG STAR
SHOES

ZO
HY

Specjalnie dla Ciebie
przygotowaliśmy ofertę

TANIEJ O VAT!
-23%

na nieprzeceniony asortyment

Kod obowiązuje do 30 czerwca 2020 r.
wyłącznie w sprzedaży online na Bluestilo.com

KOD: **BEZVAT**

Wpisz kod w koszyku zamówienia

Silesia Jeans
WE HAVE YOUR JEANS.



POD ZIEMIĄ

Julia Rozumek, autorka, która w 2019 roku oddała w ręce czytelników opowieść „Pod ziemią”. Choć lektura skierowana jest głównie do najmłodszych czytelników, mogą po nią sięgnąć również dorośli. To pełna wartości historia skłaniająca do refleksji, obrazująca trud górniczej pracy oraz specyfikę podziemnych, kopalnianych korytarzy.



Pani Julio, aby czytelnicy mogli lepiej Panią poznać, proszę pokrótce opowiedzieć o sobie. Czy czuje się Pani pisarką, czy może tworzenie prozy jest Pani pasją?

– Trudno mówić o sobie, bo nigdy nie wiadomo, co jest tą informacją najważniejszą, najistotniejszą...

Jestem Mamą dwójki dzieci, zakochaną niezmiennie od lat w Ich Tacie. Od kilku lat mieszkam na Śląsku, ale pochodzę z małej wsi w województwie łódzkim. Ukończyłam szkołę artystyczno-teatralną w Krakowie. Od kiedy pamiętam, moją pasją były motocykle, które towarzyszyły mi przez całe życie. Często powtarzam moim słuchaczom, będąc na spotkaniach w szkołach, że mogąc wielu formułek ze

szkoły nie zapamiętać, kilku lektur nie przeczytać, ale zawsze muszą mieć pasje. Myślę, że to właśnie ta namiętność pięknie prowadzi człowieka po ziemi. Kiedy zostałam Mamą, na nowo odkryłam w sobie zainteresowania z czasów młodości: pisarstwo i fotografię. To zamiłowanie przerodziło się w sposób zupełnie naturalny w prowadzenie bloga. Bardziej z myślą o samej sobie, gdyż chciałam oddać się pracy twórczej. Nigdy wtedy nie przyszłoby mi do głowy, że tyle ludzi będzie chciało czytać moje przemyślenia.

Pisarz to wielkie słowo, ja bardziej czerpię wielką przyjemność z zapisywania myśli i pozwalania sobie to robić. W dzisiejszych czasach dość mocno szastamy słowami. Wystarczy kupić dobrej jakości aparat, aby nazywać się fotografem. Oczywiście

ście można, nikomu tym krzywdy nie czynimy, ale jestem zwolennikiem zwracania uwagi na wypowiedziane przez nas słowa, przypisywania sobie zasług. Twórcą może być każdy. I każdy, kto nad czymś pracuje, powinien wynosić z tego ogrom satysfakcji, radości i spełnienia. Powinien też być dumny ze swojej pracy, ale i obiektywny. Rolę pisarza przypisuję takim osobom, jak Wiesław Myśliwski, Maria Dąbrowska, Agnieszka Osiecka czy Wojciech Dutka. Ja jestem tylko dziewczyną, która odnajduje w pisaniu dużo przyjemności.

W 2019 roku ukazała się już piąta książka Pani autorstwa „Pod ziemią”. Jak narodził się pomysł na stworzenie opowieści o tematyce górniczej?

– Kręciłam kiedyś film dla Sztolni Królowa Luiza. Wtedy trzeba być bardziej wnikliwym obserwatorem niż zwykle, bo w szczególności odnajduje się najwięcej uroku. Potem montując w domu te sceny i na nowo wpatrując się w zakamarki, przejścia, zaczęłam tworzyć w głowie historię. Ona sama mi się układała w całość, gdyż ten klimat Sztolni całkowicie mnie pochłonął. Widziałam oczyma wyobraźni szczura, który tam ma swój dom i jego przygody. Kiedy wspomniałam o tym, oddając reklamę, pracownicy działu sprzedaży i organizacji imprez orzekli, że to idealny moment na napisanie takiej książki, bo Sztolnia obchodzi 220-lecie. Usiadłam zatem w domu i stworzyłam historię szczura, który nie jest brzydki i odpychający, a pełen empatii i wrażliwości.

„Pod ziemią” to pozycja skierowana głównie do najmłodszych czytelników. W charakterystyczny sposób, poprzez wątek górniczy podejmuje Pani tematy związane ze sferą uczuć, wartości, jaki-



mi należy się kierować, czy doświadczeń życiowych. Czy rozumienie tych pojęć stanowi najcenniejszą wartość, jaką dzieci powinny wynieść z tej lektury?

– Myślę, że to najcenniejsza wartość, jaką w ogóle człowiek powinien wynieść z życia. Najważniejsza nauka, jakiej powinniśmy szukać w każdej sferze naszego istnienia, to pytania i odpowiedzi na to, jak stać się dobrym człowiekiem. Nie ma wartości większej niż dążenie do dobra. Do dobra wobec drugiego człowieka. Do dobra wobec świata, który pozwala nam u siebie mieszkać. Piszac dla dzieci, chcę nie tylko im poszerzać horyzonty wyobraźni, ale także dawać wskazówki na życie. Aby nie oceniać innych, aby mieć w sobie wybaczenie, szczerość, chęć dzielenia. Pokazać, że poczucie bezpieczeństwa i spokój to wielki dar, a może i największy, jaki można dostać od życia.

Wydawało mi się, że kopalnia i praca człowieka, a przede wszystkim taki kawał historii, jaki niesie ze sobą Sztolnia, jest idealnym tłem, na którym można namalować słowem owe wartości, a przy tym przybliżyć dzieciom trud i znój codziennie towarzyszący pracy górnika, a także wpisane w ten zawód ogromne niebezpieczeństwo.

Bohaterem książki jest szczur, który przemierzając kopalniane, podziemne korytarze, przedstawia czytelnikowi ich

urok, bogactwo, nieznanne zakamarki, jak również podkreśla ważną rolę osoby górnika. Skąd pozyskiwała Pani informacje na temat struktur kopalń czy pracy górniczej?

– Odwiedziłam Kopalnię Guido kilka razy, mam tam także swojego ulubionego przewodnika - Ludek Vasta. Do Sztolni zawitałam nawet jako jedna z pierwszych, robiąc artykuł reklamowy dotyczący otwarcia Podziemnej Trasy Wodnej, a potem kręcąc film reklamowy. Wiele się nasłuchiłam. A słucham z uwagą, tym bardziej że te historie są fantastycznie opowiedziane. Nie bez powodu zresztą Muzeum może pochwalić się najlepszymi opiekunami naukowymi w Polsce. Miałam również pomoc i ogromne wsparcie w jednym z przewodników, który został mi „przydzielony” jako „kopalnia wiedzy” – Konrad Kołakowski. Gdy pisałam o Zbigniewie Nowaku, słuchałam wielu informacji i czytałam wywiady, jakie były dostępne w Internecie. To bardzo przyjemna część pracy nad książką – zdobywanie wiadomości.

Swoje książki wydaje Pani dość regularnie, czy w najbliższym czasie należy spo-

dziewać się więc nowej publikacji? Być może jest już jakaś koncepcja lub gotowy projekt?

– Właśnie dziś, kiedy odpowiadam na te pytania, piszę ostatni rozdział najnowszej książki. Tym razem będzie to lektura dla dorosłych. To powieść o polskiej wsi. Akcja rozgrywa się w latach 70. ubiegłego wieku. Gdybym miała wybrać czas, w którym chciałabym przeżyć swoją młodość, byłby to właśnie tamten okres minionego stulecia. Postanowiłam nie żałować i nie zatracać się w myśli „co by było gdyby”, tylko przeżyć te bezgrzeszne lata w swojej wyobraźni.

Będąc małą dziewczynką, marzyłam o pisaniu książek. Nigdy nie myślałam, że życie może być aż tak piękne i pozwoli mi spełnić to pragnienie.

Jeśli mogłabym teraz powrócić do pierwszego pytania, chciałabym dopełnić swoją wypowiedź, ponieważ jest ona najistotniejsza, mówiąca wiele o mnie.

Jestem zwykłą dziewczyną, która w swoim zwykłym życiu pisze zwykłe książki. Hołduję przekonaniu, że zwyczajne i proste życie może być najpiękniejsze.

ROZMAWIAŁA: KATARZYNA ROGUS



Dziękujemy za udzielenie wywiadu. Pani Julii życzymy dalszej przychylności czytelników oraz tego, aby ich grono nadal rostało! Państwa zachęcamy do zapoznania się z twórczością autorki. Zakupu publikacji można dokonać w autorskim sklepie internetowym www.sklep.juliarozumek.pl

Bogusław Roskosz

– piękny jubileusz

95. rocznicy urodzin

Siódmego marca przypadła 95. rocznica urodzin pierwszego Dyrektora kopalni „Staszic” mgr. inż. Bogusława Roskosza. Dostojny Jubilat urodził się w 1925 r. we Lwowie. Pomimo słusznego wieku Dyktor Roskosz nadal emanuje niezwykłą energią i witalnością. Jest stałym uczestnikiem spotkań barbórkowych i innych uroczystości związanych ze swoją pierwszą kopalnią. Swoimi niezwykłymi opowieściami z pięknego i barwnego życiorysu potrafi zaabsorbować każdego słuchacza do tego stopnia, iż słuchając Go, czas zaczyna płynąć innym rytmem.

W dniu Jego święta życzenia kolejnych lat życia w zdrowiu i wszelkiej pomyślności w imieniu całej załogi przekazał Bogusławowi Roskoszowi dyrektor kopalni Adam Robakowski, który odwiedził nestora polskiego górnictwa wraz z dyrekcją kopalni – naczelnym inżynierem Wiesławem Piechą i dyrektorem ds. ekonomiczno-pracowniczych Tomaszem Gołasem w Domu Seniora kopalni „Staszic” tzw. Gawlikówce.

Właśnie w „Gawlikówce” – miejscu niezwykłym na mapie Giszowca i Katowic – Dyktor Roskosz podjął wszystkich gości, którzy pamiętali o jego pięknym jubileuszu i chcieli Mu w tym dniu złożyć najlepsze życzenia.

Wśród przybyłych gości nie zabrakło oprócz obecnego dyrektora („trzynastego po kolei” – jak skrupulatnie wyliczył Dyktor Roskosz) także jego poprzedników na tym stanowisku. W pewnym momencie przy jednym stole zasiadło aż sześciu dyrektorów kopalni „Staszic” i „Murcki-Staszic”!

O wspaniałym jubileuszu Bogusława Roskosza pamiętał również Zarząd PGG S.A., który przesłał Szanownemu Jubilatowi dyplom gratulacyjny oraz wspaniały bukiet kwiatów.

Specjalny list gratulacyjny w imieniu Zarządu Głównego Stowarzyszenia Wychowanków AGH odczytał osobiście, przybyły specjalnie na tę uroczystość, przewodniczący Stowarzyszenia prof. Piotr Czaja. Wręczył także figurę św. Barbary – patronki uczelni – ze specjalnym jubileuszowym grawerem. Figura ta to wierna





replika rzeźby św. Barbary, znajdującej się na dachu głównego gmachu AGH.

Należy nadmienić, że Bogusław Roskosz jest Członkiem Honorowym SW AGH. Również Jego działalność w SITG przyniosła Mu takie zaszczytne miano. Członkowie Klubu Seniora wspomnianego Stowarzyszenia również nie zapomnieli o swoim długoletnim Przewodniczącym.

Duża liczba zacnych gości, kwiaty, prezenty, rzeźby z węgla wprawiły Dyrektora Roskosza w ogromną radość, ale i spowodowały ogromne wzruszenie.

Drogi Dyrektorze! Żyj nam długo w szczęściu i pomyślności i dobrym zdrowiu!!!

Wiele osób słyszało to nazwisko, niektórzy, prawidłowo, kojarzą je z kopalnią „Staszic”, ale zapewne na tym ich znajomość tej niezwykle barwnej i zasłużonej dla polskiego górnictwa postaci się kończy. Tekst obok pozwoli, w dużym skrócie, przybliżyć sylwetkę Bogusława Roskosza.

PIOTR UBOWSKI



BOGUSŁAW ROSKOSZ - PIERWSZY DYREKTOR KOPALNI „STASZIC” 1959-1967

Urodził się 7 marca 1925 roku we Lwowie i w tym mieście spędził okres międzywojenny. W 1937 roku ukończył Szkołę Powszechną im. Zofii Strzałkowskiej we Lwowie i rozpoczął naukę w III Gimnazjum im. Kr. Stefana Batorego. Był w tym czasie członkiem 23. Lwowskiej Drużyny Harcerskiej. Za sowieckiej okupacji Lwowa ukończył VII i VIII klasę średniej szkoły. W czasie okupacji niemieckiej pracował jako goniec i tłumacz w Landinspektion Lemberg-Land. Równocześnie był członkiem organizacji podziemnych, drukując gazetki i ulotki. Ze Lwowa wyjechał w maju 1944 roku do Krakowa na polecenie swojego szefa z organizacji M.M. Wojtowicza, ratując się przed aresztowaniem przez Sowietów. W lipcu 1944 roku pracował przymusowo przy budowie okopów w rejonie Brzeska, mieszkając u rodziny w Bochni. W 1945 roku po zdaniu matury w gimnazjum im. Króla Kazimierza Wielkiego w Bochni, zaraz w styczniu 1946 roku, po zdaniu egzaminu, rozpoczął studia na Wydziale Elektromechanicznym Akademii Górniczej w Krakowie.

Z dumą pokazuje pamiątki rodzinne, zdjęcia z przedwojennego Lwowa, indeks swego ojca z 1905 roku z czasów studenckich na Uniwersytecie Lwowskim, swój akt małżeństwa. Ślubu udzielał mu w Krakowie kanonik Karol Wojtyła. Pan Bogusław z dumą pokazuje podpis naszego Papieża na dokumencie.

Na tyle, na ile znam historię, to ludzie z takimi życiorysami mieli poważne trudności, aby zaistnieć. Raczej niszczone ich. Propaganda sukcesu klasy robotniczej preferowała w tym okresie zupełnie inne życiorysy. Liczył się jednak rodowód robotniczo-chłopski. Bogusław Roskosz opowiada swoją historię z ogromnym przejęciem, potrafiąc wciągnąć słuchacza w jego świat. Posiada ogromny zbiór fotografii i, co szczególnie budzi podziw, każdą postać na tych zdjęciach potrafi wymienić z imienia, nazwiska, pełnionej funkcji, a nawet koligacji rodzinnych i zawodowych. Pan Bogusław z wielkim ożywieniem i z zadziwiającą pamięcią komentuje fotografie zarówno te osobiste, jak i te dokumentujące powstawanie kopalni „Staszic” oraz pierwsze lata jej pracy. Jego dziadek był powstańcem styczniowym, ojciec, absolwent Uniwersytetu Lwowskiego, profesorem w gimnazjum. Uczył łaciny, greki i niemieckiego w III Gimnazjum im. Stefana Batorego we Lwowie. Matka również pracowała jako nauczycielka. Indeks ojca wypełniony jest starannym kaligraficznym pismem, a jego wykładowcy to same świetne nazwiska: prof. Twardowski, prof. Sroko, poeta Kasprzowicz. Ten indeks to przepiękna i wartościowa pamiątka.

W latach 1945–1950 studiował w Akademii Górniczo-Hutniczej (choć, jak sam podkreśla, była to jeszcze Akademia Górnicza). W czasie studiów brał czynny udział w Kole Naukowym Elektromechaników, a od 1948 roku był jego sekretarzem. Pracę dyplomową obronił w 1950 roku na Wydziale Elektromechanicznym (Sekcja Górnicza) z wynikiem bardzo dobrym i otrzymał stopień inżyniera elektromechanika górniczego oraz stopień magistra nauk technicznych. Pierwsza praca po studiach (od 1 lipca 1950 roku) to kopalnia „Bierut” w Jaworznie – Szyb „Helena”. Pracował tam prawie rok na stanowisku sztygara. Był wówczas pierwszym, powojennym inżynierem na kopalni. Następnie od stycznia 1951 do maja 1959 roku pracował w kopalni „Kościuszkowa-Nowa” w budowie, gdzie pełnił kolejno stanowiska kierownika działu maszynowego, starszego inspektora inwestycyjnego, głównego inżyniera górniczego. To była pierwsza kopalnia, którą budował. Potem to już budował „Staszica” – 1 czerwca 1959 roku został powołany na dyrektora kopalni „Staszic” (w budowie), a po jej uruchomieniu 20 lipca 1964 roku na dyrektora kopalni „Staszic”.

Z dniem 1 lipca 1967 roku został przeniesiony do Katowickiego Zjednoczenia Przemysłu Węglowego na stanowisko inspektora kopalni, pełniąc równocześnie funkcję przewodniczącego Komisji ds. Rekonstrukcji Kopalń. Od dnia 1 lutego 1969 roku został powołany na stanowisko naczelnego inżyniera dla Pola Zachodniego (przyszłej kopalni „Śląsk”), kopalni „Wujek”. Pełnił równocześnie funkcję kierownika ruchu zakładu górniczego dla tej części kopalni „Wujek”. W dniu 25 lutego 1970 roku Minister Górnictwa i Energetyki powołał go na Członka Stałego Zespołu Problemowego ds. Efektywności Inwestycji, a 1 stycznia 1976 roku został przeniesiony do kopalni „Lenin” (Wesoła) na stanowisko głównego inżyniera inwestycji.

1 kwietnia 1980 roku, po wielu latach pracy w kopalniach, pan Bogusław Roskosz odszedł na zasłużoną emeryturę. Już od 40 lat jest emerytem.

Górnicy z „Bolka”

Zawsze chętni do rozmowy, zawsze otwarci. Niezależnie od okoliczności i czasu dumni z wykonywanej pracy. Może dlatego lubię tam wracać, fotografować ich przy pracy. Udziela mi się ich optymizm, zaangażowanie i poczucie wartości. Nie pamiętam, ile już sesji zdjęciowych zrobiłem w Łaziskach sam i w towarzystwie innych fotografów – między innymi przyjaciela polskich górników francuskiego artysty Sebastiena Huste. Nie pamiętam, kiedy po raz pierwszy miałem tę wyjątkową okazję poznać tych ludzi. Wiem jedno – ile razy bym tam nie przyjechał z aparatem, zawsze będzie za mało. Ich trudu nie wynagrodzą nawet najbardziej wyszukane kadry. Wracam do „Bolka” z przeświadczeniem, że choć tyle mogę dla nich zrobić – utrwalić na matrycy kolejną szychtę...

JAN CZYPIONKA





Kolonie robotnicze w Zabrze i ich mieszkańcy...

...to tytuł obszernej publikacji naukowej, która powstała staraniem Muzeum Górnictwa Węglowego w Zabrzu pod redakcją Beaty Piechy-van Schagen i Mirosława Węckiego.

W liczącej ponad 500 stron książce znajdujemy pełny obraz historyczny, socjologiczny i obyczajowy zabrzańskich kolonii robotniczych: Borsigwerk, Zandka i kolonii Ballestrema oraz ich mieszkańców na przestrzeni wieków – od powstania do czasów dzisiejszych.

Autorzy tego dzieła prowadzą czytelnika przez zabrzańskie ulice, zaglądają do domów... Znajdujemy szczegółowy opis architektury poszczególnych osiedli, poznajemy plany, nazwiska budowniczych, sięgamy do wspomnień mieszkańców.

W książce możemy zapoznać się także z ich językiem, modelem rodziny. Znaczną część wydawnictwa zajmują interesujące opisy świąt rodzinnych oraz związanych z wykonywanymi zawodami, takich jak np. Barbórka. Możemy porównać, jak to wyglądało w czasach państwa pruskiego i niemieckiego – w latach 1868–1939 i po roku 1945 – w Polsce.

Na szczególną uwagę zwraca opis zjawiska, które towarzyszy obchodom górniczego święta - Barbórki - kirchgangu, czyli wspólnotowego wyjścia załóg górniczych zwartym szykiem pod przewodnictwem sztygarów i orkiestr ze sztandarem kopalni

do kościołów. Oto jak owe kirchgangi wspomina urodzona w 1933 roku mieszkanka osiedla Borsigwerk: „Jak była Barbórka, to szły katoliki i ewangeliki razem. Orkiestra szła z kopalni i to najpierw szli z ewangelickiego kościoła. Ewangelicy weszli tu do kościoła, one dalej szły do katolickiego”. Dwukonfesyjne kirchgangi były unikalnym zjawiskiem kulturowym w całej Polsce.

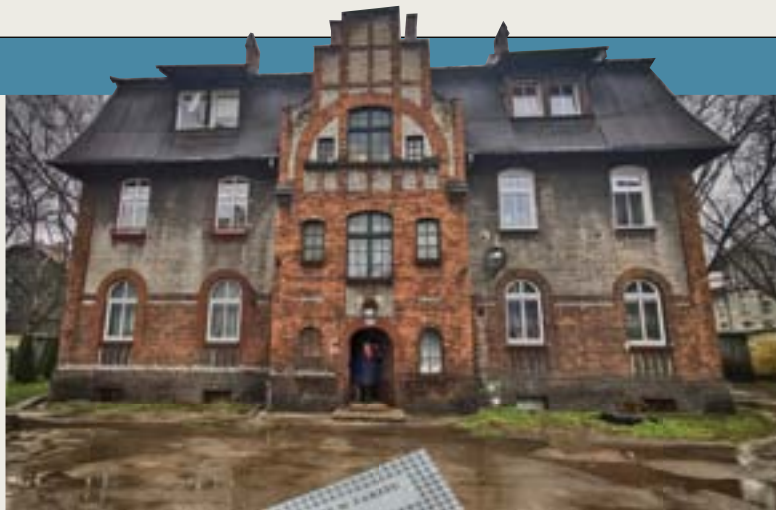
– *Kolonie patronackie, budowane przez właścicieli zakładów przemysłowych, tworzyły mikroświaty* - pisze w przedmowie do książki Beata Piecha-van Schagen. – *Społeczności je zamieszkujące funkcjonowały*

w przestrzeni, której granice były wyznaczone przez miejsce zamieszkania, kościół oraz kopalnię albo hutę lub koksownię. Kolonie nie istniały jednak w izolacji od „wielkiej historii”. Odciskała ona piętno na życiu mieszkańców, jednych zmuszając do emigracji, kolejnych zaś do osiedlenia się w wyznaczonych miejscach, nie zawsze zgodnie z ich wolą. Historia zmieniała strukturę etniczną, wyznaniową i pejzaż kulturowy, wpływała na stosunek ludzi do pracy, jak i do samego miejsca zamieszkania. Dlatego Borsigwerk, Zandka i kolonia Ballestrema w Rokitnicy funkcjonują w pamięci tych, których los choćby na chwilę włączył w życie owych kolonii.

– *Przebywanie w przestrzeni określonej zwartym układem urbanistycznym wymuszało na mieszkańcach mniej lub bardziej świadome ustosunkowanie się do genius loci każdego z tych miejsc. Odrzucenie go lub przyjęcie i pielęgnowanie stawało się czynnikiem konstytutywnym tożsamości mieszkańców.*

Po lekturze tej niezwykle interesującej monografii zachęcam do spaceru ulicami Zabrze. Warto zajrzeć do tych osiedli, które nadal istnieją i stanowią żywą lekcję historii miasta i naszego regionu.

JAN CZYPIONKA



Lubimy sobie

PIŁKA NOŻNA UWAŻANA JEST W NASZYM KRAJU ZA SPORT NARODOWY. TRUDNO SIĘ Z TYM NIE ZGODZIĆ, GDYŻ PRAWIE KAŻDY Z NAS MIAŁ STYCZNOŚĆ Z TĄ DYSCYPLINĄ. NIE TRZEBA SZUKAĆ DALEKO.

Prawie na każdej kopalni, niemal w każdym zakładzie PGG istnieje drużyna piłki nożnej. Jedną z nich to istniejąca od 2018 roku drużyna, którą kieruje Krzysztof Kaim, sztygar oddziałowy w Oddziale ds. Teletechniki i Automatyki oraz Gazometrii w KWK „Murcki-Staszic”. To jednak tylko część prawdy, gdyż faktycznie drużyna ćwiczy i występuje już od dziesięciu lat. Grupa przyjaciół, których oprócz wspólnej pracy połączyła miłość do piłki nożnej, początkowo spotykała się jedynie po to, by sobie pokopać na boisku. W tym czasie przez drużynę przewinęło się blisko 40 zawodników.

– Ostatnio skład się ustabilizował, poziom gry podniósł i postanowiliśmy pod nazwą PGG S.A. KWK „Murcki-Staszic” spróbować gry w turniejach dla amatorów – mówi Mateusz Budziński, główny elektryk kopalni, a po godzinach opiekun drużyny.

PIERWSZE SUKCESY

– Wcześniej rywalizowaliśmy najczęściej z drużyną oddziału wentylacji i próbowaliśmy swych sił w turniejach barbórkowych. Dzięki wsparciu związku zawodowego KONTRA zespół w ubiegłym roku wystąpił z sukcesem w dwóch ogólnopolskich międzybranżowych turniejach piłkarskich.

Wiosną drużyna PGG S.A. KWK „Murcki-Staszic” wzięła udział w XIV Międzybranżowych Mistrzostwach Polski Firm i Zakładów Pracy w halowej piłce nożnej, rozgrywanych w Zakopanem. Debiut górniczej drużyny był bardzo udany, gdyż na 25 uczestniczących zespołów ekipa ze Staszica zajęła siódme miejsce. Jeszcze lepiej poszło im we wrześniu, kiedy to również w Zakopanem w silnie obsadzonego turnieju TA-TRY CUP nasz zespół zajął piąte miejsce, ocierając się o podium. Właściwie jedna bramka wyeliminowała nas z walki o finał – mówi kapitan drużyny Andrzej Kotara.

– Specyfiką turniejów amatorskich jest



pokopać

to, że grają zawodnicy w różnym wieku. W naszej drużynie dominują zawodnicy w średnim wieku, choć jest również kilku młodszych kolegów. Kondycyjnie radzimy sobie również ze składami złożonymi wyłącznie z dwudziestolatków. Niby szybszy i teoretycznie lepszy kondycyjnie. Muszę jednak przyznać, że w Zakopanem ulegliśmy zespołowi takich dwudziestolatków. Zasadniczo lepiej czujemy się na boiskach trawiastych, czyli wtedy, gdy gramy na orlikach, czyli 1/4 boiska pełnowymiarowego – dodaje Andrzej Kotara.

PAMIĘTAMY O KOLEGACH

– Naszym największym sukcesem jak dotychczas jest zajęcie pierwszego miejsca w I Memoriale im. Damiana Florka i Szy-

mona Złotnika w Futsalu (25 maja 2019 roku). W memoriale uczestniczyło 12 drużyn z całej PGG S.A. Zespół KWK „Murcki Staszic” okazał się bezkonkurencyjny, wygrywając w finale 2:0 – dodaje Krzysztof Kaim. Przypomnijmy, że Damian Florek był jednym z dwóch górników, którzy tragicznie zginęli w ubiegłym roku w kopalni „Murcki-Staszic”. – *Wcześniej nasz kolega*

dał się poznać jako wychowanek i zawodnik GKS Katowice – mówi Wiesław Grzejszczak. – Wbrew pozorom gra w nogę na hali to jednak trochę inna dyscyplina. Gra jest bardzo szybka, nie ma przetrzymywania piłki, mniej jest czasu do namysłu, a i upadki są znacznie bolesniejsze. Nie ma długich podań, tylko cały czas gra się z piłką przy nodze. Zdarzyło nam się, że wystawiliśmy nasz najlepszy skład z boiska trawiastego i w hali nie mogliśmy wygrać ani jednego meczu. Teraz zaczynamy być coraz lepsi, również grając na hali – mówi Piotr Wyrobek – Jedno z niedawnych spotkań naszej drużyny rozegrała w środę 5 lutego z drużyną niestężących zawodników z klubu MiG Gliwice.

PLANY I MARZENIA

– Wiadomo już, że na pewno nasz zespół wystąpi we wrześniu w turnieju rozgrywanym w Zakopanem na boiskach Cen-

tralnego Ośrodka Sportu. Dzięki pomocy kopalni „Murcki Staszic” oraz WZZ „Sierpień 80” jedziemy grupą 15 osób na dwudniowe zawody – mówi Krzysztof Kaim i dodaje: – *Będziemy się starali o wsparcie ze strony innych związków zawodowych. Reprezentacja PGG S.A. KWK „Murcki-Staszic” składa się z zawodników, którzy w przeszłości występowali w drużynach: GKS-u Katowice, Lechii 06 Mysłowice, Górnika 09 Mysłowice, UKS-u Szopienice oraz GKS-u Tychy. Gwiazdami zespołu są Andrzej Kotara – zawodnik Lechii 06 Mysłowice, Grzegorz Jarek – zawodnik UKS-u Szopienice oraz Łukasz Pawłowski, który grał w drużynie Unii Kosztowy walczącej o awans do IV ligi. Ten sam zespół można przedstawić też inaczej: nadztygar, sztygar oddziałowy, kilku sztygarów, dziesięciu innych pracowników kopalni „Murcki-Staszic” oraz Grzegorz Kubicza – emeryt dawnej kopalni „Wieczorek”, a w przeszłości zawodnik GKS-u Naprzód Janów. Grupa przyjaciół, która co środę w lecie spotyka się na orliku katowickiej Bugli, a w sezonie zimowym gra w hali Liceum Ogólnokształcącego w Mysłowicach. Na koniec warto wspomnieć o pomysle piłkarzy ze „Staszica”. Otóż jak wiadomo PGG S.A. jest sponsorem Górnika Zabrze. Może udałoby się zorganizować ogólnokopalniany turniej o puchar PREZESA PGG S.A. na stadionie Górnika Zabrze? Kopalnie i zakłady naszej spółki wystawiłyby po jednej drużynie. Nagrodą dla zwycięskiej drużyny byłby 10–15-minutowy mecz z zespołem Górnika Zabrze. To chyba dobry pomysł, zastanawia się Krzysztof Kaim, zresztą nie całkiem oryginalny, gdyż podobny turniej organizuje KGHM na stadionie Zagłębia Lublin. Może jako inicjator tego pomysłu moglibyśmy wystawić dwa zespoły z KWK „Murcki-Staszic”: Kontra KWK „Murcki-Staszic” i Wentylacja KWK „Murcki-Staszic”?*

ZBIGNIEW PIKSA



ZAWODNICZY ORAZ SZTAB TRENERSKI:

Grzegorz Jarek (GTD-1), Wiesław Grzejszczak (WPP), Tomasz Żyta (MEŁM), Artur Woźniak (MEŁM), Andrzej Kotara (WPP), Marcin Gach (MEŁM), Piotr Wyrobek (MEŁM), Krzysztof Wąsala (MEŁM), Krzysztof Kaim (MEŁM), Daniel Knapik (MEUD 1), Mariusz Frankiewicz (MEŁM), Łukasz Pawłowski (GRP 5), Damian Pierzchała (MDT).

Po kolana w niebie...

Wpadła mi w ucho płyta z muzyką, którą trudno usłyszeć dziś w radiu lub w telewizji. Z muzyką obok głównego nurtu, spoza list przebojów. Znalazłem ją zupełnie przypadkowo, grzebiąc w przepastnych zasobach Internetu. Zafascynowała, porwała nie tylko mnie, ale całą moją rodzinę, bo Janusz Prusinowski i jego przyjaciele tworzą dla wszystkich – także dla dzieci. Skoro płyta zatytułowana „Po kolana w niebie” otworzyła przede mną obszary estetyki ludowej, których istnienia mogłem się jedynie domyślać, postanowiłem pójść za ciosem i szukać dalej.



trasy koncertowe zaś z działalnością edukacyjną w Polsce i na świecie.

Rozpoznawalny styl Kompanii stanowi próbę odczytania najważniejszych elementów wiejskiej muzyki z centralnej Polski. To przede wszystkim mazurki – śpiewane, grane, sprawdzone setki razy w tańcu – improwizowane tu i teraz, aktualne u progu XXI wieku. Co można odnaleźć w dawnych, na pozór prostych przyśpiewkach i pieśniach? Gdzie tkwi źródło wielowarstwowej polirytymii, w której nic nie jest równe, a wszystko razem perfekcyjnie precyzyjne? Skąd pochodzą niezwykle melodie, podważające ograniczenia stroju temperowanego? Okazuje się, że tradycyjna muzyka polskiej wsi może być punktem orientacyjnym: poprzez melodykę i rubato bliska Chopinowi, z powodu improwizacji nieodległa bluesowi i jazzowi, kolorystyką przywodząca na myśl muzykę współczesną, ekspresją zaś – rock and rolla. Może łączyć Wschód z Zachodem, a Północ z Południem, wchodząc w merytoryczne dialogi z dialektami muzycznymi krain bliższych i dalszych.

Taniec czyni muzykę widzialną, dotykana i zrozumiała, toteż naturalnymi sytuacjami do grania mazurków są te z tancerzami. Oprócz koncertów (często również „do tańca”) muzykę kapeli można usłyszeć na potańcówkach wiejskich i miejskich Klubów Tańca. Kompania prowadzi także liczne warsztaty muzyczne

i taneczne. Z dumą można powiedzieć, że spora część młodych adeptów muzyki polskiej rozpoczęła swoją przygodę ze skrzypcami, bębenkiem lub tańcem z pomocą Kompanii.

W rozmowie z Dorotą Szwarzman Janusz Prusinowski opowiadał:

Każda melodia coś oznacza; bez mistrzów wiejskich nie mamy szansy poznać tego znaczenia. Staramy się nie wyrywać tej sztuki z gleby, tylko dbać o cały ogródek. Bo przecież młodzi ludzie przybywający do muzykantów i muzyki reaktywują na swój sposób jej ekosystem. A potem bywa, że i miejscowi są tak wzruszeni, że mówią: myśmy się tak od 20 lat nie bawili, nie spotkali. Po-wstają też nowe

Owocem tych poszukiwań były kolejne „odkrycia” – płyty: „Serce”, „Mazurki”, „Po śladach” i na koniec prawdziwe perełki tym razem dla dzieci – „Gdzie się podział Kusy Janek” i „Kołysała mama smoka” – nagrane przez Janusza Prusinowskiego wraz z żoną Kają i dziećmi.

Oto co sami muzycy piszą o sobie na swojej stronie internetowej:

Janusz Prusinowski Kompania to uczniowie i kontynuatorzy wiejskich muzykantów – Jana Lewandowskiego, Kazimierza Meto, Józefa Zarasia, Piotra i Jana Gaców, Tadeusza Kubiaka i wielu innych – a zarazem awangardowa formacja o charakterystycznym brzmieniu i własnym języku improwizacji. Muzykę łączą z tańcem, archaiczność z doświadczeniem współczesności,





konteksty w nowej sytuacji – w mieście, między ludźmi z różnych przestrzeni. Bo ten język muzyczny jest wyrazem czegoś, co jest w człowieku niezmiennie. Zawsze potrzebujemy kontaktu, przyjaźni, miłości, ekspresji. Na tym można budować.

W latach 2008–2012 Kompania koncertowała w większości krajów Europy, w Azji, Kanadzie, USA (m.in. Carnegie Hall NY, Chicago Symphony Center) i – przede wszystkim – w Polsce. Wspólnie z pianistą Januszem Olejniczakiem zespół przygotował koncert „Wiejskie korzenie muzyki Fryderyka Chopina”. W roku 2012 powstał projekt „Kujawy”, angażujący prócz Kompanii mistrzów muzyki polskiej: skrzypka z Mchowic Tadeusza Kubiaka, trębacza jazzowego Tomasza Stańkę, pianistę Janusza Olejniczaka oraz niezwykle zespół śpiewaczy Warszawa Wschodnia. Kompania koncertowała wtedy również z Michałem Urbaniakiem, Arturem Dutkiewiczem i Alimem Qasimovem (Azerbejdżan). W październiku 2012 polska muzyka tradycyjna w wykonaniu Janusza Prusinowskiego Kompania zabrzmiała na prestiżowych targach muzyki świata Womex 2012, otwierając międzynarodową narrację o muzycznym „stylu polskim”. Jesienią 2013 roku muzycy spędzili ponad miesiąc w USA, gdzie zagrali prawie 30

koncertów
(m.in. Kennedy

Center – Washington, European Jazz Festiwal – Los Angeles, Richmond Folk Music Festival), „zarządzając” mazurkami szeroką amerykańską publiczność. Odwiedzili także wiele innych krajów (Niemcy, Francja, Włochy, Szwecja, Benelux, GB, Chorwacja), pozostawiając w nich licznych miłośników dzikich polskich melodii. Członkowie zespołu powrócili także na targi Womex (Cardiff 2013) ze specjalnie przygotowaną płytą „Dzika Muzyka z Serca Polski”, promującą nauczoną od wiejskich muzyków muzykę młodych polskich zespołów.

W rozmowie z Romanem Pawłowskim Prusinowski mówił:

Mazurek był przez stulecia wizytówką Polski, funkcjonował zarówno w kulturze salonowej, jak popularnej. W XIX w. był tangiem Europy, bo można było go tańczyć blisko w parach [...] To, co mnie zachwyciło i nawróciło na mazurka, to odkrycie, że nie muszę szukać wolności muzycznej w bluesie czy jazzie, że improwizację można też uprawiać, grając mazurki. Podobnie jak jazz mazurek to muzyka tworzona ad hoc.

W 2014 Kompania wraz z wybitnymi polskimi śpiewakami (Ewą Grochowską, Justyną Piernik, Maniuchą Bikont, Kają Prusinowską i Adamem Strugiem) oraz zespołem tureckiej wokalistki Muazez Ozacar przygotowała specjalny koncert z okazji Roku Tureckiego – „Exploring the Connections” – którego premierowe wykonanie w Izmirze zostało wydane w postaci DVD. Muzycy i tancerze zespołu uczestniczyli w licznych wydarzeniach i działaniach

związanych z Rokiem Oskara Kolberga, z którego zapisów czerpią od samego początku swojej fascynacji muzyką polską wsi. Są inicjatorami i koordynatorami Akademii Kolberga, autorami projektów edukacyjnych dla dzieci („Gdzie się podział Kusi Janek” w ramach Małego Kolberga), a także działań dokumentujących Szkoły Tradycji, właściwości wiejskiego muzykowania, formy przekazu tradycji muzycznych oraz naki wiejskich tańców.

W 2008 roku zespół wydał entuzjastycznie przyjętą płytę „Mazurki”, w 2010 „Serce”, nagrodzone Folkowym Fonogramem Roku 2010 w konkursie Polskiego Radia, w roku 2013 Kompania nagrała zaś album zatytułowany „Po kolana w Niebie”, którego współwydawcą jest prestiżowe niemieckie wydawnictwo „Oriente”.

Janusz Prusinowski – lider zespołu – został w 2014 r. uhonorowany brązowym medalem Zasłużony Kulturze Gloria Artis, w 2015 r. doroczną nagrodą Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego w dziedzinie kultura ludowa, w tym samym roku został również nominowany do nagrody Samorządu Województwa Mazowieckiego im. C.K. Norwida w kategorii muzyka.

JAN CZYPIONKA



W czasie epidemii, kiedy poruszanie się jest ograniczone, warto polecić sklepy internetowe sprzedające płyty oraz pliki muzyczne wysokiej jakości w bezstratnym formacie flac. Nie wychodząc z domu, dysponując kartą płatniczą, możemy legalnie nabyć wiele muzycznych arcydzieł. Płyty Janusza Prusinowskiego są dostępne w internetowym sklepie pod adresem: <http://www.serpent.pl>



Zapomniane kopalnie

W Sławkowie, głównie w przysiółku Burki, funkcjonowało kilka małych kopalń węgla kamiennego. W terenie do dziś można dostrzec miejsca, gdzie była prowadzona działalność górnicza.

Pierwsza kopalnia „Sławków” założona została przez mieszczan sławkowskich w 1814 roku. Kolejną kopalnię „Michałów” założył w 1856 roku Jan Michał Zeitler – właściciel pobliskiej fabryki drutu. Na jej terenie o powierzchni obejmującej ponad cztery morgi funkcjonowały cztery szyby o głębokości maksymalnie 22 metrów oraz odkrywka na wychodni węgla. Kopalnia z przerwami i zmianami właścicieli funkcjonowała do 1920 roku.

„Garncarka” w pobliżu poprzednich dwóch zgłoszona została w 1873 roku przez dziedzica wsi Okradzionów – Bogusława Przybylskiego. W 1875 roku wydobyła 1600 ton węgla. Brakuje informacji, kiedy została zamknięta, jednak jeszcze w 1915 musiała istnieć, gdyż dzierżawca Kazimierz Kostecki chciał do niej doprowadzić kolejkę wąskotorową. Wspomniany wcześniej Bogusław Przybylski zgłosił również kopalnie o nazwach:

- „Fiodor” w 1874 roku.
- „Herman” w 1878 roku, która działała w latach 1880-1890. W 1875 roku wydobyła 690 ton węgla.

- „Kazimierz” (w Cieślach należących wtedy do Sławkowa, przyłączonych w PRL do Sosnowca) w 1872 roku, sprzedana sześć lat później berlińskiemu przemysłowcowi Juliuszowi Aleksandrowi, który wydobył z niej w tym samym roku 300 ton węgla, by po dwóch latach ją zamknąć.

- „Maurycy” zgłoszona i sprzedana podobnie jak poprzednia. W 1879 wydobyto z niej tysiąc ton węgla, a w 1882 została zamknięta.

- „Teodor” założona i sprzedana Juliuszowi Aleksandrowi tak jak dwie poprzednie. W 1886 wraz z kopalnią „Herman” wydobyły 1770 ton węgla. W 1893 roku kopalnie z innymi okolicznymi polami górniczymi nabyło Towarzystwo Kopalń i Zakładów Hutniczych Sosnowiec, które prawo do eksploatacji wydzierżawiło W. Halikowi. Ten w niej w 1900 roku wydobył 632 tony węgla, a w 1901 - 1230 ton. Na terenie ówczesnego Sławkowa, w Cieślach istniały również kopalnie „Leszek” na dzierżawionym przez A. Ostrowskiego polu górniczym. W 1922 wydobyto maksymalnie 5098 ton. Szyby tej kopalni zasypiano w 1925 roku. Dodatkowo od 1920 do 1924 roku istniała kopalnia

„Joanna”, która zmieniła w 1922 roku nazwę na „Telmut”.

Ostatnia największa w Sławkowie kopalnia „Józef” została założona w 1875 roku przez spółkę Bogusława Przybylskiego i przemysłowca Juliusza Aleksandra. W 1881 roku razem z pobliską małą kopalnią „Garncarka” wydobyły około 869 ton węgla. W 1891 roku została sprzedana Towarzystwu Kopalń i Zakładów Hutniczych w Sosnowcu, które kopalnie dzierżawiło prywatnym przedsiębiorcom. W 1915 roku (w źródłach pojawia się nazwa „Józef I”) kopalnie wydzierżawił Kazimierz Kostecki, który wystąpił do zebrania gminnego w Sławkowie o udzieleniu mu zgody na przeprowadzenie bocznicy linii kolejki wąskotorowej, zwanej „kolejką”, którą transportować miał urobek z kopalni „Józef” i „Garncarka”.

14 stycznia 1916 roku zebranie ogólne mieszkańców Sławkowa wydało zgodę na budowę i eksploatację prywatnej linii kolejowej w zamian za opłatę do gminnej kasy 1260 rubli oraz zostawienie obok kolejki drogi do przejazdu furmanek. Dokładna trasa została wyznaczona przez sześciu pełnomocników. Kolejka biegła z kopalni „Józef” piaszczystym wałem w kierunku

Szyb i odkrywka kopalni „Józef”. Przy niskich stanach wód widać w szybie zachowaną drewnianą obudowę.



Odkrywka kopalni „Michałów”



węgla kamiennego



„Garncarki”, następnie wygonem leśnym do Niwy, obok kapliczki na Korzeńcu, przez Bród, aż do okolicy stacji kolei dąbrowskiej. Ślady kolejki widoczne są w terenie do dzisiaj w postaci wykopu wzdłuż ulicy Hrubieszowskiej w pobliżu Niwy, jak i samej ulicy Hrubieszowskiej, która po zrównaniu korony nasypu powstała właśnie w miejscu wcześniej istniejącej kolejki wąskotorowej.

Połączenie kolejowe znacząco usprawniło transport urobku, co wpłynęło na zwiększenie wydobycia. W 1922 roku kopalnia przeszła w ręce Józefa Juroffa. W tym samym roku wydobyto z niej 40 242 tony węgla, co było jej maksymalnym wynikiem. Pod koniec swojego istnienia zatrudniała około 100 osób. Z powodu słabej mechanizacji kopalnia nie wytrzymała konkurencji z dużymi kopalniami zagłębiowskimi i w grudniu 1923 roku ostatnia czynna w Stawkowie kopalnia „Józef” została zamknięta. Jednak wydobycie węgla kamiennego na jej terenie się nie zakończyło. W czasie wielkiego kryzysu w latach 1929-1933 nielegalne wydobycie prowadzili biedniejsi mieszkańcy Stawkowa i okolic, budując tzw. biedaszyby. Urobek sprzedawano taniej niż węgiel z legalnych kopalni, co pozwoliło znaleźć zbyt i mieć często jedyne źródło dochodu w tych bardzo trudnych czasach.

Dominik Lorek

Poszukiwacz śladów historii Stawkowa i okolic zarówno w terenie, jak i w źródłach pisanych. Zapalony rowerzysta, miłośnik grzybów i przyrody, łowca zjawisk pogodowych i optycznych. Wielbiciel map.

W 1956 roku badano pokłady węgla, co mogło być szansą na ponowne przystąpienie do eksploatacji. W tym celu wykonano 22 odwierty, średnio ponad 100 metrów głębokości. Najbardziej płytki miał 70,1 metra, a najgłębszy 199,8 metra. Każdy z nich wykazał, że węgiel pod Burkami jest, jednak brakuje informacji, w jakiej ilości, jak grube pokłady i jakiej jest jakości.

Współczesne ślady po kopalniach Na terenie historycznych kopalń węgla kamiennego w Stawkowie, w lasach

otaczających Burki, do dziś możemy znaleźć wyraźne ślady w miejscach, gdzie odbywała się eksploatacja. W zazwyczaj podmokłych zakrzaczonych lasach zachowały się ślady setek szybów, szybików i zapadlisk. Niektóre z nich są zalane wodą, w innych gdy wody gruntowe opadną, widać wyraźnie drewniane obudowy szybów, głównie na terenie kopalni „Józef”, rzadziej „Michałów”, a jeszcze w innych, które się częściowo zapadły, da się odczytać kształt czy rozmiar szybów. W miejscu odkrywek powstały liczne podłużne stawiki. Cały teren usiany jest licznymi warpami, wałami i tym podobnymi nieregularnymi formami terenu. W wielu miejscach na powierzchni da się znaleźć do dziś liczne małe fragmenty węgla. Na terenie wyżej wymienionych kopalni widać też ślady ziemne, a nawet ceglany gruz w miejscu, gdzie istniały budowle. Na terenie jednej z nieznanych z nazwy kopalni (brak map) ostatnio pojawiło się też świeże zapadlisko, które odsłoniło drewnianą obudowę szybu.

Należy pamiętać, że odwiedzanie takich pogórnich miejsc jest zajęciem niebezpiecznym. Kiedyś zasypane szyby stale się zapadają. Niektóre z nich często zalane wodą czy przykryte gałęziami mają już kilka metrów głębokości.

Jeden z szybów w kopalni „Michałów”



Zapadlisko z widoczną obudową szybu jednej z kopalń





Światłowody to przyszłość,

To pozornie sprzeczne zdanie prawdziwe jest również w odniesieniu do branży górniczej. Światłowody, które ciągle są synonimem nowoczesnej transmisji danych, coraz ściślej oplatają kolejne kopalnie.

Przykłady można by mnożyć i dlatego wspomnijmy, że w Polskiej Grupie Górniczej liderem w tej dziedzinie jest Oddział KWK „Murcki-Staszic”, który coraz większy nacisk kładzie na wykorzystanie nowych technologii w swojej działalności. W ostatnim czasie wprowadzono tam wiele systemów i rozwiązań, których celem jest poprawa bezpieczeństwa oraz optymalizacja procesów technologicznych. Począwszy od systemu zdalnego sterowania rozdzielniami, przez wizualizację neuralgicznych punktów wraz z przenośnikami i instalacjami załadunkowymi dzięki zastosowaniu wysokiej rozdzielczości kamer, aż do identyfikacji i lokalizacji ludzi na dole z dokładnością do kilku metrów, po wprowadzeniu systemu RFID.

W ten proces unowocześniania kopalni wpisuje się realizowany już pomiar temperatury ociosów węglowych sondami termistorowymi i światłowodem, jako skuteczny sposób zwalczania zagrożenia pożarowego. Przypomnijmy, że liniowy pomiar temperatury wprowadzono w ścianie 10b-S na poz. 900 m. Wykorzystano do niego kabel światłowodowy typu STMFOC Senso Transel, wyposażony w cztery niezależne włókna, odporny na uszkodzenia mechaniczne, ścieranie, oleje, smary i promieniowanie UV. Nie sposób przecenić znaczenia inwestycji w infrastrukturę telekomunikacyjną, w tym światłowodową. Jest ona dla rozwoju społeczno-gospodarczego tym, czym niegdyś była rozbudowa sieci drogowej i kolejowej. Sieć światłowodowa ułatwia prowadzenie działalności gospodarczej, a w kopalni „Murcki-Staszic” poprawia bezpieczeństwo przeciwpożarowe.

Wynalazek opracowany i wdrożony przez Mateusza Budzińskiego, kierownika Działu Energo mechanicznego w kopalni

„Murcki-Staszic”, oraz konstruktora Andrzeja Żywicę już kilkanaście razy mobilizował służby kopalniane do powiadomień i działań przeciwpożarowych, co potwierdza, że jest doskonałym narzędziem w walce z pożarami w podziemnych wyrobiskach.

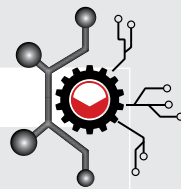
Dotychczas temperaturę ociosu mierzono ręcznie specjalnym urządzeniem obsługiwany przez pracowników kopalni. Pomiar odczytywany był w różnych odstępach czasowych. Teraz dzięki wykorzystaniu światłowodu odczyt temperatury ociosu prowadzony jest w sposób ciągły, on-line, z dokładnością do kilku setnych stopnia Celsjusza. Wyniki przekazywane są automatycznie na powierzchnię kopalni, dzięki czemu w razie stwierdzenia podwyższonej temperatury można błyskawicznie reagować.

– Światłowód światłowodowi nie jest równy. Na kopalni „Murcki-Staszic” posiadamy kilkadziesiąt kilometrów światłowodu wykorzystywanego między innymi do sterowania rozdzielniami i wizualizacji przenośników – mówi inż. Mateusz Budziński. W ramach projektu „Organizacji uczącej się”, funkcjonującej w PGG S.A., rozpoczęto dyskusję na temat pomiaru temperatury w kablu energetycznym. Po dyskusji w gronie inżynierów z działów wentylacji zdecydowano, aby wykorzystać ten system do pomiaru temperatury ociosu, dzięki czemu technologia z energetyki została wykorzystana w wentylacji. Tak też pomiar temperatury ociosu stał się kolejnym sposobem na wykorzystanie światłowodu. Warto jednak podkreślić, że jest to zupełnie inny światłowód niż ten wykorzystywany do transmisji danych. Podczas gdy do transmisji danych wykorzystywany jest światłowód jednomodowy, tu zdecydowano się na światłowód wielomodowy, w dodatku odporny na wysokie temperatury i ewentualne uszkodzenia mechaniczne oraz posiadający bardzo mały promień zgięcia. Dotychczas wykorzystywany światłowód miał długość około 2 km dla każdej z nitek i wykorzystywano go na potrzeby ściany 10b-S. To bardzo wysoko wydajna ściana, która dawała około 6000 ton węgla na dobę. Wykorzystanie światłowodowego systemu pomiaru temperatury ociosu umożliwiło kopalni doprowadzenie ściany do końca bez zagrożenia pożarowego. Dlatego też docelowo kopalnia „Murcki-Staszic” przewiduje możliwość większego wykorzystania tego rozwiązania. Już niebawem kolejne kilometry nitki światłowodowej pojawią się na przygotowywanej właśnie nowej ścianie, której uruchomienie jest planowane na miesiąc maj br. Tym bardziej że światłowód pomaga w zabezpieczeniu kopalni przed pożarami endogenicznymi i egzogenicznymi, a dział wentylacji bez

Wizualizacja wyników pomiaru dostępna na urządzenia mobilne

Schemat zabudowy kabla sensorycznego w płocie węglowym w rejonie ściany 10b-S oraz pochylni Va-S





która już się dokonała

tego systemu nie chce już funkcjonować, uważając czujniki światłowodowe, obok pomiarów składu atmosfery, za jedno z ważniejszych narzędzi pracy.

Warto wspomnieć, że technologia oparta na światłowodach wykorzystywana jest również do pomiaru temperatury rurociągów klimatyzacji, kontroli temperatury napędów przenośników oraz kontroli temperatury krążników na przenośniku taśmowym i oczywiście bezpośrednio wpływa na ograniczenie zagrożenia pożarowego.

- *Zauważamy bardzo duże zainteresowanie naszym rozwiązaniem wśród pracowników innych kopalń zarówno tych należących do Polskiej Grupy Górniczej, jak i innych firm z naszej branży* – stwierdza Mateusz Budziński.

– Zarząd PGG S.A. dał nam zielone światło na wdrożenie tego systemu, choć należy przyznać, że zarówno w naszej kopalni, jak i w innych zakładach górniczych jesteśmy dopiero na początku drogi do wdrożenia systemu w szerszym zakresie – dodaje inż. Budziński.

W kopalni „Murcki-Staszic” trwa systematyczna rozbudowa nowoczesnych technologii. Między innymi wprowadzane są nowoczesne kamery z 32-krotnym zoomem optycznym czy oparte na systemie RFID sposób identyfikacji lokalizacji pracowników, ale temu poświęcone zostaną kolejne artykuły dotyczące implementacji nowych rozwiązań w działalności Polskiej Grupy Górniczej S.A.

ZBIGNIEW PIKSA

MYDŁEM W WIRUSA

W czasach, kiedy słowo koronawirus jest odmieniane przez wszystkie przypadki, warto przyjrzeć się, z czym mamy do czynienia. Miłośnicy horrorów i gier komputerowych z pewnością wiedzą, co to zombie – żywy trup, umarłak, czyli coś paskudnego. Takim „zombie” jest wirus, który sam nie żyje, a nas zabija.

Wirusy nie są żywymi organizmami, chociaż mają z nimi pewne cechy wspólne. Posiadają własny materiał genetyczny w postaci DNA lub RNA (czyli kwasów nukleinowych). Częsteczką tego kwasu jest otoczona białkowym płaszczem, nazywanym kapsydem. Niektóre rodzaje wirusów, czyli otoczkowe, mają dodatkowo naszpikowaną białkami lipidową osłonkę (koronawirus ma w tej otoczce wypustki przypominające koronę, stąd pochodzi jego nazwa).

Niektóre wirusy (nowy koronawirus, ale też na przykład wirus HIV czy Ebola) mają osłonki lipidowe, na powierzchni których znajdują się ważne dla nich białka. To dzięki tym białkowym wypustkom wirusy są w stanie zainfekować komórki naszego organizmu. Wirus ma w sobie materiał genetyczny, który wstrzykuje do naszych komórek, a one odwalają za niego całą robotę, czyli replikują. Jedna

BUDOWA WIRUSA OTOCZKOWEGO (Z LEWEJ) I BEZOTOCZKOWEGO



nasza komórka może z jednego wirusa zrobić milion kopii, po czym z wycieńczenia ulega awarii i umiera, i tak nas ten „dziad” wykańcza.

Skuteczną metodą obrony jest mycie rąk mydłem. W środowisku wodnym cząsteczki mydła dysocjują (rozpadają się) na kation metalu i anion kwasu tłuszczowego. Wszystkie drobnoustroje są otaczane produktami tego rozpadu, tak jakby agresywnymi „szpileczkami”. Ujemnie naładowana część cząsteczki mydła łączy się z lipidami błony komórkowej lub otoczki wirusa, powodując jej rozrywanie. Hydrofobowe ogonki tych cząsteczek, które próbują uniknąć wody, „chowają się” wśród swoich tłuszczowych kolegów – wsuwają się między lipidy osłonki wiru-

sa lub bakterii. Powoduje to dziurawienie otoczki, a w końcu jej zniszczenie. Martwy od początku wirus teraz zostaje zniszczony i nie może się replikować. Ponadto mydło oddziałuje na wiązania chemiczne, dzięki którym drobnoustroje „odklejają się” od powierzchni naszej skóry. Otoczone cząsteczkami mydła, unoszą się swobodnie w wodzie i wraz z mydlaną pianą lądują w ściekach.

Do dezynfekcji używa się również alkoholu, które w stężeniu co najmniej 60-procentowym destabilizują błony lipidowe. Jednak alkohole nie są w stanie samodzielnie usunąć mikroorganizmów ze skóry, a mydło z wodą tak. Dla najlepszego efektu należy więc stosować te środki razem.



Kopalniane Pendolino

Kiedy siedzimy za kierownicą samochodu, dostrzegamy, że nasze auta kopczą, a w dodatku coraz częściej stoją w kolejnym korku. Dociera do nas, że tak dalej być nie może. Czas na zmiany w sposobie przemieszczania ludzi i towarów.



Jedni ekscytują się autobusami elektrycznymi, które zdobywają miejsce w komunikacji publicznej. Innych fascynuje pojawienie się pojazdów autonomicznych poruszających się po drogach bez kierowcy, przy wykorzystaniu radarów, sensorów i błyskawicznych sieci telekomunikacyjnych. Wszyscy zdajemy sobie sprawę, że pojazdy zeroemisyjne to nieuchronna i nieodległa przyszłość.

Nie inaczej jest w transporcie podziemnym. Stosowany w górnictwie od XVII wieku transport po spągu to już historia. Tak odległa, jak telefony na korbkę w czasach smartfonów i smartwatchów. Kiedy specjaliści od transportu miejskiego głowią się, co zrobić, aby autonomiczne samochody przestały się spektakularnie rozbijać, a elektryczne zasilanie pojazdów nie trwało dłużej niż sama jazda, branża górnicza podejmuje starania, by zoptymalizować system transportu podziemnego.

Daleko nam jeszcze do stworzenia kopalnianego pendolino, ale wszyscy zdajemy sobie sprawę, że system transportu podziemnego wymaga optymalizacji, a jednym z kluczowych parametrów charakteryzujących układ transportu jest prędkość użytkowa, czyli stosunek drogi transportu ze stacji początkowej do stacji docelowej, do czasu realizacji przejazdu.

DLACZEGO OPTYMALIZACJA

Jest kilka powodów, dla których optymalizacja systemów transportu jest konieczna. Te powody to między innymi:

- wydłużenie dróg transportu;
- wysokie koszty pracownicze, konieczność wydłużenia efektywnego czasu pracy – skrócenia czasu przewozu osób;
- niska efektywność realizacji zadań transportowych w skojarzonych układach transportu;
- długi czas realizacji zadania transportowego;
- poprawa bezpieczeństwa osób zaangażowanych w transport.

W kopalniach węgla kamiennego aktualnie stosowane są trzy dominujące układy transportu: kopalniana kolej podziemna, kolejki podwieszane, kolejki spagowe. W ciągu ostatnich lat dominujące stały się środki transportu z napędem własnym, można dostrzec zanik układów transportu z napędem linowym. Spowodowane jest to: możliwością prowadzenia transportu jedynie wzdłuż wyznaczonej trasy, brakiem wizualnego kontaktu pracownika obsługującego napęd z zestawem transportowym, możliwością niekontrolowanego zerwania liny ciągnącej i stwarzającej zagrożenie wypadkowe, koniecznymi, stałymi nakładami na konserwację liny oraz zespołów rolek prowadzących na trasie jezdnej.

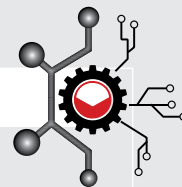


KOLEJKA NA SZYNDZIELNIE

Współcześnie odstawa urobku odbywa się wyłącznie przenośnikami taśmowymi. Rola kolei podziemnej to przede wszystkim transport materiałów, jazda ludzi i obsługa podszybi. Kolej podziemna charakteryzuje się największym ograniczeniem w postaci niewielkich możliwości pokonywania wzniesień. W przypadku kopalni podziemnej, sięgania po dalsze parcele, pokłady węgla, wymusza to budowę kosztownych długich, kamiennych i węglowo-kamiennych wyrobisk udostępniających o niewielkim nachyleniu. Dopuszczalne prędkości jazdy pociągów ograniczone są uwarunkowaniami prawnymi, wynoszą: 5 m/s – w przypadku transportu urobku i materiałów; 3,5 m/s – w przypadku przewozu osób oraz ładunków niebezpiecznych, a w szczególności środków strzałowych, paliw, olejów, kwasów, butli z gazami.

Szału nie ma, a obecna prędkość kolei podziemnej sięgająca 3,3–5 m/s (12–18 km/h) daleka jest od ideału. W tym tempie porusza się również kolejka na Szyndzielnię, ale tam nikt się nie spieszy, jedziemy powoli, by podziwiać piękno przyrody.

Drugi układ transportowy stosowany w górnictwie to kolejka podwieszona. Zastosowanie kolejek podwieszanych spowodowało, że transport kopalniany materiałów stał się transportem bardziej efektywnym. Dzięki takiemu rozwiązaniu można znacznie ograniczyć liczbę pracowników zatrudnionych przy transporcie materiałów. Dopuszczalne prędkości przewozu osób ograniczone są uwarunkowaniami prawnymi, wynoszą 2 m/s. Drogi transportu kolejkami podwieszonymi prowadzone są najkrótszą pod względem topologicznym trasą, jednak profil takiej trasy daleko odbiega od prostoliniowego ideału pozwalającego uzyskać prędkość użytkową zbliżoną do prędkości maksymalnej. Jeśli do czasu jazdy doliczyć czas na wsiadanie i wysiada-



nie oraz czynności na prace manewrowe, zsumowany czas realizacji zadania transportu ludzi znacznie się wydłuża. Powoduje to, że transport ludzi kolejkami podwieszonymi jest nieefektywny względem przenośników taśmowych przeznaczonych lub dostosowanych do jazdy ludzi.

SZYBKO, BEZPIECZNIE, EKONOMICZNIE

Obserwując rozwój środków transportu podziemnego, można wywnioskować, że ograniczenie prędkości jazdy ludzi do 3,5 m/s spowodowało zastój rozwoju konstrukcji wozów osobowych dla górnictwa podziemnego. Współczesne wymagania oraz stan technik pozwalają na wdrożenie szybkiejszych środków transportu podziemnego. Przykładowe rozwiązania to między innymi: Podziemny zespół trakcyjny do jazdy ludzi z napędem elektrycznym akumulatorowym o prędkości maksymalnej 11,2 m/s - zastosowany w kopalni w Bevercotes w Wielkiej Brytanii czy chociażby kolejka podwieszona z zestawem do transportu ludzi o prędkości maksymalnej 6,5 m/s.

Również nasi specjaliści między innymi z Instytutu KOMAG, przy współpracy ze specjalistami z partnerskich jednostek badawczych i przemysłowych, opracowali innowacyjne rozwiązanie. Chodzi konkretnie o zasilany z baterii jonowych ciągnik GAD-1, będący kolejnym krokiem w rozwoju dolowych kolejek podwieszonych. Można prognozować, że w przyszłości, po obniżeniu kosztów wyposażenia elektrycznego (zwłaszcza akumulatorów), staną się one nowym powszechnie stosowanym środkiem transportu podziemnego.

Zastosowanie szybkiego środka transportu to wdrożenie całego układu transportu o zwiększonej prędkości. Wymusza to przeprowadzanie badań i modernizację torowisk zarówno kolei podziemnej, jak i toku podwieszanego. Badania aplikacyjne i testy wdrożeniowe w tym zakresie prowadzone są w wielu ośrodkach naukowych.

Wdrożenie szybkiego środka transportu wymaga dostosowania całego układu transportu do większej prędkości jazdy oraz uwzględnienia wpływu na pozostałe środki transportowe użytkowane w tym układzie. Optymalizując aktualnie użytkowane układy transportowe, można uzyskać zwiększanie prędkości użytkowej o ok. 10%. Należy jednak podkreślić, że jest to wartość pogładowa. Każdy układ należy analizować indywidualnie, gdyż niemożliwe jest uzyskanie zdecydowanego wzrostu.

Przewidywanym kierunkiem rozwoju zapewniającym skokowy wzrost efektywności będą szybkiejsze środki transportu z napędem elektrycznym, wsparte o system kierowania i zabezpieczania ruchu oraz telediagnostyki skojarzony z systemem łączności i lokalizacji, również z systemem wspierania procesów logistycznych w kopalni.

**ZBIGNIEW PIKSA
JACEK FILIPIAK, JAN CZYPIONKA**

CZY WIEDZIAŁEŚ, ŻE...

Uczciwie mówiąc, mniej wiemy o tym, co znajduje się pod naszymi stopami, niż co znajduje się po drugiej stronie Układu Słonecznego. Niebawem minie czterdzieści lat od czasu, gdy sowieccy uczeni wykonali najgłębszy jak dotychczas odwiert w ziemi. Rosjanie wykonali tak zwany Super Głęboki Odwiert Kolski w obwodzie murmańskim, docierając na głębokość 12 kilometrów.

Dowiercono się wówczas aż do skał z archaiku, sprzed 2,5 mld lat. Bardzo się zdziwiono, stwierdzając, że na 7 km, gdzie spodziewano się (na podstawie badań sejsmicznych) granicy między granitem a bazaltem, nie ma wcale bazaltu, a granit przeobraża się pod wpływem temperatury i ciśnienia. Okazało się też, że na tej głębokości jest mnóstwo wody, która penetruje skały. Ta woda nigdy nie wypływa na powierzchnię. Na głębokości niemal 7 km Rosjanie odkryli mikroskopijne skamieliny od dawna wymarłych 24 różnych gatunków.

W naszym kraju najgłębszy odwiert sięgający 7 km planowany jest w Szaflarach. Gmina czeka na decyzję Głównego Geologa Kraju, która ma potwierdzić inwestycję. Specjaliści spodziewają się, że temperatura wody w kolektorze na dzień odwiertu przekroczy 120 stopni Celsjusza. Woda geotermalna z przyszłego odwiertu ma zasilić sieć ciepłowniczą m.in. w Nowym Targu.

Z kolei najgłębsza dziura w ziemi wykopana rękami ludzkimi znajduje się w Republice Południowej Afryki w kopalni diamentów Kimberley. Jej głębokość to 240 metrów, a szerokość 463 metry.

Jest kilka powodów, dla których ludzie kopią głęboko w ziemię. Pierwszy to wydobywanie zasobów jak paliwa kopalne i metale, a drugi naukowy, aby dowiedzieć się więcej na temat zawartości różnych minerałów w skorupie ziemskiej.



EERAdata działa FAIR, czyli o wykorzystywaniu pełnego potencjału danych dotyczących energii.

Historia świata to historia zdobywania wiedzy, z tym że niegdyś nauka cierpiała na brak dostatecznej informacji, obecnie – paradoksalnie, dokucza naukowcom jej nadmiar. Stąd właśnie zrodziła się potrzeba efektywnego segregowania danych. Problem wykorzystania dużej ilości danych dotyczy także badań nad energią. Wykorzystanie tego ogromnego potencjału ma kluczowe znaczenie dla przyspieszenia wprowadzania na rynek wyników badań, a tym samym dla skutecznej transformacji w kierunku systemu opartego na czystej energii.

Większość baz danych z zakresu energii nie pozwala na wykorzystanie zaawansowanych narzędzi analitycznych, co skutkuje zaprzepieczeniem możliwości, które wynikają z rozwiązań ICT (ang. *Information and Communication Technologies*), podczas gdy przejście na niskoemisyjne systemy energetyczne wymaga integracji interdyscyplinarnych i złożonych danych. Z drugiej strony obserwuje się stale rosnącą liczbę niewykorzystywanych baz danych z zakresu energii, a przecież dostępność nowych danych oraz techniki analityczne pomagają w prowadzeniu zaawansowanych badań w dziedzinie energii. Przejrzyste zarządzanie danymi stanowi podstawę do opracowywania nowych rozwiązań dla przemysłu, natomiast społeczeństwu pozwala na wybór, monitorowanie oraz wdrażanie rozwiązań w zakresie transformacji energetycznej. Przykładowo, badania takie pozwoliłyby na lepsze zrozumienie, jak zjawiska społeczne kształtują system energetyczny.

Odpowiedzią na te problemy ma być projekt EERAdata. Jego celem jest lepsze udostępnienie baz danych z zakresu energetyki niskoemisyjnej, zgodnie z założeniami ekosystemu FAIR, którego nazwę oparto na czterech wyrażeniach: *Findability* (możliwość wyszukania), *Assessability* (dostępność), *Interoperability* (interoperacyjność), *Re-usability* (możliwość ponownego wykorzystania).

Projekt EERAdata realizowany jest przez konsorcjum, którym kieruje Western Norway University of Applied Sciences (HVL), a partnerami są Izmir University of Economics (IUE), Austrian Institute of Technology (AIT), Italian National Agency for New Technologies, Energy and Sustainable Economic Development (ENEA), Główny Instytut Górnicztwa (GIG) oraz Europe-

an Energy Research Alliance (EERA). Projekt zainaugurowano w marcu tego roku, a potrwa aż do lutego 2023 roku.

Bazy danych są obecnie podstawowym warsztatem pracy naukowca i jak każdy warsztat muszą podlegać regułom dobrego zasobu, profesjonalizmu i ergonomii. Przykładowo, zestawienie metadanych dla technologii pozwala na ich porównywanie oraz przedstawienie zalet i wad.

Dobrze zorganizowane bazy, skonstruowane i skonsolidowane dzięki programowi EERAdata pozwolą na komfortowe i wszechstronne wykorzystywanie pełnego potencjału danych dotyczących energii. Nowa infrastruktura danych zostanie opracowana poprzez szerokie zaangażowanie społeczności, skupionej wokół energetyki. EERAdata opracuje otwartą platformę bezproblemowego dostępu do danych, dotyczących energii oraz utworzy grupę ekspertów



i administratorów danych, aby ułatwić mentalną zmianę w kierunku FAIR oraz otwartości danych.

Do promowania potencjału istniejących danych wykorzystane zostanie 50 baz danych i przedstawione zostaną 4 studia przypadków, dla których wspólnie zaproponowane zostaną standardy FAIR, a które dotyczyć będą:

1. efektywności budynków,
2. sieci przesyłowych oraz dystrybucja energii elektrycznej,
3. rozwiązań w zakresie materiałów dla energetyki niskoemisyjnej
4. polityki z obszaru energetyki niskoemisyjnej oraz efektywności energetycznej.

Rozwijana będzie też platforma społecznościowa, zapewniająca dostęp do zasobów baz danych dotyczących energii oraz dostęp do wiedzy, poprzez systematycznie realizowane warsztaty. To pozwoli zaangażować ekspertów zajmujących się energetyką niskoemisyjną. Kolejnym celem EERAdata jest bowiem stworzenie grupy ekspertów i administratorów danych FAIR oraz zapewnienie elementów informacyjnych i szkoleniowych dostosowanych



do potrzeb środowiska badawczego zajmującego się energetyką niskoemisyjną.

EERAdata powiązana jest z European Open Science Cloud (EOSC), europejską platformą danych otwartych dla nauki oraz wieloma krajowymi inicjatywami w zakresie otwartej nauki.

Istotnym działaniem jest także koordynowanie zarządzania danymi w dziedzinie energii w ramach EERA i poza nią.

European Energy Research Alliance (EERA) to stowarzyszenie europejskich publicznych ośrodków badawczych i uniwersytetów, zajmujących się badaniami nad energetyką niskoemisyjną. Jednym z elementów misji EERA jest stymulowanie europejskich badań nad energią w kierunku społeczeństwa neutralnego klima-

tycznie do roku 2050. EERA zrzesza ponad 250 organizacji z 30 krajów i jest największą w Europie wspólnotą badawczą w dziedzinie energii. EERA koordynuje swoją działalność badawczą poprzez 17 wspólnych programów badawczych (ang. *Joint Programmes*). Projekt EERAdata jest inicjatywą wspólnego programu badawczego e3s „Ekonomiczne, środowiskowe i społeczne skutki przemian energetycznych”.

Główny Instytut Górnictwa jako jedyna instytucja z Polski uczestniczy w realizacji projektu EERAdata. Projekt dofinansowany jest ze środków unijnego programu badań i innowacji "Horyzont 2020". Komisja Europejska finansuje projekt EERAdata kwotą 1 mln euro.



Źródło historii Głównego Instytutu Górnictwa

albo historia pewnego źródła...

Rok 2020 jest rokiem 95-lecia Głównego Instytutu Górnictwa, którego historia ma swoje źródło w jego najstarszej części, a więc Kopalni Doświadczalnej „Barbara” w Mikołowie.

Na jej powstanie w istotny sposób wpłynęła decyzja księcia pszczyńskiego Jana Henryka Hochberga, który w pewnym momencie postanowił zamknąć, będącą w jego posiadaniu, kopalnię „Anna”. Ostatecznym argumentem przeciw rozbudowie kopalni była chęć uchronienia, znajdującego się w pobliżu, ujęcia wody źródlanej wykorzystywanej w księżęcym browarze, na pobliskich Groniach. Istniały bowiem uzasadnione obawy, że pogłębienie zakładu spowoduje zaniknięcie źródła. Nie mając pewności co do wielkości pokładów dobrego węgla, książę pan postawił na dobre piwo...

Nieczynną kopalnię w 1925 roku wydzierżawił od księcia pszczyńskiego Górnośląski Związek Kopalń i Hut za jedyne 2200 franków szwajcarskich i przeniósł tam z Pniowca Stację Doświadczalną i Centralę Ratownictwa Górniczego. Pełna nazwa placówki brzmiała wówczas: Kopalnia Doświadczalna „Barbara”, Centrala Ratownictwa Górniczego i Obserwatorium Magnetyczne w Mikołowie.

Warunki do prowadzenia prac badawczych były w „Barbarze” wyjątkowo sprzyjające. Sieć podziemnych wyrobisk górniczych umożliwiała prowadzenie doświadczeń w skali rzeczywistej, bo też panowały tam warunki takie same jak w kopalniach produkcyjnych. Natychmiast przystąpiono do budowy chodnika doświadczalnego o długości 120 m oraz 40-metrowej sztolni. W następnej kolejności wybudowano młyn węglowy, laboratorium, warsztat elektryczny i mechaniczny. Stacja ratownicza rozpoczęła szkolenia ratowników ze wszystkich śląskich kopalń leżących po polskiej stronie.

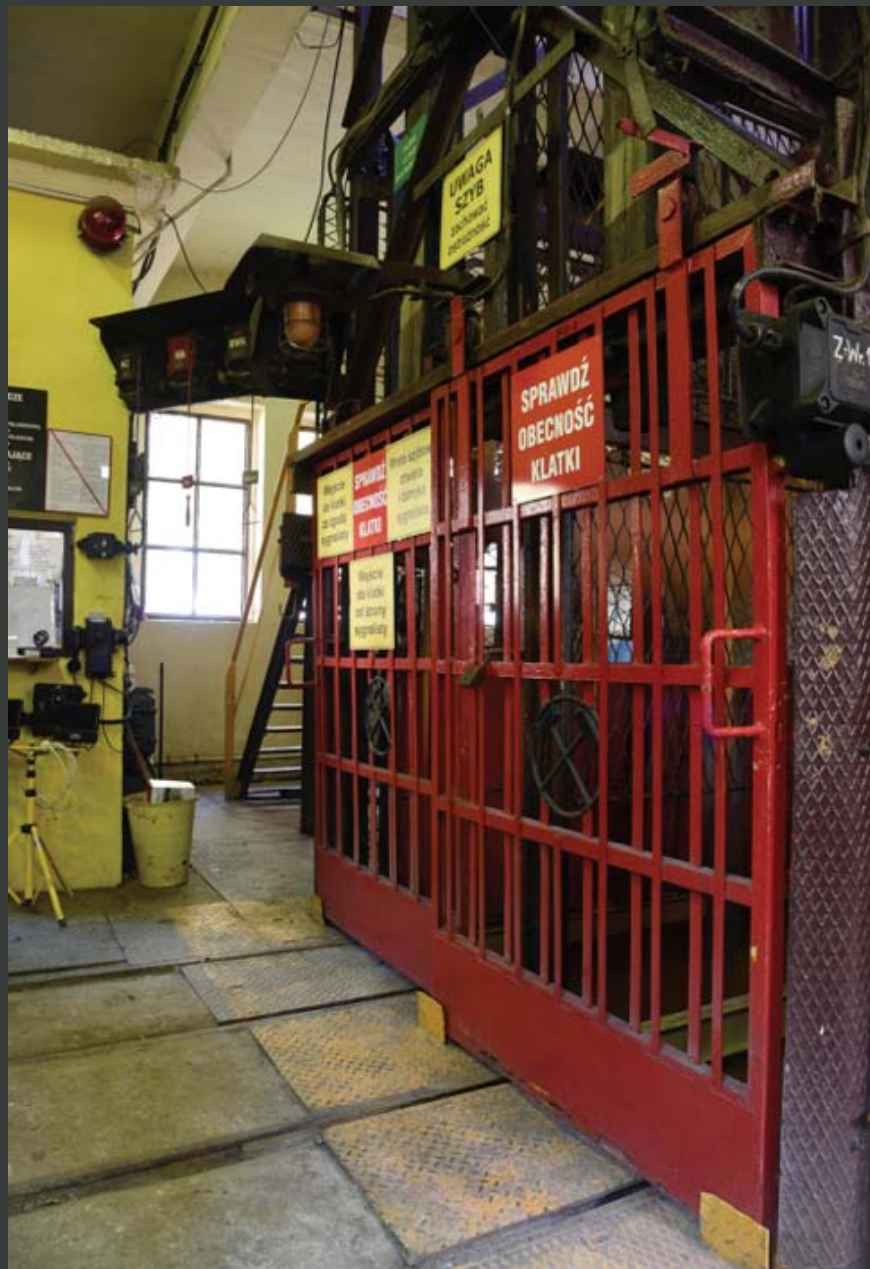
Nowo powołaną Kopalnię Doświadczalną „Barbara” wspólnie z Józefem Juroffem organizował Wacław Cybulski, jedna z najwybitniejszych postaci polskiego górnictwa. Prowa-

dził tu pionierskie badania naukowe dotyczące zwalczania zagrożenia wybuchami metanu i pyłu węglowego oraz badania materiałów wybuchowych i urządzeń elektrycznych.

Po II wojnie światowej „Barbara” weszła w skład utworzonego 11 kwietnia 1945 roku Instytutu Badawczo-Naukowego Przemysłu Węglowego w Katowicach, który w 1950 roku

przemianowano na Główny Instytut Górnictwa.

Obecnie kopalnia „Barbara” jest szeroko znana w świecie przede wszystkim ze specjalistycznych badań prowadzonych w unikatach, podziemnych i naziemnych stanowiskach doświadczalnych. Należą do nich m.in.





100-metrowa sztolnia doświadczalna, komory doświadczalne służące do oznaczania parametrów wybuchowości mieszanin pył-powietrze czy sieć podziemnych chodników doświadczalnych umożliwiających badania w dużej skali, wykonywane na zlecenie instytucji i partnerów przemysłowych z całego świata, np. Narodowego Instytutu Bezpieczeństwa Pracy i Zdrowia Stanów Zjednoczonych. Poligon Kopalni Doświadczalnej „Barbara” jest jedynym w Europie, w którym można przeprowadzać badania wybuchów gazów i pyłów w natural-

nej skali oraz testować maszyny i urządzenia przeznaczone do pracy w atmosferze wybuchowej w warunkach rzeczywistych.

Miło nam poinformować, że Główny Instytut Górnictwa został laureatem konkursu „Obiekt zaprzyjaźniony festiwalu INDUSTRIADA 2020 – święta Szlaku Zabytków Techniki”, a obiektem przeznaczonym do zwiedzania w ramach tego święta jest właśnie Kopalnia Doświadczalna „Barbara” w Mikołowie.



Planeta PGG

Planetą dobrych zmian

Zakończyliśmy wyzwanie „Planeta Twoich zmian”. Dzięki poniższym wpisom uczestników Planety PGG, utwierdził się w przekonaniu, że praca naszego zespołu ma wielki sens, zwłaszcza teraz w tak trudnym dla wszystkich czasie, kiedy zdrowie i odpowiedzialność są takie ważne. Dziękujemy wszystkim uczestnikom, którzy opisali w czym Planeta PGG pomogła się im zmienić, a tym samym mamy nadzieję, że ich przykłady pomogą zmotywować kolegów i koleżanki do działania! ! Przyjdzie czas na dużą aktywność, teraz ZOSTAŃ W DOMU!

Nasza Planeta PGG niedługo istnieje, bo tylko kilka miesięcy, ale żyje tylko dzięki obecności, aktywności i zaangażowaniu naszych uczestników, pracowników naszej firmy :-). Wykonali już 272.472 zadań! (stan na dzień 27.03.2020r.) Co robią i jak to robią przedstawiamy ich słowami, nic więcej nie trzeba dodawać. Uczestnicy, jak w każdym wyzwaniu wybrali te prace, które najbardziej im się spodobały. Gratulujemy zwycięzcom! Prezentujemy również inne wpisy uczestników wyzwania, których wprowadzone zmiany w życiu są równie cenne.

Miejsce I „Jo i Familijo”

Dziynki „Planeta PGG” dołech se pozor na moi zdrowie, zaczęch deptać na siłownia i teraz mom szykowne muskle 🏋️ i mnijszy bas 😊 Moja Lipsta 🐣 tyż je zadowolono 🐣, bo zaczęch z niom deptać po lesie 🌲 i razym wdychomy swiży luft. Myni płaca za sztrom 🪓 bo dowom pozor, żeby gasić byrna 🧯, skuli tego żech tyż kupił byrny kiere bierom myni szturm. Jeżdża z bajtlami 🛶 na basyn 🏊 i na szlynzuchach na lodzie. Jezech ogromnie rod, że „Planeta PGG” wniosła tyle dobrego do moigo życia 😊

Maksymilian Baszczok

Miejsce II „Przegląd Planety”

Chciałem opisać każde zadanie, lecz niestety liczba znaków mnie ogranicza. Wymienię więc te, z których jestem najbardziej dumny a mianowicie: Kraina zdrowia: - Odmawiaj sobie dymka - zadanie chyba najcięższe ze wszystkich, ale jestem przykładem tego, że się da. - Cała Kraina aktywności - dzięki Planecie PGG w końcu się zmobilizowałem. - Kraina rozwoju, zadanie *szkolę się* - kończę kolejny kierunek studiów. - Kraina przyjaźni, zadanie *szlachetny cel* - każdy z nas powinien pamiętać że dobro wraca. Mały gest dla nas, dla innych może być barierą nie do pokonania. - Kraina współpracy jest prawie w całości poświęcona ekologii, wykonanie zadań z powyższej krainy stało się dla mnie priorytetem. Dziękuję za mobilizację Planecie PGG.

Chrystian Kosteczko

Miejsce III „Planeta PGG - Planetą dobrych zmian”

Planeta PGG okazała się platformą łączącą ludzi w osiąganiu celów zarówno związanych z życiem codziennym, aktywnością, współpracą i rozwojem. Zauważyłam, że część zasad, które Planeta w sposób uporządkowany promuje stosowałam w życiu, jednak uczestnictwo w misjach uświadomiło mi, że na niektóre z nich, często ważnych, wcześniej nie zwracałam uwagi. Udział w Planecie pogłębił moją systematyczność w działaniach, zwiększył dbałość o zdrowie, wpłynął na zwrócenie większej uwagi na otaczające środowisko, uświadomił konieczność ciągłego rozwoju oraz pogłębił kontakty z rodziną i przyjaciółmi. Uważam, że stworzenie Planety PGG okazało się bardzo dobrym pomysłem a ciągły wzrost liczby uczestników świadczy o dużym zainteresowaniu tematyką ujętą w zadaniach i wyzwaniach oraz zachęca do zdrowej grywalizacji.

Bożena Trzepała-Wypiór

Miejsce III „Czas na rodzinny wypad”

Dzięki PGG planecie,
Żyję w całkiem nowym świecie.
Basen, rower no i mecz,
Sport to zdrowa bardzo rzecz.
Nauczyłem swoje dzieci „Segregować trzeba śmieci”.
Teraz żyje nam się świetniej,
Ty też grać już zacznij lepiej.

Szymon Kusz

„Zrób COŚ DLA PLANETY - Zrób COŚ DLA SIEBIE”

Każdy robiąc nawet małą rzecz, może przyczynić się do poprawy stanu naszej planety. Znajdujemy tutaj doskonały przykład tego, co na co dzień robimy, a o czym zapominaliśmy wcześniej. Każda drobna zmiana wpływa na nasze życie, naszych bliskich i całe otoczenie - z każdym dniem możemy obserwować jakie korzyści płyną z codziennych zadań :) Odkąd pojawiła się PLANETA zwracam większą uwagę na to, co jem (ograniczyłem mięso do minimum) dzięki czemu waga poszła w dół :) Zamiast plastikowych jednorazówek używam torebki wielokrotnego użytku. Stawiam na jakość wypoczynku z rodziną. Dbam o swoją kondycję, mniej spalin, a więcej ruchu :) dzięki opasce mi band, która pomaga w osiągnięciu aktywności dla leniwych :) Zamiast telewizora postawiłem na swój rozwój książki i szkolenia. Przykładam większą wagę do segregacji odpadów. A TOBIE JAK IDZIE ?

Małe rzeczy liczą się, gdy robią je miliony.
POWODZENIA!

Andrzej Szczepański

„Moje zmiany”

Planeta PGG to wielka sprawa. W moim życiu to wielka zmiana. Przede wszystkim wpłynęła na jakość życia, od regularnych posiłków przez systematyczną aktywność na siłowni, basenie, po spędzanie czasu z dzieckiem bardziej kreatywnie. Dajecie mi wielkiego powera do działań ochrony naszej planety oraz przemyśleń, że praca powinna być pozytywną i grupową współpracą.

Damian Trojanek

„Życie codzienne”

Aktywność, racjonalny sposób żywienia nigdy nie był mi obcy. Lecz od kiedy istnieje Planeta PGG uświadomiłam sobie, iż nie jestem sama w swoich stwierdzeniach i stylu życia, który preferuję. Dzięki Planecie PGG czuję świadomość dążenia ku lepszemu oraz radości że jest nas TAK wiele. Z pewnością zwracam uwagę na czystość otaczającego mnie środowiska, dzielenia się z innymi swoim doświadczeniem oraz namawianiem ich do pozytywnego myślenia i działania.

Marzena Pytlik

Teraz utwierdziliśmy się w przekonaniu, że powinniśmy działać dalej. Otrzymaliśmy też wskazówki, że działania Planety PGG powinny mieć szerszy zasięg działania np. na zorganizowanych dla pracowników wydarzeniach promujących wartości, które szerzy Planeta PGG. Wkrótce zostanie uruchomiona MISJA CORONAVIRUS, gdzie uczestnicy znajdą wszystkie potrzebne wskazówki, kontakty i polecenia, w jednym miejscu. Nowe wyzwanie to Przepis na zdrowie, a w ramach rozwoju zamieściliśmy test Mistrz Excela. Zapraszamy do udziału www.planetapgg.pl

Serdecznie dziękujemy również uczestnikom za udział w specjalnej misji SIEPOMAGA na naszej Planecie. Dołożyliście swoje cegiełki w ważnej sprawie ratowania życia dziewczynki, córki pracownika naszej firmy.

Daliście świadectwo, że nasze misje i zadania to nie tylko mechaniczne odhaczanie aktywności, tylko rzeczywiste wprowadzanie zmian, chęć współpracy i pomagania. Jesteście WYJĄTKOWI 😊 jeszcze raz DZIĘKUJEMY!

„Świadomość”

Dzięki codziennej grze w Planecie PGG uświadomiłem sobie jak ważne są posiłki przed pracą. W związku z zadaniami z Planety zacząłem więcej czasu spędzać na ćwiczeniach, przestałem palić i pić całkowicie „energetyki”. Więcej czasu spędzam z rodziną i zwracam uwagę znajomym, żeby oszczędzali energię i dbali o siebie.

Marcin Pompa

„Dzięki Planecie PGG zmieniam swoje codzienne przyzwyczajenia”

Planeta PGG spowodowała, że zmieniłem codzienne nawyki. Dała kopa do działania. Ograniczyłem słodycze i regularnie spożywam posiłki. Poszedłem do dietetyczki i schudłem 18 kg!

Tomasz Piecuch

„Zdrowie to podstawa”

Dbanie o środowisko było i jest dla mnie zrozumiałe od samego początku bo wiem, że nie ma planety „B” :) jednak nie miałem aż takiego wyobrażenia o moim, rodziny, bliskich zdrowiu/relacjach. Planeta Polskiej Grupy Górniczej świetnie mi to zobrazowała. Dzięki niej nie tylko „samą pracą człowiek żyje”, ale również więcej czasu spędza z rodziną, rozwija swoje nowe jak i również stare pasje, doszła się, ogranicza „śmieciowe jedzenie” i znajduje czas na sport, który leczy nie tylko chory kręgosłup, a poprawia formę :) Planeta PGG jest też świetną przypominajką o czynieniu pomocy i dobra !

Tomasz Graca

„Wspaniała gra Planeta PGG !!!”

Wspaniała gra Planeta PGG przyczyniła się do bardzo wielu zmian w moim życiu. Wprowadziłem systematyczność w wielu dziedzinach życia. Pilnuję zdrowego trybu życia, nie zapominam o sporcie (basen, bieganie, rower), unikam słodczych, fast food, a energetyków nie piję już wcale. Dzięki codziennemu graniu udaje mi się pamiętać, aby ściśle przestrzegać założonych celów i trwać w swoich postanowieniach. Więcej czasu poświęcam na relacje rodzinne, czytanie książek, a także rozwój osobisty oraz wiele innych aspektów, których wymienianie zajęłoby dużo czasu i brakłoby miejsca. Dziękuję Planeta PGG.

Piotr Rysiak



Inauguracja Akademii Zarząd

Polska Grupa Górnicza wraz z innymi spółkami górnictwymi we współpracy ze Stowarzyszeniem IPMA Polska (International Project Management Association Polska) zainauguowała Akademię Zarządzania Projektami w Przemśle.

Jest to inicjatywa uczenia i dzielenia się wiedzą praktyczną zapoczątkowana przez Stowarzyszenie IPMA Polska. W przedsięwzięciu udział biorą przedsiębiorstwa z branży górniczej i okولوجórnictwa: Polska Grupa Górnicza, Jastrzębska Spółka Węglowa, KGHM i biuro projektowe Bipromet.

– *Idea spotkań w ramach Akademii jest systematyzacja wiedzy w zakresie zarządzania projektowego w organizacjach skupionych wokół przemysłu górniczego, a także wymiana doświadczeń i dzielenie się dobrymi praktykami w prowadzeniu projektów* – podkreśla Andrzej Sączek, Dyrektor Departamentu Wsparcia HR, a jednocześnie jeden z inicjatorów Akademii.

Całość działań podzielona jest na cztery spotkania, które są organizowane przez wiodące przedsiębiorstwa w ich siedzibach głównych – KGHM, JSW i PGG. W czasie spotkań uczestnicy pracują nad konkretnymi zagadnieniami poświęconymi praktyce projektowej. Tematy warsztatów są oparte na zgłaszanych przez uczestników propozycjach, z których trenerzy prowadzący tworzą bloki tematyczne.

Pierwsze spotkanie przedstawicieli Akademii miało miejsce w siedzibie KGHM



Polska Miedź w Lubinie. Polską Grupę Górniczą reprezentowało 10 pracowników Centrali PGG: z Biura Strategii, Inwestycji i Rozwoju, Biura Produkcji, Biura Innowacji i Implementacji Nowych Technologii, Biura Kontrolingu Operacyjnego oraz z Departamentu Wsparcia HR.

Udział w tym przedsięwzięciu był bezcenny – wiedza i doświadczenie, które posiadają nasi pracownicy, pozwoliło zobaczyć, co jest mocną stroną naszej spółki w realizacji projektów, a co można jeszcze zmienić, ulepszyć bądź udoskonalić.

Podczas pierwszego dnia Akademii odbyły się dwa bloki warsztatów skoncentrowane wokół zagadnień ryzyka projektowego oraz wokół komunikacji w projektach. W bloku poświęconym ryzykom uczestnicy pracowali nad sposobami identyfikacji ryzyk projektowych stosowanymi w przedsiębiorstwach. Ta część warsztatów była prowadzona z wykorzystaniem kreatywnych metod szkoleniowych, dzięki którym nasi pracownicy mogli wyselekcjonować najlepsze techniki reakcji na ryzyka występujące w projektach realizowanych przez naszą spółkę.

Drugi blok warsztatów miał całkowicie odmienny charakter i poświęcony był tzw. miękkiemu aspektowi zarządzania. Jednym z kluczowych wyzwań, jakie stoją



zania Projektami w Przemysle



przed kierownikami projektów, jest utrzymanie wysokiej wydajności zespołu projektowego – także poprzez efektywne motywowanie jego członków, co stanowiło podstawę merytoryczną warsztatów. Praktyczną implementację motywacji warto rozpocząć od usprawnienia komunikacji pomiędzy kierownikiem projektu i zespołem.

Rozważaniom w czasie warsztatów podlegał też sposób komunikowania konieczności zmian w projekcie bez narażania się jednocześnie na zarzut błędnego planowania czy zarządzania projektem. Wiele zmian w prowadzeniu procesów metodą projektową wynika nie z błędów, lecz z dynamicznie zachodzących zmian w otoczeniu, na które zespoły projektowe muszą jeszcze bardziej elastycznie reagować, a niejednokrotnie je wyprzedzać.

Akademia Zarządzania Projektami w Przemysle to nie tylko warsztaty. Spotkanie było także okazją do odbycia dwóch wizyt studyjnych na obiektach, które są jed-

nymi z kluczowych projektów realizowanych przez spółkę KGHM.

Wizyta w Hucie Miedzi w Legnicy wiązała się z oglądaniem posiadanego przez KGHM pieca wychylna-topielno-rafinacyjnego do przetopu recyklingowego miedzi – największego projektu w blisko 66-letniej historii huty. Nowy piec jest jedynym tego rodzaju piecem w Polsce i jednym z kilku w Europie.

Piec WTR jest przeznaczony do przetopu wysokiej jakości surowców recyklingowych. W razie potrzeby można też dolewać do niego płynnej miedzi. Zapewnia on zdolność produkcyjną huty przez cały rok, dzięki możliwości przejścia funkcji pozostałych pieców pracujących w hucie w trakcie ich postojów remontowych. WTR spełnia też najwyższe standardy ochrony środowiska, których zachowanie gwarantuje m.in. nowoczesna instalacja do oczyszczania gazów procesowych.

Druga grupa pracowników zwiedzała obiekt zlokalizowany w miejscowości Rudna, gdzie znajduje się Zakład Hydrotechniczny KGHM. Dzięki słonecznej, choć wietrznej pogodzie uczestnicy Akademii mieli możliwość obejrzenia Żelaznego Mostu. Jest to największy w Europie Obiekt Unieszkodliwiania Odpadów Wytwarzanych, który z perspektywy KGHM jest tzw. mega projektem w ciągłej budowie. Oznacza to, że przedsiębiorstwo cały czas pracu-

je nad jego powiększaniem i przekształcaniem, tak aby zapewnić jego pełną funkcjonalność, a jednocześnie spełniać surowe normy bezpieczeństwa środowiskowego. Kluczowa dla osób zaangażowanych w realizację projektu „Żelazny Most” jest świadomość, że obiekt ten jest integralnym elementem ciągu technologicznego produkcji miedzi, co zostało podkreślone podczas prelekcji poprzedzającej zwiedzanie.

Wizyty studyjne zakończone były wspólnym dla wszystkich uczestników modułem lessonlearned, w czasie którego zostały podsumowane dwa dni wspólnej pracy, podczas których nasi pracownicy mogli zastanowić się nad ryzykiem w projektach i świadomą komunikacją lub jej brakiem przy realizacji projektów. Akademia była także okazją do zobaczenia, jak nad problemami i wyzwaniami pracują inne przedsiębiorstwa, co może nas zainspirować w codziennej pracy. Przede wszystkim jednak wyjazd ten był okazją do wzajemnego poznania się i spojrzenia na projekty realizowane w PGG globalnie – przez pryzmat wszystkich nas.

Kolejne spotkania w ramach Akademii Zarządzania Projektami w Przemysle zaplanowane są na czerwiec, kiedy to nasza spółka będzie gościć przedstawicieli IPMA Polska oraz uczestników warsztatów z KGHM, Bipromet i JSW.

AB



Muzeum w Internecie

Wirtualne zwiedzanie Muzeum Izby Pamięci Kopalni „Wujek” oraz gra planszowa to nowe internetowe propozycje Śląskiego Centrum Wolności i Solidarności.

Po wirtualnym Muzeum Izby Pamięci Kopalni „Wujek” w Katowicach w technologii wirtualnej oprowadza Antoni Gierlotka, uczestnik strajku w grudniu 1981 roku, podczas którego doszło do brutalnej pacyfikacji protestu przez siły milicyjno-wojskowe. Wówczas – 16 grudnia 1981 roku – funkcjonariusze plutonu specjalnego ZOMO oddali strzały w kierunku strajkujących. Zginęło 9 górników, a 23 zostało postrzelonych. Była to największa zbrodnia w stanie wojennym.

Kustosz prowadzi widza pod pomnik–krzyż obok kopalni, tłumaczy, czym były kartki żywnościowe i dlaczego w stanie wojennym internowano opozycjonistów. Film w technologii VR (wirtualnej rzeczywistości) najlepiej oglądać w przeznaczonych do tego okularach, jednak bez nich również można cieszyć się wirtualnym spacerem, oglądając film na smartfonie, tablecie czy monitorze komputera.

Od 1 kwietnia, kiedy film miał premierę, obejrzało go ponad 5 tysięcy osób.

– *Liczba wirtualnych zwiedzających nasze muzeum pokazała, że był to dobry pomysł na obecne czasy. W ciągu całego roku mamy 8 tysięcy zwiedzających. W ten sposób dotarliśmy nie tylko do tych, którzy znają naszą placówkę, ale również do osób, które u nas nigdy nie były* – mówi Robert Ciupa, dyrektor Śląskiego Centrum

Wolności i Solidarności. – *Zachęcamy do oglądania, a także wykorzystania naszego filmu w działaniach edukacyjnych.*

Prace nad wirtualnym zwiedzaniem Muzeum Izby Pamięci trwały nieco ponad tydzień.

– *Film został zrealizowany w rozdzielczości 8K, z myślą o wykorzystaniu go również w przyszłości jako elementu nowej wystawy* – dodaje dr Marek Lyszczyński, pracownik ŚCWIS.

Film jest dostępny na stronie www.facebook.com/SCWiS/ oraz na kanale ŚCWIS w serwisie YouTube.

Kolejną propozycją ŚCWIS dla internautów, ale tym razem również tych młodszych jest gra planszowa, którą można pobrać ze strony internetowej www.scwis.pl. W grze poznamy najważniejsze miejsca związane z historią kopalni „Wujek” oraz przebedziemy „drogę do wolności”.

– *Biorąc udział w grze planszowej, dowiemy się, kim był ks. Henryk Bolczyk oraz jak wyglądało życie w stanie wojennym* – tłumaczy Michał Dzióbek ze Śląskiego Centrum Wolności i Solidarności, twórca koncepcji gry. – *By przenieść się w czasie, graczom oprócz wydruku wystarczają pionki oraz kostka do gry.*

Gra dostosowana jest do samodzielnego wydruku, przygotowana została także wersja kontrastowa w czerni i bieli. Dodatkowo została załączona instrukcja wyjaśniająca zasady gry.



Relacje i książki w Internecie

W okresie kwarantanny Śląskie Centrum Wolności i Solidarności nie zaprzestaje działalności! Wiele cennych inicjatyw można znaleźć w Internecie



Śląskie Centrum Wolności i Solidarności prowadzi intensywną działalność w Internecie. Za pośrednictwem strony internetowej www.scwis.pl można np. obejrzeć nagrania filmowe ze świadkami historii czy pobrać książki w wersji elektronicznej (PDF, pub, mobi). Z archiwum ŚCWIS mogą korzystać np. pasjonaci historii czy nauczyciele oraz uczniowie.

Po wejściu na stronę www.scwis.pl trzeba kliknąć zakładkę „Nasze Projekty” i należy przejść do podstrony „Relacje świadków”. Tam znajdziemy ponad 60 rozmów z osobami, które działały w opozycji antykomunistycznej w PRL. Wszystkie rozmowy zostały tematycznie pogrupowane w bloki: „Marzec 1968”, „Lata 70.”, „Karnawał Solidarności”, „Grudzień 1981”, „W podziemiu”, „Ku nowej Polsce”. Każdy z bloków również został podzielony na szczegółowe tematy, takie jak np. „Sierpień 1980”, „Strajki”, „Porozumienia”, „Pacyfikacje”, „Internowania”, „Represje”, „Manifestacje” itd. W ten sposób w prosty i czytelny sposób można znaleźć interesujący temat.

Wśród osób, z którymi przeprowadzono wywiady, znaleźli się m.in.:

Michał Luty – działacz „Solidarności”, współtwórca Wszechnicy Górnosląskiej, internowany w stanie wojennym, współpracownik redakcji podziemnego „Głosu Śląsko-Dąbrowskiego”, w grudniu 1983 r. aresztowany m.in. pod zarzutem kradzieży maszyn poligraficznych z Huty Katowice.

Stanisław Płatek – działacz „Solidarności”, po wprowadzeniu stanu wojennego przewodniczący Komitetu Strajkowego w kopalni „Wujek”, ranny podczas pacyfikacji, przewieziony do szpitala

MSW, internowany 31 grudnia 1981 r., aresztowany i skazany na 4 lata więzienia.

Andrzej Rozpłochowski – we wrześniu 1980 r. jeden z sygnatariuszy Porozumienia Katowickiego, działacz „Solidarności”, 13 grudnia 1981 r. internowany, w grudniu 1982 r. przewieziony do Warszawy i oskarżony o „próbę obalenia siłą ustroju PRL”, przetrzymywany bez wyroku w Areszcie Śledczym Warszawa-Mokotów, zwolniony na mocy amnestii w lipcu 1984 roku.

Jeżeli chodzi o publikacje ŚCWIS, to znajdują się one w zakładce „Wydawnictwa”. Tam do pobrania jest m.in. opracowanie „Wujek '81. Relacje”. Książka jest obszernym zbiorem relacji uczestników strajku w kopalni „Wujek” w grudniu 1981 r., mieszkańców osiedla Brynów, ludzi służby zdrowia, którzy stali się świadkami i uczestnikami tragedii w kopalni. Nie jest to sucha narracja historyków, ale pełne emocji, dramatyzmu i prawdy opowieści tych, którzy nierzadko otarli się o śmierć.

Kolejną pracą w wersji elektronicznej jest album „Przywracanie Pamięci – Franciszek Kurzeja”.

Franciszek Kurzeja urodził się 19 września 1936 r. w Katowicach-Bogucicach. Był jednym z najbardziej wszechstronnych twórców amatorów na Śląsku. Tworzył grafikę, malarstwo olejne, rzeźbę w węgłu, wycinankę artystyczną, a także zajmował się modelarstwem i projektowaniem mebli.

Album prac Franciszka Kurzei powstał jako część wystawy linoorytów artysty, prezentowanej w Śląskim Centrum Wolności i Solidarności.

ŚCWIS



O CUDOWNYM ŹRÓDLE,

Jest wiele baśni na świecie, ale chyba najbardziej podobają się te o królew-
nach i księżętach. Te bajki najbardziej
podobają się dziewczynkom i teraz
jedną z nich Wam opowiem. Dzien-
czynki na pewno z ciekawością po-
słuchają, a chłopcy, myślę, że też, bo
w tej bajce będą królewiczami. To po-
słuchajcie.

Żyła kiedyś księżęca para. Bardzo byli
szczęśliwi, a kiedy urodziła im się có-
reczka, szczęściu nie było końca. Mała
księżniczka była bardzo ładną i weso-
łą dziewczynką. Lubiła się bawić, za-
wsze była uśmiechnięta, lubiła tań-
czyć, śpiewać i dobrze się uczyła. Ale
jak to w życiu bywa, nie może być
wszystko kolorowe.

Kiedy mała księżniczka miała skoń-
czyć 15 lat, zachorowała na jakąś ta-
jemniczą chorobę. Wszyscy medyc-
cy, zielarze, którzy przychodzili leczyć
księżniczkę, byli bezradni i nie mo-
gli jej pomóc. Każdy z nich tylko mó-
wił, że księżniczka nie dożyje piętna-
stych urodzin. Nikt nie chciał się z tym
pogodzić, a już najbardziej księżęca
para. Smutno też było księżniczce, że
rodzice tak cierpią, a ona sama musi
opuścić ten świat i wszystkich, któ-
rych kocha.

Pewnego dnia księżniczka wyszła so-
bie na spacer. Żegnała się z kwiatka-
mi, drzewami, ptaszkami, zwierzątkami.
W pewnym momencie spotkała na
swej drodze staruszkę.

Ta, widząc jak dziewczynka czule że-
gna się ze wszystkimi, z całym świa-
tem, poprosiła ją, żeby wszystko jej
opowiedziała.

Wysłuchawszy jej, powiedziała, że zna
lekarstwo na jej chorobę – i zaprowa-
dziła ją do cudownego źródła, mó-
wiąc: Przez czternaście dni musisz pić
wodę z tego źródła, a przyrzekam
ci, że wyzdrowiejesz.

Dziewczynka posłuchała staruszki
i dziennie piła kubek wody z tajemni-
czego źródła. Czternastego dnia,
kiedy nabierała kubek wody, wynurzył
się wielki wąż i przemówił: Nie dam ci



KTÓREGO STRZEGŁ WĄŻ



FOT. JAN CZYPIONKA

wypić tego ostatniego kubka wody, dopóki mi nie przysięgniesz, że zostaniesz moją żoną. Bardzo przestraszyła się księżniczka, chciała uciec, lecz siła wyzdrowienia była większa od lęku. Zgodziła się na warunek węża. Wypiła ostatni kubek wody i uzdrowiona wróciła do rodziców.

Wielka radość zapanowała wokoło. Księżna para wydała przyjęcie, były tańce, zabawy, a nasza księżniczka była znowu szczęśliwa i wesoła jak kiedyś.

Kiedy zabawa powoli się kończyła i goście powoli się żegnali, odezwał się za drzwiami głośny śpiew:

HEJ LINA, LINA ma LINA
OTWÓRZ MI DRZWI MA MIŁA.

Księżniczka podbiegła do drzwi, otworzyła je, a tu ukazał się straszny wąż, który dalej śpiewał:

HEJ LINA, LINA ma LINA
NALEJ MI WINA MA MIŁA.

Księżniczka spełniła życzenie straszego węża. Goście, którzy byli na przyjęciu, zaczęli uciekać, a w drodze słyszeli jeszcze śpiew węża:

HEJ LINA, LINA ma LINA
WEŹ MNIE DO SWEGO POKOJU MA MIŁA.

Rodzice księżniczki chcieli wezwać wojsko, żeby złapali i zabili węża, lecz księżniczka im nie pozwoliła. Przypomniała sobie, że przysięgała wężowi przy źródle, że zostanie jego żoną, zabrała go do swojej komnaty. Bardzo była przerażona nasza księżniczka, lecz jakie było jej zdziwienie, gdy wybiła godzina 12 i straszny wąż stał się pięknym królewiczem. Przyklęknął przed nią i podziękował, że wybawiła go z czarów.

Teraz chyba domyślacie się, co było dalej. Zostali razem, odbyło się huczne wesele, a jak będziecie słyszeć muzykę i śpiewy, to znak, że ono jeszcze trwa i możecie tam zajrzeć.

POZDRAWIAM,
DZIADEK EDEK Z KRAINY BOJEK

Zakończenie II edycji studiów Menedżer Branży Górniczej

Studia podyplomowe Menedżer Branży Górniczej to inicjatywa Polskiej Grupy Górniczej i Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach. Początek współpracy w zakresie kształcenia przyszłych menedżerów to rok 2018, kiedy to pierwsze 31 osób, wytypowanych przez dyrektorów kopalń i zakładów wchodzących w skład PGG, podjęło roczną edukację.

I edycja studiów podyplomowych Menedżer Branży Górniczej

realizowanych we współpracy z Uniwersytetem Ekonomicznym w Katowicach wystartowała rok później. Kiedy adepti I edycji studiów odbierali swoje dyplomy, kolejna 30-osobowa grupa rozpoczynała swoją akademicką drogę.

Studia w obu edycjach trwały rok i obejmowały 200 godzin zajęć prowadzonych przez wykładowców, którzy są praktykami akademickimi. Głównym celem tego programu rozwojowego jest wsparcie w wypracowaniu oczekiwanych kompetencji i kwalifikacji pracowników PGG S.A. w zakresie zarządzania podmiotem gospodarczym, zlokalizowanym w sektorze górnictwa węgla kamiennego.

– Program studiów nie był związany z zagadnieniami górniczymi, bo wszyscy, którzy zostali do nich wytypowani, posiadają w tej dziedzinie rozległą i ugruntowaną wiedzę. Ten projekt skupiał się na zagadnieniach związanych z kompetencjami menedżerskimi – wyjaśnia Andrzej Sączek, dyrektor Departamentu Wsparcia HR w PGG.

Jednym z wyzwań, które stało przed słuchaczami, było napisanie pracy dyplomowej opartej na praktycznych aspektach zarządzania w firmie górniczej. Podejmowane tematy obejmowały między innymi zarządzanie w oparciu o strategię, zarządzanie projektami, style kierowania zespołami, stres zawodowy, a także analizę kosztów.



II edycja studiów zakończyła się 9 marca 2020 r., kiedy to w auli Centrum Nowych Technologii Informatycznych Uniwersytetu Ekonomicznego JM Rektor dr hab. Robert Tomanek i dr hab. Monika Wieczorek-Kosmala oraz dyrektor Departamentu Wsparcia HR Andrzej Sączek wręczyli dyplomy ukończenia studiów podyplomowych 30 słuchaczom.

Studia poza zajęciami w Uniwersytecie Ekonomicznym obejmowały także dwudniowy trening menedżerski, który został przygotowany przez Departament Wsparcia HR w PGG i Śląskie Centrum Usług Wspólnych. W jego ramach odbyły się dwa warsztaty.

Pierwsze spotkanie poświęcone było wyzwaniom w pracy menedżerskiej, komunikacji interpersonalnej oraz zagadnieniom efektywności.

Najbardziej oczekiwanym przez uczestników momentem było spotkanie z wiceprezesem zarządu PGG ds. pracowniczych – Jerzym Janczewskim, podczas którego pracownicy mieli możliwość podziękować za szansę udziału w studiach, powiedzieć o swoich spostrzeżeniach dotyczących pracy oraz usłyszeć, jak to, o czym mówili, postrzega prezes.

W drugim dniu uczestnicy wzięli udział w grze kompetencyjnej z zakresu efektywności zarządczej, w której mieli możliwość sprawdzić swoje umiejętności w zakresie planowania i organizacji czasu oraz umiejętności analitycznego myślenia. Drużyna, która wygrała, pokazała także jedną z najważniejszych górniczych wartości – solidarność opartą na współpracy i podzieliła się swoją wygraną z pozostałymi uczestnikami.

– Trening menedżerski, nabyta wiedza i zdobyte kompetencje w pewnym stopniu przydadzą się absolwentom już w czasie wykonywania bieżących obowiązków. Jednak w pełni z nich skorzystają, kiedy będą przechodzić na kolejne etapy ścieżki awansu. Wtedy na pewne procesy zachodzące w spółce będą patrzeć z innej perspektywy i ta zdobyta wiedza będzie procentować – mówi szef Departamentu Wsparcia HR.

Zakończenie II edycji studiów podyplomowych było poprzedzone warsztatem przygotowanym przez Departament Wsparcia HR w zakresie budowania motywacji, podczas którego uczestnicy zapoznali się ze sposobami budowania skutecznego zaangażowania zespołów. Warsztaty przygotowały i poprowadziły Anna Bentkowska oraz Katarzyna Kunowska z Departamentu Wsparcia HR PGG.

Obecnie po dwóch latach funkcjonowania projektu tytułem ukończenia studiów Menedżer Branży Górniczej może poszczycić się 61 pracowników. Kolejna edycja jest zaplanowana na jesień 2020 r. Ma także objąć ok. 30 pracowników PGG.

AB

Bezpiecznie, wygodnie, w domu - ZAKUPY W E-SKLEPIE PGG.PL

Polska, wg danych Statista Digital Market Outlook, zajmuje 13. miejsce wśród najprężniej rosnących rynków e-commerce. W 2019 r. wartość polskiego rynku handlu internetowego przekroczyła 50 mld złotych.

Jak podaje Gemius, 2019 r. to kolejny dobry rok dla handlu internetowego. Raporty z ostatnich lat także nie pozostawiają złudzeń:

- w 2017 r. zakupy online robiło 54% internautów,
- w 2018 r. 56%,
- w 2019 r. 62%.

„Użytkownicy proszeni o wskazanie trzech głównych zalet sklepów internetowych wymieniają kolejno: możliwość kupowania w każdym momencie 24/7 (tak twierdzi 75% zapytanych), brak konieczności wychodzenia z domu i jechania do sklepu (72%). Co niespodziewane, na trzecim miejscu (68%) internauci wskazywali nieograniczony czas wyboru.

RUCH W E-SKLEPIE PGG.PL

Ruch widać także w e-sklepie pgg.pl. Nie jest to jednak przypadkowe – PGG korzysta z działań Google ads, które ułatwiają znalezienie produktów PGG przez użytkowników zainteresowanych zakupem węgla.

ZOSTAŃ W DOMU

Zakupy online docenimy szczególnie teraz, gdy z uwagi na zdrowie zaleca się pozostanie w domu. Dlatego wiele osób zaopatrzyło się w produkty spożywcze, leki, chemię a całą resztę można kupić w sieci. Warto też zadbać o ciepło w domu, tym bardziej, że ekogroszek można kupić w e-sklepie pgg.pl:

- wygodnie, bez wychodzenia z domu,
- bezpiecznie, bez masowego kontaktu,
- wiosną taniej,
- z dostawą pod wskazany adres,
- i prostą płatnością online.

sprawdź na pgg.pl



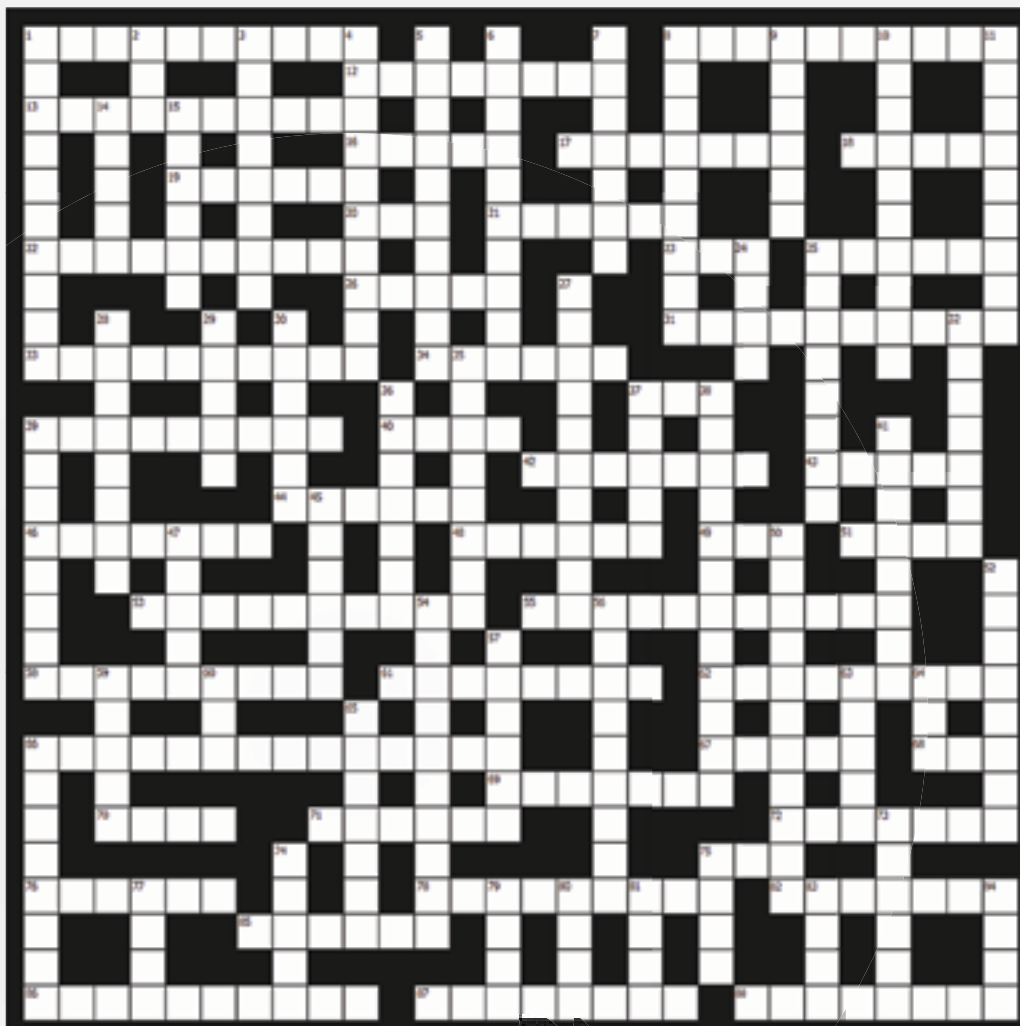
POLSKA GRUPA
GÓRNICZA

**KUP EKOGRSZEK
TERAZ
W E-SKLEPIE PGG.PL**



PGG RADZI:

- zostań w domu
- **zadbaj o żywność, leki i ciepło!**



KRZYŻÓWKA #45

PIONOWO

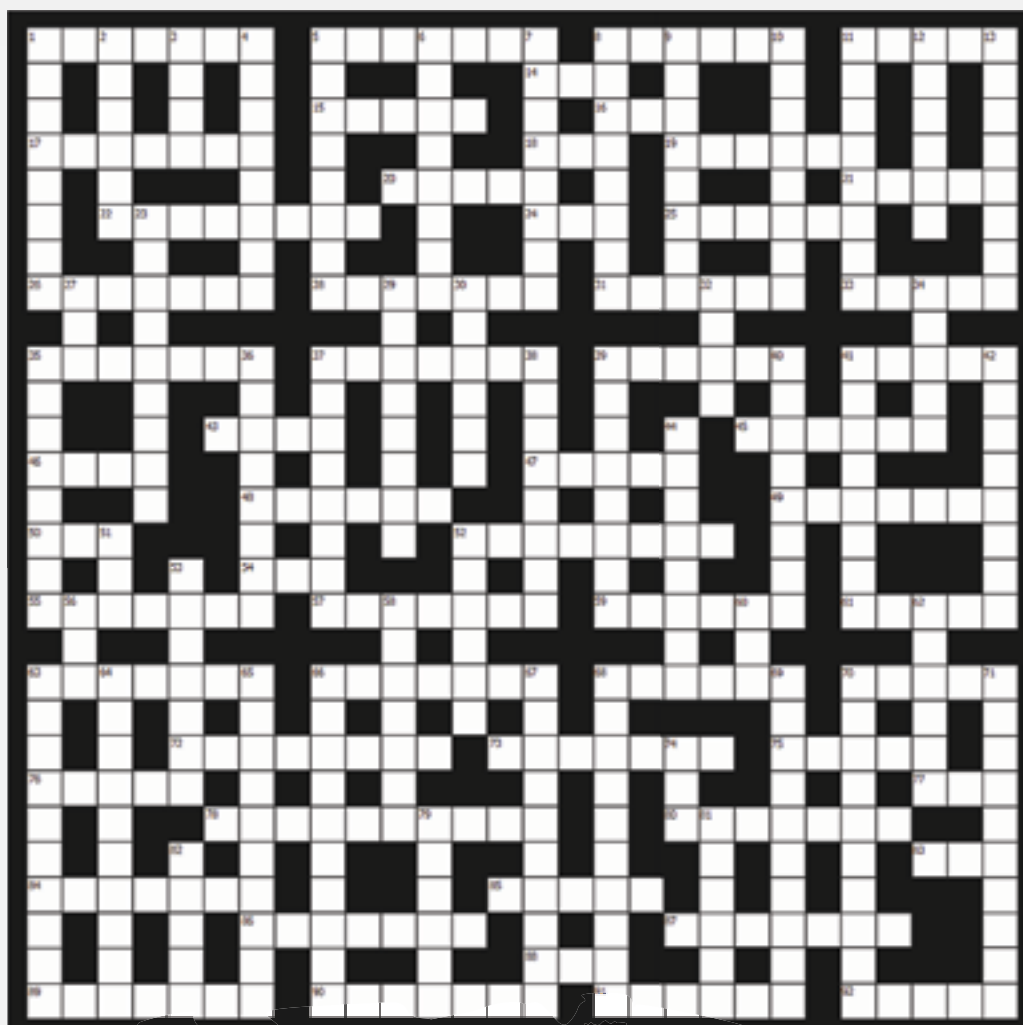
1. była taka partia
2. bank
3. wesoło nie jest
4. bada ciała niebieskie
5. bateria
6. element koszu
7. element budowlany składający się z pędów wikliny
8. w pierogach
9. papuga
10. światłości
11. kieruje sam
14. samosąd
15. na głowie
24. na śmieci
25. alfabet
27. grzeje dłoń
28. Heska, królowa Polski
29. buduje
30. miasto i gmina w środkowych Włoszech nad Adriatykiem
32. zakup
35. do ważenia
36. ma jasne włosy
37. pali się
38. metempsychoza
39. średniowieczny rzemieślnik wykonujący broje płytowe
41. stopień w policji
45. dawka jedzenia

47. poziome lub lekko nachylone spłaszczenie w obrębie ściany skalnej
50. parafraza
52. ubóstwienie
54. powinna przynosić zyski
56. miasto w hrabstwie Lancashire
57. jeszcze nie brawura
59. imię męskie
60. suchy dla statku
63. upiór
64. jednostka powierzchni
65. dom ptaka
66. siedziba dowództwa wojskowego USA
73. ważna piłka
74. jednostka miary strumienia świetlnego
75. stolica i największe miasto Azerbejdżanu
77. w Afryce
79. zmniejsza tarcie
80. pierwszy mężczyzna
81. w rzece
83. gatunek muzyczny
84. zaleta

POZIOMO

1. potoczna nazwa drogi przebiegającej w górach
8. choroba układu trawienego
12. kraj w Niemczech
13. gatunek film
16. Imię męskie
17. wieś w Górcach
18. jezioro nad Bałtykiem
19. miasto w Toskanii
20. rzeka w Afryce
21. w mitologii greckiej boginie i uosobienia zemsty
22. dużo wody
23. kontroluje
25. szukał miliona

26. małe daewoo
31. sprzedawca
33. występowanie u danej osoby cech psychicznych charakterystycznych dla obu płci
34. nurt występujący w sztuce europejskiej w latach ok. 1720-1790
37. warzywo do zupy
39. kobyta ma mały bok
40. wziętek
42. na oponie
43. dawna jednostka miary objętości dla towarów sypkich
44. dochód
46. imię męskie
48. kontrola
49. miauczy
51. drapieżnik z polskiego lasu
53. ma smaczne nasiona
55. defraudacja
58. hotel dla tramwaju
61. 15 minut
62. siedzi
66. robi wszystko doskonale
67. rząd owadów uskrzydłych
68. model KIA
69. smaczny owoc
70. podobno żyje w Himalajach
71. Cezary z powieści
72. zespół kości głowy
75. tytuł wodza w Turcji
76. kierunek
78. nad Bałtykiem
82. bije nierówno
85. wysokie, smukłe naczynie gliniane
86. rządzi w imieniu
87. mierzy ciśnienie
88. zajęcia do wyboru



KRZYŻÓWKA #46

PIONOWO

1. bakłażan
2. geodezyjny
3. półszlachetny minerał
4. zajmuje się dźwiękiem
5. zbawiciel
6. wysokie buty
7. stan
8. miasto w Japonii
9. polski pisarz, autor powieści historycznych
10. zabił
11. małpa
12. w szpitalu
13. na wodę
23. dna mocznowa
27. rachunek
29. instrument muzyczny
30. katalizatory przyspieszające specyficzne reakcje chemiczne
32. rzeka w Azji
34. przesadnie religijny
35. był pod Troją
36. gatunek rośliny jednorocznej
37. francuski fizyk
38. norweski badacz polarny
39. śpiewał poezję
40. francuskie określenie przetworów z sardeli europejskiej
41. pustynia
42. czworokąt
44. do głębokiej eksploracji
51. dużo drzew owocowych

52. na broń
53. mięsopust
56. karta, która bierze
58. krwawa rzeź
60. nie wiadomo co to i skąd to
62. w akwarium
63. lubi Niemców
64. ludożerca
65. ubezpieczenie
66. starożytny grecki filozof
67. miasto w Algierii
68. gatunek literacki lub filmowy o sensacyjnej fabule
69. choroba układu trawiennego
70. drabinka pilotowa
71. chodzi po wysokich górach
74. płaci emeryturę
79. rzeka w Anglii
81. bogowie z pokolenia olbrzymów
82. dawny komputer

POZIOMO

1. do leżenia
5. król od nalewania
8. ogień, który zabija
11. w lesie
14. pierwsza kobieta
15. imię kobiece
16. na bigos
17. rzecz rzadko spotykana
18. kulszowa
19. pierwiastek chemiczny, lantanowiec
20. niskie notowania
21. strona w procesie
22. abstrakcyjny malarz
24. uzdrowisko
25. np. Skomielnia
26. nie bije równo
28. kosmiczna
31. dzieło Homera

33. dla czarownic
35. postać błazna w czarnej masce
37. duża kość
39. 60 sekund
41. męska kura
43. imię męskie
45. duży kot
46. hiszpańska Agnieszka
47. wnęka
48. traktuje o zmysłowej miłości
49. chroni
50. dużo drzew
52. może żyć w akwarium
54. agencja
55. lubi zadawać ból
57. bimber
59. wskaźnik pH
61. norweski dramaturg
63. cierniopląt
66. dzielnica Budapesztu
68. dzika korsykańska owca
70. ...i mat
72. należą do owoców morza
73. złożony wielocukier
75. w rowerze
76. pod Warszawą
77. bogini płodności
78. nieudaczny generał rosyjski
80. na statku lub w samolocie
83. z Elementarza
84. włóknista błona ochraniająca kość
85. walizka
86. niemiecki admirał
87. mafia z Neapolu
88. sporo lat
89. jeden z podstawowych składników drewna
90. mocny sznurek
91. opłynął kulę ziemską samotnie

**Dbajmy wspólnie
o bezpieczeństwo!**



Nowe zasady korzystania z szybu

1

Pamiętaj, **PRZED** wejściem do klatki obowiązkowo załóż półmaskę okrywającą usta i nos oraz opuść osłonę na oczy.



2

Ustaw się w rzędzie – **PRZODEM** do ścian bocznych klatki i tyłem do siebie. Pamiętaj o bezpiecznej odległości między osobami.

3

Podczas przejazdu zachowaj ciszę.



4

Takie ustawienie osób, odwróconych tyłem do siebie, a przodem do kierunku obudowy szybu spowoduje, że wydychane powietrze wyrzucone zostanie na zewnątrz klatki.

