



Grudzień/December/Dezember 2019

PCC

CHEM NEWS

Buletyn informacyjny GK PCC Rokita i spółek powiązanych

Wesołych Świąt!

*Merry Christmas
Frohe Weihnachten!*



Mit kompletter
deutscher Textfassung

Full English
version inside



Wesołych Świąt!

Merry Christmas!
Frohe Weihnachten!

Kontakt z redakcją
PCC CHEM NEWS

Redakcja:
Maciej Trubisz
tel. 71 794 2448, e-mail: buletyn@pcc.eu
ul. Sienkiewicza 4, 56-120 Brzeg Dolny

Skład i druk:
Agencja Reklamowa Hiram
www.hiram.pl

Wydawca jest PCC Rokita SA, ul. Henryka Sienkiewicza 4, 56-120 Brzeg Dolny, wpisana do rejestru przedsiębiorców prowadzonego przez Sąd Rejonowy dla Wrocławia - Fabrycznej we Wrocławiu, IX Wydział Gospodarczy KRS, pod numerem KRS: 0000105885, NIP: 9170000015, REGON: 930613932, BDO 000052553, kapitał zakładowy 19 853 300,00 PLN, wpłacony w całości.



*Niech magia Świąt Bożego Narodzenia
przynosi spokój i radość, a Nowy Rok
obfituje w pomyślność, zdrowie i szczęście.*

*Na ten wyjątkowy, rodzinny czas składamy
wszystkim Pracownikom Grupy PCC, ich Rodzinom
oraz naszym Inwestorom serdeczne życzenia.*

*Wesołych Świąt życzy
Zarząd PCC Rokita*

*Let the magic of Christmas bring you peace and joy,
and may the New Year be filled with prosperity,
health and happiness.*

*In this special time of the year, we would like
to wish all the PCC Group Employees
and their Families as well as our Investors
all the best.*

*Merry Christmas!
PCC Rokita Management Board*

*Möge der Zauber der weihnachtlichen Stimmung
Ihnen Frieden und Freude bringen, das neue Jahr
Wohlergehen, Gesundheit und Glück!*

*Zu den bevorstehenden Feiertagen im Kreise
der Familie möchten wir allen Mitarbeiterinnen
und Mitarbeitern der PCC-Gruppe,
ihren Angehörigen sowie unseren Anlegerinnen
und Anlegern von Herzen alles Gute wünschen.*

*Frohe Weihnachten wünscht
der Vorstand der PCC Rokita*

Spis treści

Table of Contents/Inhaltsverzeichnis

6



Z życia spółek/From life of companies/ Aus den Konzerngesellschaften

- 6 **PCC Apakor – witamy w sieci stali i spoin**
PCC Apakor - welcome to a steel and welds network
PCC Apakor: Willkommen im Geflecht von Stahl und Schweißnähten!

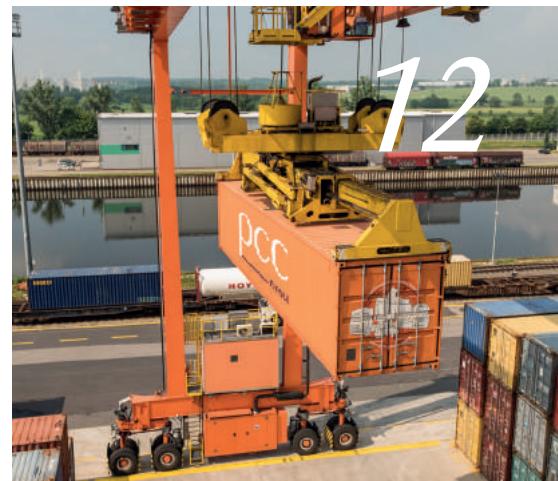
- 12 **Intermodalna dywizja PCC
przenosi ładunki z dróg na tory!**
The Intermodal PCC division is moving loads from roads onto rails!
Die Intermodal-Sparte von PCC bringt Güter von der Straße auf die Schiene!

Wydarzenia/Events/Ereignisse

- 16 **Dzień Otwarty dla rodzin i pracowników PCC**
Open day for PCC employees and families
Tag der offenen Tür für PCC-Mitarbeiter und ihre Familien
- 18 **II Szkoła Chemii Bioorganicznej**
II School of Bioorganic Chemistry
II. Schule der Bioorganischen Chemie

Sprawy Personalne/Personal Matters/Personnelles

- 22 **Pracownicze plany kapitałowe w PCC Rokita i PCC Exol!**
Employee Capital Plans at PCC Rokita and PCC Exol!
Vermögenswirksame Leistungen bei PCC Rokita und PCC Exol!



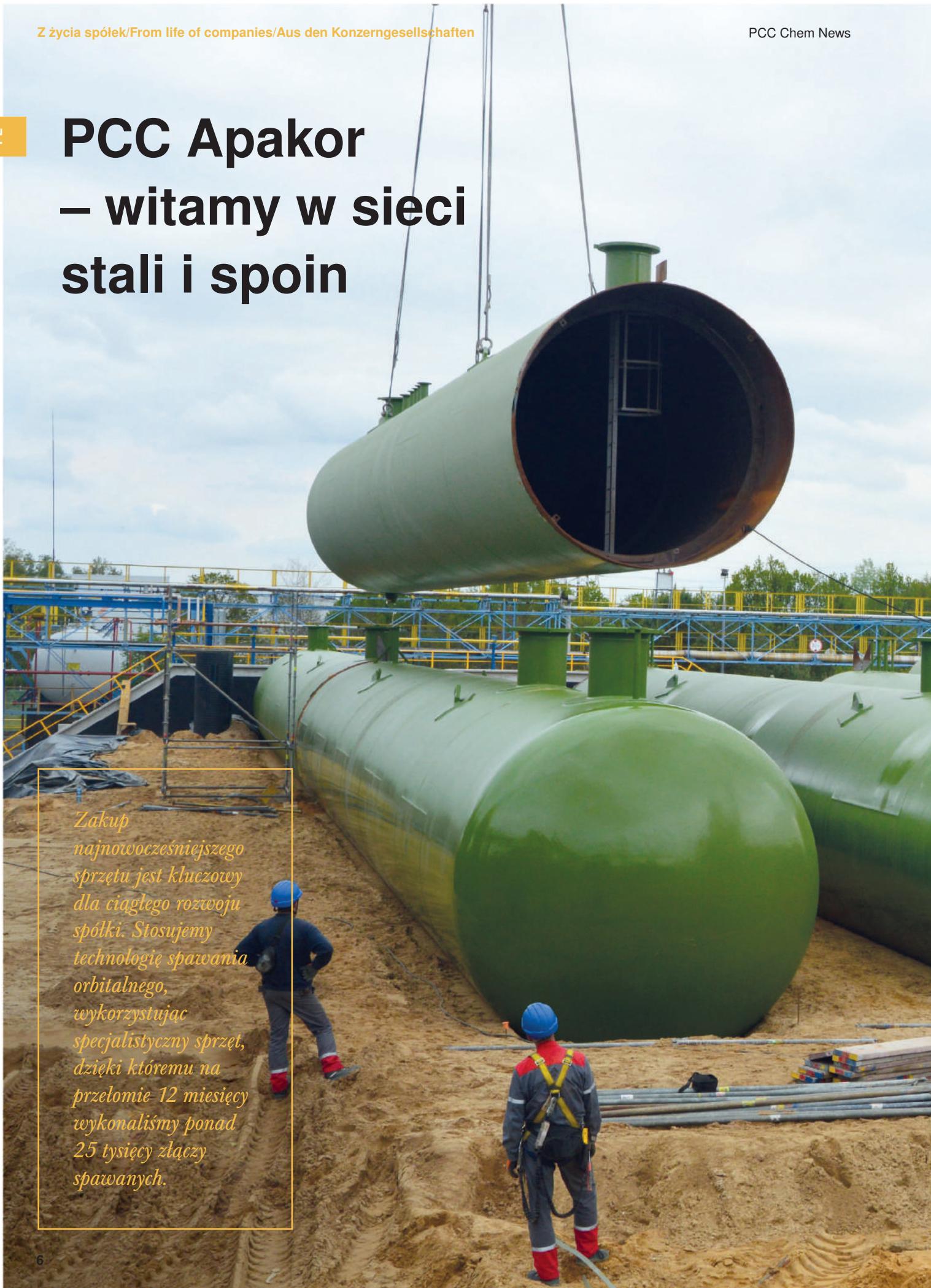
Grudzień/December/ Dezember 2019

- 32 **Praktyki zawodowe w Grupie PCC**
Apprenticeships in the PCC Group
Berufspraktika bei der PCC-Gruppe
- 35 **Nasi pracownicy stawiają na dobrą formę!**
Our employees want to be fit!
Unsere Mitarbeiter wollen gut in Form sein!
- Dla dociekliwych/For curious ones/Für Wissbegierige**
- 36 **Chlorek magnezu – sól kąpielowa**
Magnesium chloride – a bath salt
Magnesiumchlorid: Unser Badesalz
- 40 **Zabezpiecz swoje ubrania na zimę**
Get your clothes ready for winter
Machen Sie Ihre Kleidung winterfest
- Po godzinach/After work/Nach Feierabend**
- 44 **Charytatywnie i dla zdrowia – biegaliśmy w Duisburgu!**
For health and charity – we raced in Duisburg!
Für Wohltätigkeit und Gesundheit – laufend durch Duisburg!
- 47 **Żadne góry nie są nam straszne na dwóch kołach**
There's no mountain high enough when
you're on two wheels
Auf zwei Rädern ist uns kein Berg zu steil
- 50 **Nordic walking sposobem na ciepłą i zdrową zimę**
Nordic Walking – a way for a warm and healthy winter
Mit Nordic Walking gut gewärmt und gesund durch
den Winter
- 54 **Runmageddonowcy opanowali Wrocław**
Runmageddon took over Wrocław
Wrocław im Zeichen des Runmageddon
- 58 **Udany debiut PCC Basket Team**
Successful debut of PCC Basket Team
Erfolgreiches Debüt des PCC Basket Teams
- 60 **Rusz się na zimę**
Start moving in winter
Bewegt durch den Winter
- 64 **Ultra, czyli ile?**
Ultra – how much is that?
Ultra – also wie viel jetzt nochmal?
- 68 **Czy dokarmiać ptaki?**
To feed or not to feed birds?
Soll man die Vögel füttern?



PCC Apakor – witamy w sieci stali i spoin

Zakup najnowocześniejszego sprzętu jest kluczowy dla ciągłego rozwoju spółki. Stosujemy technologię spawania orbitalnego, wykorzystując specjalistyczny sprzęt, dzięki któremu na przełomie 12 miesięcy wykonaliśmy ponad 25 tysięcy złączy spawanych.



Nowoczesny zakład wykonujący i modernizujący aparaturę przemysłową oraz świadczący usługi prefabrykacji i montażu instalacji rurociągowych – tak można dzisiaj nazwać profil działalności spółki PCC Apakor. Choć historia spółki sięga roku 1946, kiedy to w strukturach Nadodrzańskich Zakładów Przemysłu Organicznego rozpoczął działalność Wydział Budowy Aparatury – to dzisiaj można śmiało powiedzieć, że jesteśmy nowoczesnym zakładem zaspakającym potrzeby rynku instalacji przemysłowych w branży chemicznej.



Obecna nazwę spółka zawiódzieca wejściu w skład Grupy Kapitałowej PCC. Od 2013 roku w strukturach PCC Apakor znalazły się Wydział Kolejowy zajmujący się przeglądami, naprawą i modernizacją cystern kolejowych, a od 2018 roku włączony został Wydział Izolerski i Rusztowań. To sprawia, że zakres świadczonych usług przez spółkę jest bardzo szeroki i pozwala jej być zauważalną na branżowym rynku.

Działalność PCC Apakor na przestrzeni ostatnich lat została zauważona przez globalnego producenta i lidera urządzeń spawalniczych, jakim jest firma Lincoln Electric. Szeroki profil działalności spawalniczej z zastosowaniem najnowszych technologii i sprzętu spawalniczego wpłynął na zawiązanie współpracy PCC Apakor i Lincoln Electric. Skutkiem tej współpracy jest udział PCC Apakor w kampanii reklamowej, w której promowane będą najnowocześniejsze produkty spawalnicze.

Zapewnienie najnowszej technologii i wiedzy w zakresie spawalnictwa jest kluczowe dla dalszego rozwoju spółki. Ciągłość procesu technologicznego i gwarancja stabilności procesu produkcji stawia spółkę na pozycji profesjonalnego partnera zapewniającego najwyższą jakość przy realizacji zleceń. To z kolei powoduje, że usługi kupowane są nie tylko przez spółki Grupy Kapitałowej PCC, ale także przez takich klientów, jak Grupa Azoty oraz Orlen Projekt.

Wysokie wymagania stawiane przez klienta przyczyniają się do ciągłego doskonalenia procesów technologicznych.

Automatyzacja i optymalizacja oraz uzyskiwanie certyfikatów potwierdzających najwyższą jakość są niezbędne do kolejnych, coraz większych wyzwań stawianych PCC Apakor w zakresie wykonania urządzeń i konstrukcji.

W ostatnich latach spółka podejmowała się kilku wymagających zleceń. Jednym z takich przedsięwzięć było wykonanie dla PCC Rokita trzech zbiorników do magazynowania propylenu o pojemności 550 m³ każdy. Ze względu na ich wymiary (każdy o łącznej długości 60 m, średnicy 3,6 m oraz masie 120 t) było to jedno z trudniejszych zleceń realizowanych w historii PCC Apakor. Problemy związane z załadunkiem, transportem oraz rozładunkiem, które wynikały z gabarytów, wymusiły wykonanie zbiorników w dwóch częściach. Przy ich prefabrykacji został wykorzystany potencjał automatów spawalniczych bazujących na technologii spawania lukiem krytym (ESAB luk kryty). Następnie, po przetransportowaniu na miejsce montażu, prefabrykaty zostały scalone przy użyciu wózka oscylacyjnego.

Na początku roku 2019, przy okazji wykonywania tytanowego wytrącalnika solanki dla Kompleksu Chloru w PCC Rokita, opanowaliśmy trudną półautomatyczną technologię spawania tytanu metodą MIG, która została uznana przez jednostki certyfikujące. Do realizacji zlecenia wykorzystano sprzęt spawalniczy najnowszej generacji. Dotychczas metoda ta została wykorzystana do prefabrykacji czterech zbiorników oraz wykonania około jednego kilometra spoin.

Obecnie spółka PCC Apakor stanęła przed dwoma wyzwaniami produkcyjnymi. Jednym z nich jest wykonanie



wielkogabarytowego zbiornika na lug sodowy 50% o pojemności 4000 m³. Do budowy zbiornika zostanie wykorzystany system szwedzkiej myśli technicznej, pozwalającej na obracanie i podnoszenie zbiornika o wysokości 16 metrów oraz średnicy 19 metrów. Do prac spawalniczych wykorzystany zostanie wózek spawalniczy z funkcją oscylacji.

Kolejnym z wymagających zleceń będzie wykonanie 12-tonowego wymiennika ciepła z wysokim reżimem spawalniczym, to znaczy podgrzewaniem wstępny oraz obróbką cieplną w temperaturze 700°C.

Ze względu na chęć ciągłego rozwoju oraz doskonalenia spółka postawiła na rozwój Działu Kontroli Jakości. W związku z tym zakupiony został defektoskop ultradźwiękowy do badań spoin, odlewów i odkuwek. Ten najnowocześniejszy sprzęt pozwala na wykrycie ewentualnych wad wewnętrz materiałów. Obecnie kontrola techniczna spółki prowadzi takie badania nieniszczące wykonywanych spoin, jak: wizualne VT, penetracyjne PT, magnetyczno-proszkowe MT, ultradźwiękowe UT i radiograficzne RT. Od jakiegoś czasu PCC Apakor cieszy się zainteresowaniem inwestorów z rynków zagranicznych, głównie wschodnich, takich jak Korea Południowa czy Chiny. Jest to wynik licznych inwestycji realizowanych przez nich w Polsce i konieczności wybrania rzetelnych wykonawców aparatury przemysłowej do ich nowo powstających zakładów produkcyjnych.

Agata Beszczyńska

Referent ds. Techniczno-Handlowych
PCC Apakor

Bartosz Juchniewicz

Główny Spawalnik
PCC Apakor

PCC Apakor – welcome to a steel and welds network



A modern plant producing and modernising industrial equipment and providing prefabrication and assembly services for pipeline installations – this is how PCC Apakor's business profile can be described today. Although the company's beginnings date back to 1946, when the Equipment Building Department started its operation at the Nadodrzańskie Zakłady Przemysłu Organycznej plant, we can safely say today that we are a modern plant that meets the needs of the industrial installations market in the chemical industry.

The company owes its current name to joining the PCC Capital Group. Since 2013, the company's structures have included a railway department dealing in the inspection, repair and modernisation of rail tank cars, and since 2018 – the Insulation and Scaffolding Department. This makes the scope of services provided by PCC Apakor very wide and allows the company to be noticeable on the industry market.

The activity of PCC Apakor in recent years has been noticed by a global producer and leader in welding equipment – Lincoln Electric. A broad scope of welding activity with the use of cutting-edge welding technologies and equipment led to the establishment of cooperation between PCC Apakor and Lincoln Electric. The result of this cooperation is PCC Apakor's participation in an advertising campaign in which the latest welding products will be promoted.

Ensuring the latest welding technology and know-how are crucial for further development of the company. The continuity of the technological process and a guarantee of production process stability makes the company a professional partner that ensures highest possible quality in mandate execution. This, in turn, means that its services are ordered not only by the PCC Group companies, but also by such Customers as: Grupa Azoty and Orlen Projekt.

High requirements set by Customers contribute to the continuous improvement of technological processes. Automation and optimisation as well as attainment of certificates confirming the highest quality are necessary for the future, increasingly greater challenges posed to the company in terms of equipment and construction.

In recent years, the company has undertaken several demanding tasks. One such undertaking was the construction

of three propylene storage tanks (with a capacity of 550 m³ each) for PCC Rokita. Due to their size (each of a total length of 60 m, diameter of 3.6 m and weight of 120 tons), it was one of the most difficult tasks carried out by the company in all its history. Problems related to loading, transportation and unloading that resulted from their size, forced implementing them in two parts. During tank prefabrication, the potential of automatic welding machines based on the submerged arc welding technology (ESAB submerged arc) was taken advantage of. Next, after being transported to the assembly site, the prefabricated elements were assembled using an oscillatory trolley.

At the beginning of 2019, while working on a titanium brine precipitator for PCC Rokita's Chlorine Complex, we mastered the difficult semi-automatic MIG welding technology for titanium, which has been recognised by certification bodies. The task was carried out with the use of the latest generation welding equipment. So far, this method has been used for the prefabrication of four tanks and making about one kilometre of welds.

Currently, PCC Apakor is facing two production challenges. One of them is the construction of a large-size 50% caustic soda tank with a capacity of 4,000 m³. A Swedish technical system will be used to build the tank, which allows a 16-metre-high tank with a diameter of 19 metres to be rotated and lifted. A welding trolley with an oscillation function will be used for welding.

The other of the two demanding tasks will be the implementation of a 12-ton heat exchanger with a high welding regime, i.e. preheating and heat treatment at 700°C.

Striving for continuous growth and improvement, the company has focused on the development of the quality control department. Therefore, an ultrasonic

flaw detector has been purchased for testing welds, castings and forgings. This state-of-the-art equipment allows you to detect possible defects inside the materials. Currently, the company's technical control conducts such non-destructive tests of welds as: visual (VT), penetration (PT), magnetic powder (MT), ultrasonic (UT), radiographic (RT).

For some time now, PCC Apakor has attracted the interest of Investors from foreign markets, mainly eastern, such as South Korea or China. This is the result of numerous investments carried out by them in Poland and the need to select reliable industrial equipment contractors for their newly established production plants.

The purchase of cutting-edge equipment is crucial for continuous development of the company. We apply the orbital welding technology, using specialised equipment, which allowed us to weld over 25,000 joints within a period of 12 months.



DE

PCC Apakor: Willkommen im Geflecht von Stahl und Schweißnähten!

Ein modernes Anlagenbau- und -modernisierungsunternehmen und ein Dienstleister zur Vorfertigung und Montage von Rohrleitungssystemen – so lässt sich das Geschäftsprofil von PCC Apakor heute umreißen. Obwohl die Geschichte unseres Unternehmens bis ins Jahr 1946 zurückreicht, als innerhalb des Chemiewerks Nadodrzańskie Zakłady Przemysłu Organicznego die Abteilung Apparaturenbau ihren Betrieb aufnahm, kann man heute ohne Übertreibung sagen, dass wir ein modernes Werk sind, das den Anforderungen des Marktes für chemische Industrieanlagen gerecht wird.

Seinen heutigen Namen verdankt unser Unternehmen der Eingliederung in die PCC-Gruppe. Seit 2013 gehört zu unserem Unternehmen eine Abteilung Eisenbahn, die sich mit der Inspektion, Reparatur und Modernisierung von Kesselwagen befasst, 2018 kam die Abteilung Isolierungen und Gerüste hinzu. Damit ist das Leistungsspektrum der PCC Apakor sehr breit gefächert, und das Unternehmen hat sich in der Branche einen Namen gemacht.

In den letzten Jahren ist Lincoln Electric – ein global führender Hersteller von Schweißtechnik – auf PCC Apakor aufmerksam geworden. Wegen der umfangreichen Palette der bei PCC Apakor mit

modernster Technologie und Schweißtechnik ausgeführten Schweißarbeiten kam es zu einer Zusammenarbeit mit Lincoln Electric. Dabei ist PCC Apakor an der Werbekampagne beteiligt, in der modernste Schweißprodukte beworben werden.

Die Verfügbarkeit neuester Technik und Erkenntnisse aus dem Bereich Schweißtechnik ist entscheidend für die weitere Entwicklung unseres Unternehmens. Die Kontinuität der verfahrenstechnischen Abläufe und die garantierte Stabilität des Produktionsprozesses machen unser Unternehmen zu einem professionellen Partner, der höchste Qualität bei der Ausführung von Aufträgen gewährleistet. Dies hat zur Folge, dass unsere Dienstleistungen nicht nur bei Unter-

nehmen der PCC-Gruppe, sondern auch bei Kunden wie Grupa Azoty und Orlen Projekt gefragt sind.

Die hohen Anforderungen unserer Kunden tragen zur kontinuierlichen Verbesserung unserer verfahrenstechnischen Abläufe bei. Automatisierung und Optimierung sowie die Erlangung von Zertifikaten, die uns höchste Qualität bescheinigen, sind unabdingbar, um die ständig wachsenden Anforderungen zu meistern, die an das Unternehmen bei der Produktion von Apparaturen und Anlagen gestellt werden.

In den letzten Jahren hat unser Unternehmen mehrere anspruchsvolle Aufträge ausgeführt. Einer davon war der Bau von drei Tanks für die Lagerung

Die Anschaffung modernster Ausrüstung ist entscheidend für die kontinuierliche Weiterentwicklung des Unternehmens. Wir setzen die Orbitalschweißtechnik mit modernstem Gerät ein, wodurch wir innerhalb von 12 Monaten mehr als 25.000 Schweißverbindungen herstellen konnten.

von Propylen mit einem Volumen von je 550 m³ für PCC Rokita. Aufgrund ihrer Abmessungen (jeder von ihnen ist 60 Meter lang, bei einem Durchmesser von 3,6 Metern und einem Gewicht von 120 Tonnen handelte es sich um einen der schwierigeren Aufträge in der Geschichte des Unternehmens. Aufgrund der großen bedingten Probleme bei der Verladung, dem Transport und der Entladung mussten sie in zwei Teilen hergestellt werden. Bei der Vorfertigung der Tanks wurden die Möglichkeiten des maschinellen Schweißens mit Unterpulverschweißtechnik (ESAB-UP-Schweißen) genutzt. Nach dem Transport zum Montageort wurden die vorgefertigten Elemente mit Hilfe eines Schweißwagens mit Wobble-Technik zusammengefügt.

Anfang 2019 haben wir bei der Herstellung eines Soleabscheiders aus Titan für den Produktionsbereich Chlor von PCC Rokita mit Erfolg die schwierige halbautomatische MIG-Technologie für das Schweißen von Titan angewendet und konnten uns dies durch die Zertifizierungsstellen bestätigen lassen. Für die Ausführung des Auftrags wurden Schweißgeräte der neuesten Generation eingesetzt. Bisher wurde diese Technik für die Vorfertigung von vier Tanks und die Ausführung von 1 km Schweißnähten verwendet.

Derzeit steht die PCC Apakor vor zwei neuen Herausforderungen in der Produktion. Die erste ist der Bau eines großvolumigen Tanks für 50%ige Natronlauge mit einem Volumen von 4.000 m³. Für den Bau des Tanks wird eine Technologie aus Schweden verwendet,

mit deren Hilfe der Tank mit 16 m Höhe und 19 m Durchmesser angehoben und gedreht werden kann. Für die Schweißarbeiten wird ein Schweißwagen mit Wobble-Funktion verwendet.

Der zweite anspruchsvolle Auftrag ist der Bau eines 12-Tonnen-Wärmetauschers mit einem aufwändigen Schweißregime, zudem Vorwärmung und Wärmebehandlung bei einer Temperatur von 700° Grad Celsius gehören.

Da wir uns ständig weiterentwickeln und verbessern wollen, hat unser Unternehmen beschlossen, die Abteilung Qualitätskontrolle auszubauen. In diesem Zusammenhang wurde ein Defektoskop zur Ultraschall-Überprüfung von Schweißnähten, Guss- und Schmiedeteilen angeschafft. Diese hochmoderne Technik ermöglicht die Erkennung möglicher Fehler im Inneren der Werkstoffe. Aktuell ist die Abteilung technische Kontrolle in der Lage, zerstörungsfreie Untersuchungen der hergestellten Schweißnähte mit folgenden Techniken durchzuführen: visuelle Prüfung (VT), Penetrationsprüfung (PT), Magnetpulverprüfung (MT), Ultraschallprüfung (UT) und Radiographieprüfung (RT).

Seit einiger Zeit verzeichnet PCC Apakor verstärktes Interesse von ausländischen Investoren, vor allem aus asiatischen Märkten wie Südkorea und China. Der Grund hierfür sind die zahlreichen von ihnen in Polen getätigten Investitionsvorhaben und die Notwendigkeit, zuverlässige Anlagenbauunternehmen für die Errichtung ihrer neuen Produktionsstätten zu finden.



Intermodalna dywizja PCC przenosi ładunki z dróg na tory!

Zgodnie z wyliczeniami ekspertów z European Environment Agency, średnia emisja CO₂ w przeliczeniu na tono-kilometr (tkm) wynosi obecnie:

- w transporcie kolejowym: 15,6 g/tkm
- w transporcie drogowym: 139,8 g/tkm

Powyższe oznacza, że przy zmianie transportu drogowego na kolejowy emitujemy do atmosfery o 124,2 g CO₂ mniej w przeliczeniu na każdy tonokilometr.



Grupa PCC, korzystając z rozwiązań intermodalnych oferowanych przez PCC Intermodal, przyczyniła się w 2018 roku do redukcji emisji CO₂ na poziomie **11 701 ton**.

W kolejnym wydaniu pokażemy wam, jak ten wynik poprawiliśmy w 2019 roku. Wierzymy, że nadchodzący 2020 rok przyniesie kolejne rekordy! Razem dbamy o to, by wszystkim nam żyło się lepiej!

PCC Intermodal oprócz kontenerów morskich (20 i 40 ft), które przewozi w gestii armatorów i spedycyjnych, operuje na swoich pociągach również tank kontenerami (szczególnie w korytarzu

intraeuropejskim i relacjach na wschód), ale posiada także własną flotę, ponad 200 kontenerów 45 ft high cube palette wide, które bezpośrednio, dzięki swojej pojemności, zastępują skutecznie w Europie dalekodystansowy transport drogowy.

Na bazie dziennej, przy użyciu regularnej siatki połączeń, PCC Intermodal transportuje ładunki w kontenerach pomiędzy Polską, Niemcami, Holandią (Rotterdam) i Belgią (Antwerpia). Flota spółki podróży również do Szwecji (via porty: Gdynia–Karlskrona) oraz Austrii (Wiedeń).

Monika Konsor-Faferek
Dyrektor Działu Marketingu i Rozwoju
PCC Intermodal

WYMIARY KONTENERÓW

	kontener 45	semi-trailer
wymiary zewnętrzne [mm]		
długość	13 716	13 950
szerokość	2 500	2 550
wysokość	2 896	3 000
wymiary wewnętrzne [mm]		
długość	13 556	13 620
szerokość	2 444	2 480
wysokość	2 694	2 945



The Intermodal PCC division is moving loads from roads onto rails!

According to expert calculations from the European Environment Agency, the average CO₂ emissions per tonne-kilometre (tkm) currently amount to:

- in rail transport: 15.6 g/tkm
- in road transport: 139.8 g/tkm

This means that when changing road transport to rail transport, CO₂ emissions into the atmosphere are lower by 124.2 g per tonne-kilometre.

By using intermodal solutions offered by PCC Intermodal, the PCC Group contributed to a reduction of CO₂ emissions amounting to **11,701 tonnes** in 2018.

In the next issue, we will show you how we managed to improve this result in 2019. And it is our belief that the upcoming year 2020 will bring yet another record! Together, we strive to make everybody's life better!

In addition to sea containers (20 and 40 ft), transported by the company as a ship-owner or a forwarder, PCC Inter-

modal also operates rail tank containers (especially in the intra-European corridor and eastward directions) as well as its own fleet of over 200 45-ft-high cube palette wide containers, which – thanks to their capacity – effectively replace long-distance road transport in Europe.

On a daily basis, following a regular route network, PCC Intermodal transports loads in containers between: Poland, Germany, the Netherlands (Rotterdam) and Belgium (Antwerp). The company's fleet also travels to Sweden (via Gdynia-Karlskrona ports) and Austria (Vienna).

DIMENSIONS OF CONTAINERS

	45 ft container	semi-trailer
External [mm]		
length	13 716	13 950
width	2 500	2 550
height	2 896	3 000
Internal [mm]		
length	13 556	13 620
width	2 444	2 480
height	2 694	2 945



Die Intermodal-Sparte von PCC bringt Güter von der Straße auf die Schiene!

DE



Nach den Berechnungen von Experten der Europäischen Umweltagentur betragen die durchschnittlichen CO₂-Emissionen pro Tonnenkilometer (tkm) aktuell:

- im Schienenverkehr: 15,6 g / tkm
- im Straßenverkehr: 139,8 g / tkm

Das bedeutet, dass sich beim Wechsel von der Straße auf die Schiene Emissionen von 124,2 g CO₂ pro Tonnenkilometer einsparen lassen.

Die PCC-Gruppe hat 2018 dank der von PCC Intermodal angebotenen Kombiverkehrslösungen eine Senkung der CO₂-Emissionen um **11.701 Tonnen** bewirkt.

In der nächsten Ausgabe zeigen wir Ihnen, wie wir diesen Wert 2019 verbessert haben. Und wir glauben, dass 2020 weitere neue Rekorde bringen wird! Gemeinsam sorgen wir dafür, dass es uns allen besser geht!

PCC Intermodal befördert nicht nur Seecontainer (20 und 40 Fuß) im Auftrag von Reedereien und Spediteuren, sondern führt auf ihren Zügen auch

Tankcontainer mit (besonders im innereuropäischen Verkehr und auf den Verbindungen nach Osten). Sie verfügt außerdem über eine eigene Flotte von mehr als 200 45-Fuß High Cube-Container mit Palettenbreite, die dank ihrer Kapazität einen effektiven Ersatz für den Straßenfernverkehr in Europa bieten.

PCC Intermodal befördert in ihrem Liniennetz täglich Güter in Containern zwischen: Polen, Deutschland, den Niederlanden (Rotterdam) und Belgien (Antwerpen). Die Flotte des Unternehmens ist auch in Richtung Schweden (über die Häfen Gdynia und Karlskrona) und Österreich (Wien) unterwegs.

ABMESSUNGEN DER CONTAINER

	45-Fuß-Container	semi-trailer
außen [mm]		
Länge	13 716	13 950
Breite	2 500	2 550
Höhe	2 896	3 000
innen [mm]		
Länge	13 556	13 620
Breite	2 444	2 480
Höhe	2 694	2 945

Dzień Otwarty dla rodzin i pracowników PCC



Blisko 300 osób uczestniczyło w Dniu Otwartym w PCC. Nasi obecni pracownicy ze swoimi rodzinami, jak również nasi emeryci i renciści spędzili ostatnią i bardzo upalną sobotę sierpnia na terenie naszego zakładu.



Wielu z byłych pracowników podkreśliło, że każdego roku bardzo chętnie wracają na teren PCC, mimo że wiele lat już minęło od czasu, gdy zakończyli pracę. – Każdego roku przychodzę, by obserwować, co nowego zostało wybudowane i czy inwestycje, które rok wcześniej były w budowie, dzisiaj już są zakończone, i co nowego buduje się dalej – tak jeden z uczestników Dnia Otwartego skomentował swoją obecność w zakładzie. Jest to też doskonała okazja do

dyskusji i wymiany doświadczeń pomiędzy obecnymi a byłymi pracownikami.

W trakcie Dnia Otwartego zaproszone osoby biorą udział w objeździe zakładu wraz z naszymi przewodnikami – obecnymi pracownikami, a po jego zakończeniu dla naszych najmłodszych gości przygotowane są dodatkowe atrakcje.

Do zobaczenia w przyszłym roku!

Maciej Trubisz
Redakcja

Open day for PCC employees and families

Nearly 300 people took part in the Open Day event at PCC. Our current employees and their families, as well as our pensioners spent the last – very hot – Saturday of August at our plant.

Many of our former employees emphasised that they eagerly return to PCC year by year, despite the fact that numerous years have passed since they retired from work. "I come every year to see what has been built and whether the investments that were under construction the year before have been completed as well as what is being built," said one of the Open Day participants about their presence at the plant. It is also a great opportunity for current employees to discuss and exchange experiences with former staff members.

At the Open Day, all the participants are taken on a tour around the plant by our guides – current employees; and afterwards, there are some extra activities awaiting the youngest guests.

See you next year!

Tag der offenen Tür für PCC-Mitarbeiter und ihre Familien



Am Tag der Offenen Tür bei PCC haben fast 300 Personen teilgenommen. Den letzten, sehr heißen Sonnabend im August konnten unsere Mitarbeiter mit ihren Familien sowie unsere Rentner und Pensionäre auf dem Gelände unseres Werks verbringen.

Viele unserer ehemaligen Mitarbeiter betonten, dass sie jedes Jahr gern zu Besuch zu PCC kommen, auch wenn sie nun schon seit vielen Jahren in Rente sind. "Ich komme jedes Jahr und schaue mir an, was neu gebaut wurde und ob die Investitionsvorhaben, die vor einem Jahr im Bau waren, jetzt fertig sind oder was das nächste Projekt ist", begründete einer der Gäste seinen Besuch in unserem Werk. Der Tag der Offenen Tür ist außerdem eine hervorragende

Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch zwischen aktiven und ehemaligen Mitarbeitern.

Fester Programmpunkt des Tags der Offenen Tür ist eine Rundfahrt über das Werksgelände mit aktiven Mitarbeitern als Guides, nach deren Abschluss wir für unsere jüngsten Gäste noch weitere Überraschungen bereithalten.

Auf Wiedersehen im nächsten Jahr!

II Szkoła Chemii Bioorganicznej

W obradach rozpoczęjących się w sobotę 4 października uczestniczyło około 120 osób z całej Polski, reprezentujących większość wyższych krajowych uczelni oraz władze Polskiego Towarzystwa Chemicznego i nowo powołanej Rady Doskonałości Naukowej.

Jubileusz 70. urodzin Profesora Pawła Kafarskiego

Wśród prelegentów znaleźli się byli doktoranci Profesora, w tym pracownicy The University of Queensland w Australii. PCC Rokita jako jedyny spośród sponsorów została uhonorowana możliwością odczytania podczas otwarcia obrad listu gratulacyjnego. Autorem życzeń był Dyrektor ds. Badań i Rozwoju Igor Korczagin, który w imieniu pracowników oraz Zarządu PCC Rokita złożył Jubilatowi najlepsze życzenia wielu kolejnych sukcesów

w pracy naukowej, a także wszelkiej pomyślności osobistej. Pogratulował również nie tylko wyjątkowego dorobku naukowego, ale również szeregu wykształconych specjalistów-chemików (w tym 37 wypromowanych doktorów), z których wielu pracuje w różnych spółkach Grupy Kapitałowej PCC. Nowe pokolenie specjalistów-wychowanków Profesora Pawła Kafarskiego rozwija przemysł chemiczny i na co dzień świadczy o tym, że otrzymało od niego bardzo dobre przygotowanie.



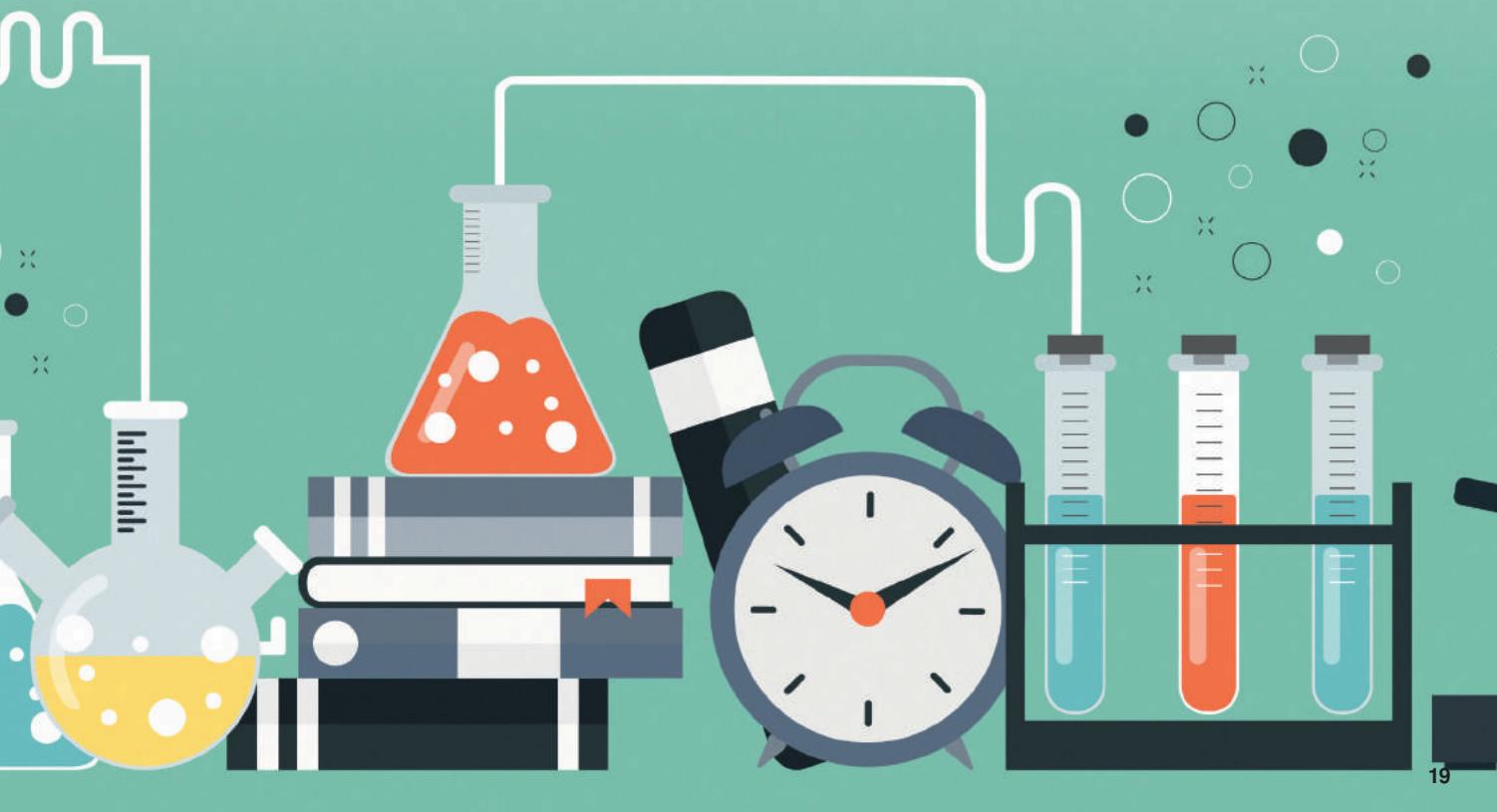
Chcąc przybliżyć sylwetkę Profesora Kafarskiego, należy wspomnieć otrzymanie przez niego Medalu im. Jędrzeja Śniadeckiego, przyznanego przez Polskie Towarzystwo Chemiczne za wybitne osiągnięcia naukowe o światowym znaczeniu w chemii, Medalu im. Jana Hanuša, przyznanego przez Czeskie Towarzystwo Chemiczne, oraz Medalu im. Włodzimierza Trzebiatowskiego. Uonorowany został również członkostwem honorowym Słowackiego Towarzystwa Chemicznego, Nagrodą Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego za całokształt dorobku oraz tytułem doktora honoris causa Uniwersytetu Opolskiego. Wśród osiągnięć naukowych wskazać należy współautorstwo ponad 300 publikacji naukowych, które zostały zacytowane ponad sześć tysięcy razy, cztery monografie, 22 rozdziały w książkach i dwie prace zbiorowe, a ponadto 13 opatento-

wanych wynalazków. Profesor Kafarski był również recenzentem 40 wniosków profesorskich. Najważniejsze spośród pełnionych funkcji to: dyrektor Instytutu Chemii Organicznej i Fizycznej Politechniki Wrocławskiej, prodziekan i dziekan Wydziału Chemicznego, członek senatu, a od 1992 roku nieprzerwanie kierownik Zakładu Chemii Bioorganicznej. Ponadto przez 30 lat był pracownikiem Uniwersytetu Opolskiego (wcześniej Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Opolu). Sprawował także funkcję wiceprezesa i prezesa Polskiego Towarzystwa Chemicznego oraz członka Centralnej Komisji ds. Stopni i Tytułów Naukowych.

Najciekawszym jednak upamiętnieniem osiągnięć Profesora Kafarskiego jest nie-wątpliwie wrocławski krasnal – Chemik, który został ustawiony przed wejściem

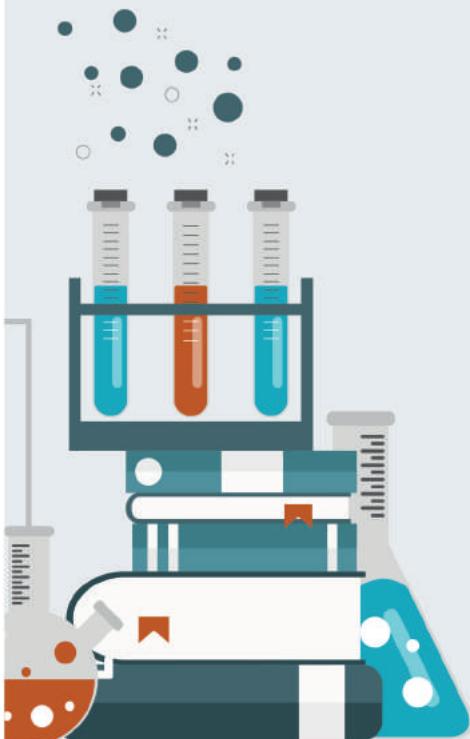
do budynku A-2 Wydziału Chemicznego Politechniki Wrocławskiej. Mimo tej ogromnej listy osiągnięć w pamięci studentów zostanie zapamiętany jako wieloletni organizator i uczestnik rajdów studenckich – czyli weekendowych wypadów w góry – oraz Ogólnopolskiej Studenckiej Giełdy Piosenki Turystycznej. Poza tym Profesor Kafarski dał się poznać jako jeden z najbardziej życzliwych ludzi, jakich można spotkać na swojej drodze – zawsze pogodny, znajdujący czas na rozmowę i gotów do niesienia bezinteresownej pomocy. Życzmy sobie, aby takich ludzi los stawał na naszej drodze życiowej.

dr Łukasz Górecki
Specjalista kierujący zespołem R&D
PCC Rokita



II School of Bioorganic Chemistry – the 70th birthday jubilee of Professor Paweł Kafarski

Trzebnica, 4-6th October 2019



About 120 people from all over Poland – representatives of a majority of Polish universities as well as authorities of the Polish Chemical Society and the newly established Council of Scientific Excellence – participated in the meeting that started on Saturday, 4th October. The list of speakers included Professor's former PhD students, including employees of the University of Queensland in Australia.

Out of all the sponsors, only PCC Rokita was honoured with the opportunity to read a congratulatory letter at the opening ceremony. The author of the wishes was Research and Development Director – Igor Korczagin, who – on behalf of the employees and the Management Board of PCC Rokita – wished the Professor many more successes in his scientific work as well as in personal life. He also congratulated the Professor not only on his exceptional scientific achievements, but also on a number of chemistry specialists educated by him (including 37 supervised doctors), many of whom are employed in various PCC Capital Group Companies. A new generation of specialists, pupils of Professor Paweł Kafarski, are developing the chemical industry and are true testimony to the great educational work he has done.

In order to bring you closer to Professor Kafarski, we should mention him having received the Jędrzej Śniadecki Medal awarded by the Polish Chemical Society for outstanding scientific achievements of global importance in chemistry, the Jan Hanuš Medal awarded by the Czech Chemical Society and the Włodzimierz Trzebiatowski Medal. Professor Kafarski has also received an honorary membership in the Slovak Chemical Society, an award of the Minister of Science and Higher Education for lifetime achievements and the title of doctor honoris causa of the University of Opole. His scientific achievements include co-authorship of

over 300 scientific publications, which have been cited over 6,000 times, 4 monographs, 22 chapters in various books and 2 collective works, as well as 13 patented inventions. In addition, Professor Kafarski has taken on the role of reviewer in 40 motions for granting the title of professor. The most important of the functions he has performed have been: head of the Institute of Organic and Physical Chemistry of Wrocław University of Science and Technology, vice-dean and dean of the Faculty of Chemistry, member of the senate, and since 1992 – the head of the Department of Bioorganic Chemistry. Moreover, for 30 years, he worked at the University of Opole (formerly the Higher Pedagogical College in Opole). He has also been the vice-president and president of the Polish Chemical Society, a member of the Central Commission for Academic Degrees and Titles. The most interesting commemoration of Professor Kafarski's achievements is undoubtedly one of Wrocław's dwarves – the Chemist, located in front of the entrance to A-2 building of the Faculty of Chemistry of Wrocław University of Science and Technology. Despite this long list of achievements, Professor Kafarski will be remembered by students as a long-term organiser and participant of student rallies – i.e. weekend trips to the mountains – and the National Student Travel Song Exchange. In addition, Professor Kafarski has proven to be one of the friendliest people you can come across – always cheerful, eager to talk and ready to provide selfless help. We wish all people we meet were like that.

II. Schule der Bioorganischen Chemie: Feier zum 70. Geburtstag von Professor Paweł Kafarski

Trzebnica, 4.-6. Oktober 2019

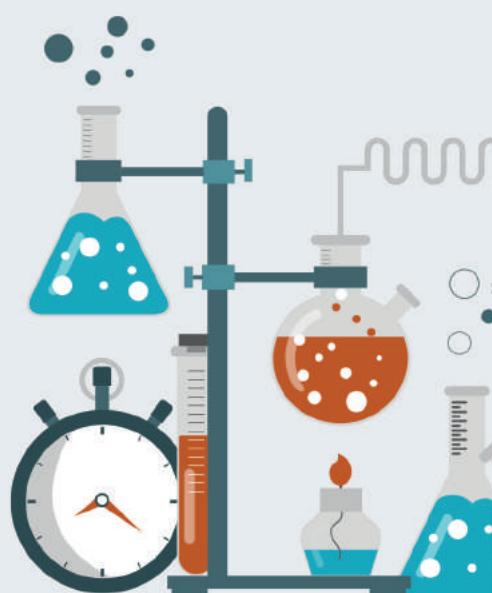
An den Gesprächen, die am Samstag, dem 4. Oktober begannen, nahmen rund 120 Gäste aus ganz Polen teil. Dabei waren die meisten Hochschulen, die Führungsspitze Polnischen Chemischen Gesellschaft und des neu gegründeten Rates für Spitzenwissenschaft vertreten. Zu den Referenten gehörten ehemalige Doktoranden von Professor Kafarski, darunter Mitarbeiter der University of Queensland in Australien.

Die PCC Rokita erhielt als einziger Sponsor die ehrenvolle Aufgabe, das Glückwunschkreiben zur Eröffnung der Sitzung zu verlesen. Die Wünsche überbrachte unser Direktor für Forschung und Entwicklung, Igor Korczagin, der dem Jubilar im Namen der Mitarbeiter und des Vorstands der PCC Rokita viele weitere Erfolge in der wissenschaftlichen Arbeit sowie alles Gute im persönlichen Leben wünschte. Die Glückwünsche galten nicht nur den außergewöhnlichen wissenschaftlichen Leistungen von Professor Kafarski, sondern auch seinen Verdiensten bei der Ausbildung zahlreicher hoch qualifizierter Fachkräfte (darunter 37 promovierter Chemiker), von denen viele in unterschiedlichen Unternehmen der PCC-Gruppe tätig sind. Die neue Generation von Spezialisten, die durch die Schule von Professor Kafarski gegangen ist, entwickelt die chemische Industrie weiter und stellt jeden Tag unter Beweis, dass sie von ihm ein hervorragendes Rüstzeug erhalten hat.

Wenn man über Professor Kafarski spricht, darf nicht unerwähnt bleiben, dass er von der Polnischen Chemischen Gesellschaft für seine hervorragenden, im Weltmaßstab bedeutsamen wissenschaftlichen Leistungen in der Chemie mit der Jędrzej-Śniadecki-Medaille ausgezeichnet wurde, außerdem mit der Jan-Hanuš-Medaille der Tschechischen Chemischen Gesellschaft und mit der Włodzimierz-Trzebiatowski-Medaille. Er ist außerdem Ehrenmitglied der Slowakischen Chemischen Gesellschaft,

wurde vom Ministerium für Wissenschaft und Hochschulwesen mit einem Preis für sein Lebenswerk ausgezeichnet und ist Ehrendoktor der Universität Opole. Zu seinen wissenschaftlichen Leistungen gehören mehr als 300 wissenschaftliche Publikationen, die mehr als 6000 Mal zitiert wurden, vier Monografien, 22 Buchkapitel, zwei Sammelbände und 13 patentierte Erfindungen. Darüber hinaus war Professor Kafarski Gutachter bei 30 Habilitationsanträgen. Die wichtigsten Stationen seiner Laufbahn waren die Tätigkeiten als Direktor des Institut für Organische und Physikalische Chemie der Technischen Hochschule Wrocław, Prodekan und Dekan der Chemischen Fakultät, Mitglied des Senats und seit 1992 ohne Unterbrechung Leiter des Lehrstuhls Bioorganische Chemie. Darüber hinaus war er 30 Jahre lang Mitarbeiter der Universität Opole (vormals Pädagogische Hochschule Opole). Er war zudem Vizepräsident und Präsident der Polnischen Chemischen Gesellschaft und Mitglied der Zentralkommission für Akademische Grade und Titel. Die interessanteste Erinnerung an die Leistungen von Professor Kafarski ist jedoch zweifellos der Breslauer Chemiker-Zwerg, der seinen Platz vor dem Eingang von Gebäude A-2 der Chemischen Fakultät der Technischen Hochschule Wrocław gefunden hat. Neben der langen Liste seiner Leistungen wird Professor Kafarski seinen Studenten als langjähriger Organisator und Teilnehmer von studentischen Wochenendfahrten in die Berge – und der Gesamtpolnischen Studentischen Börse des Touristischen Liedes in Erinnerung

bleiben. Und als einer der freundlichsten Menschen, denen man auf seinem Weg begegnen kann – immer gut aufgelegt, mit Zeit für ein Gespräch und bereit, uneigennützig zu helfen. Man kann sich nur wünschen, dass einem das Schicksal solche Menschen als Begleiter auf dem Lebensweg schickt.



Pracownicze plany kapitałowe w PCC Rokita i PCC Exol!

Spółki PCC Rokita oraz PCC Exol zostały objęte obowiązkiem wprowadzenia pracowniczych planów kapitałowych (dalej PPK). Od nowego roku, w zależności od liczby zatrudnionych pracowników, w program sukcesywnie wdrażane będą kolejne spółki Grupy. Od 1 stycznia 2020 roku – spółki zatrudniające co najmniej 50 osób, od 1 lipca 2020 roku – zatrudniające co najmniej 20 osób, a od 1 stycznia 2021 roku – pozostałe podmioty.

Przypominamy podstawowe zasady programu!



Czy uczestnictwo w PPK jest dobrowolne?

Tak, uczestnictwo pracownika w PPK jest dobrowolne, z uwzględnieniem powyższych zasad:

Pracownicy w wieku 18–55 lat: zostaną automatycznie zapisani do PPK, ale mogą zrezygnować z uczestnictwa, wypełniając formularz rezygnacji:

>>> Portal Pracownik PCC – Benefity – Pracownicze Plany Kapitałowe – Dokumenty – Formularz rezygnacji z PPK

Pracownicy w wieku 55–70 lat: jeśli chcą przystąpić do PPK, powinni wypełnić wniosek:

>>> Portal Pracownik PCC – Benefity – Pracownicze Plany Kapitałowe – Dokumenty – Wniosek o dokonywanie wstępów do PPK

Z czego składają się moje oszczędności w PPK?

Wpłaty na twój rachunek PPK będą pochodziły z trzech źródeł: od ciebie, od twojego pracodawcy oraz ze Skarbu Państwa (Fundusz Pracy). Wpłaty do PPK (twoje i pracodawcy) to pewien procent twojego wynagrodzenia brutto – podstawa składek na ubezpieczenie emerytalne i rentowe.

**PRACODAWCA**

1,5% – wpłata podstawowa (obligatoryjna).
Od tej kwoty wyliczony zostanie podatek, który będzie pobierany z wynagrodzenia pracownika.

Decyzja Zarządu PCC Rokita i PCC Exol
wpłata do PPK finansowana przez pracodawcę będzie równa wyłącznie stawce podstawowej (obligatoryjnej).

+

**PRACOWNIK**

2% – wpłata podstawowa (obligatoryjna)
do **2%** – wpłata dodatkowa* (dobrowolna)

+

**SKARB PAŃSTWA**

250 zł – wpłata powitalna (jeśli pracownik oszczędza w ramach PPK co najmniej 3 miesiące)
240 zł – dopłata roczna (po spełnieniu warunków określonych w Ustawie o PPK)

* Jeśli jesteś zainteresowany wpłatami dodatkowymi, wypełnij odpowiedni formularz:
>>> Pracownik PCC – Benefit – Pracownicze Plany Kapitałowe – Dokumenty – Wniosek o dokonywanie wpłat dodatkowych do PPK.

Zmieniona wysokość wpłaty dodatkowej lub rezygnacja z jej dokonywania obowiązuje od miesiąca następującego po miesiącu, w którym pracownik złożył zmianę deklaracji.

Jak mogę złożyć dokumenty dotyczące PPK?

Wniosek o przystąpienie, deklaracje o dodatkowych składkach oraz formularz rezygnacji można składać w każdej chwili do Działu Administracji Kadr i Płac (do osób obsługujących Twoją spółkę/jednostkę organizacyjną).

Co się dzieje z moimi środkami?

Instytucją prowadzącą PPK w PCC Rokita i PCC Exol jest Santander TFI S.A. Gromadzone na rachunkach środki będą inwestowane przez Santander TFI

S.A. w fundusze z uwzględnieniem wieku danego uczestnika PPK – tzw. fundusz zdefiniowanej daty.

Więcej informacji dotyczących inwestowania środków znajdziesz na stronie www.Santander-PPK.pl.

Na portalu Pracownik PCC znajduje się kalkulator PPK, który umożliwia symulacyjne wyliczenie środków, jakie każdy z pracowników może zgromadzić na swoim koncie PPK. Zachęcamy również do zapoznania się z pozostałymi materiałami informacyjnymi zawierającymi wykaz korzyści w tytule uczestnictwa z PPK.

Dział Personalny
Grupa PCC

Wszystkie formularze znajdują się na portalu:

>>> Pracownik PCC – Benefit – Pracownicze Plany Kapitałowe – Dokumenty

Opłaty dotyczące PPK w Santander TFI S.A.	Opłata za zarządzanie	<ul style="list-style-type: none"> • 0% do 31.12.2020 r. • nie więcej niż 0,4% od 01.01.2021 r.
	Opłata za osiągnięty wynik (tzw. success fee)	<ul style="list-style-type: none"> • 0% do 31.12.2021 r. • nie więcej niż 0,1% od 01.01.2022 r. <p>* Opłata za zmiany - Promocja! 0% opłaty za zmiany - od 11.10.2019 do odwołania.</p>
	Opłata za zmiany	Promocja! 0% opłaty za zmiany - od 11.10.2019 do odwołania.

Jakie mam możliwości wypłat środków?

- **Wypłata po 60. roku życia**

Domyślnie środki wypłacane są po 60. roku życia w poniższym systemie:



- **Wypłata przed 60. rokiem życia**

	Zwrot środków przed ukończeniem 60. roku życia	Jednorazowa (z obowiązkiem zwrotu)	Z tytułu wystąpienia poważnego zachorowania (bez zwrotu)
Wpłaty Pracownik	100% wartości odkupionych środków – podatek oddochodów kapitałowych na rachunek bankowy lub rachunek SKOK, wskazany przez uczestnika	Jednorazowa wypłata do 100% z obowiązkiem zwrotu	25% środków na rachunku
Wpłaty Pracodawca	30% wartości odkupionych środków na rachunek bankowy, wskazany przez ZUS 70% wartości odkupionych środków – podatek od dochodów kapitałowych na rachunek bankowy lub rachunek SKOK, wskazany przez uczestnika	Cele wypłaty: <ul style="list-style-type: none"> • na pokrycie kosztu budowy lub przebudowy domu • w pozostałych przypadkach • (np. zakup nieruchomości/ domu) W dniu ukończenia 45. roku życia, uczestnik PPK traci możliwość składania wniosku o jednorazową wypłatę środków z powyższego tytułu	Wypłata możliwa jest w przypadku wystąpienia poważnego zachorowania u: <ul style="list-style-type: none"> • uczestnika PPK • małżonka uczestnika PPK • dziecka uczestnika PPK Od wypłaty nie jest naliczany podatek od dochodów kapitałowych
Wpłaty Państwo	0% wpłaty państowe nie są wypłacane pracownikowi		

Szczegółowe informacje dostępne są:

na portalu Pracownik PCC
(Zakładka Benefity – Pracownicze Plany Kapitałowe)

bezpośrednio w Dziale Administracji Kadr i Płac

na stronie internetowej Santander-PPK.pl i infolinii: 22 35 54 673

Employee Capital Plans at PCC Rokita and PCC Exol!

PCC Rokita and PCC Exol have been covered by the obligation to introduce Employee Capital Plans (hereinafter ECP). Starting next year, depending on the number of employees, the programme will be successively implemented in the Group's companies one by one – starting on 1st January 2020 in companies employing at least 50 people, on 1st July 2020 in those with at least 20 staff members, and on 1st January 2021 in other entities.

ECP
is a universal and voluntary long-term savings programme for employees.

*Let us remind you
the basic principles
of the programme!*

Is participation in ECP voluntary?

Yes, employee participation in ECP is voluntary, bearing in mind the following principles:

Where do my ECP savings come from?
Payments to your ECP account will come from three sources: you, your employer and the Treasury (the Labour Fund). Contributions to ECP (yours and your employer's) are a percentage of your gross salary – the basis for retirement and disability pension insurance contributions.



**EMPLOYER**

+

**EMPLOYEE**

+

**TREASURY**

1,5% – basic contribution (obligatory).
Based on this amount, tax will be calculated and taken from the employee's remuneration.
In accordance with the decision of the Management of PCC Rokita and PCC Exol, the payments made to ECP accounts on the part of the employer will be equal to the basic (obligatory) contribution amount.

2% – basic payment (obligatory)
from 2% – additional contribution (optional)

PLN 250 – initial contribution (if the employee makes ECP savings for at least 3 months)
PLN 240 – annual supplementary contribution (after meeting the conditions set out in the Act on ECP)

Changes to the amount of the additional payment or resignation from making it shall apply starting from the month following the one in which the employee submitted the respective declaration.

How can I submit ECP-related documents?

The ECP application form, declarations on additional contributions and the resignation form can be submitted at any time to the Human Resources and Payroll Administration Department (to persons responsible for your company/ organisational unit).

What happens to my funds?

The company managing the ECP at PCC Rokita and PCC Exol is Santander TFI S.A.

The financial resources accumulated in the accounts will be invested by Santander TFI S.A. in funds, taking into account the age of a given ECP participant – the so-called defined date funds.

For more information on investing the resources, please visit www.Santander-PPK.pl.

On the PCC Employee portal you will find an ECP Calculator that will allow you to calculate the amount of funds that you as an employee can accumulate on your ECP account.

We also encourage you to read other available information such as the list of benefits running from ECP participation.

ECP-related fees in Santander TFI S.A.	Management fee	<ul style="list-style-type: none"> • 0% from 31st Dec. 2020 • not more than 0.4% from 1st Jan. 2021
	Fee for achieved result (so-called success fee)	<ul style="list-style-type: none"> • 0% until 31st Dec. 2021 • not more than 0.1% from 1st Jan. 2022 <p>* Fee for making changes – Promotional fee! 0% for making changes – valid from 11th Oct. 2019 until cancelled</p>
	Change fee	<p>* Promotional fee! 0% for making changes – valid from 11th Oct. 2019 until cancelled</p>

What are the options for withdrawing funds?

- Payout over the age of 60**

By default, funds are paid out after the age of 60 in line with the following scheme:



- Payout before the age of 60**

	Payout before the age of 60	One-off payout (with obligation to return)	Due to serious illness (no obligation to return)
Employee's contributions	100% of the redeemed funds - tax on capital income to the bank account or SKOK account (Credit and Savings Union) indicated by the participant	One-off payout of up to do 100% with the obligation to return the funds	25% Of the funds accumulated in the account
Employer's contributions	30% of the redeemed funds to the bank account indicated by ZUS (Social Insurance Institution) 70% of the redeemed funds - tax on capital income to the bank account or SKOK account (Credit and Savings Union) indicated by the participant	Payout purposes: • to cover the cost of building or remodelling the house • in other cases • (e.g. to buy a real property/house) On the day of reaching the age of 45, an ECP participant loses the possibility of submitting an application for a one-off payout of funds on the above grounds	Such payout is possible in cases of a serious illness of: • an ECP participant • a spouse of an ECP participant • a child of an ECP participant No capital income tax is charged on the payout
Treasury's contributions	0% state payments are not paid out to the employee		

Detailed information available here:

the PCC Employee portal
(Benefits tab –
Employee Capital Plans)

directly in the HR
and Payroll Administration
Department

on the Santander-PPK.pl website
and via their hotline:
22 35 54 673

Vermögenswirksame Leistungen bei PCC Rokita und PCC Exol!

PCC Rokita und PCC Exol werden künftig verpflichtet sein, vermögenswirksame Leistungen für Arbeitnehmer (mit der polnischen Abkürzung als PPK bezeichnet) einzuführen. Ab dem neuen Jahr werden je nach Mitarbeiterzahl sukzessive weitere Konzerngesellschaften in das Programm aufgenommen: ab dem 1. Januar 2020 Unternehmen mit mindestens 50 Mitarbeitern, ab dem 1. Juli 2020 Unternehmen mit mindestens 20 Beschäftigten und seit dem 1. Januar 2021 alle verbleibenden Firmen.

Hier noch einmal die Grundprinzipien dieses Programms:

Das PPK ist ein allgemeines, freiwilliges und langfristiges Sparprogramm für Mitarbeiter

Ist die Teilnahme am PPK freiwillig?
Ja, die Beteiligung der Mitarbeiter am PPK ist freiwillig, wobei folgende Regeln zu beachten sind:

Mitarbeiter im Alter von 18-55 Jahren: werden automatisch in das PPK aufgenommen, können aber durch Ausfüllen eines Kündigungsformulars austreten, das wie folgt zu finden ist:
 >>> PCC-Mitarbeiterportal (Portal Pracownik PCC) - Leistungen (Benefity) – Vermögenswirksame Leistungen (Pracownicze Plany Kapitalowe) - Dokumente (Dokumenty) – PPK-Kündigungsformular (Formularz rezygnacji z PPK).

Mitarbeiter im Alter von 55-70 Jahren: Wenn Sie am PPK teilnehmen wollen, müssen Sie einen Antrag ausfüllen:

>>> PCC-Mitarbeiterportal (Portal Pracownik PCC) - Leistungen (Benefity) – Vermögenswirksame Leistungen (Pracownicze Plany Kapitalowe) - Dokumente (Dokumenty) – Antrag auf Einzahlung in PPK (Wniosek o dokonywanie wpłaty do PPK).

Wie setzen sich meine Ersparnisse im PPK zusammen?

Die Einzahlungen auf Ihr PPK-Konto stammen aus drei Quellen: von Ihnen, von Ihrem Arbeitgeber und vom staatlichen Arbeitsfonds (Fundusz Pracy). Die Beiträge zum PPK (Ihre und die Ihres Arbeitgebers) sind ein Prozentsatz Ihres Bruttogehals – der Bemessungsgrundlage für die Renten- und Erwerbsunfähigkeitsversicherung.



+



+



ARBEITGEBER

1,5% – Basisbeitrag (obligatorisch). Von dieser Summe wird die Steuer berechnet, die vom Gehalt des Arbeitnehmers abgezogen wird.

Auf Beschluss der Vorstände von PCC Rokita und der PCC Exol entspricht der Arbeitgeberbeitrag zum PPK ausschließlich dem (obligatorischen) Basisbeitrag.

ARBEITNEHMER

2% – Basisbeitrag (obligatorisch)
bis zu 2% – Zusatzbeitrag* (freiwillig)

TREASURY

PLN 250 Begrüßungsbeitrag (wenn der Mitarbeiter mindestens 3 Monate im PPK spart)
PLN 240 Jahreszulage (nach Erfüllung der Bedingungen des PPK-Gesetzes)

Alle Formulare sind im Portal verfügbar:

>>> *PCC-Mitarbeiterportal (Portal Pracownik PCC)*
- Leistungen (Benefity)
- Vermögenswirksame Leistungen (Pracownicze Plany Kapitałowe) -
Dokumente (Dokumenty).

*Wenn Sie an Zusatzbeiträgen interessiert sind, füllen Sie bitte das entsprechende Formular aus:

>>> *PCC-Mitarbeiter (Pracownik PCC) - Leistungen (Benefity) – Vermögenswirksame Leistungen (Pracownicze Plany Kapitałowe) - Dokumente (Dokumenty) – Antrag auf Zusatzeinzahlung in PPK (Wniosek o dokonywanie wpłat do PPK).*

Änderungen oder Rücknahmen der Zusatzbeiträge werden ab dem Monat wirksam, der auf den Monat folgt, in dem der Arbeitnehmer die Änderung der Erklärung eingereicht hat.

Wie kann ich Unterlagen rund um PPK einreichen?

Der Beitrittsantrag, Zusatzbeitragserklärungen und das Rücktrittsformular können kann jederzeit bei der Abteilung Personal- und Lohnbuchhaltung (bei den für Ihre Gesellschaft/Abteilung zuständigen Personen) eingereicht werden.

Was geschieht mit meinem Geld?

Das PPK-Programm bei PCC Rokita und PCC Exol wird von der Santander TFI S.A. geführt.

Die auf den Konten angesparten Beträge werden von Santander TFI S.A. in Fonds investiert, wobei das Alter des jeweiligen PPK-Teilnehmers berücksichtigt wird – sogenannte Fonds mit definiertem Ablaufdatum.

Weitere Informationen über die Anlage der Gelder finden Sie unter www.Santander-PPK.pl

Im PCC-Mitarbeiterportal finden Sie einen PPK-Rechner, mit dessen Hilfe sich eine Beispielberechnung der Summen erstellen lässt, die jeder Mitarbeiter auf seinem PPK-Konto ansparen kann. Wir empfehlen Ihnen auch, sich mit weiteren Informationsmaterialien vertraut zu machen, in denen die Vorteile einer Teilnahme am PPK erläutert werden.

Gebühren für PPK bei der Santander TFI S.A.	Managementgebühr	<ul style="list-style-type: none"> • 0% bis 31.12.2020 • maximal 0,4% ab 01.01.2021
	Erfolgshonorar (sog. success fee)	<ul style="list-style-type: none"> • 0% bis 31.12.2021 • maximal 0,1% ab 01.01.2022
	Änderungsgebühr	* Aktionsangebot! 0% Änderungsgebühr ab 11.10.2019 bis auf Weiteres.



Welche Möglichkeiten habe ich, das Geld auszahlen zu lassen?

- Auszahlung nach dem 60. Lebensjahr:**

Standardmäßig werden die Gelder nach Vollendung des 60. Lebensjahrs nach folgendem System ausgezahlt:



- Auszahlung vor Vollendung des 60. Lebensjahres**

	Rückzahlung des Sparbetrags vor Vollendung des 60. Lebensjahrs	Einmalzahlung mit Rückzahlungspflicht	bei schwerer Erkrankung (ohne Rückzahlung)
Mitarbeiterbeiträge	100% des Rückkaufwerts: kapitalertragssteuerpflichtig, auf vom Teilnehmer angegebenes Konto bei Bank oder Genossenschaftskasse	Einmalzahlung bis zu 100% mit Rückzahlungspflicht	25% des Kontoguthabens
Arbeitgeberbeiträge	30% des Wertes des Rückkaufwerts auf ein von der Sozialversicherung (ZUS) angegebenes Konto 70% des Rückkaufwerts: kapitalertragssteuerpflichtig, auf vom Teilnehmer angegebenes Konto bei Bank oder Genossenschaftskasse	Auszahlungsgründe: <ul style="list-style-type: none"> • zur Deckung von Bau- oder Umbaukosten • in anderen Fällen (z.B. Immobilienkauf Hauskauf) Die Möglichkeit zur Beantragung einer Einmalzahlung des Sparbetrags für die oben genannten Zwecke erlischt mit Vollendung des 45. Lebensjahrs des Teilnehmers.	Die Auszahlung ist möglich bei schwerer Erkrankung: <ul style="list-style-type: none"> • des PPK-Teilnehmers, • des Ehepartners des PPK-Teilnehmers, • eines Kindes des PPK-Teilnehmers Auszahlung ist nicht kapitalertragssteuerpflichtig
Staatliche Beiträge	0% Die Beiträge des Staates werden nicht an den Arbeitnehmer ausgezahlt		

Detaillierte Informationen sind verfügbar

Im PCC-Mitarbeiterportal
(Reiter Leistungen
– Vermögenswirksame Leistungen)

direkt in der Abteilung
Personalverwaltung und
Lohnbuchhaltung

auf der Website Santander-PPK.pl
und unter der Hotline:
22 35 54 673

HALOWA PIŁKA NOŻNA

PCC
Group

Turniej Noworoczny

*o Puchar Prezesa
PCC Rokita*



04.01.2020

Miejsce: hala sportowa przy Kompleksie
Hotelowo-Sportowym ROKITA
ul. Wilcza 8, Brzeg Dolny





PL

Praktyki zawodowe w Grupie PCC

W Grupie PCC zatrudniamy nie tylko studentów, ale również uczniów szkół zawodowych, którzy stawiają pierwsze kroki na ścieżce swojego rozwoju. Nabyte praktyczne umiejętności sprawiają, że stają się oni doskonałymi kandydatami do pracy w naszej firmie.

W Grupie PCC trzyletnie przygotowanie zawodowe realizuje obecnie 39 uczniów szkoły branżowej, a w tym roku szkolnym rozpoczęło je aż 17 nowych osób!

Pod okiem wykwalifikowanych opiekunów będą oni realizowali zajęcia praktyczne w następujących zawodach:

- elektryk – LabMatic (3),
- ślusarz – PCC Apakor i PCC Rokita (7),

• operator urządzeń przemysłu chemicznego (aparatowy) – PCC Rokita i PCC Exol (7).

Praktykanci swoje pierwsze dni w naszej firmie mają już za sobą! Oprócz obowiązkowych szkoleń wstępnych zorganizowaliśmy dla nich – wspólnie z OHP Wołów – spotkanie, podczas którego omówione zostały podstawowe zagadnienia prawa pracy oraz system premiowania dla młodocianych obowiązujący w Grupie PCC.

Wszystkim praktykantom życzymy, aby wybór praktycznej nauki zawodu okazał się dobrym krokiem mającym znaczący wpływ na ich przyszłą karierę zawodową, a zdobytые doświadczenia w spółkach naszej Grupy umożliwiły zatrudnienie w wybranych przez siebie zawodach.

Ewa Hudziak-Owczarek
Dział Personalny
Grupa PCC

Apprenticeships in the PCC Group

The PCC Group employs not only university students, but also vocational school students taking their first steps on their career paths. The acquired practical skills make them perfect candidates to work in our company.

In the entire PCC Group, there are currently 39 industry-school students doing their three-year training, and as many as 17 have started this school year!

Under the guidance of qualified supervisors, they will participate in practical classes, training in the following professions:

- Electrician – LabMatic (3)
- Fitter – PCC Apakor and PCC Rokita (7)
- Chemical Industry Equipment Operator – PCC Rokita and PCC Exol (7)

The first days in our company are already behind the apprentices! In addition to the obligatory initial training, we organised for them a meeting with OHP Wołów (Voluntary Labour Corps in Wołów), during which basic labour law-related issues and the bonus system for young people in force in the PCC Group were discussed.

We hope that having practical vocational training turns out to be a good choice for all our apprentices, one that will have a significant impact on their future professional career, and that the experience gained in our Group's companies will lead to them finding employment in the professions of their choice.

Berufspraktika bei der PCC-Gruppe

In der PCC-Gruppe beschäftigen wir nicht nur Studierende, sondern auch Berufsschüler, die bei uns die ersten Schritte ihrer beruflichen Laufbahn machen. Mit dem Erwerb praktischer Fähigkeiten werden sie zu perfekten Kandidaten für eine Stelle in unserem Unternehmen.

Unter der Aufsicht qualifizierter Ausbildung haben sie Praxisunterricht in den folgenden Berufen:

- Elektriker: LabMatic (3)
- Schlosser: PCC Apakor und PCC Rokita (7)
- Chemieanlagenbediener: PCC Rokita und PCC Exol (7)

Die Auszubildenden haben ihre ersten Tage in unserem Unternehmen bereits erfolgreich absolviert! Neben der obligatorischen Einführungsschulungen haben wir gemeinsam mit OHP Wołów für die Berufsschüler ein Seminar organisiert, bei dem die in der PCC-Gruppe geltenden Grundfragen des Arbeitsrechts und des Bonussystems für Jugendliche besprochen wurden.

Wir wünschen allen Azubis, dass die Wahl der praktischen Ausbildung ein guter und wichtiger Schritt in ihrer beruflichen Laufbahn ist und dass ihnen die in den Unternehmen unserer Gruppe erworbenen Erfahrungen die Möglichkeit geben werden, in den von ihnen gewählten Berufen Arbeit zu finden.



ZMIANY W AKCJI REKOMENDACJA! NOWE WYŻSZE STAWKI



POLEĆ ZNAJOMEGO DO PRACY W GRUPIE PCC!

Wysokość nagrody uzależniona jest od grupy stanowisk i wynosi (brutto):

grupa I
700 PLN

grupa II
1200 PLN

grupa III
2000 PLN

Od 2017 roku wypłaciliśmy ponad **50.000 zł** nagrody dla naszych pracowników.

Nie zapomnij o dołączeniu do CV zgody na przetwarzanie danych osobowych przez polecaną osobę.

Po przepracowaniu 4 miesiący przez poleconego pracownika otrzymasz nagrodę!

Co zróbić:

- sprawdź, kogo szukamy na portalu wewnętrznym, stronie www.pcc.rokita.pl zakładka kariera lub bezpośrednio w Dziale Personalnym (tel. 2212)
- zapoznaj się z regulaminem
- wypełnij formularz i prześlij CV kandydata na adres: [rekomendacje@pcc.eu](mailto:rekомендации@pcc.eu)

[rekomendacje@pcc.eu](mailto:rekомендации@pcc.eu)

pcc

Nasi pracownicy stawiają na dobrą formę!

Program funkcjonuje w firmie już od czterech lat i cieszy się ogromną popularnością wśród naszych pracowników. Korzystamy z różnych form aktywności: siłowanie, fitness, basen, taniec, tenis, joga, wspinaczka... i wiele innych! Z programu może skorzystać każdy pracownik Grupy PCC (z wyjątkiem PCC Intermodal) zatrudniony w oparciu o umowę o pracę.



Nielimitowane korzystanie z karty

Dostęp do prawie 4000 punktów sportowych na terenie całej Polski

Możliwość korzystania z 25 dyscyplin sportowych

Wszystkie dyscypliny

Dostęp do platformy zakupowej Multibenefit bez dodatkowych kosztów

Umożliwia korzystanie z karty raz dziennie

Dostęp do prawie 1400 punktów sportowych na terenie całej Polski

Bez szkół Jogi i Tańca

Możliwość korzystania z prawie 25 dyscyplin sportowych

Dostęp do platformy zakupowej Multibenefit bez dodatkowych kosztów

Umożliwia korzystanie z obiektów sportowych 8 razy w miesiącu

Dostęp do prawie 1300 punktów sportowych na terenie całej Polski

Możliwość korzystania z ponad 20 dyscyplin sportowych

Bez tańca, jogi, ścianki wspinaczkowej, aqua areobicu, grotów solnej i sztuk walki

Dostęp do platformy zakupowej Multibenefit bez dodatkowych kosztów

Our employees want to be fit!

The program has been working in our company for four years and has been very popular among our employees. We use various activities: gym, fitness, swimming, dancing, tennis, yoga, rock climbing... and many more!

CENNIK:

MultiSport Plus: 89 PLN
MultiSport Classic: 76 PLN
MultiActive: 44 PLN

Chcesz się zapisać?

Masz dodatkowe pytania? Odwiedź stronę benefitsystem.pl lub sprawdź bezpośrednio w dziale personalnym:
agnieszka.krenc@pcc.eu

Nasi pracownicy mają do wyboru 3 karty. Dla największych fanów sportu są karty MultiSport Plus z nielimitowanym czasem przeznaczonym na zajęcia sportowe lub karty MultiSport Classic umożliwiające wejście na dany obiekt raz dziennie. Dla osób, które dysponują mniejszą ilością czasu idealnym rozwiązaniem jest karta MultiSport Active, która oferuje wejście na dane obiekty sportowe 8 razy w miesiącu.

Karty dla pracowników są dofinansowane przez PCC. Zapisy na kartę przyjmowane są do 16-tego każdego miesiąca. Oплата za kartę pobierana jest co miesiąc w wynagrodzeniu.

Agnieszka Krenc
Specjalista ds. personalnych
Grupa PCC

Unsere Mitarbeiter wollen gut in Form sein!

Das Programm läuft in unserem Unternehmen bereits seit vier Jahren und ist bei unseren Mitarbeitern äußerst beliebt. Zu den Sportarten des Programms gehören Wrestling, Fitness, Schwimmen, Tanzen, Tennis, Yoga, Klettern... und viele andere!



PL

Chlorek magnezu – sól kąpielowa

Magnez jest bardzo ważnym pierwiastkiem potrzebnym do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Wzmacnia układ sercowo-naczyniowy, układ kostny, reguluje pracę mięśni.

Z przeprowadzonych badań przez N. Chandrasekarana ze School of Chemistry and Molecular Biosciences (Australian Infectious Diseases Research Centre, The University of Queensland) nad wchłanialnością chlorku magnezu wynika, że po rozpuszczeniu w wodzie jego jony są zdolne do przechodzenia przez warstwę rogową naskórka. Proces ten odbywa się przez mieszki włosowe.

Dr n. med. Norman Shealy, założyciel American Holistic Medical Association, był propagatorem korzyści płynących z transdermalnego stosowania chlorku magnezu. Przeprowadzał badania nad jego przeskórną wchłanialnością, w których dowodził wyraźną poprawę poziomu wewnętrzkomórkowego magnezu.¹

Chlorek magnezu sześciowodny w postaci soli kąpielowej oferowany przez distripark.com to produkt kosmetyczny,

który został rzetelnie przebadany w celu uzyskania pewności, że jest bezpieczny dla konsumenta. Produkt przeszedł szereg niezbędnych badań wymaganych przez prawodawstwo unijne, takich jak: badania mikrobiologiczne, fizykochemiczne, dermatologiczne oraz użytkowe. Zostały one przeprowadzone przez niezależne laboratorium posiadające akredytację zgodną z normą PN-EN ISO/IEC 17025.

W badaniach aplikacyjnych brały udział osoby ze skłonnością do reakcji alergicznych. Głównym celem badania było sprawdzenie zgodności deklarowanych właściwości produktu (regeneracja, rozluźnienie mięśni, redukcja skurczy, relaksacja) z jego rzeczywistym działaniem. Wszyscy potwierdzili brak drażniącego wpływu soli kąpielowej na skórę. 80% respondentów zapewniło, że stosowanie produktu wpływa na rozluźnienie napiętych mięśni po wysiłku fizycznym, 70% odczuło odprężenie po zastosowaniu produktu, a dwie trzecie

zadeklarowało działanie regenerujące dla zmęczonych mięśni.

Chlorek magnezu sześciowodny oferowany przez distripark.com wpływa na rozluźnienie mięśni po wysiłku fizycznym, łagodzi oznaki zmęczenia, a także doskonale relaksuje po stresującym dniu w pracy. Szczególnie polecanym jest zawodowym sportowcom, ale również tym, którzy uprawiają sport rekreacyjne. To produkt przeznaczony także dla osób aktywnych zawodowo, zmęczonych po ciężkim dniu w pracy, narażonych na stres.

Głównym zastosowaniem chlorku magnezu sześciowodnego są regenerujące kąpeli solankowe, które można przygotować w prosty sposób i stworzyć domowe SPA. Obok przedstawiamy pomysły na wykorzystanie go w domowym zaciszu.

Katarzyna Linko
Praktykant w Dziale Marketingu
distripark.com



Moczenie nóg:

Do miski z wodą wsyp 1–2 płaskie łyżki płatków magnezowych, poczekaj, aż się rozpuszcza, i mocz stopy 20–30 minut, następnie opłucz je czystą wodą.

Kolejnym możliwym zastosowaniem jest mgiełka magnezowa, którą przygotujesz samodzielnie w domu. Można stosować ją jako mgiełkę do ciała oraz punktowo do rozmasowania bolących mięśni lub obrzękniętych miejsc. Działa relaksując i odprężająco.

Kąpiel magnezowa:

Napełnij wannę wodą w temperaturze 37–39°C (musi jej być tyle, by przykrywała całe twoje ciało). Wsyp do niej od 1 do 3 szklanek (250–750 ml) płatków magnezowych, zamieszaj i poczekaj, aż się rozpuszcza. Najlepsze efekty przyniesie 20-minutowa kąpiel. Magnez zdąży wniknąć w skórę, nie doprowadzając do przegrzania organizmu. Po zakończonej kąpieli opłucz dokładnie ciało pod bieżącą wodą. Powtarzaj kąpiel 1–2 razy w tygodniu podczas cyklu treningowego lub przy wzmożonym wysiłku fizycznym bądź umysłowym.

Sól kąpielową można wykorzystać również do moczenia nóg, które są spuchnięte, zmęczone i obolałe po całym dniu w pracy.

Mgiełka magnezowa:

Przygotowanie:

- chlorek magnezu sześciowodny
- woda demineralizowana

Płatki magnezowe mieszamy razem z delikatnie podgrzaną wodą demineralizowaną w proporcji 1:1, tak aby się rozpuściły. Następnie roztwór pozostawiamy do ostudzenia i przelewamy do słoika lub dozownika w postaci sprayu.

Chlorek magnezu sześciowodny dostępny jest na stronie internetowej
www.distripark.com



Magnesium chloride – a bath salt

Magnesium is a very important element needed for the proper functioning of our body. It strengthens the cardiovascular and skeletal systems as well as regulates muscle function.



Magnesium chloride hexahydrate is available at www.distripark.com

Studies conducted by N. Chandrasekaran from the Australian Infectious Diseases Research Centre at the School of Chemistry and Molecular Biosciences of the University of Queensland on the absorption of magnesium chloride show that, when dissolved in water, its ions are able to pass through the stratum corneum of the epidermis. This process takes place through the hair follicles.

Norman Shealy, MD, PhD – founder of the American Holistic Medical Association – promoted the benefits of transdermal use of magnesium chloride. He conducted research on its percutaneous absorption, in which he demonstrated a clear improvement in intracellular magnesium levels.¹

Magnesium chloride hexahydrate in the form of a bath salt offered by distripark.com is a cosmetic product that has been thoroughly tested to make sure that it is safe for the consumer. The product has undergone a series of tests required by EU legislation, such as microbiological, physicochemical, dermatological and functional tests. They were carried out by an independent laboratory accredited in accordance with the PN-EN ISO/IEC 17025 standard.

Application tests were participated in by people with a tendency to allergic re-

actions. The main purpose of the tests was to check compliance of the declared product properties (regeneration, muscle relaxation, cramp reduction, relaxation) with the actual effects of its use. All participants confirmed the lack of any irritating effect of the bath salt on the skin. 80% of them confirmed that the use of the product promotes relaxation of tense muscles after physical exertion, 70% felt relaxed after using the product, and two-thirds declared it to have a regenerating effect on tired muscles.

Magnesium chloride hexahydrate offered by distripark.com helps muscle relaxation after physical exertion, relieves signs of fatigue, as well as perfectly relaxes after a stressful day at work. It is especially recommended for professional athletes, but also for those who do recreational sports. This product is also intended for professionally active people, tired after long days at work and exposed to stress. The main use of magnesium chloride hexahydrate are regenerative brine baths, which can be easily prepared, creating a home SPA.

Here are some ideas for using it at home.

Magnesium bath:

Fill the bathtub with water at 37-39°C (there must be enough to cover your entire body). Pour 1 to 3 glasses (250-750 ml) of magnesium flakes into it, stir and

wait until they dissolve. A 20-minute bath will bring the best results. Magnesium will penetrate the skin in that time, but your body won't overheat. After the bath, rinse your body thoroughly with running water. Repeat the bath once or twice a week during a training cycle or in cases of increased physical or mental effort.

Bath salt can also be used to soak feet swollen, tired and sore after a hard day's work.

Feet soaking:

Pour 1-2 flat tablespoons of magnesium flakes into a bowl filled with water, wait until they dissolve and soak your feet for 20-30 minutes, then rinse them with clean water.

Another possible application is magnesium mist, which you can prepare yourself at home. It can be used as a body mist or for massaging sore muscles or swollen body parts. It has relaxing effects.

Magnesium mist:

Preparation:

- magnesium chloride hexahydrate
- demineralised water

Mix magnesium flakes with slightly heated demineralised water in a 1:1 ratio so that they dissolve. Then leave to cool, and finally – pour into a jar or a spray dispenser.

Magnesiumchlorid: Unser Badesalz

Magnesium ist ein sehr wichtiges Element, das benötigt wird, damit der menschliche Körper einwandfrei funktioniert. Es stärkt das Herz-Kreislauf- und Skelettsystem und reguliert die Muskelfunktion.

Untersuchungen von N. Chandrasekaran von der School of Chemistry and Molecular Biosciences am Australian Infectious Diseases Research Centre der University of Queensland über die Absorption von Magnesiumchlorid ergaben, dass in Wasser gelöste Magnesium-Ionen in der Lage sind, die Epidermis bzw. Oberhaut zu durchdringen. Dieser Vorgang verläuft über die Haarfollikel.

Dr. med. Norman Shealy, Gründer der American Holistic Medical Association, war ein Verfechter der Vorteile der transdermalen Anwendung von Magnesiumchlorid. Er führte Untersuchungen über die Absorption von Magnesiumchlorid über die Haut durch, in denen er eine signifikante Verbesserung des intrazellären Magnesiumspiegels nachweisen konnte.¹

Magnesiumchlorid-Hexahydrat in Form von Badesalz aus dem Sortiment von distripark.com ist ein Kosmetikprodukt und wurde gründlich getestet, um sicherzustellen, dass es für den Verbraucher sicher ist. Das Produkt wurde einer Vielzahl nach EU-Recht erforderlicher Untersuchungen unterzogen, darunter bezüglich seiner mikrobiologischen, physikalisch-chemischen, dermatologischen und Gebrauchseigenschaften. Die Untersuchungen wurden einem unabhängigen Labor durchgeführt, das nach der Norm PN-EN ISO/IEC 17025 akkreditiert ist.

An den Anwendungsstudien nahmen Personen mit Neigung zu allergischen Reaktionen teil. Hauptziel der Untersuchung war es zu überprüfen, ob die deklarierten Produkteigenschaften (Regeneration, Muskelentspannung, Krampflösung, Entspannung) mit der tatsächlichen Wirkung übereinstimmen. Alle Studienteilnehmer bestätigten, dass das Badesalz nicht hautreizend wirkt. 80% der Befragten bestätigten, dass die Anwendung des Produkts Muskelverspannungen nach körperlicher Aktivität löst, 70% fühlten sich nach der Anwendung des Produkts entspannt, und zwei Drittel gaben eine regenerierende Wirkung bei Muskelermüdung an.

Magnesiumchlorid-Hexahydrat von distripark.com entspannt die Muskeln nach dem Training, lindert Anzeichen von Müdigkeit und entspannt nach einem anstrengenden Arbeitstag. Besonders geeignet ist es für Leistungssportler, aber auch für alle Freizeitsportler. Das Produkt empfiehlt sich auch für alle, die beruflich stark gefordert und nach einem harten Arbeitstag müde sind und gestresst sind.

Hauptanwendungsbereich von Magnesiumchlorid-Hexahydrat sind regenerierende Solebäder, mit denen sich das heimische Badezimmer ganz einfach in ein Wellness-Bad verwandeln lässt.

Nachstehend finden Sie ein paar Ideen zur Anwendung in den eigenen vier Wänden.

Magnesiumbad:

Füllen Sie die Badewanne mit 37-39°C warmem Wasser (es muss genügend Wasser vorhanden sein, um den Körper vollständig zu bedecken). Geben Sie 1 bis 3 Becher (250 - 750 ml) Magnesiumflocken hinein, rühren Sie um und warten Sie, bis die Flocken sich aufgelöst haben. Die beste Wirkung hat ein Bad von 20 Minuten Dauer. So kann das Magnesium in die Haut eindringen,

ohne dass der Körper überhitzt. Spülen Sie den Körper nach dem Bad gründlich unter fließendem Wasser ab. Wiederholen Sie das Bad während eines Trainingszyklus oder in Phasen intensiver körperlicher oder geistiger Anstrengung 1-2 Mal pro Woche.

Sie können Badesalz auch für Fußbäder verwenden, wenn Sie nach einem langen Arbeitstag geschwollene, müde oder schmerzende Füße haben.

Fußbad:

Geben Sie 1-2 gestrichene Esslöffel Magnesiumflocken in eine Schüssel mit Wasser, warten Sie, bis sie aufgelöst sind, und weichen Sie Ihre Füße 20-30 Minuten lang ein. Spülen Sie sie anschließend mit klarem Wasser ab.

Eine weitere mögliche Anwendung ist Magnesiumspray, das Sie zu Hause selbst anfertigen können. Es kann zum Einsprühen des Körpers oder punktuell zur Massage schmerzender Muskeln oder geschwollener Stellen verwendet werden und wirkt entspannend und lösend.

Magnesiumspray:

Zubereitung:

- Magnesiumchlorid-Hexahydrat
- demineralisiertes Wasser

Mischen Sie die Magnesiumflocken im Verhältnis 1:1 mit leicht erwärmtem demineralisierten Wasser, bis sie sich auflösen. Lassen Sie die Mischung dann abkühlen und geben Sie sie in ein Glas oder in eine Sprühflasche.

Magnesiumchlorid-Hexahydrat ist erhältlich auf www.distripark.com

¹ M. Sircus, Transdermal Magnesium: A New Modality for the Maintenance of Health, <https://www.amazon.com/Transdermal-Magnesium-Therapy-Modality-Maintenance-ebook/dp/B005LH30EU/> [18.03.2010]



PL

Zabezpiecz swoje ubrania na zimę

Zima to jedna z najbardziej oczekiwanych pór roku. Magia świąt, śnieg, sporty zimowe. To również czas, kiedy jesteśmy zmuszeni zmienić naszą garderobę na znacznie cieplejszą.

Niestety od kilku lat zima kojarzy się raczej z deszczem niż ze skrzypiącym pod butami śniegiem. Nic nie wskazuje na to, by w tym roku było inaczej. Osobiście marzę, aby usłyszeć, że „zima znowu zaskoczyła drogowców”. Właściwie jednak niezależnie od tego, czy pada deszcz, czy śnieg, w zimie jest zimno i mokro. Warto zatem zadbać o naszą odzież, by przetrwać do wiosny bez przeziębienia. Ciepłe kurtki i buty, które stanowią podstawę naszego zimowego ubioru, często są narażone bardziej na deszcz i błoto niż na śnieg i mróz. Czasem po jednym sezonie lub jednym praniu tracą

swoje fabryczne właściwości hydrofobowe. Co wtedy zrobić?

Można oczywiście kupić nową kurtkę i nowe buty, ale to wiąże się z kosztami. Można jednak, dysponując odpowiednimi preparatami, sprawić, że nasze kurtki, czapki, rękawiczki i buty w kontakcie z deszczem, mokrym śniegiem i błotem będą zachowywały się jak nowe. Tu z pomocą przychodzą nam nowoczesne technologie, w tym przypadku – nanotechnologia. Właśnie z wykorzystaniem tej technologii powstały preparaty do zabezpieczenia naszej odzieży i butów. Poznaj produkty TopMeister i zabezpiecz się przed deszczem i pluchą.



TopMeister Sport – impregnat do zabezpieczania ubrań sportowych: zabezpiecza ubrania w czasie deszczu i podczas zimy. Chronione jest każde pojedyncze włókno, dzięki czemu preparat działa niezwykle skutecznie. Zastosowana nanopowłoka przedłuża żywotność i barwę impregnowanego materiału. Nanopowłoka TopMeister Sport do ubrań sportowych jest paroprzepuszczalna – pozwala to na swobodne oddychanie tkanin. Nie niszczy membrany ochronnej, a zabezpieczony materiał zachowuje oddychające właściwości.

TopMeister Sport – impregnat do zabezpieczania obuwia: podnosi odporność na przemakanie, zapobiega przywieraniu błota. Innowacyjny skład impregnatu gwarantuje, że materiał nie zmieni faktury ani wyglądu. Buty są zabezpieczone przed przemakaniem w deszczowe i śnieżne dni. Impregnacja butów sportowych pozwoli na zachowanie komfortu uprawiania sportu. Impregnat jest łatwy i bezpieczny w użyciu. Zaimpregnowane buty są paroprzepuszczalne, co pozwala na swobodne oddy-

chanie obuwia, a preparat nie niszczy membrany ochronnej.

Polecamy również **TopMeister Sport antybakterijny dezodorant do obuwia** – innowacyjny preparat w formie dezodorantu: skutecznie usuwa i neutralizuje nieprzyjemne zapachy z obuwia. Posiada cenne właściwości roślinnych związków antyzapachowych, które usuwają zapachy natychmiast po zastosowaniu. Dezodorant zawiera jony srebra, które zapewniają długotrwałą ochronę obuwia przed powstawaniem jakichkolwiek nieprzyjemnych zapachów. Produkt nie zawiera szkodliwych dla zdrowia substancji, jak również nie powoduje alergii, jest neutralny dla zdrowia ludzi i zwierząt. TopMeister Sport antybakterijny dezodorant do obuwia można z powodzeniem stosować w przypadku obuwia narciarskiego i codziennego, a także łyżew i rolek.

Jarosław Wieprow
Category Manager
distripark.com

Get your clothes ready for winter

Winter is one of the most anticipated seasons. The magic of Christmas, snow, winter sports. It is also a time when we are forced to change our wardrobe for a much warmer one.

Unfortunately, for several years now, winter has been bringing rain rather than snow squeaking under our boots, and it seems this winter will be no different. Personally, I dream about once again hearing the words: "winter has come, much to road snow removal workers' surprise." In fact, regardless of whether it is raining or snowing, it is still cold and wet in winter. So, it is worth taking care of our winter clothing to survive until spring, as dry shoes and jackets are key if you want to avoid catching a cold.

Warm jackets and shoes, which are the basis of our winter clothing, are often more exposed to rain and mud than to snow and frost. Sometimes, after just one season or after being washed, they lose their original waterproof properties. What to do then?

You can, of course, buy a new jacket and shoes, but this means additional costs. So, with the right agents, you can make your jackets, hats, gloves and shoes act like new ones in contact with rain, wet snow and mud – and modern technologies are the way to do that; in this case – nanotechnology. It is this technology that led to the creation of agents for protecting your shoes and clothing. Learn more about TopMeister products and protect yourself against wet weather.

TopMeister Sport – a waterproofing agent for sportswear that protects clothes in rain and winter. It is very effective, as it protects every single fibre. The nanocoating extends the life and colour retention of the impregnated fabric. The TopMeister Sport nanocoating for sportswear is vapour permeable, which allows fabrics to breathe. It does not damage the protective membrane, and the protected material retains its breathable properties.

TopMeister Sport – an agent for impregnating shoes that improves resistance to soaking and prevents mud from sticking. Its innovative composition guarantees that the material will not change its texture or appearance, while protecting shoes against soaking on rainy and snowy days. Impregnation of sports shoes will allow you to stay comfortable while doing sports. The agent is easy and safe to use. The material of impregnated footwear is vapour permeable, which allows it to breathe, while the protective membrane stays undamaged.

We also recommend the **TopMeister Sport antibacterial shoe deodorant** – an innovative preparation in the form of deodorant that effectively removes and neutralises unpleasant footwear odours. It possesses the valuable properties of anti-odour plant compounds that remove odours immediately after application. The deodorant contains silver ions, which provide shoes with long-term protection against the formation of any unpleasant odours. The product does not contain any substances harmful to health as well as does not cause allergies – it is neutral to human and animal health. The TopMeister Sport antibacterial shoe deodorant can be successfully used for ski footwear, everyday shoes as well as ice and roller skates.



Machen Sie Ihre Kleidung winterfest

Der Winter ist eine von vielen ungeduldig erwartete Jahreszeit – mit Weihnachtszauber, Schnee und Wintersport. Er ist aber auch eine Jahreszeit, in der man sich deutlich wärmer anziehen muss.



Leider hat der Winter seit einigen Jahren mehr mit Regen zu tun als mit Schnee, der unter den Stiefeln knirscht. Und nichts deutet darauf hin, dass dies in diesem Jahr anders sein wird. Mein persönlicher Traum ist es zu hören, dass „der Winter die Verkehrsteilnehmer mal wieder überrascht hat“. Aber eigentlich ist es egal, ob es regnet oder schneit: Im Winter ist es kalt und nass. Deshalb sollte man auf seine Kleidung achten, um gut über den Winter zu kommen. Und trockene Schuhe und Jacken sind unerlässlich, wenn man Erkältungen vermeiden will.

Warmen Jacken und Schuhe als Basis unserer Winterbekleidung sind häufiger Regen und Schlamm ausgesetzt als Schnee und Frost. Manchmal verlieren sie schon nach einer Saison oder nach dem Waschen die wasserabweisenden Eigenschaften, die sie ab Werk eigentlich hatten. Was ist in diesem Fall zu tun?

Natürlich kann man eine neue Jacke und Schuhe kaufen, aber das verursacht zusätzliche Kosten. Durch Behandlung mit den richtigen Mitteln lässt sich jedoch erreichen, dass Jacken, Mützen, Handschuhe und Stiefel Regen, nassem Schnee und Schneematsch genauso trotzen wie neue. Hilfreich sind hier moderne Technologien – in diesem Fall die Nanotechnologie, die zur Entwicklung von Mitteln zum Schutz von Kleidungsstücken und Schuhen eingesetzt wurde. Lernen Sie die Produkte von TopMeister kennen und schützen Sie sich vor Regen und Schmuddelwetter!

TopMeister Sport – Imprägniermittel für Sportbekleidung macht Kleidung regen- und winterdicht. Jede einzelne Faser wird geschützt, wodurch das Mittel außerordentlich wirksam ist. Durch die Nanobeschichtung verlängert

sich die Lebensdauer des Materials, das zudem nicht so leicht ausbleicht. Die Nanobeschichtung von TopMeister Sport für Sportbekleidung ist dampfdurchlässig und lässt das Gewebe frei atmen. Es beschädigt die Schutzmembran nicht, und das geschützte Material behält seine atmungsaktiven Eigenschaften.

TopMeister Sport: Imprägniermittel für Schuhe erhöht den Schutz gegen das Eindringen von Nässe und verhindert das Anhaften von Schlamm. Die innovative Zusammensetzung des Imprägniermittels garantiert, dass das Material seine Oberflächenstruktur und sein Aussehen nicht verändert. Die Schuhe sind gegen das Eindringen von Nässe an Regen- und Schneetagen geschützt. Die Imprägnierung der Sportschuhe sorgt dafür, dass die Füße auch beim Sport warm und trocken bleiben. Das Imprägniermittel lässt sich einfach und sicher anwenden. Die imprägnierten Schuhe sind dampfdurchlässig, sodass das Schuhwerk atmungsaktiv bleibt, und das Mittel beschädigt die Schutzmembran nicht.

Wir empfehlen zudem auch TopMeister Sport antibakterielles Schuhdeodorant – ein innovatives Mittel in Form eines Deodorants, das unangenehme Gerüche aus Schuhen wirksam entfernt und neutralisiert. Es beinhaltet wertvolle pflanzliche Geruchshemmer, die Gerüche unmittelbar nach der Anwendung entfernen. Das Deodorant enthält außerdem Silberionen, die das Schuhwerk dauerhaft vor der Entstehung unangenehmer Gerüche schützen. Das Produkt enthält keine gesundheitsschädlichen Stoffe, verursacht keine Allergien und ist neutral für die Gesundheit von Mensch und Tier. TopMeister Sport antibakterielles Deodorant empfiehlt sich für die Anwendung in Straßenschuhen, Skischuhen, Schlittschuhen und Rollerblades.



PL

Charytatywnie i dla zdrowia – biegaliśmy w Duisburgu!

Tegoroczna edycja TargoBank RUN Duisburg zgromadziła ponad pięć tysięcy biegaczy. Nie zabrakło reprezentacji z Brzegu Dolnego. Osobiście uczestniczyłem w biegu nie tylko jako redaktor „PCC Chem News”, ale również jako zawodnik.

Na zaproszenie PCC SE udało się do Duisburga, aby wspólnie z koleżankami i kolegami wziąć udział w XIV już edycji biegu charytatywnego, która odbyła się 22 sierpnia. W tym roku reprezentacja PCC Team liczyła aż 30 osób.

Atmosfera samego biegu jest świetna. Ducha sportowej rywalizacji czuć nie tylko na samej linii startu, ale również przebiegając urokliwe uliczki miasta – dopingujący na całej trasie kibice dają naprawdę sporo radości i dodatkowej energii do biegu.

Nie udało nam się poprawić wyników z roku ubiegłego, ale byliśmy bardzo blisko. Najważniejszy dla nas był jednak aspekt integracji z naszymi koleżankami i kolegami z Niemiec. Bardzo dziękujemy za możliwość wzięcia udziału w tych zawodach i mamy nadzieję, że w przyszłym roku znów spotkamy się na linii startu! Gratulacje dla wszystkich zawodników!

Maciej Trubisz
Redakcja

For health and charity – we raced in Duisburg!

This year's TargoBank RUN Duisburg brought together over 5000 runners. Of course, representatives of Brzeg Dolny had to be there, as well – and my participation in the event was not only as an editor of PCC Chem News, but also as a competitor.

Najlepsze indywidualne wyniki zespołu PCC Team (spośród ponad pięciu tysięcy biegaczy)

Best individual results of the PCC Team (out of over five thousand runners)

Die besten Einzelergebnisse des PCC-Teams (unter mehr als 5.000 Läufern)

- **Rafał Woźniak**
(PCC PU, Brzeg Dolny)
Miejsce/Place/Platz: 100
Czas/Time/Zeit: 20:59

- **Marcin Szczepankiewicz**
(PCC Rokita, Brzeg Dolny)
Miejsce/Place/Platz: 106
Czas/Time/Zeit: 21:01

- **Łukasz Rakowski**
(PCC Exol, Brzeg Dolny)
Miejsce/Place/Platz: 115
Czas/Time/Zeit: 21:08

- **Maciej Trubisz**
(PCC Rokita, Brzeg Dolny)
Miejsce/Place/Platz: 166
Czas/Time/Zeit: 21:45

- **Kamil Zarzycki**
(PCC Rokita, Brzeg Dolny)
Miejsce/Place/Platz: 172
Czas/Time/Zeit: 21:53

At the invitation of PCC SE, we went to Duisburg to participate – together with our colleagues – in the fourteenth edition of this charity race, which took place on 22nd August. This year, the PCC representative team consisted of 30 people.

The ambience during the race itself was great. Not only at the start line, but also along the charming streets of the city, you could really feel the spirit of sports

competition – supporters cheering along the entire route gave a lot of joy and extra energy to run on.

We were unable to improve last year's result, but we were very close. The most important aspect for us was integration with our colleagues from Germany. Thank you very much for the opportunity to take part in this competition, we hope to meet again at the start line next year! Congratulations to all the competitors.





Źródło/Source/Quelle: www.unser-unternehmen-laeuft.de

DE

Für Wohltätigkeit und Gesundheit – laufend durch Duisburg!

Zum diesjährigen TargoBank Run Duisburg über 5,17 km waren über 5000 Läufer gekommen. Auch eine Abordnung aus Brzeg Dolny war mit von der Partie, und ich durfte an dem Lauf nicht nur als Redakteur der PCC Chem News, sondern auch als Läufer teilnehmen.

Auf Einladung der PCC SE reisten wir nach Duisburg, um gemeinsam mit den Kolleginnen und Kollegen an dem Benefizlauf teilzunehmen, der am 22. August bereits zum 14. Mal stattfand. Die PCC war in diesem Jahr mit einem 30-köpfigen Team stark vertreten.

Die Atmosphäre des Laufs ist großartig. Nicht nur am Start ist Sportsgeist zu spüren, sondern auch beim Lauf durch die hübschen Gäßchen der Innenstadt: Die den Läufern vom Rande

der Strecke zuzubelnden Fans sorgen für jede Menge Spaß und zusätzliche Energie.

Wir konnten unser Ergebnis vom Vorjahr zwar nicht verbessern, aber es war sehr knapp! Am wichtigsten war für uns jedoch das gemeinsame Erlebnis mit unseren Kolleginnen und Kollegen aus Deutschland. Vielen Dank für die Möglichkeit, an diesen Läufen teilzunehmen, und wir hoffen, dass wir uns im nächsten Jahr an der Startlinie wiedersehen werden! Herzlichen Glückwunsch an alle Läufer!

Żadne góry nie są nam straszne na dwóch kołach

Maciej Trubisz: Jubileuszowy, 10. wyścig Tour de Pologne Amatorów za nami. Skąd pomysł na udział akurat w tym wyścigu?

Jakub: Udział przedstawicieli grupy PCC w tym wyścigu powoli staje się już tradycją. Marka Tour de Pologne zna na jest każdemu – nawet temu, kto nie interesuje się kolarstwem. To największa marka kolarska w Polsce. Dawniej podczas jednego z etapów wyścig ten przejeżdżał tuż obok naszego zakładu! PCC od lat umożliwia nam bezpośredni udział w zawodach, co jest naprawdę wyjątkowe. Spotykamy tu elitę kolarską, którą na co dzień możemy obserwować tylko na ekranach telewizora, i to chyba w głównej mierze sprawia, że chętnie wracamy na ten wyścig.

M.T.: Około trzech tysięcy kolarzy wystartowało w tym roku, a wśród nich takie osoby, jak: Czesław Lang, Jan Brzeźny, Henryk Charucki, Jan Faltyn, Jacek Bodyk czy Zdzisław Wrona. Jakie to uczucie ściągać się obok tak wielkich sław polskiego sportu kolarskiego?

Maciej: Emocje są zawsze duże, ma na to wpływ zarówno ranga wyścigu zaliczanego do klasyfikacji WorldTour, jak i faktycznie największi tego sportu, którzy przemierzają dokładnie te same drogi co my w trakcie wyścigu amatorskiego.

M.T.: Jak oceniacie trasę przejazdu, tzw. królewski etap? Kilka godzin po Was tą samą trasą pojechała elita europejskiego i światowego „koła” – naprawdę jest tak ciężko, że nosi on nazwę „królewskiego etapu”?

Jakub: Etap w Bukowinie jest pewnego rodzaju kwintesencją jazdy na szosie. Mamy wiele podjazdów, na których można doskonale sprawdzić swoją formę, a zaraz po tym karkołomne zjazdy, gdzie średnia prędkość przekracza 75 kilometrów na godzinę. Wydawałoby



się, że to krótki odcinek, ale profil trasy sprawia, że naprawdę jest gdzie się zmęczyć, a z drugiej strony – mieć ogólną radość z pokonania właśnie wspomnianego „królewskiego etapu”.

M.T.: Jak długo przygotujecie się do startu? Jak wyglądają Wasze treningi?

Wojciech: Przygotowania trwają cały rok, ponieważ sama jazda czy trening jest przyjemnością. W okresie letnim są to przejażdżki 60–100 kilometrów w okolicach naszych ościennych powiatów, rzadziej w wyższych górach. Zima, gdy dzień staje się krótszy, a pogoda mniej przyjazna, pozostaje trening na trenażerze. Pomocny zawsze jest również basen.

*Jakub Tuta z PCC
Exol, Wojciech Spychaj
z Zakładowej Służby
Ratowniczej oraz Maciej
Milewski z PCC MCAA
– taka była nasza
tegoroczna reprezentacja
w Tour de Pologne
Amatorów.*

M.T.: Plany startowe na 2020 rok?

Jakub: Okna transferowe nadal są otwarte, więc czekamy na oferty z ekip WorldTour, a jeśli te się nie pojawią – zostają lokalne wyścigi po naszym Dolnym Śląsku, które są jednocześnie świetnym przygotowaniem. Oczywiście nadal najczęścieją pozycja pozostaje TDPA, na który na pewno wrócimy w 2020 roku!

M.T.: Panowie, ogromne gratulacje i „połamania szprych”.

Rozmawiał:
Maciej Trubisz
Redakcja

There's no mountain high enough when you're on two wheels

Jakub Tuta from PCC Exol, Wojciech Spychaj from the Plant Rescue Service and Maciej Milewski from PCC MCAA – these were our representatives at this year's Tour de Pologne Amateur.

Maciej Trubisz: The tenth, jubilee Tour de Pologne race of amateurs is behind us. Where did the idea to participate in this particular race come from?

Jakub: Participation of PCC Group's representatives in this race is slowly becoming a tradition. The Tour de Pologne brand is well-known to everybody, even those not interested in cycling – it is the largest cycling event in Poland. In the past, the route of one of its stages ran right by our plant! PCC has been enabling us to participate in the competition for years, which is amazing. Here is where the cycling elite meet, people who we usually see only on TV screens, and this is probably what makes us gladly come back every time the race takes place.

M.T.: About 3,000 cyclists started this year, including such people as: Czesław Lang, Jan Brzeźny, Henryk Charucki, Jan Faltyn, Jacek Bodyk and Zdzisław Wrona. How does it feel to be cycling alongside such celebrities of Polish cycling?

Maciej: Emotions always run high, given both the race's rank in the World-Tour classification and the fact that the biggest stars of this sport cycle along the same roads you do in the amateur race.

M.T.: How do you assess the route, the so-called 'royal stage'? A few hours after you, the world's cycling elite raced on the very same route – does it really deserve the 'royal stage' nickname?

Jakub: The stage in Bukowina is in a way the quintessence of road cycling. There is a lot of cycling uphill, when you can verify how fit you actually are, followed by backbreaking descents, where the average speed exceeds 75 km/h. It would seem that this is a short stretch, but the route's profile makes it a place where you can get really tired, but on the other hand – find great joy in having covered this stage.

M.T.: How long does it take you to prepare for the race? What do your training sessions look like?

Wojciech: Preparations last all year round, as cycling/training is a pleasure. In the summer, we do 60-100 km rides around neighbouring counties, less often in higher mountains. In winter, when days get shorter and the weather is less cycling-friendly, there's training on a training simulator. The pool is always good, too.

M.T.: Your racing plans for 2020?

Jakub: Transfer windows are still open, so we are waiting for offers from World-Tour teams, and if they don't come, we will still have local races around Lower Silesia, which are also a great preparation opportunity. Of course, TDP for amateurs is still the most interesting event, so we are sure to be there in 2020!

Gentlemen, congratulations and good luck – "break a spoke"

Auf zwei Rädern ist uns kein Berg zu steil

Maciej Trubisz: Ein rundes Jubiläum liegt hinter uns: die 10. Tour de Pologne der Amateure. Wie seid Ihr auf die Idee gekommen, gerade an diesem Rennen teilzunehmen?

Jakub: Dass die PCC-Gruppe bei diesem Rennen vertreten ist, wird allmählich zur Tradition. Die Marke Tour de Pologne kennt jeder, auch wenn er sich nicht für Rad Sport interessiert – es ist das größte Rad Sportereignis Polens. Früher führte eine der Etappen des Rennens direkt an unserem Werk vorbei! Seit Jahren ermöglicht uns die PCC die direkte Teilnahme dem Rennen, was wirklich etwas Außergewöhnliches ist. Hier trifft man die Elite des Rad Sports, die man normalerweise nur aus dem Fernsehen kennt, und das ist vielleicht der Hauptgrund, warum wir immer wieder gern zu diesem Rennen fahren.

M.T.: In diesem Jahr sind rund 3.000 Rad Sportler gestartet, darunter große Namen wie Czesław Lang, Jan Brzeźny, Henryk Charucki, Jan Faltyn, Jacek Bodyk und Zdzisław Wrona. Wie fühlt es sich an, neben solcher Prominenz des polnischen Rad Sports anzutreten?

Maciej: Das sind immer große Gefühle, was sowohl am Stellenwert des Rennens liegt, das zum World-Tour-Klassement gehört, als auch daran, dass tatsächlich die Größten dieses Sports genau dieselben Straßen fahren wie wir beim Amateurrennen.

M.T.: Wie beurteilt Ihr die Route, die sogenannte „Königsetappe“? Ein paar Stunden nach euch fuhr die Elite des europäischen und globalen Rad Sports diese Strecke – ist sie wirklich so schwierig, dass sie zu Recht „Königsetappe“ genannt wird?

Jakub: Die Etappe in der Bukowina ist so etwas wie die Quintessenz des Straßenrad Sports. Dort gibt es viele Steigungen, auf denen man seine Form perfekt testen kann, und gleich danach halsbrecherische Abfahrten mit Durchschnittsgeschwindigkeiten von über 75 km/h. Die Strecke erscheint nicht so lang, aber das Profil hat es in sich und sorgt dafür, dass man sich ordentlich quälen, dann aber auch sehr stolz darauf sein kann, die besagte „Königsetappe“ geschafft zu haben.

M.T.: Wie lange bereitet Ihr Euch auf den Start vor? Wie sehen Eure Trainingseinheiten aus?

Wojciech: Wir bereiten uns das ganze Jahr vor, denn schließlich macht das Fahren/Trainieren einfach Spaß! Im Sommer sind das Fahrten von 60-100 km in unseren umliegenden Landkreisen, hin und wieder auch mal höher im Gebirge. Im Winter, wenn die Tage kürzer sind und das Wetter unangenehmer wird, wird auf dem Hometrainer trainiert. Auch ein Besuch im Schwimmbad ist immer hilfreich.

M.T.: Und eure Wettkampfpläne für 2020?

Jakub Tuta
von PCC Exol,
Wojciech Spychaj
von der Werksfeuerwehr
und Maciej Milewski
von PCC MCAA:
Das war unsere
Abordnung bei der
diesjährigen Tour de
Pologne der Amateure.

DE

Nordic walking

sposobem na ciepłą i zdrową zimę



**Nordycki chód został wymyślony w Finlandii.
Skandynawscy trenerzy narciarstwa biegowego,
chcąc lepiej przygotować swoich zawodników
do zimowego sezonu, wykorzystali kije do tzw.
suchej zapawy i maszerowali z nimi bez nart.**

Wszystko to działało się w latach 30. XX wieku, a sama nazwa nordic walking została wprowadzona przez Marko Kantanevę w jego pracy magisterskiej. Polskim prekursorem jest Piotr Kowalski, który w 2003 roku wprowadził pierwsze wzmiąki o spacerach z kijkami. Od tamtego czasu w Polsce zorganizowano wiele szkoleń instruktorskich, zawodów sportowych czy zajęć nordic walking.

Dla kogo jest nordic walking?

Niektórzy słyszeli lub myślą, że jest to aktywność tylko dla osób starszych, a co najwyżej – dla pań. Nic bardziej mylnego. To propozycja, którą można polecić każdemu, niezależnie od wieku, płci czy kondycji fizycznej. Ponieważ, dostosowując tempo, dystans, długość kroku, jesteśmy w stanie sami decydować o tym, jak bardzo intensywny ma być trening. Nordic walking dzięki uruchamianiu 90% mięśni naszego ciała jest jedną z najlepiej aktywizujących form ruchu. Osoby, które kochają rywalizację, mogą startować w zawodach na różnych dystansach, a po nich poczuć mięśnie, których nigdy wcześniej nie czuły. Dlatego spacery polecam osobom w każdym wieku: jako formę rehabilitacji czy sportowej rywalizacji, a także jako element podnoszący ogólną sprawność i wydolność.

Sprzęt?

Jak w każdej aktywności ważne jest to, z czym chodzimy. Dlatego przed rozpoczęciem przygody z kijkami warto wypróbować sprzęt, można to zrobić, korzystając z usług trenerów czy szkółek, które udostępniają na czas zajęć kijki. Czym charakteryzuje się dobry sprzęt? Przede wszystkim rękojeścią umożliwiającą wygodne trzymanie kijków oraz najlepiej wypinanymi rękawiczkami. Kije powinny być lekkie, dlatego zaleca się takie z dodatkiem carbonu – to specjalne włókno węglowe, które wpływa na wagę i komfort użytkowania. Również istotną kwestią jest grot – najbardziej popularne są o uniwersalnym symetrycznym kształcie lub o ostrym kształcie w formie pazu-

ra. Możemy się spotkać też z tzw. buciakami – to końcówki nakładane na groty w czasie chodzenia np. po chodnikach czy asfalcie. Te wszystkie elementy wpływają na nasz komfort w czasie spacerów i pomagają w stosowaniu prawidłowej techniki.

Jak zacząć?

Najlepszą receptą na udane rozpoczęcie swojej przygody z kijkami jest kontakt z instruktorem i w zależności od naszych upodobań udział w grupowych lub indywidualnych zajęciach. Ważna kwestią jest wspomniany sprzęt. Wysokość kijków powinna być dopasowana do wzrostu. W sieci znajdziecie wspólnik, dzięki któremu można wyznaczyć wysokość kijków. Jak każdy wspólnik jest on prawidłowy dla pewnego wzorca. Dlatego polecam wam łatwiejszy sposób, mianowicie – gdy stoiemy, prosto wbity w podłożę kij powinien podpierać przedramię, tworzące w stawie łokciowym kąt 90 stopni. Osobom poczynającym warto czasem dobrą kijk niższe o pięć centymetrów niż wysokość wskazana według powyżej metody. Pozwoli to łatwiej rozpocząć przygodę z nordic walking. Dobry sprzęt to gwarancja bezpiecznego i prawidłowego chodu. Technika jest tu najważniejsza, nie wystarczy bowiem wziąć kije i iść. Trzeba je umieć wyko-

rzystać tak, by skorzystać ze wszystkich aspektów i walorów płynących z uprawiania tej dyscypliny. Najważniejsze – kijki mają nam służyć do odpychania, a nie do podpierania, dlatego kluczowe jest odpowiednie ułożenie kija i ręki – mają one tworzyć odpowiednie kąty. Drugim ważnym aspektem jest praca stóp, które powinny ruszać się niczym łódki na falującym morzu i być skoordynowane z pracą rąk.

Gdzie ćwiczyć?

Tak naprawdę wszędzie. Oczywiście najlepsze są tereny zielone: wszelkiego rodzaju parki, lasy, wały nad rzeką. Jednak, gdy nie ma takich możliwości, możemy spacerować po chodniku, stosując dodatkowo gumowe końcówki. Gdzie udać się na kijke w okolicach Brzegu Dolnego? Dla krótszych dystansów mogą to być alejki parku miejskiego czy trasa wałami wzdłuż Odry w kierunku Urazu. Innym, nieco dalej oddalonym, bardzo ciekawym terenem są okolice Lubiąża, gdzie nie tylko mamy okazję podziwiać Opactwo Cystersów, ale również rezerwat przyrody Łęgi Odrzańskie, należący do sieci Natura 2000.

Marcin Spitalniak
Specjalista
PCC Rokita



Nordic Walking – a way for a warm and healthy winter

Nordic Walking was invented in Finland. Wanting to better prepare their competitors for the winter season, Scandinavian cross-country skiing coaches used walking poles, marching with them without skis on their feet.

All this happened in the 1930s, and the name Nordic Walking was introduced by Marko Kantaneva in his Master's thesis. Its Polish precursor is Piotr Kowalski, who first mentioned walking with poles back in 2003. Since then, Poland has seen many instructor trainings, sports competitions and Nordic Walking classes organised here.

Who is Nordic Walking for?

Some might have heard or might think that it is an activity only for the elderly, or for ladies, at most. This couldn't be further from the truth. It is an activity that can be recommended to anyone, regardless of age, gender or physical condition, as – by adjusting the pace, distance and stride length – you decide how intense the training is. By activating 90% of your body muscles, Nordic Walking is one of the best forms of activity. Competition lovers can take part in events with various distances to cover, after which you will feel pain in muscles you didn't even know you had. That is why I recommend it for people of all ages: as a form of rehabilitation or sports rivalry, as well as an activity that will improve your overall fitness and endurance.

Equipment?

As in any sports activity, what we walk with is important. Therefore, before embarking on your adventure with walking poles, it is worth trying out different equipment. You can do it using the services of trainers or sports

centres, which provide poles during the classes. What characterises good equipment? Above all, the handle that enables comfortable grip on the pole, and preferably – detachable gloves. Poles should be light, which is why it is recommended to use ones with the addition of carbon – a special carbon fibre has impact on poles' weight and comfort of use. Equally important is the tip – the most popular ones are those of universal symmetrical shape or of a sharp shape in the form of a claw. You can also come across rubber tip caps that are put on the pole's tip when walking, for example, on pavements or asphalt. All these elements have influence on your comfort during walks and help you use the right technique.

How to start?

The best recipe for a successful start of your adventure with trekking poles is to contact an instructor and, depending on

your preferences, participate in group or individual classes. The above-described matter of equipment is an important issue. The length of the poles should be adjusted to your height. Look online to find the factor thanks to which you will be able to determine the proper pole length for you. Like every coefficient, however, it is valid for a certain standard. That is why I recommend an easier way to set the length – when you are standing, gripping the pole by the handle, your arm and forearm should create a 90 degree angle. In some cases, beginners should choose poles shorter by 5 cm than the height indicated by this method. This will make the start of your Nordic Walking adventure easier. Good equipment guarantees safe and correct gait. Technique is of greatest importance here, it's not enough to just take the poles and start walking. You need to be able to use them to take advantage of all the aspects and values of Nordic Walking. The most important thing – the poles are to be used for pushing yourself off the surface, not for supporting your weigh, which is why correct positioning of the pole and your hand is crucial – they are to create the right angles. Another important aspect is the already mentioned footwork, which could be compared to a boat on a rippling sea and be coordinated with the work of hands.

Where to exercise?

Well, everywhere. Of course, green areas are the best choice – all types of parks, forests, river embankments. But when there is no such possibility, you can walk on pavements, using additional rubber tips. Where can you go Nordic walking around Brzeg Dolny? For shorter distances, you can use the alleys of the city park or the embankment route along the Oder in the direction of Uraz. Another interesting area, located a bit further away, is the Lubiąż region, where you not only have the opportunity to admire the Cistercian Abbey, but where you can also walk along the Oder around the Łęgi Odrzańskie nature reserve, belonging to the Natura 2000 network.





Mit Nordic Walking gut gewärmt und gesund durch den Winter

Nordic Walking wurde in Finnland erfunden. Die Langlauftrainer in Skandinavien wollten ihre Athleten besser auf die Wintersaison vorbereiten und ließen sie, mit Skistöcken bewaffnet, ohne Ski „auf dem Trockenen“ laufen.

Das war in den 1930er Jahren. Der Name Nordic Walking selbst wurde von Marko Kantaneva in seiner Diplomarbeit eingeführt. In Polen war Piotr Kowalski der Vorreiter dieser Disziplin, der 2003 zum ersten Mal das Gehen mit Stöcken ins Gespräch brachte. Seither wurde in Polen bereits eine beachtliche Anzahl von Trainerlehrgängen, Wettbewerben und Kursen im Nordic Walking durchgeführt.

Für wen eignet sich Nordic Walking?
Manche haben vielleicht gehört oder glauben, dass Nordic Walking nur etwas für ältere Menschen oder höchstens etwas für Frauen ist. Weit gefehlt: Nordic Walking ist jedem zu empfehlen, unabhängig von Alter, Geschlecht oder körperlicher Verfassung. Denn durch die Anpassung von Tempo, Distanz und Schrittmaß kann jeder selbst entscheiden, wie intensiv das Training sein soll. Dank der Aktivierung von 90% der Körpermuskulatur gehört Nordic Walking zu den am stärksten aktivierenden Bewegungsformen. Wer den Wettbewerb liebt, kann über verschiedene Distanzen antreten und wird anschließend Muskeln spüren, von deren Existenz er oder sie noch gar nichts wusste. Deshalb kann ich das Gehen als Möglichkeit der Rehabilitation, des sportlichen Wettbewerbs oder auch zur Steigerung der allgemeinen körperlichen Verfassung und Fitness Mann und Frau jeden Alters nur empfehlen.

Welche Ausrüstung?

Wie bei jeder Aktivität ist es wichtig, womit man sich auf den Weg macht. Deshalb ist es ratsam, die Ausrüstung auszuprobieren, bevor man mit dem Nordic

Walking beginnt, indem man zum Beispiel bei einem Trainer oder einem Club, bei dem man sich für die Zeit des Trainings etwas ausleiht. Woran erkennt man eine gute Ausrüstung? Am wichtigsten sind bequeme Griffe, mit denen sich die Stöcke bequem halten lassen, und am besten abnehmbare Handschuhe. Die Stöcke sollten leicht sein, weshalb sich Material mit Carbonzusatz empfiehlt – das ist eine spezielle Kohlefaser, die sich positiv auf das Gewicht und den Nutzungskomfort auswirkt. Genauso wichtig sind die Stockspitzen – am weitesten verbreitet sind Spitzen mit universeller, symmetrischer Form oder mit scharfer Krallenform. Häufig sieht man auch Stöcke mit Gummipuffern, die beim Laufen zum Beispiel auf Gehwegen oder auf Asphalt an den Spitzen angebracht werden können. All diese Elemente haben Einfluss darauf, wie komfortabel das Laufen ist, und helfen bei der Anwendung der richtigen Technik.

Wie anfangen?

Das beste Rezept für einen erfolgreichen Start in das Nordic-Walking-Abenteuer besteht darin, sich einen Trainer zu suchen und je nach Geschmack Einzel- oder Gruppentrainings zu buchen. Wichtig ist die bereits erwähnte Ausrüstung. Die Länge der Stöcke sollte an die Körpergröße angepasst sein. Im Internet finden Sie einen Faktor, mit dem sich die richtige Stocklänge herausfinden lässt. Wie jeder andere Faktor gilt dieser aber nur für ein bestimmtes Muster. Deshalb empfehle ich Ihnen eine einfache Methode: Wenn Sie sich hinsetzen, den Stock senkrecht in den Boden stecken und die Unterarme auf die Stöcke legen, muss sich im Ellbogen-Gelenk ein Winkel von 90 Grad ergeben.

Für Anfänger empfiehlt es sich mitunter Stöcke zu wählen, die rund 5 cm kürzer sind als nach dieser Methode ermittelt. Das macht den Einstieg in das Nordic Walking leichter. Eine gute Ausrüstung ist eine Garantie für einen sicheren und richtigen Gang. Die Technik ist hier entscheidend – es reicht nicht aus, sich die Stöcke zu schnappen und loszulaufen. Man muss wissen, wie man sie einsetzt, um alle Aspekte und Vorteile nutzen zu können, die das Nordic Walking bietet. Am wichtigsten ist, dass die Stöcke zum Abschieben da sind und nicht zum Aufstützen. Deshalb ist die richtige Position von Stock und Arm entscheidend – beide müssen den richtigen Winkel bilden. Der zweite wichtige Aspekt ist die Fußarbeit, die wie ein Boot im Wellengang funktionieren und mit der Armarbeit koordiniert werden sollte.

Wo kann man üben?

Eigentlich überall. Am besten sind natürlich Grünflächen aller Art wie Parks, Wälder oder Deiche am Fluss. Ist nichts davon in der Nähe, kann man mit zusätzlichen Gummipuffern ausgestattet auch auf dem Gehweg laufen. Wo sind rund um Brzeg Dolny die besten Orte zum Nordic Walking? Für kürzere Distanzen eignen sich die Wege im Stadtpark oder der Deichweg entlang der Oder Richtung Uraz. Ein weiteres, etwas weiter entferntes, aber sehr interessantes Gebiet ist die Gegend um Lubiąż, wo man nicht nur die Zisterzienser-Abtei bewundern, sondern auch das Natura 2000-Schutzgebiet Łęgi Odrzańskie (Oderauen) entlang der Oder genießen kann.

PL

Runmageddonowcy opanowali Wrocław.

PCC Rokita wygrywa we Wrocławiu klasyfikację zespołową!

Na wiosnę i jesień nasz zespół PCC startuje w biegu z przeszkodami. To już piąty bieg tego typu zorganizowany dla naszych pracowników. Tegorocznego finał ligi Runmageddonu odbył się 19 września we Wrocławiu, a PCC reprezentowała liczna, 40-osobowa grupa.



Pierwszy raz stadion miejski i przylegające do niego tereny stały się areną finału ligi. Dla wielu bieg ten jest nie tylko świetną zabawą, ale także areną, na której pokonuje się swoje lęki i obawy.

– Wsparcie koleżanek i kolegów z pracy jest w takich momentach bardzo cenne. By pokonać cały tor, musiałam też pokonać swoje wewnętrzne lęki – powiedziała jedna z naszych zawodniczek po zakończeniu biegu.

Na uczestników czekały liczne przeszkody rozstawione na dystansie 30 kilometrów. Nie tylko trzeba było przebiec

z drewnianymi kłodami czy pokonać dystans z ciężkimi i masywnymi łańcuchami, ale także zaliczyć kąpiel w basenie z lodowatą wodą, pokonać błotne przeszkode, przejść przez tor przeszkód, wisząc na rękach.

Wyczekiwany przez pracowników naszej Grupy Kapitałowej bieg we Wrocławiu przyniósł nam bardzo dobre wyniki. Wygraliśmy go w klasyfikacji zespołowej i w finale ligi bardzo widocznie zaznaczyliśmy swoją obecność jako PCC. Serdecznie gratulujemy naszemu zespołowi!

Maciej Trubisz
Redakcja



Runmageddon took over Wrocław. PCC Rokita wins the team classification in Wrocław!

This spring and autumn, our PCC team take part in the obstacle race. It is already the fifth race of this type organised for our employees. This year's final of the Runmageddon league took place in Wrocław on 19th September, and PCC was represented by a large group of 40 participants.

For the first time, the city stadium and the adjacent grounds become the arena for the league finals. For many, this race is not only great fun – it is also an arena where they overcome their fears and weaknesses. “In such moments, the support of colleagues is very valuable. To cover the whole obstacle track, I too had to overcome my own fears,” said one of our competitors after the race.

Participants had to deal with numerous obstacles spaced over a distance of 30 km. They had to not only run with wooden logs or cover a distance with heavy, massive chains, but also have a swim in a pool filled with icy water, overcome mud obstacles and cross an obstacle course hanging by their arms.

The race in Wrocław – which the employees of our Capital Group couldn't wait – brought us very good results. In the team classification we won the race in Wrocław, and in the league final, we clearly marked our presence as PCC. Congratulations to our team.





Wrocław im Zeichen des Runmageddon.

PCC Rokita gewinnt die Teamwertung in Wrocław!

Immer im Frühjahr und Herbst nimmt unser PCC-Team an diesem Hindernislauf teil. Diesmal waren unsere Mitarbeiter bereits zum fünften Mal am Start. Das diesjährige Finale der Runmageddon-Liga fand am 19. September in Wrocław statt, und die PCC war mit einem großen, 40-köpfigen Team vertreten.

Zum ersten Mal waren das städtische Stadion und das umliegende Gelände Ausstragungsort des Finales. Für viele ist dieser Lauf nicht nur ein großer Spaß, sondern auch ein Ort, an dem man seine inneren Ängste und Widerstände besiegen muss. „Die Unterstützung durch die Kolleginnen und Kollegen ist in solchen Fällen sehr wertvoll. Um den gesamten Parcours zu schaffen, musste ich auch meine inneren Ängste überwinden“ so eine unserer Läuferinnen nach dem Rennen.

Auf die Teilnehmer warteten zahlreiche Hindernisse, die über eine Distanz von

30 Kilometern verteilt waren. Dazu gehörten Balanceakte auf Holzbalken, Teilstücke mit schweren und massiven Ketten an den Beinen, Schwimmen im eiskalten Wasser, Waten durch Schlammhindernisse oder ein Hindernisparcours, der nur hangelnd bewältigt werden konnte.

Der von den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern unserer Unternehmensgruppe lange erwartete Lauf in Wrocław brachte uns sehr gute Ergebnisse. In der Teamwertung haben wir den Lauf in Wrocław gewonnen und im Finale der Liga als PCC sehr deutlich Präsenz gezeigt. Herzlichen Glückwunsch an unser Team!

Udany debiut PCC Basket Team

Na początku 2019 roku rozpoczęliśmy dla naszych pracowników zajęcia z koszykówki.

Milosci "basketu" regularnie spotykają się w środy, aby podszlifować swoją koszykarską formę. Swoje umiejętności nasz zespół sprawdził w rozegranym sparingu z zespołem z KGHM-u, a pod koniec sierpnia – we Wrocławiu w turnieju koszykówki ulicznej (5 x 5 zawodników). Niezmierne miłość jest nam poinformować, że nasz zespół uplasował się na drugim miejscu spośród 15 zespołów, a Bartosz Mazany wywalczył w konkursie tytuł mistrza strzelców za trzy punkty!

Serdecznie gratulujemy!

Maciej Trubisz
Redakcja

Skład zespołu PCC:

PCC Team members:
Die Zusammensetzung
des PCC-Teams:

- **Marta Kowalewska**
PCC Rokita
- **Grzegorz Janus**
PCC Rokita
- **Wojciech Bojszczak**
PCC CP Kosmet
- **Bartosz Mazany**
PCC Rokita
- **Zbigniew Paś**
PCC Rokita
- **Szymon Kaczyński**
LabMatic
- **Mateusz Antoniszyn**
PCC Rokita
- **Wojciech Sobański**
PCC Rokita



Successful debut of PCC Basket Team

At the beginning of 2019, we launched basketball classes for our employees.

Our basketball fans regularly meet on Wednesdays to polish up their basketball abilities. The team had a chance to test their skills in a sparring game with the KGHM team, and then in Wrocław at the end of August in a street basketball tournament (5 x 5 players).

We are very pleased to inform you that our team came second out of 15 teams, and Bartosz Mazany was the top scorer in the 3-pointer competition!

Congratulations!



Erfolgreiches Debüt des PCC Basket Teams

Anfang 2019 haben wir mit Basketballtraining für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter begonnen.

Die Basketballfans treffen sich immer mittwochs, um an ihren spielerischen Fähigkeiten zu feilen. Bei einem Spiel gegen das Team von KGHM und anschließend Ende August bei einem Street-Basketballturnier (5 x 5 Spieler) in Wrocław konnten sie diese dann unter Beweis stellen.

Mit großem Stolz können wir mitteilen, dass unser Team den 2. Platz unter 15 Teams belegt hat. Bartosz Mazany holte sogar den Titel als „Korbkönig“ für Dreipunktwürfe!

Herzlichen Glückwunsch!

Rusz się na zimę



Czas zimowy to okres, w którym większość z nas łapie dodatkowe kilogramy, bo mniej się rusza w stosunku do cieplejszych pór roku. Zmieniamy rower na auto, rezygnujemy ze spacerów, jazdy na rolkach i innych aktywności, które można uprawiać na świeżym powietrzu.

Dlaczego?

*Czy to kwestia temperatury
czy może naszego nastawienia?*



Jakie aktywności wybrać?

Wszystko zależy tak naprawdę od człowieka. Osoby, które naprawdę nie lubią zimna, mogą wybrać aktywności uprawiane w pomieszczeniach, takich jak na przykład siłownia czy basen. Warto wówczas postawić na coś nowego, bo nasz organizm lubi bodźce – efekty pracy są wtedy większe. Ważne, by znaleźć w sobie motywację, wyjść z domu i zrobić coś dla siebie.

BIEGANIE

Dla mnie jako biegacza sezon na uprawianie tego sportu trwa cały rok. Nie ukrywam jednak, że zimą trzeba dopilnować większej ilości rzeczy:

1. Oświetlenie – pamiętajmy, że dni robią się coraz krótsze i szybciej robi się ciemno. Aby zachować bezpieczeństwo na drodze/chodniku, musimy być widoczni dla innych uczestników ruchu. Obowiązkowa zatem jest czółówka oraz elementy odblaskowe umieszczone na odzieży.
2. (Nie za)Ciepły ubiór – wiadomo, że zimą trzeba ubrać się trochę grubiej. Warto jednak pamiętać o tym, że organizm nie może się przegrzać, dlatego bieganie w puchowej kurtce to nie najlepszy pomysł. Ciepło ucieka głównie przez dlonie, stopy oraz głowę, dlatego te miejsca trzeba szczególnie zabezpieczyć, zanim wyjdzie się z domu.
3. Nawadnianie! – to, że nie chce się pić, nie znaczy, że nie trzeba. Zimą organizm jest szczególnie narażony na odwodnienie, bo pijemy mniej wody na rzecz cieplych napojów. Pamiętajmy, by zabrać ze sobą butelkę wody na dłuższe rozbiegania i popijajmy małymi łykami podczas całego treningu.
4. Rozgrzewka – zimą szczególnie warto poświęcić czas na odpowiednie dogrzanie mięśni. Przy niskich temperaturach jesteśmy bardziej narażeni na kontuzje.



SPACERY

Oprócz biegania dobre są także spacery. Warto się odpowiednio ubrać i skusić na tego rodzaju aktywność fizyczną. Zwłaszcza w czasach, kiedy tak spora liczba osób ma siedzący tryb pracy lub wiele czasu spędza w samochodzie.

Ważne:

Pamiętajmy, żeby miejsca do spaceru czy treningu wybierać z dala od drogi czy zabudowań. Smog bardzo niekorzystnie wpływa na zdrowie.

MORSOWANIE

Zastanawialiście się zapewne, po co ludzie w środku zimy wchodzą do publicznych zbiorników wodnych. Morsowanie zdobywa coraz więcej miłośników. Dlaczego?

- poprawia odporność,
- pomaga zwalczyć choroby sercowo-naczyniowe,
- ma korzystny wpływ na samopoczucie,
- obniża poziom cukru we krwi,
- zmniejsza stany zapalne.

Jedynym przeciwskazaniem są choroby układu sercowo-naczyniowego. Warto pozbyć się obawy przed zimnem i spróbować. Samo zdrowie!

Agata Abramowicz

Stażysta
PCC PU



ENG

Start moving in winter

Winter time is a period when most of us gain some extra pounds, as we move less than, compared to warmer seasons. You replace the bike with your car, give up going for walks, roller skating and doing other outdoor activities.

Why? Is it a matter of temperature or rather our attitude?

What is there to do?

It all depends on one's personality. People who really don't like cold can choose indoor activities such as exercising at a gym or going swimming. It is worth to try something new then, as our bodies

like stimuli – the effects of our work are greater then. It is important to find motivation, leave the house and do something for yourself.

JOGGING

For me, as a jogger, the season for this sport lasts all year round. I admit, however, that when jogging in winter, you need to prepare more:

1. Lighting – remember that days are shorter and it gets dark earlier. To stay safe on the road/pavement, you must make sure that you are visible to other road users. A headlamp and light reflective elements on your clothing are obligatory.
2. (Not too) warm clothing – it is not a surprise that in winter you need to put on a bit warmer clothes. However, it is worth remembering that the body should not overheat, so running in a down jacket is a bad idea. The heat escapes mainly through the hands, feet and head, which is why these body parts need to be clad before leaving the house
3. Water! – just because you aren't thirsty, it doesn't mean you don't have to drink. In winter, the body is particularly vulnerable to dehydration, as we tend to drink less water and more hot beverages. Remember, thought, to take a bottle of water with you whenever you go for a longer run and take small sips of it all throughout the workout.
4. Warm-up – in winter, it is especially worth spending time warming up

the muscles properly. In low temperatures we are more susceptible to injuries.

WALKS

Another good choice is going for walks. It is always worth dressing properly and choosing this kind of physical activity. Especially in current times, when so many of us have sedentary jobs or spend a lot of time in the car.

Important:

Remember to always go walking or training in places away from roads and buildings. Smog has a very negative effect on our health.

WINTER SWIMMING

You probably wonder why anybody would want to enter an outdoor water reservoir in the middle of winter. Winter swimming is becoming increasingly more popular. Why? It:

- improves immunity,
- helps fight cardiovascular diseases,
- has a beneficial effect on our well-being,
- lowers blood sugar level,
- reduces inflammation.

The only contraindication is cardiovascular disease. It is worth overcoming the fear of cold and give it a try. It'll do you good!

Bewegt durch den Winter

Der Winter ist die Jahreszeit, in der die meisten von uns zusätzliche Kilos ansetzen, weil man sich im Vergleich zu den wärmeren Jahreszeiten weniger bewegt. Man nimmt statt des Fahrrads lieber das Auto und verzichtet auf den Spaziergang, die Runde auf den Rollerblades oder andere Aktivitäten, die man an der frischen Luft betreiben kann.

Warum? Ist das eine Frage der Temperatur oder unserer Einstellung?

Für welchen Sport sollte man sich entscheiden?

Das hängt ganz von jedem Einzelnen ab. Wer der Kälte wirklich nichts abgewinnen kann, ist bei Indoor-Sportarten am besten aufgehoben, also beispielsweise im Fitnessstudio oder dem Schwimmbad. Dabei lohnt es sich, etwas Neues auszuprobieren, denn der Körper mag Anreize – die Wirkung des Trainings ist dann größer. Wichtig ist, sich zu motivieren, das Haus zu verlassen und sich etwas Gutes zu tun.

LAUFEN

Für mich als Läufer ist das ganze Jahr über Saison. Ich will jedoch nicht verschweigen, dass man im Winter ein paar zusätzliche Dinge beachten muss:

1. Beleuchtung: Bedenken Sie, dass die Tage immer kürzer werden und es früher dunkel wird. Damit Sie auf Straße und Gehweg sicher unterwegs sind, müssen Sie für die anderen Verkehrsteilnehmer sichtbar sein. Eine Stirnlampe und Reflektorstreifen an der Kleidung sind daher ein Muss.
2. (Nicht zu) warme Kleidung: Natürlich muss man sich im Winter etwas dicker anziehen. Vergessen Sie aber

nicht, dass der Körper nicht überhitzen darf – in einer Daunenjacke zu laufen, ist daher keine so gute Idee. Die Wärme entweicht hauptsächlich über Hände, Füße und Kopf, daher sollte man diese Körperteile gut einpacken, bevor man aus dem Haus geht.

3. Hydrieren! Dass man keinen Durst hat, bedeutet nicht, dass man nichts trinken muss. Im Winter ist der Körper besonders anfällig für Dehydrierung, da man weniger Wasser trinkt und dafür mehr Heißgetränke. Denken Sie daran, zu längeren Läufen eine Flasche Wasser mitzunehmen und während des gesamten Laufs in kleinen Schlucken zu trinken.
4. Aufwärmen: Im Winter ist es besonders wichtig, sich Zeit zum Aufwärmen der Muskulatur zu nehmen. Bei niedrigen Temperaturen ist die Verletzungsgefahr höher.

SPAZIERGÄNGE

Neben dem Laufen sind auch Spaziergänge zu empfehlen. Bei richtiger Bekleidung werden Sie die aktive Freizeit an der frischen Luft bestimmt genießen. Besonders in Zeiten, in denen so viele von uns ihren Tag am Arbeitsplatz oder im Auto sitzend verbringen.

Wichtig!

Denken Sie daran, zum Spazierengehen oder Trainieren einen Ort auszusuchen, der weit von Straßen oder bebautem Gebiet entfernt ist. Smog ist sehr gesundheitsschädlich.

EISBADEN

Sicher haben Sie sich schon einmal gefragt, was Leute dazu bringt, im Winter in den Gewässern in unserer Nähe baden zu gehen. Doch das Eisbaden findet immer mehr Anhänger. Warum?

- Es verbessert die Widerstandskraft,
- hilft bei der Bekämpfung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen,
- wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden aus,
- senkt den Blutzuckerspiegel,
- lindert Entzündungen.

Die einzigen Kontraindikationen sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Es lohnt sich, die Angst vor der Kälte abzuschütteln und es auszuprobieren. Auf Ihre Gesundheit!

PL

Ultra, czyli ile?



Koniec roku to czas na podsumowanie wyników naszego zespołu PCC Ultra Runners. Rok 2019 to kolejny bardzo pomyślny okres dla naszego zespołu biegaczy – kolejne udane starty i kolejne niezwykłe wrażenia na górskich szlakach.



O tym, że biegi ultra są biegami trudnymi i wymagającymi nie tylko doskonałego przygotowania fizycznego, ale również dobrego przygotowania psychicznego, pisaliśmy niejednokrotnie na łamach naszego kwartalnika. O tym, że biegi górskie, które często zaczynają się w środku nocy, a kończą po zmroku, co dostarcza biegaczom wspaniałych widoków na górskie przełęcze i szczyty – również już pisaliśmy. Nie napisaliśmy jednak tak naprawdę nigdy „ultra, czyli ile?”.

Kilka razy sam zdecydowałem się wziąć udział w treningu z naszymi chłopakami. Jest ciężko... Nie ma znaczenia, czy jest kilkanaście stopni poniżej zera czy +30 stopni, nie ma znaczenia, czy pada deszcz czy nie... Trening musi być zrobiony, a „dziki z fabryki”, jak często się żartobliwie nazywają, wzajemnie się podkreślają i im cięższe są warunki pogodowe – tym lepiej. W trakcie zawodów pogoda może się zmienić, dlatego trzeba być gotowym na każdy bieg. Treningi są zawsze ciężkie, bo wybieganie niedzielne zaczynające się o godzinie 6 rano kończy się zwykle o godzinie 9–10 i w nogach ma się kilkadziesiąt kilometrów. Może nie jest fajne wstawanie po godzinie 5 rano, by o 6 już biegać, ale smak niedzielnego śniadania po takim biegu jest zawsze wybitny. W końcówce takiego treningu zwykle opowiadamy, co kto będzie jadł zaraz po cieplym prysznicu. Do tego dochodzą dodatkowe treningi biegowe w tygodniu, treningi stabilizujące, ale również siłowe. Jak każda pasja – bieganie również wymaga wielu wyrzeczeń i sporej ilości czasu.

13 330 kilometrów

– tyle łącznie przebiegła nasza sześciuosobowa drużyna PCC Ultra Runners do czasu zamknięcia tego wydania biuletynu (listopad). Czy to dużo? Biorąc pod uwagę, że długość równika wynosi 40 075 kilometrów, to całkiem sporo, zwłaszcza że najczęściej biegi te nie są biegami po płaskim terenie, tylko w terenie górzystym i górkowym. Bycie ultrabiegaczem staje się coraz bardziej popularne w Polsce. Coraz więcej osób przekonuje się do długich dystansów biegowych – coraz więcej organizowanych jest też tego typu wydarzeń. Jak się do nich przekonać? Może wystarczą wam pamiątkowe zdjęcia naszych biegaczy z sezonu 2019?

Maciej Trubisz
Redakcja

Ultra – how much is that?

The end of the year is a time for summarising the results achieved by our PCC Ultra Runners team. 2019 is a yet another very successful year for our team – next successful races and even more amazing experiences on mountain trails.

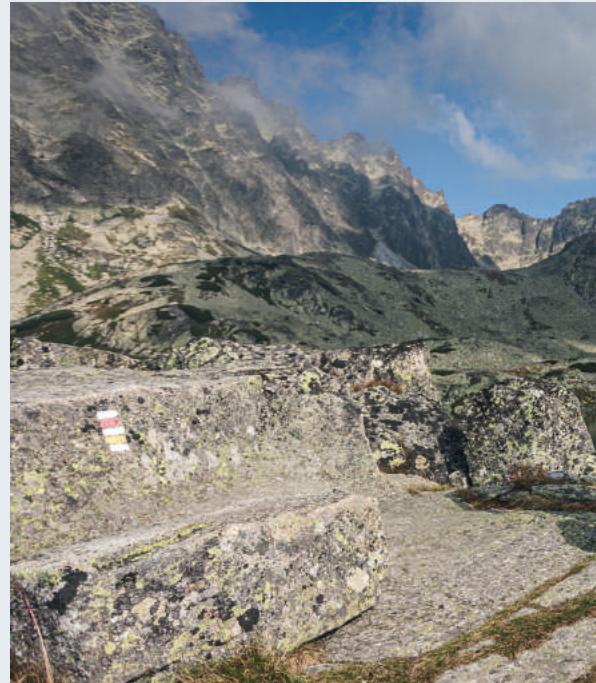
The fact that ultra runs are difficult and very demanding – not only in terms of excellent physical preparation, but also good mental preparation – has often been written about in our quarterly. We have also already written about the fact that mountain runs often start in the middle of the night and end after dark, which gives runners a chance to admire the beautiful mountain landscapes. What we have never really written about is how much ultra actually is.

I myself have decided to join our boys for training a few times, and it is hard... Whether it is a dozen or so degrees below zero, or 30 degrees above it, whether it is raining or not, the workout is happening anyway; and "wild boars from the factory" – as they often jokingly call themselves – like to amp things up, so the worse the weather conditions, the better

for them. During races, the weather can change unexpectedly, so you need to be ready for anything. Workouts are always hard, as Sunday runs starting at 6 am usually end at 9 or 10 after several dozen kilometres. Perhaps getting up at 5 in the morning and starting running as early as at 6 am is not that great, but Sunday breakfast after such a run always tastes outstanding. Near the end of such workout we usually start talking about who will eat what for breakfast right after a warm shower. Apart from this, there are also jogging workouts during the week, core stabilisation training, and strength training. Like any other passion, running too requires a lot of sacrifices and a lot of time.

13,330 – this is the total number of kilometres that our six-person PCC UltraRunners team have run so far, i.e. by the end of the November newsletter

issue preparations. Is that a lot? Taking into account the fact that the length of the equator is 40,075 km, it seems quite a lot. Especially that most of these runs are not on flat terrain, but rather in the hills and mountains. Being an ultra runner is becoming increasingly more popular in Poland. More and more people take to running long distances, and more and more events of this type are organised. How to convince yourself to take part in them? Maybe all it will take is for you to see the commemorative photos of our runners from the 2019 season?



Ultra – also wie viel jetzt nochmal?

Zum Jahresende ist es Zeit für eine Bilanz der diesjährigen Ergebnisse unserer PCC Ultra Runners. 2019 war ein weiteres sehr gutes Jahr für unser Läuferteam mit Wettkampferfolgen und neuen fantastischen Eindrücken auf den Wegen durch die Gebirge.

Schon häufiger haben wir in unserer Quartalszeitschrift darüber berichtet, dass Ultra-Läufe schwierig und sehr anspruchsvoll sind und man darauf nicht nur physisch, sondern auch psychisch sehr gut vorbereitet sein muss. Auch darüber, dass die Gebirgsläufe häufig mitten in der Nacht beginnen und nach Einbruch der Dämmerung enden, was den Läufern fantastische Blicke auf Pässe und Gipfel in den Bergen bietet, haben wir bereits berichtet. Nur darüber, wie viel die "Ultras" eigentlich laufen, haben wir noch nicht geschrieben.

Ein paar Mal beschloss ich, zusammen mit unseren Jungs trainieren zu gehen. Das ist hart... es spielt keine Rolle, ob mehr als 10 Grad unter Null oder mehr als 30 Grad Hitze, ob es regnet oder schneit: das Training muss stattfinden, und die „Wilden Kerle aus der Fabrik“, wie sie sich oft zum Spaß nennen, feuern sich gegenseitig an: Je widriger die Wetterverhältnisse, desto besser! Bei den Laufwettbewerben kann das Wetter jederzeit umschlagen, deshalb muss man auf jeden Schritt vorbereitet sein. Die Trainingseinheiten sind immer hart – so ein Sonntagslauf beginnt um 6 Uhr und endet zwischen 9 und 10 Uhr, und danach hat man ein paar Dutzend Kilometer in den Beinen. Kurz nach 5 Uhr morgens aufzustehen und um 6 Uhr schon loszulaufen, ist vielleicht nicht so angenehm. Aber das Sonntagsfrühstück schmeckt nach so einem Lauf immer

ganz vorzüglich. Am Ende eines solchen Trainings spricht man dann immer darüber, was man nach der heißen Dusche gleich Schönes essen wird. Hinzu kommen zusätzliche Lauftrainingseinheiten unter der Woche, Stabilisierungstraining und Krafttraining. Wie jedes Hobby erfordert auch das Laufen viele Opfer und viel Zeit.

13.330 Kilometer – so weit ist unser 6-köpfiges Team der PCC UltraRunners bis zum Redaktionsschluss dieser Ausgabe unseres Magazins (November) in diesem Jahr schon gelaufen. Ist das viel? Bedenkt man, dass der Erdumfang am Äquator 40.075 km beträgt, dann ist das schon eine ganze Menge. Vor allem vor dem Hintergrund, dass diese Läufe meist nicht im ebenen Gelände, sondern im Hügelland und im Gebirge stattfinden. Ultra-Läufer zu sein wird in Polen immer populärer. Immer mehr Läufer finden Geschmack an den langen Strecken – und es werden immer mehr Läufe dieser Art organisiert. Wie man auf den Geschmack kommt? Vielleicht genügt es ja schon, wenn Sie sich die Erinnerungsfotos unserer Läufer aus der Saison 2019 ansehen...



PL

Czy dokarmiać ptaki?

Zdjęcia:
Krzysztof Konieczny

Modraszka w wyszukanym
karmniku z dyni

Blue tit in a fancy pumpkin feeder

Blaumeise an einem noblen
Vogelhaus aus einem Kürbis

Dokarmianie ptaków wydaje się być naszą tradycją narodową. W sklepach można kupić piękne karmniki, przygotowane mieszanki pokarmu i szereg akcesoriów do zawieszania za oknem czy na balkonie.

Karmić zatem czy nie karmić?

Nie ma prostej odpowiedzi na to pytanie. Nasz klimat się zmienia, a zimy coraz częściej są bezśnieżne. Tegorocznego mrozu należą do sporadycznych, a gleba przez długi czas nie jest zamazaniona. To wszystko oznacza, że zimujące u nas ptaki mają sporo dostępnego pokarmu. Jeśli do tego dodamy coraz więcej pól, na których uprawiano słonecznik i kukurydzę, to okaże się, że pokarm na lekką zimę ptaki mają załatwiony. Zresztą ilość zimujących ptaków w bezśnieżne zimy z pewnością to potwierdza. Gęsi i żurawie na ściernikach kukurydzy, gołębie siniaki w dużych stadach, liczne grupy zieb i jerów. Jak to jednak pogodzić z naszymi przyzwyczajeniami, z potrzebą robienia czegoś dobrego dla naszych braci mniejszych? Jak zaspokoić potrzebę czucia się potrzebnym? Jak spełnić egoistyczną potrzebę altruizmu? Jak połączyć to w końcu z edukacją? Sporo pytań jak na świąteczny czas, kiedy tym bardziej myślimy o dawaniu prezentów. Wydaje mi się, że istniejąca w nas potrzeba niesienia pomocy nie jest warta wygaszenia. Ważne, by pomóc nieść z głową. Tym bardziej, że karmnik za oknem to żywa telewizja dla dzieci. Nie ma w niej dziennikarzy, nie ma w niej telewizyjnych trików, reklam, polityki. Jest domek, w nim odpowiednia karma i uśmiech na twarzy młodego obserwatora. To zresztą dobry początek do zaszczepiania w dziecku pasji poznawania przyrody, potrzeby przyewiania tego, co naturalne i piękne. Najważniejsze, by pamiętać przy tym o bezpieczeństwie ptaków.

Dużo ptaków w jednym miejscu to również wskazówka dla drapieżników, gdzie szukać ofiary. Jeśli zabezpieczymy karmnik przed kotami, to radość dzieci murowana. Co do kotów – lepiej, by nasza konstrukcja była zawieszona na gałęzi niż by był to „domek” stojący na słupie, bo do takich koty wchodzą bez problemu. Wyjadają tłuszcz i polują na ptaki. Kolejny problem to trochę zbyt duże zagęszczenie ptaków przy karmniku, ponieważ narażamy je na różne choroby. Im więcej osobników, tym większe szanse na roznoszenie wirusów i bakterii. Musimy sprzątać nasze karmidelko dość często, jeśli ma podłogę – można pokusić się nawet o dezynfekcję jakimś środkiem z łazienki. Najlepsze będą karmniki rurowe, zawieszane. Wtedy wszystkie odchody spadają na ziemię i przylatujące ptaki mają ograniczony kontakt z chorobotwórczymi czynnikami. Taki karmnik rurowy gwarantuje także czystość pokarmu i jego świeżość. Można oczywiście powiesić kule/pyzy nasion z tłuszczem.

Czym karmić?

Najlepsze są naturalne nasiona. Słonecznik i rzepak. Skorzystają z niego liszczaki, sikory, kowaliki czy dzieciolki. Warto również wbić jabłko na gałązce, to z pewnością zachęci do odwiedzin kosa czy kwiczola. Jabłka na ziemi to dobry wabik na bażanty. Wróble i mazurki zadąwają się pszenicą. Co ze słoniątką? Jeśli świeża, niesolona, to dla sikorek będzie w sam raz. Na słoninę przylatują czasem myszoły i to dopiero może być przeżycie w rodzinie. Zapomnijmy o chlebie czy bulce tartej.

Dokarmianie kaczek i labędzi chlebem prowadzi do zakwaszania ich układu pokarmowego i w konsekwencji może spowodować choroby, a nawet śmierć. Jeśli już dokarmiamy ptaki wodne, podajemy im ziarna zbóż, tartą marchew lub inne warzywa, ale nie suchy chleb. Jeśli mieszkamy blisko lasu bądź zadrzewień, warto podrzucić trochę orzechów – z pewnością przyleci do nas sójka oraz dzieciolki. Orzechami będą zainteresowane także gawrony, wrony siwe, a nawet kruki. Oczywiście pojawi się też wiewiórka.

Jeśli rozpoczęliśmy karmienie, nie przerwajmy go, tylko kontynujmy do czasu ocieplenia, tak by ptaki, które zostały w naszej okolicy, podczas nagłych mrozów nie zaskoczyły brak pokarmu. Pamiętajmy, że dobrze robimy głównie sobie, dlatego karmienie musi być odpowiedzialne, a stosowana karma nie może szkodzić zimującym u nas ptakom. Raz jeszcze wróć do kotów. Zwłaszcza zimą zakładajmy im do obroży dzwoneczki, tak by nie mogły polować na ptaki. Szacuje się, że koty zabijają miliony ptaków w Europie. Spraw, by twój kot nie uczestniczył w tych statystykach. Zachęcam wszystkich dokarmiających ptaki do nauki rozpoznawania naszych gości i fotografowania ich przy karmniku. Poznanie gatunku, jego biologii i geografii wędrowek z pewnością nas zaskoczy i pomoże zrozumieć cud ptasich wędrowek.

Krzysztof Konieczny
Fundacja Przyrodnicza „pro Natura”
www.dbajobociany.pl

To feed or not to feed birds?

Additional feeding of birds seems to be our national tradition. In stores, you can buy beautiful feeders, food mixtures and various accessories that can be hung outside the window or on the balcony.

So should we feed birds or not?

There is no simple answer to this question. Our climate is changing and winters are more often snowless. Freezing temperatures are sporadic, and soil stays not frozen for longer periods. All this means that there is quite a lot of food available for birds wintering in Poland. Given the growing number of sunflower and maize fields, it turns out that in mild winters birds are all set food-wise. The number of wintering birds in snowless winters certainly confirms that. Geese and cranes on maize stubble fields, stock doves in large flocks, large groups of chaffinches and bramblings. But how can this be reconciled with our habits and the need within us to do good for our little friends? How to reconcile the desire to feel needed? How to fulfil the egoistic need for altruism? And

finally, how to combine it with education? That is a lot of questions, especially for Christmas time that is upon us – a time when we think a great deal about giving presents. It seems to me that this need within us to help is worth keeping alive, but it is important to be smart about the way we help. The more so that a feeder outside the window is like a live TV show for children. There are no reporters in it, no TV tricks, commercials, or politics. There is just a little house with proper food and smiles on young observers' faces. It is also a good way to instil in your child a passion for learning about nature, the need to experience beautiful natural phenomena. But the most important thing to remember about is the safety of birds. A lot of birds coming to one place make it easier for predators to find prey. If you

Mazurek zagląda do karmnika w poszukiwaniu ziaren zbóż

Tree sparrow looking into a feeder in search of cereal grains

Ein Feldsperling schaut auf der Suche nach Getreidekörnern am Vogelhaus vorbei



manage to protect the feeder from cats, children's joy is surefire. As for cats, it is better for the feeder to be hanging from a branch than standing on a pole, as those can be easily accessed by cats. They eat the fat and hunt the birds. Another problem is a bit too high bird density at the feeder, which makes them susceptible to various diseases. The more individuals, the greater the chance of spreading viruses and bacteria. You have to clean the feeder quite often – if it has a floor, you can even try to disinfect it with some cleaning agent. Suspended tube feeders are the best choice as all droppings fall to the ground while birds have limited contact with pathogenic agents. In such feeders it is also easier to keep the food clean and fresh. Of course, you can also hang balls of seeds and fat.

What to feed birds?

Natural seeds are the best choice. Sunflower and rapeseed. They will be welcomed by finches, tits, nuthatch and woodpeckers. It is also worth sticking

an apple on a twig – it will certainly encourage a blackbird or fieldfare to visit you. Apples on the ground will lure pheasants. House and tree sparrows will be content with wheat. What about pork fat? If fresh and unsalted, it will be just perfect for titmouses. Also buzzards enjoy fat from time to time, which can be a real spectacle for the family. Forget about bread, or as I once saw – breadcrumbs. Feeding ducks and swans with bread leads to acidification of the digestive system and, as a consequence, to diseases and even death. If you do feed water birds, give them cereal grains, grated carrots and other vegetables, but never stale bread. If you live close to a forest or wooded areas, it is worth laying out some nuts – a jay will definitely come for a visit then, as well as woodpeckers. Nuts will also be of interest to rooks, grey crows and even ravens. Of course, squirrels will come, too.

If we start feeding birds, don't stop doing it; continue until it gets warmer,

so that the birds that remained in the area are not surprised by a lack of food in events of sudden frost.

Let us remember that it helps mostly us, therefore feeding must be done in a responsible manner, and the food given to wintering birds can't be harmful to them. Let me come back to the topic of cats for a moment. Especially in winter, put little bells on their collars so that they can't hunt birds. It is estimated that cats kill millions of birds in Europe. Make sure your cat doesn't have its part in these statistics. I encourage all those who feed birds to learn to recognise our little guests and photograph them by the feeders. Getting to know the species, its biology and migration patterns will certainly surprise you as well as help you understand the miracle of bird migration.



Sikora uboga,
to rzadki gość w karmniku

Marsh tit is a rare guest
at the feeder

Die Sumpfmeise:
Ein seltener Guest am Futterhaus



DE

Soll man die Vögel füttern?

Vögel zu füttern scheint so etwas wie eine Nationaltradition bei uns zu sein. In den Läden gibt es schöne Vogelhäuschen, Vogelfuttermischungen und allerlei Zubehör zu kaufen, das man am Fenster oder auf dem Balkon anbringen kann.

Aber soll man die Vögel nun eigentlich füttern oder nicht?

Diese Frage ist nicht so leicht zu beantworten. Unser Klima verändert sich, und in immer mehr Wintern fällt kein Schnee. Perioden mit starkem Frost kommen nur selten vor, und der Boden ist lange Zeit nicht gefroren. Das bedeutet, dass die bei uns überwinternden Vögel viel Futter zur Verfügung haben. Hinzu kommt, dass auf immer mehr Feldern Sonnenblumen und Mais angebaut werden, sodass die

Vögel in milden Wintern gut versorgt sind. Die Anzahl der in schneefreien Wintern bei uns bleibenden Vögel bestätigt dies eindeutig. Man sieht das an den Gänsen und Kranichen auf den abgeernteten Maisfeldern, den riesigen Schwärmen von Hohltauben und großen Gruppen von Berg- und Buchfinken.

Aber lässt sich das mit unserer Gewohnheit in Einklang bringen, etwas Gutes für unsere gefiederten Freunde zu tun?

Mit dem Bedürfnis, sich gebraucht zu fühlen? Mit dem egoistischen Bedürfnis nach Altruismus? Und schließlich: Wie lässt es sich mit einem Bildungseffekt verbinden?

Viele Fragen in der Vorweihnachtszeit, in der unsere Gedanken noch mehr als sonst um das Schenken kreisen. Ich finde, man sollte die Hilfsbereitschaft, die in uns steckt, nicht unterdrücken. Wichtig ist aber, überlegt zu helfen.

Zumal das Vogelhäuschen vor dem Fenster Live-Fernsehen für die Kinder ist. Ohne Journalisten, ohne TV-Tricks, Werbung oder Politik. Ein Häuschen und das geeignete Futter darin – und das Lächeln auf dem Gesicht des jungen Beobachters ist garantiert. Und es ist auch ein guter Anfang, um in den Kindern die Lust am Kennenlernen der Natur zu wecken und das Bedürfnis, das Natürliche und Schöne zu erleben. Am wichtigsten ist, an die Sicherheit der Vögel zu denken.

Wenn sich viele Vögel an einem Ort aufhalten, wissen auch die Raubtiere, wo sie ihre Beute suchen müssen. Wenn man das Vogelhaus vor Katzen schützt, ist die Freude der Kinder garantiert. Zum Schutz vor Katzen ist eine an Zweigen hängende Konstruktion auf Pfosten stehenden „Häuschen“ vorzuziehen, denn zu letzteren verschaffen sich Katzen problemlos Zutritt. Sie fressen das Fett auf und machen Jagd auf die Vögel.

Ein weiteres Problem besteht darin, dass die Vogeldichte an der Futterstelle leicht zu hoch werden kann, wodurch die Vögel Gefahr laufen, sich mit verschiedenen Krankheiten anzustecken. Je mehr Individuen aufeinandertreffen, desto größer ist die Gefahr, dass sich Viren und Bakterien ausbreiten können. Man sollte das Vogelhaus regelmäßig reinigen, wenn es einen Boden hat eventuell sogar mit einem Desinfektionsmittel aus dem Badezimmer. Am besten sind rohrförmige Vogelhäuschen zum Auf-

hängen. Hier fallen die Fäkalien auf den Boden, und die das Vogelhaus anliegenden Vögel haben nur wenig Kontakt mit Krankheitserregern. Ein solches rohrförmiges Vogelhaus garantiert außerdem, dass das Futter sauber und frisch bleibt. Natürlich kann man auch fetthaltige Kugeln/Klöße aufhängen.

Womit sollte man füttern? Natürliche Samen sind am besten. Sonnenblumenkerne und Rapssamen. Sie werden von Dompfaffen, Meisen, Kleibern und Spechten gern genommen. Mit einem an einem Zweig aufgespießten Apfel lassen sich Amseln und Drosseln anlocken, mit auf dem Boden liegenden Äpfeln sogar Fasane. Spatzen und Feldsperlinge geben sich mit Weizen zufrieden. Und wie verhält es sich mit Speck? Frischer und ungesalzener Speck ist genau das Richtige für Meisen. Manchmal entdeckt auch ein Mäusebussard den Speck, was dann ein tolles Erlebnis für die ganze Familie ist.

Vergessen Sie Brot, oder was ich auch schon einmal gesehen habe: Semmelbrösel. Brot bewirkt bei Enten und Schwänen eine Übersäuerung des Verdauungssystems und kann zu Erkrankungen oder sogar zum Tod führen. Wenn man Wasservögel füttert, dann mit Getreidekörnern, geriebener Möhre und anderem Gemüse, aber nicht mit trockenem Brot.

Wenn Sie Wald oder andere Baumbestände in Ihrer Nähe haben, können Sie

ein paar Nüsse ausstreuen, um dem Eichhörnchen und den Spechten eine Freude zu machen. Auch Saat- und Nebelkrähen und sogar Raben werden sich für Nüsse interessieren. Nicht zu vergessen natürlich die Eichhörnchen.

Wenn man einmal mit dem Füttern angefangen hat, sollte man es nicht unterbrechen, bis es wieder wärmer wird, damit die Vögel im Umkreis bei plötzlichem Frost nicht von Nahrungsmangel überrascht werden.

Denken Sie daran, dass wir vor allem uns selbst Gutes tun und deshalb verantwortungsbewusst füttern sollten, um den bei uns überwinternden Vögeln keinen Schaden zuzufügen. Noch ein Wort zu den Katzen: Hängen Sie ihnen vor allem im Winter ein Glöckchen ans Halsband, damit sie keine Jagd auf Vögel machen können. Schätzungen zufolge geht die Zahl der in Europa von Katzen getöteten Vögel in die Millionen. Sorgen Sie dafür, dass Ihre Katze in dieser Statistik keine Rolle spielt.

Nutzen Sie die Gelegenheit, beim Füttern der Vögel etwas über Ihre Gäste zu lernen und sie am Vogelhaus zu fotografieren! Was man über die Arten, ihre Biologie und ihre Wanderbewegungen erfahren kann, ist oft erstaunlich und hilft, das Wunder des Vogelzugs zu verstehen.

Dzwońce potrafią
nieźle narozrabiać w karmniku,
poszukując nasion rzepaku

European greenfinches
can make quite a mess
in the feeder looking
for rapeseed

Auf der Suche
nach Rapssamen können
die Grünfinken das Vogelhaus
in ein Schlachtfeld
verwandeln





Zapraszamy do udziału w KONKURSIE na najciekawszą kartkę bożonarodzeniową

**Dla autorów najciekawszych kartek
przewidujemy nagrody.**

Do udziału w konkursie zapraszamy pracowników i dzieci wszystkich spółek Dolnobrzeskiego Parku Przemysłowego. Technika wykonania kartki - dowolna.

Trzy kategorie konkursu:

- kartka wykonana przez dziecko w wieku do 5 lat (przy współudziale rodzica)
- kartka wykonana przez dziecko w wieku 6-10 lat
- kartka wykonana przez dzieci w wieku powyżej 10 lat, młodzież i osoby dorosłe

Kartki w kopertach proszę zostawiać w recepcji (pomiędzy budynkiem G1 i G5) wraz z podanym imieniem, nazwiskiem, kategorią zgłoszenia i kontaktem do autora kartki (w przypadku osoby niepełnoletniej – kontakt do osoby dorosłej).

Rozstrzygnięcie konkursu 8 stycznia 2020 r. na portalu firmowym PCC.

**Termin składania prac
31 grudnia 2019**

ZABEZPIECZ
SWOJE UBRANIA
NA ZIMĘ



TOPMEISTER
— SPORT —



Impregnaty podnoszące odporność na działanie wody, śniegu, wilgoci, powstawanie plam, przywieranie błota.

Zapoznaj się z naszą ofertą na: www.distripark.com

Sól kąpielowa

• REGENERUJE • ODPRĘŻA • RELAKSUJE



CHLOREK MAGNEZU SZEŚCIOWODNY



Zapoznaj się z naszą ofertą na: **www.distripark.com**