



Głos Maszynisty

NIECH NAS ŁĄCZY HONOR I WIEŻ ZAWODOWA

ISSN 1896-2181

www.zzm.org.pl

Nr 7/215

LIPIEC 2022



Drugie podejście

Do ogłoszonego przez Urząd Marszałkowski Województwa Kujawsko-Pomorskiego przetargu na przewozy regionalne w województwie w okresie od 11 grudnia br. do 14 grudnia 2030 roku stanęły Polregio i Arriva. Obaj przewoźnicy złożyli organizatorowi oferty na inne pakiety połączeń.

Przetarg na świadczenie usług w publicznym transporcie zbiorowym w kolejowych przewozach pasażerskich na terenie województwa kujawsko-pomorskiego ogłoszony został na przełomie kwietnia i maja. Zaznaczmy, że jest to drugie podejście. Poprzedni (na okres 12 grudnia 2021–14 grudnia 2030 r.) UMWK-P ogłosił 17 września 2021 r., czyli mniej niż trzy miesiące do wejścia w życie nowego rozkładu jazdy, dzieląc zadanie na 10 pakietów połączeń.

To nie miało prawa się udać – wrześniowy przetarg został unieważniony. Ostatecznie kujawsko-pomorski samorząd zdecydował się po raz kolejny na wybieg w postaci uregulowania sprawy tylko na najbliższy rok za pomocą tzw. powierzenia. Świadczenie usług na liniach zelektryfikowanych powierzył spółce Polregio, a obsługę linii nieelektryfikowanych – Arrivie RP, przewoźnikowi należącemu do Deutsche Bahn.

Otwarcie ofert w nowym przetargu było parokrotnie przesuwane, ale koniec

końców nastąpiło to 27 czerwca. Na ogłoszone 4 pakiety połączeń, opisane za pomocą numerów linii kolejowych i zakresów odcinków komunikacyjnych, wpłynęły dwie oferty – od obecnych w regionie Polregio oraz Arrivy. Co ważne, przewoźnicy nie będą konkurować w ramach tego postępowania, bo złożyli oferty na inne zadania.

Polregio uczyniło to na „pakiety z elektryfikacją” z numerami 1 i 2, dotyczące obsługi takich połączeń jak: województwo łódzkie – Włocławek–Toruń–Bydgoszcz, województwo wielkopolskie – Inowrocław–Toruń, Bydgoszcz–Toruń–Jabłonowo Pomorskie (– Brodnica, pod warunkiem elektryfikacji odcinka), od granicy województwa wielkopolskiego (na Piłę) przez



Nakło do Bydgoszczy, z Bydgoszczy do Torunia, czy z Bydgoszczy do Inowrocławia.

Arriva złożyła ofertę na zadania nr 3 i 4, związane z obsługą linii nieelektryfikowanych. Wiele może zatem pozostać „po starym”, choć kluczowa jest również kwestia wielkości pracy eksploatacyjnej. Organizator przetargu nie wystąpił o uzgodnienie rozkładów jazdy do PKP PLK, zrzucając tę odpowiedzialność na barki... przewoźników. ■

Fot. Archiwum Polregio

Papillon
DRUKARNIA OFFSETOWA

www.drukarniapapillon.pl
www.drukarniaopakowan.eu

pod semaforem



Lex Secure

– za doskonałe miejsce w rankingu najlepszych kancelarii prawniczych

oraz

dr Ignacy Góra

– za objęcie funkcji prezesa Urzędu Transportu Kolejowego w następnej kadencji

Pracujemy z najlepszymi

Współpracująca z ZZM kancelaria Lex Secure ponownie znalazła się wśród najlepszych w Polsce. W prestiżowym rankingu „Rzeczpospolitej” pozostawiła konkurencję w pobitym polu.

Podczas XX Gali Rankingu Kancelarii Prawniczych „Rzeczpospolitej” 21 czerwca, mecenas Kajetan Komar-Komarowski odebrał z rąk redaktora naczelnego Bogusława Chroboty bardzo ważne i zaszczytne wyróżnienie. Lex Secure 24h Opieka Prawna Komar-Komarowski Sp. k. okazała się niekwestionowanym liderem w swojej kategorii prawnej i po raz drugi z rzędu zajmuje I miejsce w kategorii: „Nowe prawo – usługi prawnicze w formule direct”.

Kancelarii gratulujemy, a Czytelnikom przypominamy że oprócz całodobowej opieki prawnej w ramach partnerskiej umowy z ZZM kancelaria oferuje także profesjonalne usługi z zakresu doradztwa podatkowego. ■



Związek Zawodowy
Maszynistów Kolejowych w Polsce,
02-021 Warszawa; ul. Grójecka 17
tel/fax 22 274 2616
rkzzm@wp.pl www.zzm.org.pl



*Współpraca ZZM
z kancelarią Lex
Secure trwa od 2016
roku*

Podziękowanie

Prezydium ZZM, jak również organizatorzy z WMZZM w ławie, składają serdeczne podziękowania za udział wszystkim uczestnikom XXIII Turnieju Piłki Nożnej o Puchar Prezesa PKP S.A. i Prezydenta ZZM.

Organizowany przez Związek Zawodowy Maszynistów Kolejowych w Polsce cykliczny turniej to unikalne wydarzenie. Mamy przyjemność gościć naszych Kolegów reprezentujących czeskie koleje, co nadaje wydarzeniu wymiar międzynarodowy. Jesteśmy dumni, że tak licznie wyrażacie chęć udziału – w tym roku aż 24 drużyn zgłosiło swoje uczestnictwo i pojawiło się w ławie. Swoją obecnością i poświęceniem czasu wykazaliście chęć integracji. Okres pandemii wszystkim nam pokazał, jak ważne są spotkania osobiste i jak bardzo ich nam było brak.

Pragniemy serdecznie podziękować organizatorom oraz władzom lokalnym, dzięki którym uprzejmości spotkaliśmy się – za objęcie patronatem turnieju. Podziękowania kierujemy również do sponsorów, których gest dobrej woli pozwolił rozgrywki zorganizować.



Wielkie dzięki dla wszystkich zawodników za walkę na boisku i dostarczenie tylu emocji, jak również prezentację zdrowej rywalizacji sportowej. Bravo! ■

Nie byłem sam

ZDariuszem Telęgą, maszynistą oczyszczonym z zarzutu naruszenia zasad bezpieczeństwa lądowego i spowodowania śmiertelnego potrącenia osoby postronnej znajdującej się w niedozwolonym miejscu, rozmawia Paweł Spychalski

Skandaliczny wyrok Sądu Rejonowego w Raciborzu z 18 czerwca 2020 roku zbulwersował całe środowisko kolejarskie. Przypomnijmy, że został Pan oskarżony z art. 177 § 2 Kodeksu karnego, uznany przez sąd za winnego i skazany na karę 6 miesięcy pozbawienia wolności. W II instancji – w Sądzie Okręgowym w Rybniku – zapadł 23 maja br. wyrok uniewinniający. Jak po czymś takim odnaleźć się w rzeczywistości kolejowej? Czy zamierza Pan nadal swoje życie zawodowe wiązać z koleją i zawodem maszynisty?

– Ten czas był dla mnie koszmarem na jawie. Przez całą sprawę straciłem zdrowie – na badaniach okresowych odrzucono mnie, przez co straciłem uprawnień. Nie mam dziś siły, żeby całą procedurę powrotu zaczynać od początku. Nie byłbym w stanie dalej pracować jako maszynista, przynajmniej na chwilę obecną, zatem nie sądzę abym wrócił do zawodu. Próbowałem przekwalifikować się,

ale być może było jeszcze za wcześnie, żeby wrócić do pracy i nie dałem rady. Zszargane nerwy nie pozwoliły. Z jednej strony chciałbym wrócić na kolej, bo jeszcze nie jestem w takim wieku, żeby iść na emeryturę. Z drugiej strony po tym co się wydarzyło nachodzą myśli, że może lepiej dać już sobie spokój z czynną pracą zawodową. Od wyroku minęły dwa miesiące, a ja nadal tym stresem żyję...

Czy oczyszczenie z zarzutów to dla Pana koniec tematu? Czy zamierza Pan wystąpić prawnie wobec „specjalistów”, których ekspertyza tak przeciwnie wyrok uniewinniający?

– Nie wiem czy w ogóle istnieje jakaś realna szansa by domagać się zadośćuczynienia w tej sprawie. Rozmawiałem na ten temat z adwokatem. Uprzedził, że przyjdzie się wtedy zmierzyć z potężnymi instytucjami. Nie jestem w stanie ocenić czy warto, dlatego takich planów nie robię.



Wróćmy jeszcze do procesu w Sądzie Rejonowym w Raciborzu.

– Już na samym początku adwokat uprzedził mnie, że nastawienie sądu jest negatywne. Wchodząc na salę sądową dostałem kartkę formatu A4, na której był spis praw i obowiązków maszynisty. Podczas samej rozprawy okazało się jednak, że faktycznie to mam tylko same obowiązki. Rozprawa w Raciborzu była dla mnie gehenną. Koledzy przybywający ze wsparciem byli świadkami, w jaki sposób sędzia podchodziła do mnie, w jaki sposób poniżała. Odrzucała każdy merytoryczny argument przemawiający za mną.

Uderzył mnie także fakt, że nie próbowano dociekać przyczyny, dla której potrącona kobieta znalazła się akurat w tym miejscu i czasie na torach. Nie brano tego w ogóle pod uwagę, skupiając się tylko na mojej osobie i na tym, co widać było na kamerze z monitoringu. Na tej podstawie mnie osądzono i wydano wyrok.

Sama ekspertyza okazała się być sporządzona przez człowieka bez doświadczenia. Podczas serii pytań zadawanych przez adwokata wyszło na jaw, że jego wiedza kolejowa nie jest wystarczająca by być miarodajną. W trakcie procesu zresztą zmieniał stanowisko i swoją opinię.



Do solidarności zawodowej i koleżeństwa odwoływaliśmy się m.in. w kalendarzu trójdzielnym ZZM na 2017 rok

Jak Pan ocenia współpracę z adwokatami? Miał Pan dwóch prawników, w tym ze współpracującą z naszym związkiem, kancelarii Lex Secure. Na ile znajomość spraw kolejowych z ich strony była dla sprawy pomocna?

– Znajomość tematyki związanej z naszym zawodem okazała się niezwykle istotna. Podczas procesu w sądzie apelacyjnym zadawane przez adwokata pytania szybko podważyły ekspertyzę, a biegły sam zmienił zdanie na mój temat. Stwierdził, że nawet gdybym widział siedzącą kobietę na torach, to nie byłbym w stanie wyhamować składu. Czyli wbrew temu, co było stwierdzone w pierwszej instancji i co było podstawą do wydania wyroku skazującego.

Gdyby nie wiedza adwokatów, wraz z zapleczem w postaci wiedzy moich kolegów po fachu, to nie miałbym żadnej

ochrony i szansy na oczyszczenie z zarzutów. Dobre rozeznanie tematu, warunków w jakich pracuje maszynista zaważyły na końcowym wyroku.

ZZM robi wszystko by wcielić w życie motto „Niech nas łączy honor i więź zawodowa”. Jakie miało przełożenie na Pańską sytuację?

– Dobrze że są ludzie, na których w trudnych momentach można liczyć i polegać. Koledzy nie zostawili mnie samego, co było dla mnie bardzo istotne. Widziałem ich na rozprawach, z niektórymi pracowałem w zakładzie, część znałem z widzenia. Gdyby nie wsparcie kolegów i związku, praktycznie zostałbym sam, bez żadnej pomocy, w sytuacji w jakiej się znalazłem. W praktyce poczułem tę „maszynistowską brać kolejarzką”, więź mającą fundamentalne znaczenie.

Co chciałby Pan przekazać kolegom, którzy w przyszłości mogą mieć do czynienia z niesprawnymi trybami systemu prawnego?

– Przede wszystkim by nie wahali się przed wstępowaniem do Związku Zawodowego Maszynistów Kolejowych w Polsce. Tylko będąc razem damy radę stawić czoła rzeczywistości i niesprawiedliwości. Nie dajmy się podzielić i osłabić. Niektórym na tym bardzo zależy.

Jedność wypływająca z przynależności do związku daje poczucie siły i bezpieczeństwa. Nie bójmy się mówić – tak, jestem związkowcem. Możemy mieć różne zdania, możemy się ścierać, ale zachowajmy jedność. To podstawa naszego funkcjonowania, naszego bezpieczeństwa i źródło wsparcia kiedy tego potrzebujemy.

Osobiście miałem to duże szczęście, że w czasie całej tej historii byłem w ZZM i mam takich kolegów. ■

MATERIAŁ PARTNERSKI MATERIAŁ PARTNERSKI MATERIAŁ PARTNERSKI MATERIAŁ PARTNERSKI MATERIAŁ PARTNERSKI MATERIAŁ PARTNERSKI MATERIAŁ PARTNERSKI MATERIAŁ PARTNERSKI

Miliard złotych unijnego dofinansowania dla PKP Intercity

W czerwcu w Centrum Unijnych Projektów Transportowych odbyło się podpisanie aneksów zwiększających o 357 mln zł dofinansowanie do projektów taborowych oraz infrastrukturalnych prowadzonych przez PKP Intercity. Dzięki temu kolejowa spółka otrzyma z Unii Europejskiej łącznie miliard złotych.

W ramach Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko na lata 2014–2020 PKP Intercity realizuje obecnie dwa strategiczne projekty inwestycyjne współfinansowane ze środków Unii Europejskiej w ramach Funduszu Spójności – „Kolej na dobre połączenia – unowocześnienie wagonów i lokomotyw

dla PKP Intercity S.A.” oraz „Przyspieszamy komfortowo – unowocześnienie wagonów i zakup lokomotyw dla PKP Intercity S.A.”. Ich łączna wartość wynosi ponad 2,5 mld zł brutto.

Dotychczas otrzymane wsparcie z Centrum Unijnych Projektów Transportowych dla obydwu projektów, w ramach pierwotnego poziomu dofinansowania, to kwota 558 mln zł z 654 mln zł. To oznacza, że Spółka już wykorzystwała dofinansowanie na poziomie 85%.

PKP Intercity już dysponuje 60. wielofunkcyjnymi wagonami COMBO zwiększającymi dostęp do kolei dla osób z niepełnosprawnościami, rodzin z dziećmi oraz osób podróżujących z rowerami. Spółka pozyskała także 60

wagonów z przedziałami klasy pierwszej i bezprzedziałową częścią klasy drugiej oraz 125 wagonów typu 111A-20. Dodatkowo zmodernizowała 90 wagonów drugiej klasy. Dofinansowanie przyczynia się także do wzmocnienia parku taborowego PKP Intercity o 53 lokomotywy. Środki unijne współfinansowały zakup lokomotyw elektrycznych serii EU160 Griffin. W trakcie realizacji jest modernizacja 13 manewrowych lokomotyw spalinowych serii SM42 (przystosowanych również do prowadzenia pociągów pasażerskich) oraz modernizacja 20 lokomotyw elektrycznych serii EU/EP07. W ramach projektów PKP Intercity inwestuje także w stacje postojowe na terenie całej Polski. ■



Rzeczpospolita
Polska



Unia Europejska
Fundusz Spójności



Wniosek ws. ulg przejazdowych

Trzy wiodące kolejarskie centrale związkowe zaapelowały do pracodawców o umożliwienie pracownikom wykupu uprawnień do ulgowych świadczeń przejazdowych na resztę 2022 roku.

ZZM, Federacja ZZK oraz SKK NSZZ „Solidarność” 28 czerwca wystosowały w tej sprawie oficjalne pismo do Krzysztofa Mamińskiego, prezesa Związku Pracodawców Kolejowych. Apelują o uruchomienie jeszcze w tym roku „okienka czasowego” pozwalającego na wykup uprawnień do ulg przejazdowych na pozostałe miesiące br.

Wniosek uzasadniają bezprecedensową sytuacją związaną z pandemią koronawirusa. Okres pandemii i m.in. ograniczeń w przemieszczaniu spowodował, że wielu pracowników nie zwróciło się do pracodawców z wnioskiem o wykup uprawnień na przełomie czy początku roku. Obecnie, po zniesieniu tych ograniczeń, nie mogą już natomiast tego uczynić. Nie mają takich możliwości z uwagi na to, że minął termin wykupu. Pracownicy wyrażają przy tym chęć skorzystania z uprawnień do ulg przejazdowych, dlatego związki zawodowe zwróciły się do ZPK o uwzględnienie wszystkich okoliczności i warunkowe dopuszczenie możliwości wykupu uprawnień jeszcze w tym roku.

Jak się dowiedzieliśmy, Związek Pracodawców Kolejowych skierował w tej sprawie zapytania do poszczególnych przewoźników. W chwili zamykania numeru GM odpowiedzi było kilka, lecz nie wszystkie pozytywne. (raz)



W RDS o podwyżkach na 2023 rok

29 czerwca podczas spotkania Rady Dialogu Społecznego omawiano m.in. rządowe założenia ekonomiczne do projektu budżetu państwa na 2023 rok. Rząd przedstawił propozycje w sprawie wysokości minimalnego wynagrodzenia za pracę w 2023 r. oraz średniorocznych wskaźników wzrostu wynagrodzeń w państwowej sferze budżetowej w 2023 r. W posiedzeniu wzięł udział prezydent Leszek Miętek będący członkiem rady.

Poziom inflacji w Polsce osiągnął już niespotykaną wysokość 15,6%, co w praktyce powoduje masowe ubożenie Polaków. W ocenie OPZZ tylko zdecydowane działania rządu mogą uchronić miliony obywateli Polski przed wejściem w ubóstwo. Jednym z postulatów OPZZ jest wzrost wynagrodzeń pracowników sfery finansów publicznych o 20%, traktowane jako bezwzględne minimum, dla uchronienia przed negatywnymi skut-

kami obecnego kryzysu. Proponowana przez rząd podwyżka w wysokości 7,8% jest skandaliczna i daleko niewystarczająca dla wyrównania straty związanej z galopującą inflacją. W praktyce spowoduje to obniżenie siły nabywczej otrzymywanych wynagrodzeń.

Najważniejsze postulaty OPZZ na 2023 r.:

- 20% podwyżki płac dla pracowników sfery budżetowej,

- waloryzacja emerytur o poziom realnej inflacji i 50% wzrostu przeciętnego wynagrodzenia.

Organizacje związkowe zrzeszone w OPZZ rozpoczynają akcje protestacyjne. Pierwszym jej krokiem będą pikety pod urzędami wojewódzkimi w dniach 23 i 30 lipca. W sierpniu odbędą się akcje protestacyjne w Warszawie. ■

PERSONALIA



URZĄD TRANSPORTU KOLEJOWEGO. Prezes Rady Ministrów Mateusz Morawiecki powołał 24 czerwca Ignacego Górę na pięcioletnią kadencję prezesa Urzędu.

Od początku swojej kariery zawodowej związany z branżą kolejową. Pracował na wielu stanowiskach związanych z eksploatacją, utrzymaniem i bezpieczeństwem systemu kolejowego. W październiku 2013 r. objął stanowisko wiceprezesa Urzędu Transportu Kolejowego. W lutym 2016 r. został pełniącym obowiązki prezesa UTK, natomiast 24 listopada został powołany na stanowisko prezesa UTK. W związku z nowelizacją ustawy o transporcie kolejowym, 30 marca 2017 r. został powołany według nowych zasad na prezesa UTK na pięcioletnią kadencję. Obecna jest więc druga z rządu na tym stanowisku.

Ignacy Góra jest absolwentem Politechniki Krakowskiej, kierunku mechanika i budowa maszyn – specjalność Pojazdy

Szynowe oraz Organizacji i Zarządzania Przedsiębiorstwem. Ukończył również studia podyplomowe: na Politechnice Śląskiej (Zintegrowane Systemy Zarządzania Bezpieczeństwem), Politechnice Krakowskiej (Nowoczesne Technologie Elektryczne w Transporcie), Politechnice Radomskiej (Integracja z UE w Transporcie Kolejowym) oraz na Akademii L. Koźmińskiego w Warszawie (Europejski Model Zarządzania).

Posiada tytuł naukowy doktora nauk technicznych, który uzyskał na Politechnice Warszawskiej.



RADA KRAJOWA ZZM. W czerwcowym numerze GM przedstawiliśmy członków Rady w nowej kadencji. Na mocy decyzji, które zapadły po zamknięciu numeru, jej skład został uzupełniony. Członkiem Rady Krajowej w IX kadencji jest także Kamil Hekiart, przewodniczący Związku Zawodowego Maszynistów Kolejowych w Kołobrzegu.

Centrum Szkoleniowe POLREGIO

Centrum Szkoleniowe POLREGIO to nowoczesny ośrodek zlokalizowany na terenie Sekcji Napraw i Utrzymania Taboru w Częstochowie. Jest on przygotowany do prowadzenia kompleksowej edukacji przyszłych kolejarzy, zarówno w wymiarze teoretycznym, jak i praktycznym. Obecnie odbywają się w nim kursy na licencję maszynisty i obowiązkowe szkolenia z jazdy na symulatorze dla maszynistów POLREGIO. Oferta będzie jednak stale poszerzana.

Obiekt funkcjonuje od września 2019 roku, a zajęcia prowadzą doświadczeni instruktorzy m.in. z zakładów w Olsztynie, Opolu, Gdyni, Białymstoku i Bydgoszczy. Centrum jest jednym najnowocześniejszych w całej Polsce – wyposażone w lubiane przez kursantów symulatory jazdy

EN57 AL oraz 36WEa IMPULS, które umożliwią maszynistom POLREGIO odbycie obowiązkowych od 2019 roku szkoleń.

W Centrum Szkoleniowym prowadzone są również kursy na licencję maszynisty, która jest pierwszym krokiem do zdobycia uprawnień do samodzielnego prowadzenia pociągu. W czerwcu swoje dyplomy ukończenia kursu w Centrum Szkoleniowym odebrała pierwsza grupa przyszłych maszynistów. Kilkanaście weekendów spędzonych w częstochowskim obiekcie pozwoliło im, przy pomocy kadry instruktorskiej, zdobyć szeroką wiedzę nie tylko na temat różnych aspektów kierowania pojazdami, ale także przepisów ruchu kolejowego, zachowania w nietypowych sytuacjach czy szczegółów związanych z nowymi technologiami, które w coraz



większym stopniu wpływają na codzienność branży kolejowej.

W pełni klimatyzowane Centrum jest też otwarte na wszelkie możliwości współpracy komercyjnej: dysponuje salami szkoleniowymi (łącznie pomieszczą one 50 osób) z dostępem do wi-fi, dwoma aneksami kuchennym, wyróżniającą się wysokim standardem bazą noclegową na 31 miejsc, całodobową recepcją oraz parkingiem.

Zapraszamy wszystkich chętnych! Więcej informacji: cs.polregio.pl



Zespół długu czasowego

Tym razem parę słów o konsekwencjach tzw. długu czasowego (ang. jet lag lub industrial jet lag), zaciąganego podczas pracy zmianowej. A przede wszystkim sposobie przeciwdziałania jego skutkom fizjologicznym.

Każdy z nas funkcjonuje według ustalonego trybu zegara biologicznego, który umiejscowiony jest w podwzgórzcu w tzw. jądrach nadskrzyżowaniowych. Dzięki zegarowi biologicznemu mózg reguluje fizjologię naszego organizmu, sterując jego procesami i optymalizując naszą zdolność do regeneracji podczas snu.

„Skowronki” i „sowy”

Głównym czynnikiem wpływającym na rytm naszej pracy w ciągu doby jest oczywiście światło słoneczne, pozwalające organizmowi dostroić rytm np. do pory roku, czyli długości dnia i nocy. W naszym rytmie dobowym możemy wyodrębnić dwa typy ludzi, którzy ze względu na swój zegar biologiczny mogą preferować aktywność mózgu poranną (czyli ranne ptaszki) lub wieczorną (czyli sowy). Jak łatwo się domyślić osoby o chromatypie wieczornym łatwiej będą znosić trudy pracy nocnej, a z kolei osoby o porannym w porach dziennych.

Czym jest jet lag?

I tak pomału dochodzimy do jet lagu, czyli terminu stosowanego wcześniej głównie w medycynie lotniczej w odniesieniu do skutków podróży międzykontynentalnych. Jet lag to inaczej dług czasowy – zaburzenie wynikające z rozregulowania naszego wewnętrznego zegara dobowego, spowodowane m.in. nagłą zmianą wielu stref czasowych. Objawia się różnymi symptomami, które także towarzyszą pracy zmianowej, gdzie utrzymują się dłużej i przybierają charakter przewlekły. W literaturze anglosaskiej wprowadzono nawet specjalny termin industrial jet lag (przemysłowy dług czasowy).

Czas służby nocnej przypada na okres, gdy organizm jest zaprogramowany na odpoczynek, co bezpośrednio wpływa na zwiększone odczuwanie zmęczenia, obniżony poziom czujności i wydłużony czas reakcji. Przy pracy nocnej czas odpoczynku przypada na okres, gdy wewnętrzny zegar powinien pobudzać do aktywności.

Podstawą wystąpienia jet lagu jest brak synchronizacji ze słońcem, co powoduje zakłócenie fizjologii organizmu. Objawy głównie obejmują obniżoną energię do działania w ciągu dnia, naprzemienne występowanie bezsenności i senności, zaburzenia

emocjonalne i zaburzenia żołądkowo-jelitowe. Siła i natężenie będzie zależne od tego jak długo dochodziło do desynchronizacji oraz od tego czy należymy do osób preferujących ranny czy wieczorny tryb.

Przeciwdziałanie skutkom

Łatwiej jest pójść spać później niż wstać wcześniej. Wynika to z tego, że zegar dobowy zaprogramowany jest na funkcjonowanie nieco dłużej niż 24 h. Badania pokazują, że optymalną zmianą dla organizmu jest dobowe przesuwanie czasu zasypiania o 2 godziny lub wcześniejszego wstawania o 1 godz. Dzięki zachowaniu tych odstępów jesteśmy w stanie w łagodny sposób zniwelować następstwa jet lag, który dotyka po nocnej zmianie, powiązanego z długiem snu jaki zaciągnęliśmy w ostatniej dobie. Sprzyjającym będzie zatem system pracy o spowolnionej rotacji i wydłużonym czasie przejścia z różnych trybów zmiany. Przykładowo 8-godzinna ta sama zmiana przez 5 dni lub 24-godzinna zmiana z zaplanowanym czasem na sen w specjalnie przygotowanym pomieszczeniu.

Badania wskazały również, że osoby stymulowane jasnym światłem w porze nocnej doświadczały mniejszych efektów industrial jet lag niż osoby, które tym światłem nie były potraktowane. Dodatkowo by nie zaburzać fazy snu po nocnej zmianie te osoby wracały do domu w ciemnych okularach, które miały za zadanie chronić oczy przed światłem słonecznym. Pomieszczenia przygotowane do snu po nocnej zmianie powinny być dodatkowo dobrze zaciemnione i wyciszone lub emitujące biały szum (szum nienastawionego radia).

Dieta i drzemka

By jet lag nie wpływał negatywnie na nasz układ pokarmowy dieta spożywana podczas zmiany powinna być lekkostrawna, organizm powinien być stale nawadniany wodą lub środkami izotonicznymi. Ilość spożywanej kawy i energetyków powinna być zredukowana do maksymalnie 300 ml na zmianę.

By podczas pracy zmianowej wzmocnić nasze procesy uwagowe przed pracą i w przerwach pomiędzy zadaniami powinny być stosowane drzemki 5–10-minutowe, które będą sprzyjać poprawie koncentracji nawet na 45 minut. ■

Jakub Niklas

Powypadkowe Wsparcie Psychologiczne
jakub.niklas@ipron.pl

Łączy nas także piłka

Drużyna CT Północny zwyciężyła w rozgrywanym w upale XXIII turnieju piłki nożnej w Iławie, a Reprezentacja Maszynistów dość gładko rozprawiła się z Dyrektorami. Tak w telegraficznym skrócie można podsumować wyniki sportowe, które w imprezach rekreacyjno-integracyjnych nie są jednak na pierwszym planie. Tym bardziej gdy rozgrywki toczą się po pandemicznej smucie, która pokrzyżowała szyki w dwóch poprzednich latach.

Organizowany przez ZZM jest bez wątpienia najstarszą i największą cykliczną imprezą piłkarską na polskiej kolei. W tym roku do rywalizacji o najwyższe cele stanęły aż 24 drużyny, czyli dokładnie tyle co na... Euro 2020. Kilka przyjechało po raz pierwszy i pokazało się naprawdę z dobrej strony. Nie tylko wizualnie, pod kątem efektownych strojów meczowych, ale przede wszystkim poziomu gry.

Trudy organizacji turnieju wziął na siebie ponownie Warmińsko-Mazurski ZZM w Iławie. Doświadczony, wręcz „zaprawiony w bojach”, bo na gościnnych obiektach czwartoligowego obecnie IKS Jeziorak impreza gościła w tym roku po raz dziesiąty. Jak zawsze organizatorzy nie szczędzili wysiłków żeby przy dużej liczbie uczestników logistycznie poukładać pewne sprawy, zapewnić stosowną rangę, profesjonalne sędziowanie, prezentację

wyników na bieżąco etc. Otrzymali zresztą specjalną nagrodę z tego tytułu od kolegów z PKP SKM w Trójmieście.

Faza eliminacyjna

W rundzie eliminacyjnej 24 ekipy rywalizowały w meczach 2x15 minut. W sześciu grupach, z których promocję do dalszych gier uzyskiwały po dwie najlepsze. Triumfatorom Grupy A – drużynie IC Zachodni na samym starcie przytrafiła się dotkliwa porażka 0:4 z CT Wschodni. Zmiana ustawienia przyniosła na tyle dużą poprawę, że wraz ze swoimi pogromcami awansowali dalej. Pozostawiając w pobitym polu CT Centralny, który awans przegrał gorszym bilansem bramkowym, a także PR Lublin.

W Grupie B najlepiej poczyniała sobie PKP S.A., której wyższość – tyleż bezdyskusyjnie co dość niespodziewanie – mu-



Prezydent Leszek Miętek otwiera turniej



Efektowna defilada drużyn na płycie głównej IKS Jeziorak



CT PÓŁNOCNY:

Piotr Gallas, Wojciech Stawarz, Karol Różański, Jakub Flisikowski, Piotr Małek, Jacek Jagielski, Krzysztof Rzeźnikiewicz, Rafał Kijewski, Maciej Pietruszewski, Grzegorz Liszewski, Arkadiusz Kuciński, Zdzisław Malkiewicz, Kamil Bytner, Krzysztof Paczkowski, Przemysław Ziółkowski, Paweł Zalewski, Przemysław Piwiszki, Marcin Gołębiowski, Maciej Kwasigroch, Marcin Zajączkowski, Maciej Rymczykowski, Patryk Szych, Łukasz Kamiński, Remigiusz Parullis.



IC ZACHODNI:

Paweł Kowalski, Nikita Chyvariuk, Damian Tafelski, Mikołaj Klein, Bartosz Górny, Tomasz Głowacki, Jędrzej Górny, Przemysław Gronek, Daniel Wołczański, Adrian Sosna, Tomasz Kołodziejek, Daniel Imiołek, Marek Pogoda.



KOLEJE WIELKOPOLSKIE:

Marcel Rembowicz, Patryk Karasiewicz, Paweł Dąbrowski, Adam Nowicki, Arkadiusz Garcon, Tomasz Kapłon, Piotr Kaczmarek, Sebastian Skorupski, Marcin Górnaś, Rafał Łabęcki, Hubert Krystianc, Adam Michalski, Damian Bilski, Marian Latański, Hubert Wesołowski, Marek Jagielski, Patryk Maciejewski, Jakub Domagalski, Błażej Kwiatkowski.



IC PÓŁNOCNY:

Tomasz Cichy, Dawid Szołomicki, Marcin Leszkowski, Paweł Szymański, Daniel Szymański, Dawid Dobrowolski, Patryk Holk, Łukasz Czarnowski, Karol Hildebrandt, Marcin Jadczuk, Karol Dembiński, Daniel Biernacik, Krzysztof Neubauer, Paweł Stępień, Michał Boroś, Michał Bogucki, Daniel Szymański, Sebastian Piernik, Władysław Okroj, Tomasz Pranszke, Szymon Śmigalski, Maciej Kapuściński.



REPREZENTACJA MASZYNISTÓW:

Kamil Domański, Jakub Furman, Wojciech Pyka, Tomasz Łukasik, Daniel Biernacik, Radosław Józwiak, Maciej Konert, Jakub Zemel, Krzysztof Noszczyk, Leszek Miętek, Krzysztof Głowka, Sławomir Stypczyński, Zbigniew Kargiel, Paweł Jańczak, Rafał Wszelak, Jakub Filikowski, Grzegorz Skowronek, Artur Wójcik, Karol Hildebrandt, Marcin Kusyk, Hubert Kingawka.



DYREKTORZY:

Przemysław Babczyński, Marek Chraniuk, Krzysztof Golubiewski, Jarosław Gołębiowski, Zbigniew Jancewicz, Dominik Kogut, Michał Kręcisz, Radosław Kuziak, Krzysztof Mamiński, Andrzej Olszewski, Władysław Szczepkowski, Edward Szumilak, Remigiusz Szymański, Jaromir Tomaszewski, Andrzej Włodarski, Rafał Zgorzelski, Sławomir Ziomski, Emil Gozdolek, Dominik Wrona, Artur Krzeszowiak.



KRÓL STRZELCÓW

Maciej Kwasigroch
(CT Północny) – 9 goli
Nagrodę wręczył prezes
PKP Intercity Marek
Chraniuk



NAJLEPSZY BRAMKARZ

Piotr Galas (CT Północny)
Nagrodę wręczył prezes
PKP SKM w Trójmieście
Maciej Lignowski



PUCHAR FAIR PLAY

Magdalena Siekierska
(PR Bydgoszcz)
Nagrodę wręczył członek
zarządu PKP Cargo Zenon
Kozendra



NAGRODA SPECJALNA PUCHAR DLA ZWYCIĘZCÓW MECZU MASZYNIŚCI- DYREKTORZY

Z rąk prezesa PKP S.A.
Krzysztofa Mamińskiego
puchar odebrał prezydent
ZZM Leszek Miętek



NAGRODA SPECJALNA DLA ORGANIZATORÓW TURNIEJU W-MZZM W IŁAWIE

z przewodniczącym
Krzysztofem Więckiem na
czele, od ZZM w PKP SKM
w Trójmieście



Mobilizacja zespołowa w wykonaniu IC Północny



Pogoda dopisała aż za bardzo, ale dało się grać

sieli uznać faworyzowani goście z Czech. Obie te drużyny były raczej poza zasięgiem uzupełniających stawkę Kolei Śląskich i Cargo Taboru, którym zasadniczo pozostała walka między sobą o trzecie miejsce.

W Grupie C skrzętne gromadzenie punktów – w postaci jednobramkowych zwycięstw i remisu – wysforowały na czoło zawodników Kolei Wielkopolskich. Dwie wygrane z rywalami (CT Śląski i PR Bydgoszcz) dały z drugiego miejsca awans CT Południowy.

Z siedmioma punktami wygrał Grupę D zespół IC Północny, wyprzedzając CT Zachodni lepszym stosunkiem bramek. Gwoli ścisłości, zanotowanym dzięki okazalszym zwycięstwom w meczach z PR Kielce i PR Szczecin.

Bez straty gola zakończyli fazę eliminacyjną w grupie E piłkarze Cargo Service. W meczu o drugie premiowane miejsce IC Południowy nie dał szans PR Poznań, który podzielił los PR Rzeszów odpadając z turnieju.

W Grupie F jak burza szła ekipa CT Północny. „Gospodarze” zakończyli ten etap z kompletem zwycięstw, jako jedyni oprócz PKP S.A. Zwycięzcy z 2019 roku – SKM w Trójmieście – musieli zadowolić się drugim miejscem. Dwóm „warszawskim” ekipom: WKD i IC Centralny, przypadła w udziale jedynie walka o trzecią lokatę.

Ćwierćfinałowy rollercoaster

W ćwierćfinałach 12 drużyn zostało podzielonych na 4 grupy, z których do półfinałów awansowali jedynie

zwycięzcy. Jeden słabszy mecz, o co szczególnie w upale nietrudno, właściwie przekreślał szansę na grę o medale. Jedna bramka wyrwała do góry tabelę, emocji było zatem co niemiara.

Jako pierwsi boleśnie przekonali się o tym zawodnicy PKP S.A., tracąc pierwszego gola w turnieju i ulegając 0:1 ekipie CT Wschodni. Którą zaraz potem z walki o trofea wyłączyły Koleje Wielkopolskie,

odwracając w drugiej połowie losy meczu. W grupie 2 o awansie do czołowej czwórki decydował natomiast stosunek bramkowy. IC Zachodni wyprzedził w ten sposób Czechów. W grupie 3 swoją zwycięską



Na meczu Dyrektorzy–Maszyniści mieliśmy kibicowski, kulturalny pojedynek na doping na trybunach



W ramach współpracy z Polkomtelem swoją ofertę zaprezentowała Motorola. Dyrektor Stanisław Mirecki zorganizował także konkurs z nagrodami



Służby medyczne miały trochę pracy



Organizatorzy zadbali by zwycięzcami mogła poczuć się każda drużyna



Zwycięzcy XXIII turnieju – CT Północny z Pucharem Prezesa PKP SA

passę kontynuował CT Północny, pokazując drużynie Cargo Service na czym polega gra do ostatniego gwizdka. Ostatniego półfinalistę wyłonił „derbowy” pojedynek

IC Północny z SKM Trójmiasto w grupie 4, który zakończył się wynikiem 2:1.

Walka o puchary

Dwa rozgrywane równoległe mecze półfinałowe miały zupełnie inne oblicze. W pierwszym CT Północny zafundował Kolejom Wielkopolskim tenisowego seta a’la Iga Świątek, gromiąc rywali 6:0. W drugim – zawodnicy IC Zachodni z wielkim poświęceniem obronili wynik bezbramkowy w regulaminowym czasie gry. A w serii rzutów karnych skuteczniej egzekwowali jedenastki od IC Północny (3:2).

Porażka w półfinale na tyle „wykoleiła” drużynę IC Północny, że w meczu o trzecie miejsce nie sprostała Kolejom Wielkopolskim, przegrywając 0:1. Po asyście Pawła Dąbrowskiego bramkę, na wagę Pucharu Burmistrza Miasta Iława, strzelił dla KW Damian Bilski, alias „Kuchy king”. Zwycięzcom wręczył go wiceburmistrz Krzysztof Portjanko.

Następnie przyszedł czas na kultywowanie dobrej tradycji turnieju. Jest nią wyjątkowy „w świecie pracy” mecz pracowników z pracodawcami, czyli w tym przypadku Reprezentacji Maszynistów z Dyrektorami. Sportowa rywalizacja fair-play, ale bez żadnej taryfy ulgowej. Pokazał to już początek spotkania. Koronkowa

akcja zapoczątkowana przez kapitana Leszka Miętka wyprowadziła Maszynistów na prowadzenie już w pierwszej minucie meczu. Trafienie zaliczył Karol Hildebrandt, który był także autorem drugiego gola. W drugiej połowie wynik na 3:0 poprawił Daniel Biernacki i takim rezultatem spotkanie z Dyrektorami się zakończyło. Nie wynik był tu oczywiście najważniejszy, aczkolwiek odnotujemy, że Reprezentacja Maszynistów otrzymała specjalny puchar za pewne zwycięstwo.

Finałowa turniejowa rozgrywka między CT Północny a IC Zachodni zapowiadała się smakowicie. Zawodnicy IC Zachodni podjęli jednak decyzję o zejściu z boiska po pierwszym gwizdku sędziego. Motywowali ją chęcią uczczenia pamięci jednego z uczestników imprezy, który uległ tragicznemu wypadkowi (piszemy o tym obok), o czym wieść gruchnęła tuż przed meczem. W efekcie walkower 3:0 otrzymała ekipa CT Północny, zdobywając złote medale i Puchar Prezesa PKP S.A., osobiście wręczony przez prezesa Krzysztofa Mamińskiego. Z przekroju całego turnieju (m.in. kompletu zwycięstw) na ten wynik „gospodarze” sobie zapracowali. Piłkarzom IC Zachodni przypadło w udziale srebro i Puchar Prezydenta ZZM, otrzymany z rąk prezydenta Leszka Miętka. ■

Rafał Zarzecki

Klasyfikacja końcowa turnieju

1. CT Północny
2. IC Zachodni
3. Koleje Wielkopolskie
4. IC Północny
5. Czechy
6. CT Wschodni
7. SKM Trójmiasto
8. IC Południowy
9. PKP SA
10. Cargo Service
11. CT Zachodni
12. CT Południowy
13. CT Śląski
14. PR Poznań
15. CT Centralny
16. Koleje Śląskie
17. PR Kielce
18. PR Lublin
19. WKD Grodzisk Mazowiecki
20. IC Centralny
21. PR Szczecin
22. Cargo Tabor
23. PR Bydgoszcz
24. PR Rzeszów

Ostatnie pożegnanie

W dniu 23 czerwca tragicznie zginął nasz Kolega Krzysztof Makiela, członek ZZM z Południowego Zakładu PKP Cargo S.A.



Krzysztof Makiela rozpoczął pracę w Lokomotywni PKP w Łazach w 1977 roku. Od 1981 roku pracował na stanowisku młodszego maszynisty, 6 lat później odbył kurs maszynisty w nieistniejącym dziś OSM w Maczkach z wynikiem pozytywnym. Był wieloletnim członkiem ZZMK w Łazach, chętnie dzielił się swoją wiedzą i pozytywną energią, przez co zaskarbił sobie uznanie u kolegów i przełożonych. Był sumienny i rzetelnie wypełniał swoje obowiązki.

Jego pasją poza koleją był też sport, głównie piłka nożna. Wielokrotnie uczestniczył w Turnieju o Puchar Prezesa PKP Cargo i Prezydenta ZZMK w Polsce.

Koledzy i Koleżanki z ZZM w Łazach

MATERIAŁ PARTNERSKI MATERIAŁ PARTNERSKI MATERIAŁ PARTNERSKI MATERIAŁ PARTNERSKI MATERIAŁ PARTNERSKI MATERIAŁ PARTNERSKI MATERIAŁ PARTNERSKI MATERIAŁ PARTNERSKI

20
lat
PKP
CARGO

 **PKPCARGO**



PKP CARGO
– siła logistyki

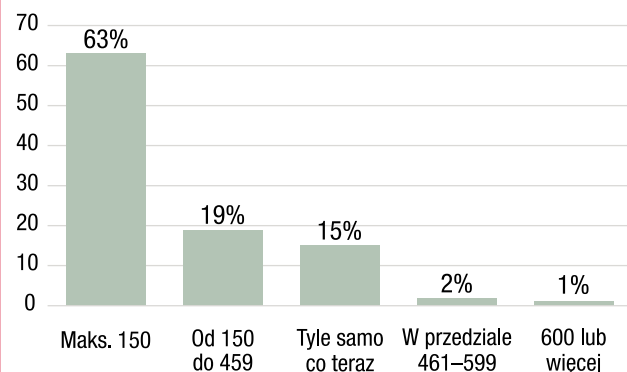
www.pkpcargo.com

infolinia@pkpcargo.com

Barometr



Ilu Twoim zdaniem powinno być posłów w Sejmie (obecnie jest 460)?



Źródło: Instytut Badań Pollster dla „Super Expressu”, czerwiec 2022

LICZBA MIESIĄCA

170

Tyle w przeliczeniu na PLN (890 koron czeskich) kosztuje tzw. Jízdenka na léto, dzięki której można podróżować do końca sierpnia bez ograniczeń przez 7 dni kolejami czeskimi (ČD) (w wersji 14-dniowej – 1290 koron).

To kolejny po DB sąsiadujący z Polską przewoźnik narodowy kuszący atrakcyjną ofertą, istotną w kontekście rosnących cen benzyny.

Cytat miesiąca

**DZIŚ CZEKAJĄ NAS
NOWE WYZWANIA
ZWIĄZANE Z POMOCĄ**



**W TRANSPORCIE TOWARÓW Z UKRAINY
I ODBUDOWĄ UKRAINY PO WOJNIE**

Krzysztof Mamiński – przewodniczący Międzynarodowego Związku Kolei UIC i prezes zarządu PKP S.A. podczas szczytu prezesów kolei europejskich, Wiedeń 8–9.07.2022



W obiektywie



Koleje Ukraińskie zbudowały w Irpieniu miasteczko kolejowe dla mieszkańców miasta, którzy stracili swoje domy w wyniku inwazji rosyjskiej.

Źródło: Facebook/
WorldCentralKitchen

W dniu 23 czerwca tragicznie zginął nasz Kolega

KRZYSZTOF MAKIEŁA

Członek ZZM z Południowego Zakładu CARGO S.A.

Rodzinie i bliskim

składamy

wyrazy głębokiego współczucia

Rada Krajowa

Związku Zawodowego Maszynistów Kolejowych
w Polsce

Łączymy się w bólu po stracie naszego Kolegi

KRZYSZTOFA MAKIEŁY

i składamy najszczerze kondolencje

Rodzinie i bliskim.

Nasza pamięć oraz modlitwa w tych trudnych dniach
zawsze będzie z Tobą.

Koleżanki i koledzy z ZZM łązy

Z głębokim żalem przyjęliśmy informację o tragicznej śmierci

KRZYSZTOFA MAKIEŁY

wieloletniego pracownika PKP Cargo S.A.

Rodzinie i najbliższym

składamy

najszczerze wyrazy współczucia

Rada Nadzorcza,
Zarząd i pracownicy PKP Cargo S.A.

Na pielgrzymce

W sanktuarium Matki Bożej Tuchowskiej modlili się pielgrzymi Pieszej Pielgrzymki Tarnowskiej. Nie zabrakło przedstawicieli maszynistów ZSM.

Skończyła się pandemia, nie ma więc ograniczeń i wierni są spragnieni odwiedzin u Matki Bożej Tuchowskiej – powiedział kustosz tuchowskiego sanktuarium ojców Bogusław Augustowski.

Faktycznie, w tych dniach do Tuchowa przyjeżdżało w przeszłości nawet 100 tysięcy pielgrzymów. Przez 10 kolejnych dni pielgrzymowali przedstawiciele różnych zawodów i stanów oraz niezliczone rzesze wiernych. W sobotę 2 lipca w ramach Wielkiego Odpustu Tuchowskiego pielgrzymowali m.in. kolejarze. W następnych dniach nauczyciele, rolnicy, pszczelarze a także osoby, które straciły bliskich w czasie pandemii koronawirusa. Dla nich stworzono specjalną księgę, w której mogą wpisywać ich imiona i nazwiska. Wyrzeźbiono także z piaskowca figurę Chrystusa frasobliwego, która pozostanie tutaj na zawsze. Pielgrzymi różnych profesji i z różnych środowisk będą uczestniczyć w nabożeństwach, spotkaniach i koncertach. ■



W uroczystości udział wzięli czynni i emerytowani członkowie ZSM

Głos Maszynisty

Fotele maszynisty



Najwyższa jakość
i bezpieczeństwo

www.damiro.pl | www.isri.pl

www.midura-group.pl

Humor

– Rząd załatwił, że niedługo paliwo będzie po 5 złotych.
 – To super!
 – Ale za pół litra.

– Ale masz wypasiony zegarek!
 – Złoty.
 – Widzę. Skąd masz?
 – Wygrałem wyścig.
 – Jaki wyścig?
 – Ja, dwóch ochroniarzy z galerii handlowej i dwóch policjantów z patrolu.

Wkurzony ojciec do syna:
 – Wszystkie twoje zabawki wyślę do domu dziecka!
 – Tato, ale dlaczego?
 – Żebyś się tam nie nudził.

Rozmawiają dwie koleżanki:
 – Nie znoszę kierowców rozmawiających przez telefon.
 – Ja też. Dzisiaj taki jeden zajechał mi tak drogę, że wypadł mi z ręki puder, a szminka zjechała mi na policzek.

Policjant rozwiązuje krzyżówkę. Zastanawia się przy haśle: „Największy ptak na trzy litery”. Chwilę myśli, drapie się za uchem, po czym z dumą pisze: „Mój”.

– Ten lekarz jest niesamowity! W kilka sekund wyleczył moją żonę z wszystkich dolegliwości!
 – Jak on to zrobił?
 – Powiedział, że to objawy menopauzy...

Żona do męża:
 – Mam dla ciebie dobre wieści!
 – Jakie?!
 – Nie na darmo opłaciłeś autocasco.

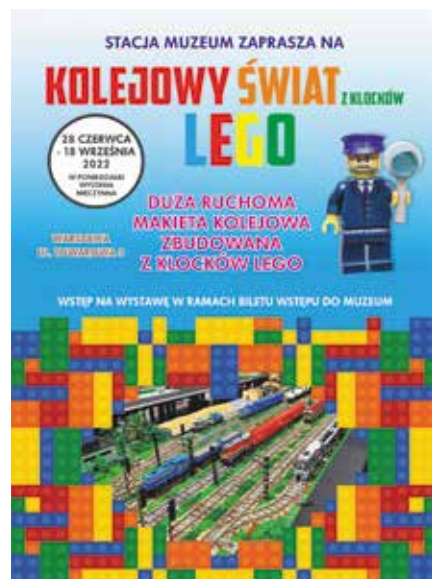


Modelarstwo

Do 18 września w Stacji Muzeum moż-
 na zobaczyć wyjątkową wystawę – makiety
 kolejowej zbudowanej z prawie ćwierć
 miliona klocków Lego.

Przedstawia metropolię m.in. z budyn-
 kami mieszkalnymi i usługowymi, dworcami
 kolejowymi, terenami zielonymi oraz miesz-
 kańcami.

Miasto jest oplecione przez tory ko-
 lejowe, po których poruszają się modele
 pociągów, które są wiernym odwzorowa-
 niem prawdziwych lokomotyw i wagonów.



Wszystkie są konstrukcjami autorskimi,
 zbudowanymi całkowicie od zera bez in-
 strukcji, tylko na podstawie zdjęć.

Wstęp na wystawę w ramach biletu
 wstępu do muzeum (bez dodatkowej
 opłaty). W poniedziałki wystawa jest nie-
 czynna.

Filatelistyka

Tym razem dwie kartki okolicznościowe związane z ciekawymi rocznicami.

Pierwsza – z okazji jubi-
 leuszu 175-lecia linii kolej-
 owej Berlin–Szczecin, przed-
 stawia pruską lokomotywę
 parową serii S3 o układzie
 osi 2'B, produkowaną przez
 Szczecińskie Towarzystwo
 Budowy Maszyn Vulcan..

Druga upamiętnia 170-le-
 cie linii kolejowej Szczecin –
 Poznań. Przedstawia pruską
 lokomotywę parową serii T18
 o układzie osi 2'C2', także
 produkowaną przez Vulcan.
 Mapki linii ukazują daty od-
 dania poszczególnych odcin-
 ków do eksploatacji.

Kartki wydała 10 sierp-
 nia 2018 roku Poczta Polska
 S.A. Urząd Pocztowy Szczec-
 cin 1 w nakładzie 350 sztuk każda. Projekt D. Janowski.



WAKACJE z Naturą!



PAKIET
7DNI

do 26.08.2022

Wyżywienie HB:

- śniadanie
- obiadokolacja

● Świnoujście	od 1550 zł/os./pakiet
● Dziwnówek	od 1195 zł/os./pakiet
● Ustronie Morskie	od 1200 zł/os./pakiet
● Mielno	od 1310 zł/os./pakiet
● Ustka	od 1650 zł/os./pakiet
● Jastarnia	od 1265 zł/os./pakiet
● Spała	od 885 zł/os./pakiet
● Karpacz	od 780 zł/os./pakiet
● Zakopane	od 1300 zł/os./pakiet

SZCZEGÓŁY OFERTY:
Infolinia 22 266 87 65
i nasze Biura Podróży

www.naturatour.pl

