Za 6 lat będziemy mieli farmy wiatrowe.

Za 5-6 lat powstaną pierwsze farmy wiatrowe na polskim morzu - uważa Anna Stelmalszyk-Świerczyńska, zastępca dyr. UM w Gdyni. 4 października 2017 r. odbyło się w Słupsku drugie spotkanie konsultacyjne w ramach opracowywanego Projektu planu zagospodarowania przestrzennego polskich Obszarów Morskich. O przebiegu spotkania poinformował portal gp24.pl.
W spotkaniu uczestniczyło ponad dwieście osób, które reprezentowały instytucje państwowe, samorządy terytorialne oraz m.in. inwestorów, którzy chcą tworzyć swoje przedsięwzięcia na polskich wodach morskich. Jak podaje gp24.pl,plan jest opracowywany po raz pierwszy w historii naszego kraju. Prace nad nim rozpoczęto, zanim stosowną dyrektywę wydała Unia Europejska, która chce, aby tego rodzaju planami dysponowały wszystkie państwa unijne.
- Prace mogą się trochę przeciągnąć, gdyby się okazało, że swoje zastrzeżenia do planu zgłoszą zgłoszą nasi sąsiedzi - powiedziała w trakcie prezentacji projektu Anna Stelmaszyk-Świerczyńska, zastępca dyrektora ds. technicznych Urzędu Morskiego w Gdyni, która jest kierownikiem całego projektu.
Plan ma ułatwić funkcjonowanie samorządom albo inwestorom, którzy są zainteresowani inwestowaniem na obszarach morskich. Jednocześnie będzie wyznaczał miejsca pod farmy wiatrowe na polskich obszarach morskich.

Źródło gospodarkamorska.pl

Huragan Nate szybko stracił siły – ceny ropy w USA odbijają, po zniżce o 3 proc.

Ropa na giełdzie paliw w Nowym Jorku odbija się o 0,4 proc. po spadku notowań w piątek o 3 procent. Huragan Nate szybko stracił siły, a koncerny naftowe przygotowują się do wznowienia pracy w Zatoce Meksykańskiej - podają maklerzy.
Baryłka ropy West Texas Intermediate w dostawach na listopad na giełdzie paliw NYMEX w Nowym Jorku jest wyceniana po 49,47 USD, po zwyżce o 18 centów.
Brent w dostawach na grudzień na giełdzie paliw ICE Futures Europe w Londynie zwyżkuje o 12 centów do 55,74 USD za baryłkę.
Nate dotarł w niedzielę nad stany Missisipi i Alabama jako huragan pierwszej (najsłabszej) kategorii w skali Saffira-Simpsona, po czym osłabł, stając się burzą tropikalną. To pierwszy huragan, który nadciągnął nad Missisipi od 2005 r., kiedy wielkie zniszczenia spowodowała tam Katrina.
Krajowe Centrum ds. Huraganów informowało w niedzielę, że Nate bardzo szybko słabnie. Po południu (czasu polskiego) prędkość wiatru wynosiła już tylko nieco ponad 70 km/h.
Nate znalazł się nad Stanami Zjednoczonymi już po raz drugi. W sobotę 06/10 przemieścił się nad słabo zaludnione obszary na południowym wschodzie Luizjany.
Tymczasem do wznowienia pracy przygotowują się koncerny naftowe w Zatoce Meksykańskiej, m.in. Royal Dutch Shell i Chevron Corp., które zawiesiły działalność na platformach naftowych ze względu na huragan Nate. Pracę musiały też wcześniej wstrzymać terminale naftowe w Luizjanie i teraz powracają do normalnych działań.
W sobotę - z powodu Nate - produkcja ropy w Zatoce spadła o 1,62 mln baryłek, czyli o ok. 93 proc.
"Nate wywołał pewne zakłócenia w produkcji ropy i gazu, ale nie uszkodził za mocno infrastruktury naftowej" - mówi David Lennox, analityk Fat Prophets w Sydney. "Rynek spodziewał się czegoś gorszego po przejściu poprzednich 2 huraganów - Harvey'a i Irmy" - dodaje.
"Ceny ropy WTI w okolicach 50 dolarów za baryłkę wyglądają +komfortowo+ i prawdopodobnie pozostaną na tym poziomie przez jakiś czas" - ocenia.
Podczas poprzedniej sesji surowiec w USA staniał o 1,50 USD, czyli 3 proc., do 49,29 USD/b.

W ubiegłym tygodniu ropa w USA staniała o 4,6 proc. To pierwszy tygodniowy spadek cen surowca od początku września

Źródło :pap.pl

Za 6 lat na Bałtyku może pojawić się konkurencja dla świnoujskiego terminalu.

Za 6 lat na Bałtyku może pojawić się konkurencja dla świnoujskiego terminalu. Jak podaje Reuters, w 2022-2023 produkcję LNG rozpocząć ma rosyjska instalacja Baltic LNG. Projektem Gazpromu już teraz zainteresowani są inwestorzy z Biskiego Wschodu oraz Japonii.
Baltic LNG powstać ma w porcie Ust-Ługa w rejonie kingiseppskim na zachód od Petersburga. Rosjanie nie ujawniają kosztów inwestycji, jednak z szacunków przeprowadzonych przez Gazprom w 2014 r. wynika, że miałaby ona pochłonąć około 10 mld dol. Wsparcie zagranicznych inwestorów wydaje się zatem niezbędne. Rok temu list intencyjny w sprawie udziału w projekcie Baltic LNG podpisał z Gazpromem Royal Dutch Shell. Przez terminal przepływać ma 10 mln ton gazu (dwie linie po 5 mln ton) z możliwością rozbudowy do 15 mln ton. Projekt składa się z 360-kilometrowego gazociągu, który połączy bałtycki terminal z Jednolitym Systemem Zaopatrzenia w Gaz (JSG). Surowiec trafi do odbiorców w Europie i Ameryce Łacińskiej. Część LNG ma być przeznaczona do obwodu kaliningradzkiego.
Pierwotnie uruchomienie terminalu planowano na 2018 rok.
Budowa gazoportu ma pomóc Rosji w spełnieniu groźby wobec Ukrainy. Władze zapowiadają, że od momentu zrealizowania inwestycji przestaną korzystać z gazociągów biegnących przez ten kraj.
Konkurencja dla polskiego gazoportu?
Przepustowość terminalu LNG w Świnoujściu to obecnie 5 mld m sześc. rocznie. W kwietniu Gaz-System poinformował o decyzji powiększenia jego mocy regazyfikacyjnej do 7,5 mld m sześc.
Polski rząd zapowiada, że do 2022 r. chce się uniezależnić od dostaw rosyjskiego gazu. Pełnomocnik rządu ds. strategicznej infrastruktury energetycznej Piotr Naimski w rozmowie z PAP zaznaczył, że w ramach projektu dywersyfikacji dostaw, czyli połączenia systemu przesyłowego Polski z systemem gazociągów w Danii i transportującym gaz norweski, istotnym elementem jest konieczność rozbudowy gazociągów w naszym kraju w taki sposób, by surowiec ten transportować „umownie rzecz biorąc w okolice Przemyśla".
„Celem naszym jest też znormalizowanie rynku gazowego w Polsce, czyli zrealizowanie tej naszej strategii, która myśmy wykładali w stolicach europejskich, także w Brukseli, od kilkunastu lat, że jeżeli chodzi o rynek gazowy w Polsce to najpierw będziemy dywersyfikowali źródła dostaw, a potem będziemy liberalizowali. Nie będzie tak, że zliberalizujemy nie dywersyfikując, dlatego, że wtedy ugruntujemy pozycję dominującego dostawcy" – wyjaśnił Naimski.
Dodał, iż opracowana strategia zakłada, że nowy system zapatrzenia w gaz będzie gotowy do 1 października 2022 r., czyli do pierwszego dnia roku gazowego. Jak podkreślił, „gaz skroplony z dowolnego kierunku globalnie" zapewni „realną konkurencję cenową w Polsce".
W 2022 r. wygasa długoterminowy tzw. kontrakt jamalski na dostawy rosyjskiego gazu do Polski. Kontrakt ten to długoterminowa umowa między PGNiG a Gazpromem na dostawy gazu do naszego kraju z września 1996 r. Dotyczy on ok. 10 mld m sześc. gazu transportowanego przez gazociąg Jamał-Europa - polski odcinek rurociągu liczy ok. 683 km.
W czerwcu premier Beata Szydło i szef duńskiego rządu Lars Lokke Rasmussen podpisali w Kopenhadze memorandum z deklaracją poparcia dla Baltic Pipe. Dokument wyraża też wolę współpracy, która powinna doprowadzić do pełnej realizacji projektu w 2022 r. Magistrala, która ma połączyć złoża węglowodorów na Szelfie Norweskim Morza Północnego z polskim wybrzeżem w Niechorzu ma mieć przepustowość rzędu 10 mld metrów sześc. gazu rocznie. Właśnie taka ilość - jak wynika ze studium wykonalności - ma zapewnić przedsięwzięciu rentowność.
Krajowy operator systemu przesyłowego gazu, spółka Gaz-System, oszacował na 874 mln euro swoje wydatki inwestycyjne na budowę części projektu Baltic Pipe.

Źródło: gospodarkamorska.pl

Trwają prace przygotowawcze do przebudowy szczecińskich nabrzeży.

Ponad 600 milionów złotych za dwa nowe nabrzeża i przebudowanie innych, aby do Szczecina zawinęły większe statki. To oznacza przystosowanie portu w Szczecinie na czas, gdy tor wodny będzie miał 12,5 metra głębokości. Prace przygotowawcze się już toczą - mówi Marek Trojnar, szef biura strategii i rozwoju portu.
- Do tej pory wykonaliśmy całą dokumentację przedprojektową. Wszystkie opracowania koncepcyjne, badania geologiczne, analizy nawigacyjne. W tej chwili zakończone są przetargi na wykonanie projektów technicznych. Są wybrani wykonawcy i rozpoczynamy prace związane z dokumentacją techniczną - mówi Trojnar.
Najwięcej będzie się działo w tak zwanym basenie górnośląskim.
- Nabrzeże jak czeskie, słowackie, a na Basenie Górniczym katowickie i chorzowskie, będziemy przystosowywać do głębokości 12,5 metra. To jest sprawa nie tylko głębokości, ale również wytrzymałości nawierzchni nabrzeża i nowych rozwiązań na jego bezpośrednim zapleczu - mówi szef biura strategii i rozwoju portu.
Wszystkie inwestycje mają zostać zakończone do 2020 roku. Wtedy też ma być pogłębiony tor wodny Szczecin-Świnoujście do głębokości 12,5 metra.

Źródło: MorzaiOceany.pl

Polska gospodarzem Światowych Dni Morza 2018.

Marek Gróbarczyk – minister gospodarki morskiej i żeglugi śródlądowej odebrał w Panamie flagę Światowych Dni Morza. Tym samym Polska stała się oficjalnie gospodarzem najważniejszego święta morskiego Narodów Zjednoczonych, które odbędzie się w czerwcu 2018 roku w Szczecinie.
– Przyznanie Polsce tytułu do organizacji Światowych Dni Morza to nie tylko wielkie wyróżnienie, ale także dostrzeżenie naszych działań na rzecz odbudowy przemysłu morskiego i żeglugi śródlądowej. Chcemy wykorzystać to wydarzenie do tego, aby przyciągnąć do naszego kraju znakomitych gości, ekspertów i przede wszystkim inwestorów. I aby pokazać, że Polska ma dobre perspektywy rozwoju i jest doskonałym miejscem do organizacji imprez światowego formatu – powiedział minister Marek Gróbarczyk.
Motywem przewodnim przyszłorocznych Światowych Dni Morza będzie: „IMO 70: Nasze dziedzictwo – lepsza żegluga dla lepszej przyszłości". Wydarzenie obejmie nie tylko oficjalne obrady i konferencję poświęconą tematyce morskiej, ale także szereg towarzyszących imprez kulturalnych, sportowych i rekreacyjnych dostępnych dla mieszkańców.
Warto zaznaczyć, że w 2018 roku obchodzimy także 70-lecie ustanowienia Międzynarodowej Organizacji Morskiej IMO, która jest agencją wyspecjalizowaną ONZ zajmującą się sprawami morskimi, bezpieczeństwem na morzu, międzynarodową żeglugą oraz zapobieganiu zanieczyszczeń środowiska morskiego.
Tegoroczne Światowe Dni Morza odbyły się w Panamie w dniach 1-3 października, a ich gościem honorowym był Minister Marek Gróbarczyk. Wziął on udział w dyskusji ministrów poświęconej edukacji morskiej, bezpieczeństwu na morzu i bezpieczeństwu cyfrowemu. Spotkał się z Sekretarzem Generalnym Międzynarodowej Organizacji Morskiej IMO Panem Kitackiem Limem, a także z ministrami ds. morskich i transportu z Panamy, RPA i Iranu. Ponadto minister Marek Gróbarczyk wizytował Kanał Panamski, który w czerwcu 2016 został oddany ponownie do użytku po kompleksowej rozbudowie i poszerzeniu śluz.

Źródło:BiuroPrasowe MGMiŻŚ

Rosyjska prasa: jest rezerwowa trasa Nord Stream 2 w razie kłopotów z Danią.

Rosyjski Gazprom ma już rezerwową trasę dla gazociągu Nord Stream 2, gdyby Dania zablokowała ułożenie rurociągu w jej wodach terytorialnych - pisze w poniedziałek 02/10 dziennik "Wiedomosti", cytując Siergieja Sierdiukowa z władz spółki Nord Stream 2.
W razie kłopotów ze strony Danii "będzie alternatywa, jest ona już opracowana. Trasa nie zwiększy się znacznie i nie jest trudniejsza" - powiedział Sierdiukow, który jest dyrektorem technicznym spółki Nord Stream 2 (Nord Stream 2 AG).
"Wiedomosti" oceniają, że Gazprom "nadal skutecznie broni się przed próbami krajów europejskich, by przeszkodzić w budowie Nord Stream 2".
Gazeta nie podaje szczegółów alternatywnej trasy gazociągu. Przypomina, że według projektu nowa magistrala miała powielać trasę już ułożonego na dnie Morza Bałtyckiego gazociągu Nord Stream i przebiegać przez wody terytorialne Danii nieco na wschód od wyspy Bornholm.
"Wiedomosti" podają również, iż w zeszłym tygodniu do parlamentu Danii trafił projekt ustawy, która daje pełnomocnictwa resortowi spraw zagranicznych do podjęcia decyzji o zablokowaniu budowy gazociągu z uwagi na względy polityki zagranicznej i bezpieczeństwa. Szef MSZ Danii Anders Samuelsen mówił, iż chciałby, aby projekt został uchwalony na początku przyszłego roku.
Jak relacjonuje moskiewski dziennik, nadzieję na korzystne dla rosyjskiego projektu stanowisko Danii wyraził w zeszłym tygodniu szef austriackiego koncernu OMV Rainer Seele. OMV jest jednym z zachodnioeuropejskich koncernów, które są partnerami Gazpromu w projekcie Nord Stream 2. Seele ocenił pozytywnie sposób, w jaki z Rosją współpracuje Finlandią i dodał: "Mamy nadzieję, że ten trend będzie kontynuowany i dotrze do Danii".
Nord Stream 2 to projekt liczącej 1200 km dwunitkowej magistrali gazowej z Rosji do Niemiec przez Morze Bałtyckie o mocy przesyłowej 55 mld metrów sześciennych surowca rocznie. Gazociąg ma być gotowy do końca 2019 roku. Po tym roku Rosja zamierza zaprzestać przesyłania gazu rurociągami biegnącymi przez terytorium Ukrainy. Polska, kraje bałtyckie i Ukraina sprzeciwiają się projektowi.

Źródło: pap.pl

Niecodzienne zdarzenie. Prom napełniony niewłaściwym paliwem.

Niewłaściwe paliwo w zbiorniku paliwa samochodu? Takie rzeczy zdarzają się czasami na stacjach benzynowych. Tym razem niecodzienna sytuacja miała miejsce w przypadku promu – chodzi o pływającą dla Samsø Rederi jednostkę Prinsesse Isabella.
Do zdarzenia doszło we wtorek 03/10. Jak wyjaśnił armator, w czasie uzupełniania paliwa do zbiornika przeznaczonego na paliwo diesla trafiła benzyna. W sumie dostało się do niego 6 tysięcy litrów benzyny. Stało się to w momencie, gdy wewnątrz znajdowało się już 42 tysiące litrów paliwa diesla. Zanim jednostka wyruszyła w trasę, konieczne było naprawienie błędów. Zbiornik na paliwo został opróżniony.
W związku z zaistniałą sytuacją, przewoźnik zmuszony był do anulowania dwóch rejsów – jednego z Hou o 12:00 oraz kolejnego z Sælvig o 13:15. Nie odbył się również rejs o 15:45 z Sælvig.
„Musieliśmy opróżnić prom z 48 tysięcy litrów paliwa, co czasami niestety się zdarza" - wyjaśnił operator w specjalnym komunikacie.
Firma przypomniała, że nowoczesny prom Prinsesse Isabella napędzany jest w 90 procentach paliwem LNG, ale w portach, w czasie manewrowania, korzysta z paliwa diesla, które pozwala na szybsze wykonanie procedury.
Choć doszło do pomyłki, co wiązało się z koniecznością opróżnienia zbiornika oraz anulacją rejsów, armator nie kryje zadowolenia z faktu, że błąd udało się wykryć odpowiednio wcześniej. Jak zauważył Carsten Kruse, dyrektor Samsø Rederi, gdyby benzyna dostała się do silnika, mogłoby się to skończyć bardzo źle.

Prom Prinsesse Isabella został zbudowany w Gdańsku. Powstał w stoczni Remontowa Shipbuilding; może zabrać na pokład 600 pasażerów oraz 160 pojazdów osobowych i 16 ciężarowych. W 2015 r. ogłoszono go statkiem roku w Danii.

Źródło: promyscat.pl

Między morzem a domem – jak radzić sobie ze stresem.

Rozpoczynamy cykl porad psychologicznych skierowanych do marynarzy.
Przybliżymy temat wspólnego autorskiego projektu duetu: psychologa Małgorzaty Szwemin oraz dyplomowanego Life Coacha, Katarzyny Dolak – Mazurek p.n. „Dwa spojrzenia, jeden cel".
Program skierowany jest do środowiska marynarzy i ich rodzin.
Ma na celu zdefiniowanie źródła stresu i możliwości uzyskania łącznego wsparcia w rozwiązaniu tego samego problemu, korzystając z wiedzy i doświadczenia psychologa oraz trenera relacji i życia osobistego.
Ten wspólny projekt psychologa i coacha jest wyjątkowy ze względu na nowatorski sposób niesienia pomocy.
Poniżej kilka słów o autorkach prezentowanego na łamach Biuletynu programu, które opowiedziały o sobie:
Małgorzata Szwemin.
Psycholog
Jestem psychologiem wojskowym, trenerem rozwoju osobistego, specjalistką od technik wzmacniania odporności psychicznej i budowania poczucia wartości.
Odbyłam szereg szkoleń na potrzeby armii, dotyczących: profilaktyki uzależnień, profilaktyki HIV i AIDS, technik wzmacniania odporności psychicznej oraz technik negocjacyjnych, a także z psychopatologii i Terapii Zorientowanej na Rozwiązania.
Doświadczenie zdobywałam trenując żołnierzy jednostki specjalnej, biorąc udział we wszystkich etapach selekcji kandydatów na „ specjalsów" oraz prowadząc przez ponad dziesięć lat warsztaty dla kadry wojskowej oraz studentów Akademii Marynarki Wojennej.
Prowadzę zajęcia w oparciu o program zatwierdzony przez Ministra Obrony Narodowej oraz własne autorskie programy dotyczące między innymi podnoszenia asertywności kobiet służących w armii, wzmacniania umiejętności dowodzenia dla kandydatów na oficerów a także technik opanowania stresu w sytuacjach trudnych.
Katarzyna Dolak – Mazurek.
Life Coach, pedagog
Dyplomowany Life Coach. Akredytowany przez Noble Manhattan Coaching (NMC) oraz International Institute of Coaching & Mentoring (IIC&M). Dyplomowany Coach Kryzysowy, akredytowany przez Polskie Towarzystwo Coachingu Kryzysowego. Dyplomowany trener oraz pedagog.
Coachingiem zajmuję się od 2012 r. Specjalizuję się w pracy z osobami doświadczającymi kryzysów i trudności wynikających z pracy poza miejscem swojego zamieszkania, w szczególności z osobami pracującymi na morzu.
Pomagam w poradzeniu sobie z rozłąką, z poczuciem bezsilności, w ułożeniu relacji osobistych i zawodowych.
Uczę sposobów na płynne i łagodne przechodzenie z rzeczywistości domowej w zawodową i odwrotnie.
Kilka informacji o programie „Dwa spojrzenia, jeden cel"
Dlaczego jako grupę docelową wybrałyście ludzi morza?
Dlaczego zwróciłyśmy uwagę na środowisko ludzi morza? Kasia trochę ze względów osobistych, bo sama jest żoną marynarza,
Małgosia z kolei przez pracę w Marynarce Wojennej a kiedyś w Formozie*. (*Morska Jednostka Działań Specjalnych)
Zauważyłyśmy, że osoby pływające oraz ich rodziny doświadczają wielu problemów i rzadko korzystają z pomocy.
Żołnierze jeszcze mają swoich psychologów w jednostkach ale pomoc dla marynarzy z floty handlowej jest niewielka albo żadna.

Dlatego rozpoczęłyśmy kampanię na Portalu Morskim uświadamiającą i dzięki temu zgłosiło się do nas kilku klientów, którzy wcześniej nawet nie sądzili, że warto udać się po pomoc.

Jaki jest cel rozpowszechniania informacji o programie ?

Chcemy w naszych artykułach zwracać uwagę z jakimi trudnościami zmagają się marynarze i co mogą zrobić aby rozwiązać swoje konflikty.

Jak doszło do kontaktu psychologa Małgorzaty z coachem Katarzyną?

Poznałyśmy się jesienią 2014 roku w związku z festiwalem rozwojowym w „Spotykalni" w Gdańsku, miałyśmy okazję prowadzić tam razem warsztat motywacyjny „Ratunku, nie wiem co mam robić!".

Wtedy zauważyłyśmy, że wspaniale się uzupełniamy zarówno pod względem różnic w podejściu do tematu, jak i ze względu na temperamenty.

Kasia ze swoim podejściem coachingowym i odpowiednimi narzędziami, kochająca plany, uporządkowana i systematyczna oraz Małgosia psychologicznie rozpatrująca temat, doszukująca się przyczyn problemu, energiczna i łatwo nawiązująca kontakty.

Zaczęłyśmy widzieć wartość w pracy zespołowej, w patrzeniu na problem szerzej, nie chciałyśmy iść drogą rywalizacji, który specjalista jest skuteczniejszy, tylko korzystać z różnych narzędzi, mieć szerszy ogląd na sprawę.

Tak powstał pomysł na stworzenie programu dla klienta indywidualnego w którym będziemy spotykać się naprzemiennie, aby pomóc rozwiązać problem na z dwóch stron jednocześnie.

W ten sposób dajemy dwóch specjalistów w jednym programie, co pomaga uzyskać szybsze i pełniejsze efekty.

Łagodne przejście – najlepsze sposoby na stres. Małgorzata Szwemin

Mamy wpisany aparat przystosowawczy, który powoduje, że bardziej koncentrujemy się na stałych elementach życia, niż na zmianach. To daje poczucie bezpieczeństwa i stabilizacji.

Jeśli jesteś osobą pracującą na morzu na taki luksus nie możesz sobie pozwolić, żyjesz właściwie w dwóch rzeczywistościach, które różnią się od siebie jak dzień i noc ale obie stawiają przed tobą ogromnie dużo wyzwań.

Zarówno praca wymaga wielu wyrzeczeń i bywa stresująca a powrót do domu to też nie wakacje, ponieważ czeka wiele piętrzących się spraw do załatwienia.

Dlatego momenty przejścia z jednej rzeczywistości w drugą są takie stresujące.

Jak można sobie pomóc?

Optymalnie byłoby, gdyby osoby narażone na stres zawodowy, regularnie stosowały metody uwalniające emocje, wtedy wszelkie trudne sytuacje byłyby mniej obciążające.

Idealnym rozwiązaniem są techniki oddechowe, zwykły pogłębiony oddech, stosowany codziennie w formie dwudziestominutowych ćwiczeń, czyni cuda. Ważne aby oddychać głęboko wdychając ustami i wypuszczając powietrze nosem.

Jednak mam świadomość, że nie każdy znajdzie tyle czasu oraz motywacji.

Dobrze więc przed samym zejściem na ląd lub wyjściem w morze, na kilka dni przed, abyś zaczął przygotowywać się mentalnie czyli zaczął myśleć w odpowiedni sposób.

Nie chodzi tu o pozytywne myślenie typu: „ dam sobie radę" „ jestem wspaniały" ale o nastawienie się na zmianę, która nadchodzi. Warto zadać sobie pytanie: „ co mnie niepokoi"? i przyjrzeć się swoim lękom, sama świadomość połowę z nich rozpuści. Często działasz bezrefleksyjnie, nawet nie wiesz co jest twoim źródłem stresu.

Jeśli powodem napięć jest lęk przed nową sytuacją, związaną na przykład z przyjęciem nowych obowiązków, zgraniem się z nową załogą, też warto obejrzeć go uważnie a potem wypuścić wraz z głębiom wydechem. Horrory, które produkuje umysł zazwyczaj się nie sprawdzają.

Nie przykładaj wagi do tych myśli a lepiej przypomnij sobie sytuacje, gdzie świetnie poradziłeś sobie, pomimo, że początkowo stres ci przeszkadzał.

Podczas sesji indywidualnych uczę klientów stosowania prostej relaksacji i kotwiczenia pozytywnych emocji, takich jak spokój, zadowolenie, pewność siebie.

To pomaga lepiej radzić sobie z trudnościami i szybko wracać do równowagi. Wystarczy usiąść na kilka minut w miejscu, gdzie nikt ci nie przeszkadza albo położyć się i napinać a potem rozluźniać poszczególne partie ciała. Warto poświęcić też kilka chwil i skoncentrować się na sobie, przyjrzeć się swoim myślom, obserwować je a potem pozwolić odpłynąć.

Zdolność do dobrego zarządzania emocjami, stresem, powinna być podstawową umiejętnością każdej osoby. Niestety rzadko kto się tego uczy.
W pracy na morzu, to konieczność aby móc dobrze funkcjonować, mieć satysfakcjonujące relacje oraz zachować zdrowie.

Małgorzata Szwemin

O poradzeniu sobie ze stresem spowodowanym przejściem między pracą a domem. Katarzyna Dolak-Mazurek

Opowiem o tym na przykładzie jednego z moich klientów.
Denerwował się podróżą do pracy, a właściwie jej organizacją i czasem trwania. Nie lubił być zmęczony mustrując na statek, bo zdarzało się, że od razu miał wachtę i potem nie było kiedy wypocząć. Brak snu i odpoczynku powodował, że oprócz pracy, nic mu się nie chciało.
Niepokoił się też tym, że żona martwiła się, czy szczęśliwie dotrze na miejsce, czy rejs będzie spokojny.
Przez pierwsze godziny po powrocie do domu nie potrafił się odnaleźć.
Z jednej strony radość, że ma urlop i nic nie musi, a z drugiej taki niepokój, że czas ucieka.
Na nowo trzeba dogadywać się z dziećmi, z żoną, bo nie rozumieją co się z nim dzieje po powrocie.
Na nowo trzeba sobie wszystko układać.
Zjawiskami wprowadzającymi trudną sytuację, w przypadku tego Klienta, był brak zrozumienia ze strony rodziny i nieumiejętność komunikowania swoich potrzeb przez Klienta. W pracy – odpowiedzialna praca, brak snu i wypoczynku.
Poradzenie sobie z napięciem w trakcie przechodzenia z fazy domowej w fazę pracy, polegało na:

- zrozumieniu ze strony rodziny, czyli udzieleniu wewnętrznej zgody na to, że wyjazd marynarza do pracy jest naturalną sytuacją. Jedzie do pracy, na dłużej niż jeden dzień, bo taki jest charakter takiego zawodu.
  Ze strony Klienta pozbycia się poczucia winy, że wyjeżdżając do pracy zostawia rodzinę zdaną samą na siebie.
  Takie rozwiązanie pozwoliło osobie wyjeżdżającej zachować spokój wewnętrzny i skupić się na tym co czeka go w pracy. Osobie pozostającej na lądzie też pozwoliło zachować spokój i zająć się sprawami bieżącymi.
- wyjaśnieniu drugiej stronie, że wzajemne wsparcie, a nie oskarżanie pomoże przetrwać trudne chwile rozstań i powrotów,
- stosowanie technik relaksacyjnych (o których napisała Małgorzata) przed i po wszelkiego rodzaju kontrolach lub sytuacjach trudnych, podczas pracy na statku,
- stan ciągłego przemęczenia jest normą na statku, więc zadbanie o odpowiednią ilość odpoczynku, nawet kosztem innych przyjemności, jak czytanie, oglądanie filmów, korzystanie z Internetu, zmniejszy podatność na reagowanie nerwowością,
- odpowiednia suplementacja, czyli Wit. C, która zmniejsza poziom kortyzolu w organizmie, który jest odpowiedzialny za zmęczenie i poirytowanie,
- odpowiednie odżywianie, (na statku czasem trudno o zbilansowane posiłki, gdy kucharzem jest osoba niekompetentna), jednakże można o to zadbać, zabierając ze sobą odpowiednie produkty.

Radzenie sobie ze stresem podczas przechodzenia w tryb urlopowy.

Po powrocie do domu ze statku, głowa jest jeszcze pełna spraw zawodowych. Bo do ostatniej chwili jeszcze trzeba było coś załatwić, wyjaśnić, plus do tego czasem zbyt długa podróż. Zatem wejście w sprawy domowe zajmuje trochę czasu.
Co zrobić, żeby napięcie po pracy i podróży odpuściło?

- wyspać się, zjeść coś dobrego czyli zadbać o podstawowe sprawy, pozwalające człowiekowi żyć
- Iść na spacer, na powietrze, bo bywa, że w pracy nie ma możliwości schodzenia ze statku.
  Brak dobrej jakości tlenu i ruchu nasila złe samopoczucie
- poprosić rodzinę, żeby dała przestrzeń do „schowania się do jaskini", czyli spędzenia czasu tylko ze sobą – można z tego zrobić taki zwyczaj, rytuał.

Niektórzy klienci mają wątpliwości co do tego rozwiązania, bo przecież i tak nie ma ich długo w domu, to jeszcze mają się gdzieś chować? Na statku przebywasz ciągle w towarzystwie, jedynie odpoczynek w kabinie jest formą odosobnienia, ale na krótko.
W domu rodzina też chce mieć Cię dla siebie. Natomiast, aby złapać tzw. oddech, potrzeba chwili na pobycie samemu ze sobą. Czytaniu w spokoju książki, nic nierobienia, pomyślenia na spokojnie o tym o czym masz ochotę.

- dobrze jest zadbać o swoją żonę, partnerkę i umożliwić jej jakiś wyjazd, bez męża i dzieci np. z koleżanką do Spa,
- zadbać o siebie i samemu wyjechać na weekend z kolegami
- zaplanować wspólnie z rodziną swój pobyt w domu, to pomaga wprowadzić rytm dnia i odpada poczucie straty czasu.
- dbać o własne zainteresowania, znaleźć sobie hobby
- znaleźć osobę, która może być wsparciem, np. kolega, który prowadzi podobne życie.

Katarzyna Dolak – Mazurek

Źródło: BiuletynMorski_ 85 KSMMiR

Wywiad tygodnia ze Zbigniewem Bońkiem.

Rozmowa ze Zbigniewem Bońkiem zawsze, choć nie jest łatwym rozmówcą, niezmiennie dąży do zdominowania dyskusji, bywa pouczająca. Prezes PZPN ma przecież rozległe kontakty w futbolowym świecie i dużą wiedzę, dlatego warto poruszyć wiele wątków. Zapraszamy na drugą część wywiadu z Zibim, który w całości ukazał się na łamach tygodnika „Piłka Nożna" dotyczącą nowego rozdziału w polskim futbolu klubowym, w którym będzie ponownie odgrywał jedną z wiodących ról.

- We wtorek 26 września, po wyborze nowej rady nadzorczej Ekstraklasy SA, której jest pan członkiem, rozpoczął się nowy rozdział w polskim futbolu? Zwłaszcza ligowym?

- Czytałem pańską krótką recenzję w internecie tuż po wyborach i chciałem... pogratulować. Tego, że we wszystkim dostrzega pan obraz politycznych gier i układów. Tymczasem spółka Ekstraklasa została powołana w jednym podstawowym celu - żeby sprzedawać prawa telewizyjne i marketingowe w imieniu klubów, a potem dzielić zyski z tych operacji. Na dodatek przy zachowaniu podstawowej zasady funkcjonowania, że sama powinna kosztować jak najmniej. A nie po to, żeby robić jakąkolwiek politykę - rzeczowo, choć nie bez emocji wyjaśnia Boniek. - Co roku zmienia się tam rada nadzorcza, a moja rola w spółce jest prosta - skoro PZPN jest największym udziałowcem, to warto, aby związek na takim forum reprezentował prezes. Zresztą przez ostatnie pięć lat, przez trzy zasiadałem w kolejnych radach. Zrezygnowałem z członkostwa dzień po zjeździe, na którym doszło do tarć z Ekstraklasą SA. Nie chciałem po prostu siedzieć przy jednym stole z Maciejem Wandzlem.

- Czyli był to element polityki...

- ... ale to wcale nie oznacza, że były jakieś napięte stosunki między PZPN a Ekstraklasą SA. To znaczy ligowa spółka pewnie mogła nasze relacje odbierać jako napięte, natomiast my nie traciliśmy czasu. Tylko wdrożyliśmy PRO Junior System, dzięki któremu zespoły ekstraklasy mają do wygrania trzy miliony złotych. Na prośbę klubów zawodowych zreformowaliśmy także Centralną Ligę Juniorów, i dziś rozgrywamy ją w kategoriach U-15, U-17 i U-19. Koszt tego projektu to 6 milionów złotych rocznie, i wszystko pokrywa PZPN. Beneficjentami takiego rozwiązania są w pierwszej kolejności kluby ekstraklasy i 1 ligi. Ostatnio zaś wzięliśmy na siebie VAR, przy którym robimy wszystko od A do Z. Co kosztuje około 4 milionów złotych w sezonie. I również wszystkie koszty pokrywa związek. Zatem daliśmy spółce nawet więcej niż zasłużyła. Mimo to cały czas słyszeliśmy, że druga strona nie ma z nami łatwego dialogu. A nie miała tylko dlatego, że jako poważne ciało nie mogliśmy w styczniu - zatem w połowie rozgrywek - rozmawiać, czy klubom jest potrzebny trzeci obcokrajowiec spoza Unii Europejskiej.

I tylko dlatego, że Legia kupiła sobie właśnie Daniela Chimę Chukwu. Dziś nie ma już jednak w Legii Wandzla, więc nie ma też problemu.

- Rozumiem zatem, że trudności w relacjach PZPN z ESA w minionych latach sprowadza pan do wymiaru personalnego. A konkretnie do osoby Macieja Wandzla?

- Powiem inaczej - jako PZPN zostaliśmy po prostu zdradzeni na zjeździe statutowym. Trzy dni wcześniej siedziałem z Wandzlem, tak jak dziś z panem, i ustaliliśmy wszystko zgodnie z sugestiami spółki Ekstraklasa. Tymczasem podczas walnego zgromadzenia wszystko zostało wywrócone do góry nogami. Dlatego powiedziałem: dziękuję, do widzenia. Pewnie, to nie była robota tylko Maćka, ale on jako przewodniczący rady nadzorczej był przywódcą spółki, podobnie jak dziś przywódcą jest pan Karol Klimczak, nowy szef. PZPN naprawdę nie ma wielkiego interesu, żeby zabiegać o silną pozycję w ligowej spółce.

- Naprawdę? Przecież gdyby tak rzeczywiście nie było, to Zbigniew Boniek odpuściłby sobie zasiadanie w radzie nadzorczej. A skoro jest członkiem tego gremium, uważa to za ważne. Tak to interpretuję.

- Najważniejszą rolę w spółce ESA odgrywają zarząd i pracownicy, którzy na co dzień pilnują biznesu. Natomiast rada nadzorcza jest organem kontrolnym, który generalnie spotyka się cztery razy w roku. I w zasadzie nie ingeruje w bieżącą działalność. Tylko wytycza cele oraz ustala skład osobowy, który potem wykonuje robotę. Osobą funkcyjną w radzie nadzorczej, oprócz Klimczaka, jest wiceprzewodniczący Cezary Kulesza. A my jako PZPN chcemy tylko wiedzieć, co się w spółce dzieje. Przecież jeżeli będzie dobrze zarabiała, to i należne związkowi 7 procent wystarczy na cele statutowe. A pieniądze pochodzące z kasy ESA przeznaczamy przede wszystkim na szkolenie sędziów i na opłaty sędziowskie. Proszę mi wierzyć, że w pańskim artykule internetowym moje nazwisko pojawiło się więcej razy niż będę uczestniczył w pracach rady nadzorczej przez najbliższy rok. Choć na początek oczywiście zechcę się dowiedzieć, czy nowe władze zechcą zostawić obecny skład **- ...przecież już wiadomo, że skoro doszło do przesilenia w radzie nadzorczej, to zarząd zostanie wymieniony. Niepotrzebnie bawi się pan w dyplomację.**

- O jakim przesileniu pan mówi? Czyżby w Ekstraklasie SA miał zostać pan Wandzel, którego już nie ma w Legii, i w ogóle w polskim futbolu? Oczywiście, że nie! Przedstawiciele czterech klubów z automatu weszli do rady nadzorczej, podobnie jak ja, a dwóch wybrano. Napisał pan, że Klimczak to dobry administrator, z czym w pełni się zgadzam, ale dodam jeszcze, że to porządny człowiek. Na pewno więc przyjrzy się, dlaczego tuż po powstaniu ligowa spółka miała jednoosobowy zarząd, a teraz potrzebnych było aż trzech ludzi. Zadałem już oczywiście pytanie, czy w takiej organizacji nie wystarczy jeden prezes i maksymalnie dwóch, trzech dyrektorów w kluczowych sektorach? Pan Klimczak na pewno przygotuje się do nowych rozwiązań, a rada nadzorcza bez wątpienia zatwierdzi jego wszystkie sensowne projekty. Dlatego dziwię się, że prasa pisze o nowym rozdaniu i o tym, że Boniek wchodzi do gry. Bo mnie żadna gra w ogóle nie interesuje! Tylko to, żeby ekstraklasa się rozwijała i miała rozsądną linię. A przede wszystkim wypracowała jednolity pomysł na kształt rozgrywek.

- Chwileczkę, przecież Klimczak - nie tylko zresztą w tym punkcie - mówi dokładnie to samo, co Boniek: że docelowo nastąpi rozszerzenie ligi do 18 zespołów i wprowadzenie klasycznej formuły ESA 34.

- No i dobrze, bo wszelkie głosy, że zmniejszenie ligi do 12 zespołów - które tu i ówdzie słyszę - doprowadzi do podniesienia poziomu, uważam za herezję. Polska jest krajem na tyle dużym, że w najwyższej lidze ma prawo grać 18 drużyn. Pewnie, kluby mamy niskobudżetowe, więc musimy szkolić i wprowadzać młodych zawodników i na nich opierać składy. I to się nie zmieni, aż do momentu, kiedy państwo nie stanie się bogatsze. Czy to się podoba panu Godlewskiemu, czy panu Bońkowi, czy nie - tak właśnie będzie. Z dnia na dzień biedne polskie kluby nie wzbogacą się na tyle, aby były porównywalne pod względem finansów do holenderskich, czy nawet belgijskich. To po prostu niemożliwe.

- Tort telewizyjny wynosi X, dziś konkretnie 150 milionów złotych. Zatem podzielony na dwanaście części dawałby znacząco większe kawałki niż pokrojony na osiemnaście okruchów.

- Ale tak w ogóle nie wolno myśleć! Nie rozumiem przedstawionych przez pana zależności, to jakaś utopijna teoria! To może najlepiej byłoby X podzielić przez cztery? Bzdura! Skoro dziś jest 16 drużyn w ekstraklasie, a nie ma w niej zespołów z Łodzi, Olsztyna, Motoru Lublin, GKS Katowice, Zawiszy Bydgoszcz, Ruchu Chorzów, czy z Rzeszowa, to czym my mamy się martwić w kontekście poszerzenia ligi?

- Tym, że patrząc na rozgrywki europejskie nie widzę w nich żadnego polskiego klubu. Nawet Legii w Lidze Europy. Wszyscy równają w dół, sportowo jesteśmy słabi.

- I długo pan nie zobaczy! Dlaczego nasze kluby mają grać w pucharach skoro są słabsze od tych, które się do nich zakwalifikowały? Skoro są biedniejsze, to muszą zmienić politykę w kwestiach zarządzania zasobami. Na wszystkich poziomach, począwszy od skautingu, który u nas w zasadzie nie istnieje. Tyle że wewnętrzna organizacja leży wyłącznie w gestii klubów, a PZPN niczego nie może tym niezależnym podmiotom narzucić.

- Podstawowy problem polskich klubów jest taki, że brakuje dobrze wyszkolonych piłkarzy...

- ...a właśnie że nie! Szymona Żurkowskiego do wczoraj nikt nie znał, podobnie jak nazwisk Wolsztyńskiego, czy Kądziora. To byli zawodnicy niezauważani, tymczasem świetnie potrafią grać w piłkę. Pytanie zatem, czy nasze kluby kupują dobrych zawodników i potrafią wprowadzać ich do zespołu? Z tego, co czytam wynika, że najczęściej sięgamy po piłkarzy zupełnie nieprzygotowanych, albo po rozmaitych przygodach. Górnik trochę przypadkowo pokazał jak trzeba prowadzić kluby. Z biedy urodził się pomysł, a mówię to z poszanowaniem tego, co udało się w Zabrzu zrobić. Gdyby mieli tam pieniądze, pewnie kupiliby pięciu ze Słowacji, a sześciu z Hiszpanii. Tymczasem musieli szkolić, i szukać w okolicy. No i znaleźli Żurkowskiego, czyli wyszło OK.

- A niby po jakich mamy sięgać, skoro polska liga jest dla nich w najlepszym razie czwartym wyborem?

- Jeśli mnie nie stać na jakość, to w ogóle nie sprowadzam! Tylko całą energię poświęcam na szkolenie własnych dzieciaków. Przecież 19-latek przygotowany w naszej rzeczywistości, dalekiej od idealnej, ale jakoś tam przygotowany, wcale nie jest gorszy niż 30-letni zagraniczny szrot. Prawda jest taka, że największym problemem polskiej piłki jest przeprowadzanie zawodnika z wieku juniora do seniora. Tymczasem im szybciej junior gra z seniorami i ciężko pracuje, tym dla niego lepiej. Bo do piłki nie może przyjść ktoś, kto ma chory kręgosłup i wadę postawy. Do piłki trzeba mieć chamskie zdrowie. A jak masz chamskie zdrowie, to można cię eksploatować nawet jeśli jesteś nastolatkiem. Koniec i kropka! W wielu innych kwestiach także odwracamy kota ogonem. Chcemy mieć lepszą piłkę i powtarzamy, że aby to zrobić trzeba poprawić bazę. A przecież teraz baza jest co najmniej trzy razy lepsza niż wtedy, kiedy ja zaczynałem grać. Wtedy nie było zresztą żadnej bazy. Tylko duża zabawa biegowa w lesie, której dziś, nad czym ubolewam, już się nie praktykuje. Zamiast ostro pracować nad wydolnością, cackamy się z nastolatkami, których najlepiej można ulepić. Dlatego pytam - z jakiego powodu? Zresztą w ogóle powinniśmy wrócić do korzeni. Liderem ekstraklasy jest Górnik Zabrze, który 11 goli strzelił z kontry i 12 ze stałych fragmentów, żadnego z ataku pozycyjnego. Dlaczego tak się dzieje? Bo zaletą polskiej piłki właściwie od zawsze była szybka gra do przodu i wyprowadzanie kontrataków, i dobrze wykonywane rzuty wolne, czy rożne. Nie jesteśmy Hiszpanami, i nigdy nie będziemy, żeby zostać mistrzami ataku pozycyjnego.

- Wróćmy do Ekstraklasy SA. Jak prezesowi PZPN podobała się praca obecnego zarząd ligowej spółki, z Dariuszem Marcem na czele?

- Jeśli pyta pan, czy rekomendowałbym wręczenie panu Marcowi dymisji, to moja odpowiedź jest prosta: - Skoro kogoś nie zatrudniałem, to i nie ja będę zwalniał. Po prostu poczekam na sugestie szefa rady nadzorczej. W PZPN, którym kieruję, nikt za mnie nie prowadzi polityki kadrowej.

- Już to widzę, że Zbigniew Boniek, którego rozsadza energia, będzie biernie czekał na propozycje innych, nie podrzucając własnych kandydatur. Po prostu w to nie wierzę...

- ...no i bardzo się pan myli. Przecież przez 5 lat jako PZPN nie wtrącaliśmy się do kwestii osobowych w Ekstraklasie SA. Bo mamy co robić na własnym podwórku. Pewnie, możemy pomóc, możemy podpowiedzieć, ale nie będziemy niczego narzucać. I nikogo. Na pewno nie będzie tak, że Boniek wyjdzie i powie, że pana Marca trzeba wyrzucić. Boniek może jedynie powiedzieć, że trzyosobowy zarząd w takiej spółce to nieporozumienie.

- Czyli jest pan za ostrymi cięciami? Na tyle, że - jak słyszałem - zdołałby pan pomieścić całą ESA w dwóch pokojach?

- Ależ pan się uparł! Nie chodzi o zmieszczenie wszystkich pracowników w dwóch pokojach, niech urzędują tam, gdzie urzędują obecnie, ale niech wykonują konkretną, rzetelną pracę. Nie wiem zresztą, czy za dużo czasu nie poświęciliśmy już spółce ekstraklasa. Co ona ma sprzedawać przez najbliższy rok?

- Przede wszystkim prawa telewizyjne! Tyle że przetarg trzeba najpierw solidnie przygotować.

- Brawo! Przede wszystkim trzeba wiedzieć, co chce się sprzedawać. Ale przez najbliższy rok nic nie będzie w obrocie, bo nowe rozdanie telewizyjne będzie obowiązywać dopiero od lipca 2019 roku. Dlatego w pierwszej kolejności należy ustalić formułę rozgrywek. Przez ostatnie pięć lat słyszałem nieustannie, że ligę musimy wcześnie zaczynać, ponieważ wcześnie gramy w pucharach. Pytam się zatem: co to jest w ogóle za tekst? Przecież w pierwszych dwóch rundach to my gramy z drużynami, z którymi powinniśmy wygrać nawet po omacku. Pucharowicze mogą sobie zagrać sparingi z Celtikiem Glasgow czy Zenitem Sankt Petersburg i lepiej

na tym wyjdą. A piłkarze z wszystkich klubów powinni latem w pierwszej kolejności solidnie odpocząć i zregenerować się. W ostatnich latach sytuacja w Ekstraklasie SA nie była zdrowa z tego względu, że kluby mówiły innym językiem niż zarząd spółki. Klubom nie podobał się system ESA 37, a jednak był forsowany za wszelką cenę. Nowa miotła może zatem wymieść wszystkich, którzy stali za tym pomysłem. Tak zakładam, ale wtrącał się do tego nie będę.

- Czyli to już przesądzone, że ekstraklasa w nowym rozdaniu będzie liczyć 18 zespołów?

- Moim zdaniem możliwe warianty są dwa: ESA 34 albo 30. Tyle że w tym drugim przypadku trzeba by pomyśleć o jakichś rozgrywkach uzupełniających, na przykład Pucharze Ligi, bo meczów w sezonie byłoby jednak trochę za mało. Dlatego sądzę, że liga 18-zespołowa jest optymalna. Także dlatego, że beneficjentem takiej reformy - przy założeniu, że spadałyby i awansowały trzy zespoły - byłaby 1 liga. Rosłaby z tego powodu, że tylko dwa miejsca byłyby premiowane automatycznym awansem, natomiast o trzecie - baraż rozgrywałyby zespoły z miejsc od trzeciego do szóstego. A to powodowałoby, że zespoły z nawet ósmego i dziewiątego miejsca po półmetku musiałyby dbać o infrastrukturę, aby spełniać wymogi licencyjne. Także miałyby przecież szanse na awans do ekstraklasy. Nice 1 liga rośnie zresztą od jakiegoś czasu, od momentu kiedy wygrałem wybory w PZPN podnieśliśmy wartość praw telewizyjnych do tych rozgrywek z 400 tysięcy euro do 8 milionów złotych, a zatem pięciokrotnie.

- Prawa do ekstraklasy można sprzedać za więcej niż 150 milionów złotych już w kolejnym rozdaniu?

- Poprzednio prawa telewizyjne zostały sprzedane 4 lata temu, a zatem już dawno temu. Na tyle dawno, że nie zrobił tego obecny zarząd, który nie potrafił w tym czasie utrzymać nawet wpływów marketingowych, tylko jeszcze poprzedni. Nie chciałbym teraz tworzyć żadnych progów, powiem tylko tyle, że w obecnych realiach wynegocjowana wówczas kwota jest zdecydowanie za niska.

- Pan pomnożyłby ją przez dwa?

- Mówienie o cyfrach w handlu przed podpisaniem umowy jest nieporozumieniem, a nie chcę dawać żadnych wskazówek tym, którzy będą kupowali prawa do ligi. Jeśli powiedziałbym X, to wysłałbym przecież message, że właśnie tyle ekstraklasa może oczekiwać. Trzeba postępować przede wszystkim mądrze, czego nie można było powiedzieć o działalności Ekstraklasy SA w ostatnich latach. Spółka - zamiast iść z nami, skoro związek jest bardzo dobrze wszędzie postrzegany, w jednym szeregu - zrobiła pucz na zjeździe PZPN i poprzez ten pryzmat była postrzegana. Zatem sama się osłabiała i także dlatego miała słabe wyniki, mimo że struktura zatrudnienia została zanadto rozbudowana. Nie chodzi o to, żeby wszyscy pracownicy zmieścili się w dwóch pokojach. Pomieszczeń może być nawet pięć, czy sześć, ale pracować trzeba rzetelnie i nie robić picu. Przy ESA 37 mamy 296 meczów, przy ESA 34 spotkań do sprzedania byłoby 304. Format rozgrywek też jest istotny. Jeden mecz w piątek, trzy w sobotę i cztery w niedzielę, w tym trzy w jednym bloku, a osobno o godzinie 18 spotkanie kolejki - może to jest rytm, do którego powinniśmy zmierzać? Dobry system na pewno jest podstawą zwiększenia przychodów z praw telewizyjnych.

GRUPA A	
Drużyna	Pkt
FRA	20
SZW	19
HOL	16
BUG	12
BIA	5
LUK	5

GRUPA B	
Drużyna	Pkt
SZW	27
POR	24
WGR	10
WYS	9
ŁOT	4
AND	4

GRUPA C	
Drużyna	Pkt
NIE	30
IRP	19
CZE	15
NOR	13
AZE	10
SAN	0

GRUPA D	
Drużyna	Pkt
SER	18
WAL	17
IRL	16
AUS	12
GRU	5
MOL	2

GRUPA E	
Drużyna	Pkt
POL	25
DAN	20
CZA	16
RUM	13
ARM	7
KAZ	3

GRUPA F	
Drużyna	Pkt
ANG	26
SŁO	18
SZK	18
SOW	15
LIT	6
MAL	1

GRUPA G	
Drużyna	Pkt
HIS	25
WŁO	20
ALB	13
IZR	12
MAC	8
LIE	0

GRUPA H	
Drużyna	Pkt
BEL	25
GRE	16
BiH	14
EST	11
CYP	10
GIB	0

GRUPA I	
Drużyna	Pkt
ISL	19
CHO	17
UKR	17
TUR	14
FIN	8
KOS	1

Źródło: PilkaNozna.

Wydarzyło się 09 października - kalendarium

09 października jest 282 dniem w kalendarzu gregoriańskim. Do końca roku pozostają 83 dni. 09 października jest Światowym Dniem Poczty.

Wydarzyło się sporo rzeczy na przełomie lat, między innymi:

1454 r. – Wojna trzynastoletnia: z powodu problemów finansowych wielki mistrz krzyżacki Ludwig von Erlichshausen zastawił zamki i miasta pruskie wojskom zaciężnym, co umożliwiło w przyszłości ich wykup przez Polskę

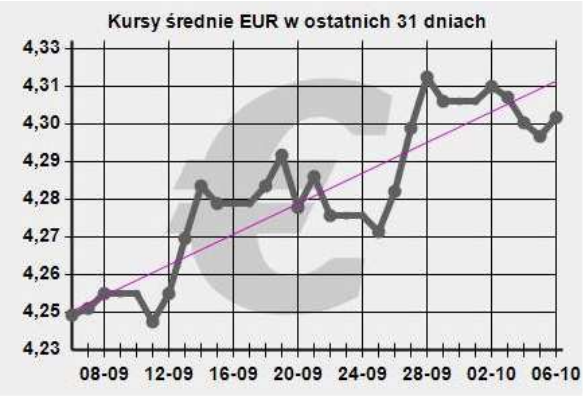
1633 r. – Uruchomiono Fontannę Neptuna w Gdańsku.

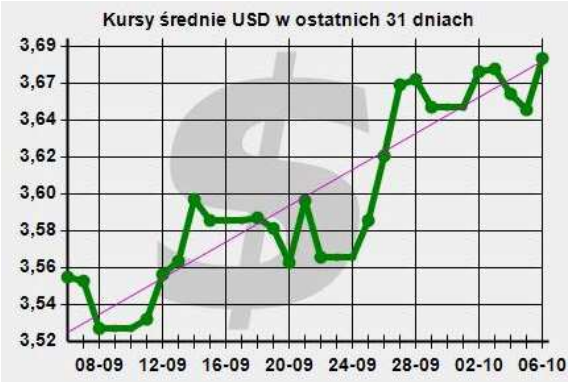
1943 r. – 163 amerykańskie bombowce zbombardowały porty w Gdańsku i Gdyni.

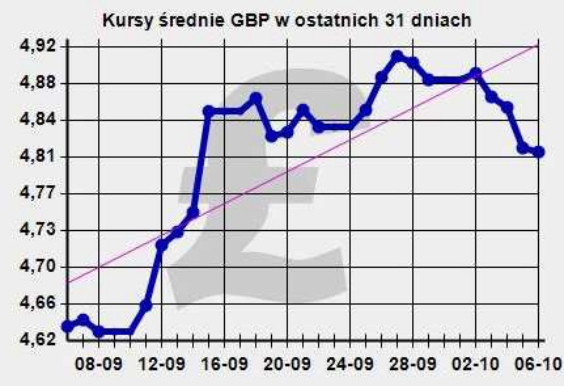
1980 r. – Czesław Miłosz został ogłoszony laureatem literackiej Nagrody Nobla.

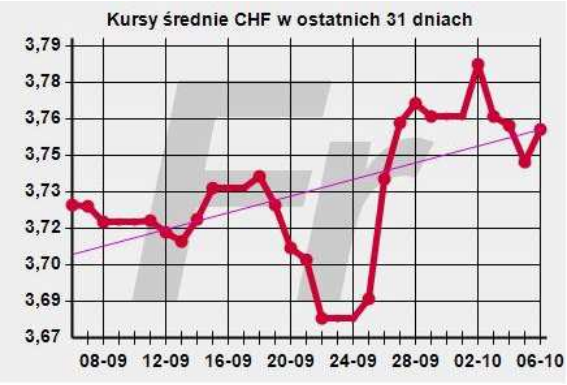
1981 r. – We Francji zniesiono karę śmierci.

Kursy walut (kursy średnie NBP)





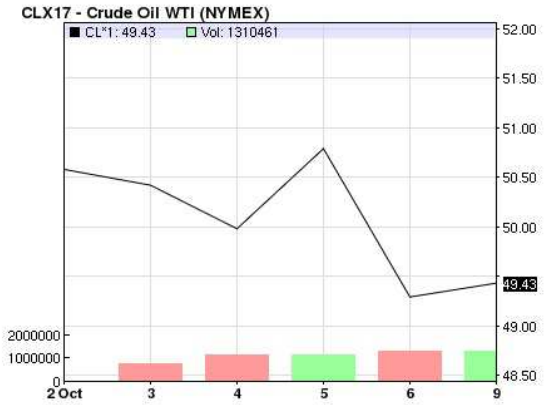




Crude Oil

WTI (NYMEX) Price

End of day Commodity Futures Price Quotes for Crude Oil WTI (NYMEX)



Select Timeframe: 7 Day Refresh

Crude Oil Related ETFs: USO, DBO, USL, DNO

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

+ WATCHLIST

*Data is delayed | USD

Last | 10/06/2017

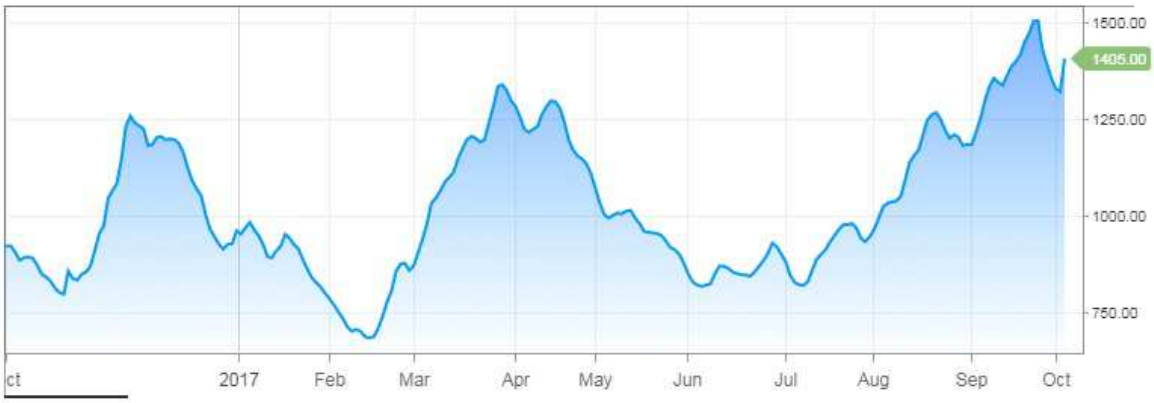
1,405.00 **+23.00 (+1.66%)**

52 week range

685.00 - 1,503.00

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

+ Comparison 1D Display Studies



SUMMARY NEWS PROFILE

KEY STATS

Day Low	1,405.00	Day High	1,405.00	YTD % Chg	43.81	1 Year % Chg	50.05

Rozrywka

6			3		1	4		
3							1	
9		1	4	7		5		
8		9	5				4	
				8				
	6	7		9		1		5
	3							
					8			
					5	8	9	

(c) 2017 OnlineSudoku.pl

		1					5	8
2			8					
			1	5				
	4				5		9	
	2				4	7	8	
	8	5		2			4	3
3						1		9
				9	7			
					8			

(c) 2017 OnlineSudoku.pl

• • •

Pewnego razu w barze facet strasznie sobie popił. Barman to zauważył i kiedy ten poprosił o następne piwo, grzecznie powiedział mu, że jest zbyt pijany, by dostać kolejne piwo. Facet wychodzi. Wchodzi bocznymi drzwiami i prosi barmana o piwo. Lekko sfrustrowany barman powtarza to, co mu powiedział wcześniej. Facet wychodzi. Potem wraca drugimi bocznymi drzwiami i prosi barmana o piwo. Ten irytuje się, mówi mu, że jest zbyt pijany i każe wynosić się z baru. Facet wychodzi. Wraca tylnymi drzwiami, podchodzi do barmana i zanim zdąża coś powiedzieć, barman wrzeszczy:
- Już ci mówiłem, jesteś pijany, nie dostaniesz kolejnego piwa! Wynocha z mojego baru!
Rozczarowany facet patrzy na barmana i mówi:
- Kurczę, w ilu barach ty pracujesz?