

BANK SPÓŁDZIELCZY

ŚWIAT BANKOWOŚCI SPÓŁDZIELCZEJ
NR 2/612 KWIECIEŃ – CZERWIEC 2024
ISSN 2719-4515

Wywiady

z **Ewelina Pałubicką** s. 9

i **Andrzejem Chmieleckim** s. 12

**WYZWANIE
SPORTOWE SGB**

Nowe rekordy **s. 16**

Wirtualny spacer

po Centrum Historii Polskiej Bankowości Spółdzielczej **s. 51**

Czego uczy sport?

Systematyczności, współpracy i fair play

Dwie dekady temu, gdy byłem w Szwecji, urzekło mnie, jak wiele jest w tym kraju obiektów sportowych, siłowni na świeżym powietrzu, ścieżek rowerowych i miejsca do aktywnego wypoczynku.

Dzisiaj tak samo jest w Polsce. Mamy coraz większą świadomość co robić, by żyć dłużej, ale przede wszystkim – w dobrym zdrowiu. Aktywność sportowa, to jeden z elementów higienicznego stylu życia.

Z uprawiania sportu płyną same korzyści. Dostajemy dawkę endorfin, poprawia nam się nastrój i kondycja. Osób, które stawiają na amatorską aktywność sportową jest coraz więcej, a świadczy o tym chociażby Wyzwanie Sportowe SGB. Rok temu w akcji wzięło udział ponad 5 tysięcy osób, w tym roku już prawie 8 400. Gorąco polecam podsumowanie Wyzwania Sportowego 2024, przygotowane przez Rafała Łopkę. To wiodący temat tego wydania e-magazynu. Gratulacje należą się wszystkim uczestnikom naszej akcji! Dzięki nim nie tylko poprawiliśmy swoją kondycję, zgubiliśmy kilogramy, ale również zrealizowaliśmy cel charytatywny.

W e-magazynie skupiliśmy się na różnych aspektach uprawiania sportu. Polecam szczególnie tekst Krzysztofa Swobody „Technologia w służbie zdrowia”. Autor wyjaśnia, jak technologia i najnowsze gadżety pomagają nam w codziennym funkcjonowaniu i podnoszą jakość naszego życia.

Sport uczy systematyczności, współpracy i fair play, które owocują w pracy, a także partnerskiego podejścia do zmiany i dobrych praktyk. W tym kontekście polecam również rozmowy z Ewelina Pałubicką, wiceprezeską SGB-Banku SA oraz Andrzejem Chmieleckim, byłym już wiceprezesem banku. Oboje mówią o tym, co jest ważne, by Banki Spółdzielcze SGB osiągały coraz lepsze wyniki. Jednym z czynników jest budowa konsorcjów kredytowych i wykorzystanie potencjałów, które posiada sektor bankowości spółdzielczej.

Mamy w Zrzeszeniu bardzo dużo środków, trzeba je odpowiednio, zgodnie z zasadami bankowości, rozdysonować i na nich zarabiać. Uważam, że powinniśmy budować więcej konsorcjów do bardzo konkretnych projektów. Razem jesteśmy w stanie obsłużyć wielkie podmioty gospodarcze. Mamy kapitał, mamy know-how, technologię i inżynierię finansową, ale mamy także zaufanie klientów. Musimy tylko to wszystko lepiej wykorzystać.

– mówi Ewelina Pałubicka.

Trzeba do tych małych środowisk dotrzeć i to z pełnym przekonaniem, że jesteśmy ich w stanie obsłużyć. Myślę, że jesteśmy niekiedy zbyt ostrożni, nie umiemy się pochwalić albo wstydzimy się powiedzieć, że potrafimy obsłużyć każdego, nawet najbardziej wymagającego klienta. A przecież z usług naszych banków spółdzielczych korzystają także firmy będące liderami na



lokalnych rynkach i są z nami związane już od wielu lat.

– mówi Andrzej Chmielecki.

Zmiana na stanowisku wiceprezesa Zarządu SGB-Banku SA była planowana, przemyślana i przeprowadzona zgodnie ze sztuką i wartościami, które są ważne dla bankowców -spółdzielców. A skoro o tym mowa, mija właśnie pięć lat od wprowadzenia w Spółdzielczej Grupie Bankowej Mobilnego Przyspieszenia.

Pamiętacie? W 2019 roku pojawiło się Mobilne Przyspieszenie. I razem z nim – nowe dla wielu z nas pojęcie: BS API... Nie zdążyliśmy wygodnie osiąść na laurach – bo wdrożenie BS API rynek przyjął nad wyraz rewelacyjnie – a już trzeba było szykować nowy komunikat. Spółdzielcza Grupa Bankowa oferuje klientom płatności mobilne Google Pay i Apple Pay, udostępniając także ciesząc się rosnącą popularnością BLIK... I tak było co roku! Komunikat gonił komunikat, nowość nie nadążała za nowością, zmiana za zmianą – pisze w swoim artykule Ewelina Ignaczak, podsumowując ostatnie pięć lat zmian.

A skoro o zmianach i historii mowa... Bankowość spółdzielcza w Polsce liczy ponad 160 lat. Przez ten czas zmienilo się niemal wszystko, ale jedno pozostaje bez zmian – budowana jest na bezpośrednich relacjach, opiera się na tych samych wartościach. Warto pielęgnować relacje i warto pielęgnować historię... jednak nie zapominając o przyszłości.

Sektor spółdzielczy ma bogatą przeszłość i stara się o niej mówić w interesujący, trafiający do współczesnego odbiorcy sposób. Właśnie uruchomił wirtualny spacer po Centrum Historii Polskiej Bankowości Spółdzielczej. To wspólne przedsięwzięcie Krajowego Związku Banków Spółdzielczych, Banku Polskiej Spółdzielczości SA i Banków Spółdzielczych SGB ma nie tylko walory edukacyjne i poznawcze, ale także estetyczne. W wyjątkowo piękny sposób prezentuje historię bankowości spółdzielczej, wykorzystując znane i nieznane jej fakty, gromadząc unikatowe materiały i udostępniając je w sferycznej formie panoramy 360 stopni.

Co jeszcze na łamach „Banku Spółdzielczego”? Trochę się chwalimy naszymi nagrodami. Zostaliśmy docenieni za aplikację SGB Mobile dla młodych, która zmienia się na lepsze. Piszemy o edukacji, lecz nie tylko w kontekście Roku Edukacji Ekonomicznej ale również konferencji, które organizujemy w SGB.

Jesteśmy w najpiękniejszym okresie roku, w porze wakacji – dlatego też proponujemy kilka lżejszych tematów związanych w kulturą. Polecamy książki i filmy. Bez względu na pogodę, razem z moimi koleżankami i kolegami z redakcji życzymy wszystkim Czytelnikom i Czytelniczkom naszego magazynu bezpiecznych, szczęśliwych wakacji. Dobrego odpoczynku i relaksu.... I naładowanych akumulatorów po powrocie z urlopów.

Roman Szewczyk
Redaktor Naczelny

BANK SPÓŁDZIELCZY

Adres Redakcji: Szarych Szeregów 23a, 60-462 Poznań, M.: 505 459 471, E.: wydawnictwo@bodie.pl, www.bodie.pl/szkolenia/bodie-extra/wydawnictwo/ksiazki
Redaguje zespół: redaktor naczelny – **Roman Szewczyk** Redaktorzy prowadzący – **Rafał Łopka, Jerzy Sygidus**
Korekta: **Jerzy Sygidus**
Reklama: **Monika Zarębska – BODiE**, M.: +48 608 339 937
Projekt i skład: **dubielstudio.pl**
Stale współpracują: **Robert Azembski, Andrzej Borowiak, Janusz Orłowski, Robert Woźniak**
Współpraca podcast: **Michał Kocurek, Katarzyna Miler**
Zdjęcie na okładce: **Krzysztof Budych / Motion Media**

Obróbka: **dubielstudio.pl**

Zdjęcia we wnętrzu pochodzą z **Pixabay.com, Unsplash.com i shutterstock.com**.

Wydawca: **Bankowy Ośrodek Doradztwa i Edukacji Sp. z o.o.**
Szarych Szeregów 23a, 60-462 Poznań, M.: 505 459 471, E.: wydawnictwo@bodie.pl Na zlecenie SGB-Banku SA

Redakcja nie zwraca materiałów nie zamówionych. Zastrzega sobie prawo do redakcyjnego opracowania tekstów, skracania oraz zmiany tytułów. Rozpowszechnianie materiałów redakcyjnych w formie papierowej i elektronicznej bez zgody Wydawcy zabronione.

BS
NA RYNKU OD
1964 ROKU

WAŻNE DLA SGB

**WALNE ZGROMADZENIE
AKCJONARIUSZY**
PODSUMOWAŁO 2023 ROK

s. 5

RÉSUMÉ,
CZYLI KRÓTKI LOT NAD PIĘCIOLECIEM

s. 7

ROZMOWA NUMERU

ZMIANY PROWOKUJĄ DO DZIAŁANIA.
ROZMOWA Z EWELINĄ PAŁUBICKĄ,
WICEPREZESKĄ ZARZĄDU SGB-BANKU SA

s. 9

**BANKI SĄ PO TO, ŻEBY ZARABIAĆ
PIENIĄDZE.**
ROZMOWA Z ANDRZEJEM CHMIELECKIM,
BYŁYM WICEPREZESEM ZARZĄDU SGB-
BANKU SA

s. 12

TEMAT NUMERU

WSZYSTKO DLA PASSY.
WYZWANIE SPORTOWE SGB 2024

s. 16

KORESPONDENCJA WŁASNA Z USA.
PODRÓŻ Z FLAGĄ

s. 23

ŻYCIE JEST KRÓTKIE

s. 27

**ROWEREM W SINĄ DAL
LUB GDZIEKOLWIEK**

s. 28

**WSPARCIE ZDROWYCH NAWYKÓW
PRACOWNIKÓW TO DŁUGOFALOWE
EFEKTY DLA FIRMY**

s. 31

ODPOCZYNEK PRZEZ ZMĘCZENIE
– JAK SPORT POMAGA W ŻYCIU ZAWODOWYM

s. 33

JEDZ, RUSZAJ SIĘ, PRACUJ.
ZDROWE NAWYKI W ŻYCIU ZAWODOWYM

s. 35

**OGROM EMOCJI, CZYLI JĘZYK
SPORTU**

s. 37

RYDWANY SPORTOWEGO OGNIĄ

s. 38

POLICJANCI W POLSCE:
ZDROWIE I KONDYCJA FIZYCZNA
NA PIERWSZYM PLANIE

s. 39

TECHNOLOGIA W SŁUŻBIE ZDROWIA.
NAJCIEKAWSZE AKCESORIA FIT

s. 41

JA CIĘ KRĘCĘ!
CZYLI JAK ZROBIĆ DOBRY SPOT

s. 43

SPECJALNIE DLA WAS

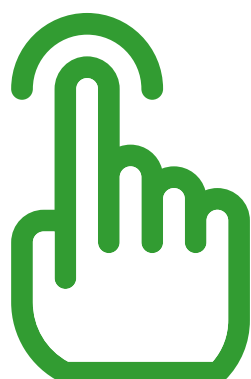
**GRAD NAGRÓD
DLA BANKÓW SGB**

s. 45

WAŻNE DLA SEKTORA

MOBILNE KONTO NA SELFIE.
SZYBKO I PO MISTRZOWSKU

s. 48



**KLIKNIJ ŻEBY
PRZEJŚĆ DO
ARTYKUŁU**



SPECJALNIE DLA WAS

ŻURAWIE SUKCESU.

Święto liderów, wspólnoty i zaufania

s. 49

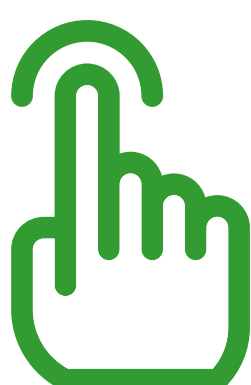
WAŻNE DLA SEKTORA

WIRTUALNY SPACER.

Centrum Historii Polskiej Bankowości Spółdzielczej

s. 51

ROK EDUKACJI EKONOMICZNEJ 2024

EDUKACJA EKONOMICZNA ROKUJE NA PRZYSZŁOŚĆ**s. 52**

KLIKNIJ ŻEBY
PRZEJŚĆ DO
ARTYKUŁU



WAŻNE DLA SEKTORA

RADA PROGRAMOWA**s. 54**

RECENZUJEMY

CYFRYZACJA JEST DLA WSZYSTKICH**s. 55****SBL W ZŁOTOWIE SPONSOREM FILMU „BRACHTWO BUTELKOWE”****s. 57****TROCHĘ KULTURY****s. 58**

PRAWO

NOWE UPRAWNIENIA NADZORCZE KOMISJI NADZORU FINANSOWEGO**s. 60****ZMIANY W BHP NA STANOWISKACH WYPOSAŻONYCH W MONITORY****s. 63**

SPECJALNIE DLA WAS

DLACZEGO MIELIBYŚMY CHCIEĆ KONTROLOWAĆ CZYJŚ JĘZYK?**s. 66****SGB SIĘ ROZUMIE.**

Zmiany w ortografii, które się rozumie

s. 68

KOBIETY W EKONOMII

JANET YELLEN.

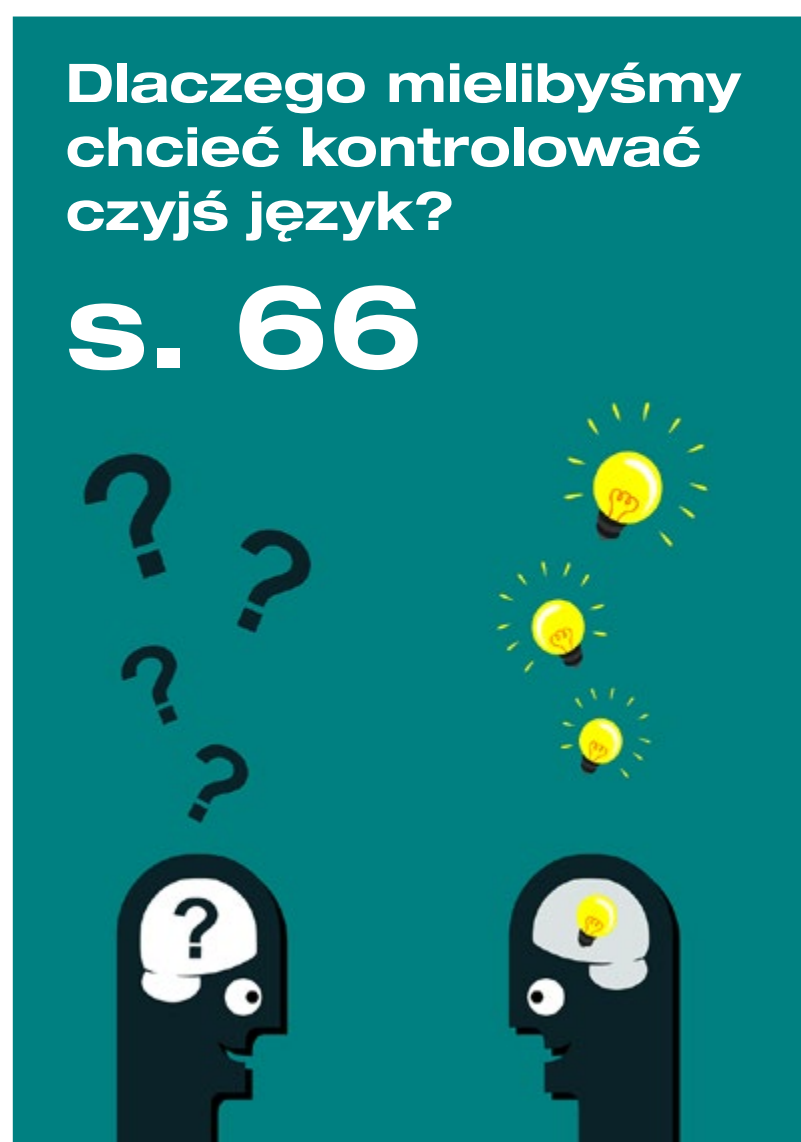
Kobieta, która twardo trzyma amerykańską gospodarkę

s. 70

WAŻNE DLA SEKTORA

NOWE TECHNOLOGICZNE

Wyzwania z aktywnym udziałem SGB

s. 72

WALNE ZGROMADZENIE AKCJONARIUSZY

podsumowało 2023 rok

W Poznaniu odbyło się Walne Zgromadzenie Akcjonariuszy SGB-Banku SA, które przyjęło sprawozdanie z działalności oraz sprawozdanie finansowe za rok 2023, udzielając absolutorium członkom Rady Nadzorczej i Zarządu Spółki. Dokonano także zmian w składzie Zarządu i statucie SGB-Banku SA oraz podziału zysku osiągniętego w 2023 roku.



Roman Szewczyk

SGB-Bank SA

Mimo niestabilnej sytuacji makroekonomicznej i trwającej odbudowy gospodarki po pandemii koronawirusa oraz wydarzeń polityczno-gospodarczych związanych z wojną w Ukrainie i Izraelu, SGB-Bank SA osiągnął w minionym

roku zaplanowane cele. Dotyczy to między innymi wyniku finansowego i poziomu wskaźników kapitałowych, ale też planu działań wynikających ze strategii „Otwieramy przyszłość”.

Doskonaliśmy System Usług Zrzeszeniowych SGB, z którego korzystają banki spółdzielcze. Jako pierwsi w Polsce wprowadziliśmy instrumenty kapitałowe AT1, w które zaangażowało się większość banków Zrzeszenia, uruchomiliśmy aplikację dla najmłodszych – podkreślił w swoim wystąpieniu Jan Grzesiek, przewodniczący Rady Nadzorczej SGB-Banku SA.

Możemy dziś używać słowa „sukces” na wielu poziomach naszego biznesu, w tym na najważniejszym – na poziomie klienta. To on wygrał. Możemy poświęcić mu więcej czasu niż kiedykolwiek wcześniej. Wiemy o nim więcej i potrafimy dobrze sprecyzować jego potrzeby.

Udowodniliśmy – dodał Jan Grzesiek – że możemy obsługiwać w konsorcjach duże podmioty gospodarcze. Wzmocniliśmy bezpieczeństwo SGB i dostosowaliśmy nasz model biznesowy do potrzeb rynku i klienta. Tych zmian nie można nie zauważyć i za ich wdrożenie serdecznie dziękuję Zarządowi SGB-Banku

SA, pracownikom oraz wszystkim bankom naszego Zrzeszenia. Tworzymy zgraną drużynę i w tym upatruję źródła naszych sukcesów – powiedział przewodniczący Rady Nadzorczej.

Decyzją Rady Nadzorczej do Zarządu SGB-Banku SA dołączyła Ewelina Pałubicka, dotychczasowa prezes Zarządu Banku Spółdzielczego w Nowym Dworze Gdańskim. W nowej kadencji będzie ona odpowiedzialna za pion biznesu, zastępując na tym stanowisku wiceprezesa Andrzeja Chmieleckiego, który nadal będzie pracował na rzecz SGB-Banku SA.

Obecnie Zarząd SGB-Banku SA pracuje w składzie:

- **Mirośław Skiba**,
prezes Zarządu
- **Błażej Mika**,
wiceprezes Zarządu
- **Ewelina Pałubicka**,
wiceprezeska Zarządu
- **Karol Wolniakowski**,
wiceprezes Zarządu





Udowodniliśmy, że możemy obsługiwać w konsorcjach duże podmioty gospodarcze.
– twierdzi Jan Grzesiek, Przewodniczący Rady Nadzorczej SGB-Banku SA.

W liście prezesa Zarządu, otwierającym sprawozdanie finansowe za rok 2023, prezes Mirosław Skiba napisał między innymi:

– Możemy dziś używać słowa „sukces” na wielu poziomach naszego biznesu, w tym na najważniejszym – na poziomie klienta. To on wygrał. Możemy poświęcić mu więcej czasu



 **Bank SA**

Walne Zgromadzenie Akcjonariuszy
SGB-Banku S.A.
20 czerwca 2024 r.

niż kiedykolwiek wcześniej. Wiemy o nim więcej i potrafimy dobrze sprecyzować jego potrzeby. Daliśmy mu dostęp do najnowocześniejszych narzędzi mobilnych. Zapewniliśmy najwyższy poziom bezpieczeństwa przy korzystaniu z usług cyfrowych. I przekazaliśmy mu prezent wyjątkowy – aplikację dedykowaną jego dzieciom.

– Ale klientocentryzm – ten pierwszy z filarów naszej Strategii – ma również inny wymiar, odnoszący się wprost do sensu istnienia SGB-Banku SA: Banki Spółdzielcze SGB są bezdyskusyjnie najważniejszym klientem banku zrzeszającego!

Taki był cel, gdy zakładano SGB-Bank SA i gdy powstawało Zrzeszenie. Jesteśmy partnerami i jednocześnie wykonawcami działań na rzecz banków. Nasz ekosystem usług bankowych jest spójny, wspiera działalność każdego banku spółdzielczego, budując jednocześnie siłę rynkową naszej wspólnej marki SGB – napisał prezes Mirosław Skiba. ●



RÉSUMÉ,

czyli krótki lot nad pięcioleciem

Komunikat prasowy o przyjęciu przez WZA sprawozdań za 2023 rok, o absolutorium dla zarządu i pozytywnej ocenie pracy SGB-Banku SA w minionym roku, jest siłą rzeczy lakoniczny. Jak zmieścić dwanaście miesięcy aktywności w krótkim podsumowaniu? A jak podsumować... pięć lat z życia banku?



Ewelina Ignaczak
SGB-Bank SA

Pamiętacie? W 2019 roku pojawiło się Mobilne Przyspieszenie. I razem z nim – nowe dla wielu z nas pojęcie: BS API... Nie zdążyliśmy wygodnie osiąść na laurach – bo wdrożenie BS API rynek przyjął nad wyraz rewelacyjnie – a już trzeba było szykować nowy komunikat. Spółdzielcza Grupa Bankowa oferuje klientom płatności mobilne Google Pay i Apple Pay, udostępniając także ciesząc się rosnącą popularnością BLIK... I tak było co roku! Komunikat gonił komunikat, nowość nie nadążała za nowością, zmiana za zmianą. Ale prawdziwie wielkich, wyrazistych kamieni milowych było kilka. Pierwszy z nich, wiadomo, uruchomienie aplikacji mobilnej SGB Mobile.

Testowaliśmy jej nowe funkcjonalności i jednocześnie oferowaliśmy młodym klientom Kartę Młodzieżową.

Tuż przed lockdownem zrealizowaliśmy spoty do kolejnego



2020

Kto jeszcze pamięta, że to wydarzenie z 2020 roku? Szalała pandemia, zamykaliśmy się w lockdownach, poznawaliśmy zasady pracy zdalnej, a tu – aplikacja. O czasie. W terminie. Zgodnie z zapowiedzią.

To był rok bankowej obsługi tarcz finansowych, zwykłego lęku o zdrowie i wielkich zmian w sposobach naszej pracy. A mimo to udostępniliśmy usługę SGB ID i pozwoliliśmy klientom rejestrować się na szczepienia z wykorzystaniem naszej aplikacji.

Pięć lat. Tyle czasu zajęło nam wszystkim zbudowanie modelowej formuły Zrzeszenia i technologiczna rewolucja. Jeśli pominęłam jakieś istotne wydarzenie, z góry przepraszam – naprawdę wiele się działo, a pamięć bywa zawodna.

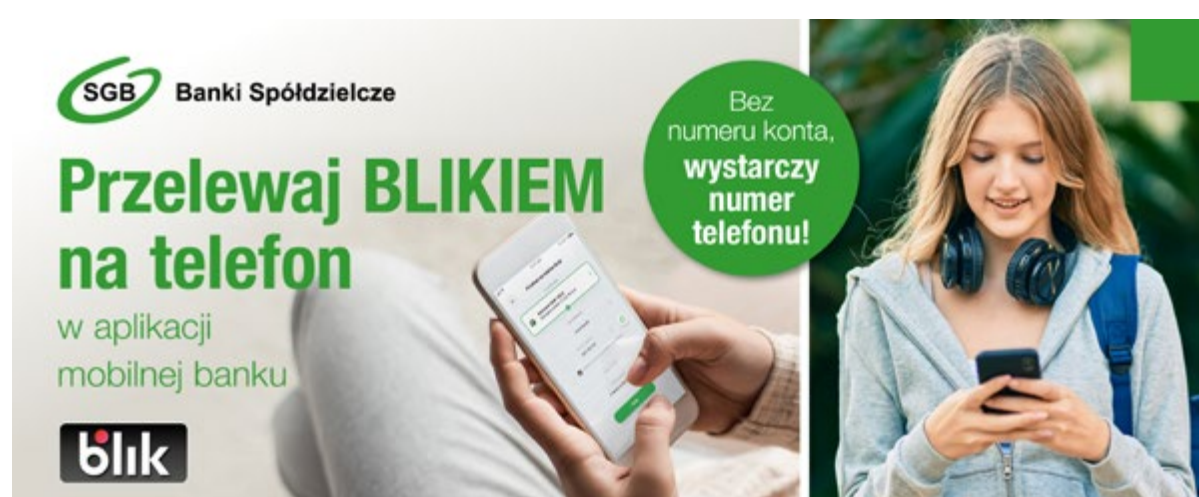
etapu kampanii wizerunkowej „Mamy tu wszystko”. Na przekór skomplikowanym okolicznościom, ale zgodnie z oczekiwaniami klientów, którzy właśnie płatności mobilnych i zdalnego dostępu do usług bankowych w tym trudnym czasie potrzebowali. Tak zaczęliśmy Mobilne Przyspieszenie, które zupełnie zmieniło oblicze banków spółdzielczych i zrzeszenia SGB jako całości. Pokazało, że to nadal ten sam lokalny bank spółdzielczy, ale z całkowicie nowym i nowoczesnym potencjałem.

2021

Pokazaliśmy światu nasz kolejny kamień milowy – strategię „Otwieramy przyszłość”. Przygotowana w bardzo ścisłej współpracy z bankami spółdzielczymi, tworzona z pasją i stawiająca ambitne cele miała się okazać dokumentem przełomowym w naszej współczesnej historii.

Wyznaczyliśmy w niej nie tylko kilka podstawowych filarów rozwoju, ale też bardzo precyzyjne zadania z podziałem na projekty strategiczne i konkretne terminy. To nie był dokument z gatunku tych, które produkuje się w korporacjach na tony i odkłada na półkę. To zestaw twardych zobowiązań, plan działań rozpisany na wiele osób i narzędzi.

Pojawiły się przelewy na telefon BLIK, ruszyła funkcja Autopay i Active, a wreszcie oczekiwane z dużymi nadziejami konto na selfie. Zgodnie ze strategią powołaliśmy Menedżerów Zrzeszeniowych i program „Się rozumie”, który sprawił, że zaczęliśmy komunikować się z klientami przyjaznym, zrozumiałym językiem.





2022

Trzeci i czwarty kamień milowy w mijającym pięcioleciu także ulokowane są w sferze nowych technologii. To, po pierwsze, wejście do chmury obliczeniowej Google, która stała się hurtownią danych dla banków spółdzielczych SGB i ustawiła nas w roli jednego z technologicznych liderów bankowości w Polsce.

Równie wielkie znaczenie ma uruchomiony w 2022 roku system antyfraudowy FDS, dający bankom i ich klientom narzędzia służące bezpieczeństwu transakcji, a dzięki swoim nowatorskim rozwiązaniom – nagradzany i komplementowany w całej naszej branży.

To był rok wielkiego poruszenia wywołanego wojną w Ukrainie i napływem tysięcy jej obywateli do Polski. Zbieraliśmy się po pandemii i... zbieraliśmy dary dla uchodźców, udostępniając im w wielu naszych domach schronienie, bezpieczeństwo i spokój. W Polsce rosła tymczasem inflacja, coraz mocniej dośkwierał nam kryzys gospodarczy, ale nie były to przeszkody w rozwoju naszych banków...

W aplikacji SGB Mobile udostępniliśmy usługę e-TOLL. Z nowoczesnych rozwiązań aplikacji zaczęli cieszyć się klienci firmowi, a my z wielką konsekwencją budowaliśmy trwałe podstawy jednego z naszych najważniejszych filarów – zrzeszeniowości. Jednocześnie... dobrze się bawiliśmy, zbierając punkty w Wyżwaniu Sportowym SGB, do którego zaprosiliśmy nie tylko pracowników Zrzeszenia, ale także wielu sympatyków i partnerów bankowości spółdzielczej. Nikt wówczas nie przypuszczał, że za dwa lata nasza akcja zgromadzi ponad 8.300 uczestników, którzy przebiegną, przejadą i przejdą 2,6 mln kilometrów!

To był czas wielu szkoleń, konferencji, warsztatów i... wizyt naszych dzieci i wnuków w miejscu pracy ich rodziców i dziadków, czyli w siedzibie SGB-Banku SA. To również okres bardzo intensywnej pracy nad wyjątkowym prezentem dla najmłodszych...

2023/2024

Miniony rok to kolejne dwa ważne punkty w naszym rozwoju. Pierwszy z nich – wdrożenie Systemu Usług SGB, z którego korzysta dzisiaj już ponad 50 banków spółdzielczych Zrzeszenia, a który stanowi swoisty ekosystem Grupy, wspierający użytkowników w bieżącej działalności.

Drugi z kamieni milowych 2023 roku to wspomniany wyżej prezent dla najmłodszych – aplikacja mobilna SGB Junior dedykowana właśnie im. Mogą personalizować interfejs, wybierając



najciekawsze rozwiązania graficzne. Mogą uczyć się bankowania – pod dyskretnym okiem rodziców – już od najmłodszych lat, poznając tajniki inwestowania i oszczędzania.

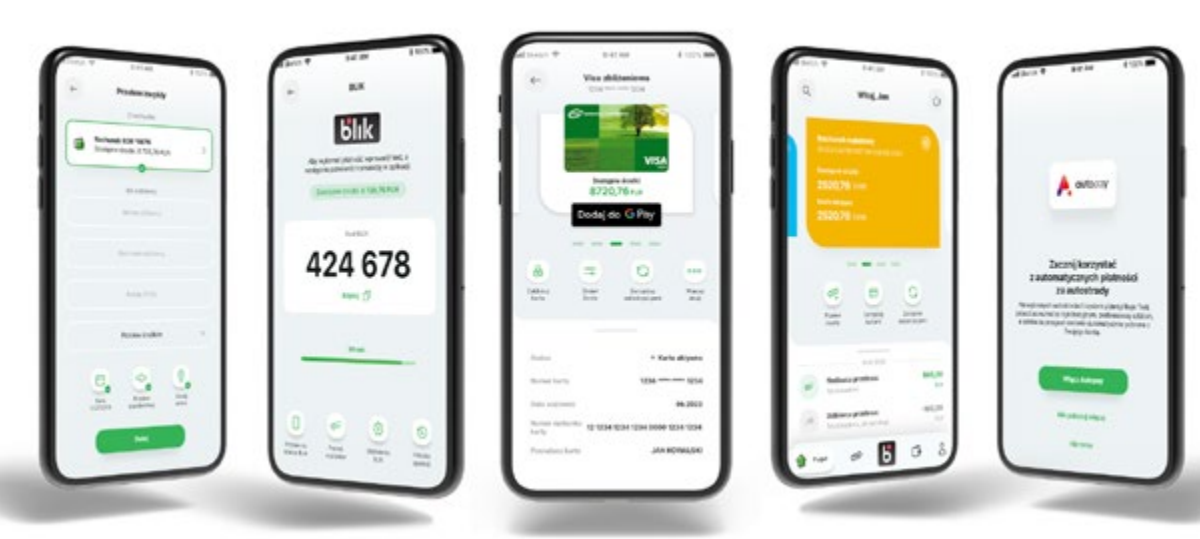
Młodzi klienci banków spółdzielczych, także ci potencjalni, otrzymali jeszcze jeden prezent: grę „Tajemnica Miasteczka”, wciągającą do zabawy i uczącą podstaw bankowości spółdzielczej.



Ale... to przecież nie wszystko. Jako pierwsi w Polsce wdrożyliśmy instrument kapitałowy AT1. Wprowadziliśmy monitoring kart, jako kolejny element naszego systemu bezpieczeństwa. Organizujemy konferencje tematyczne, poświęcone najważniejszym zadaniom Zrzeszenia – cyberbezpieczeństwu, polityce kadrowej, biznesowi.

Pokazaliśmy się naszym klientom w dwóch kampaniach reklamowych. Pierwsza miała charakter wizerunkowy, druga – promowała Wielką Loterię Lokat. Rozwijamy segmentację i Nowy Model Sprzedaży, w SGB Mobile pojawiły się e-paragony, kategoryzacja wydatków i przelewy cykliczne.

Ponownie zostaliśmy liderem rynku gwarancji dla sektora rolnego, skutecznie budowaliśmy konsorcja finansowe do obsługi dużych podmiotów komercyjnych i samorządów. Mamy porozumienia z izbami rolnymi, uruchomiliśmy programy stażowe i „tygodnie dla zdrowia”.



2019-2024

Pięć lat. Tyle czasu zajęło nam wszystkim zbudowanie modelowej formuły Zrzeszenia i technologiczna rewolucja. Jeśli pominęłam jakieś istotne wydarzenie, z góry przepraszam – naprawdę wiele się działo, a pamięć bywa zawodna.

Powinnam podsumować to pięciolecie jakąś zgrabną figurą retoryczną, ale wydaje mi się, że jako résumé może posłużyć fragment listu Mirosława Skiby, prezesa SGB-Banku SA, którym rozpoczyna się raport roczny z wynikami 2023 roku.

To jest bardzo w punkt i odnosi się do całego pięciolecia:

Możemy dziś używać słowa „sukces” na wielu poziomach naszego biznesu, w tym na najważniejszym – na poziomie klienta. To on wygrał. Możemy poświęcić mu więcej czasu niż kiedykolwiek wcześniej. Wiemy o nim więcej i potrafimy dobrze sprecyzować jego potrzeby. Daliśmy mu dostęp do najnowocześniejszych narzędzi mobilnych. Zapewniliśmy najwyższy poziom bezpieczeństwa przy korzystaniu z usług cyfrowych. I przekazaliśmy mu prezent wyjątkowy – aplikację dedykowaną jego dzieciom.

Ale klientocentryzm – ten pierwszy z filarów naszej Strategii – ma również inny wymiar, odnoszący się wprost do sensu istnienia SGB-Banku SA: Banki Spółdzielcze SGB są bezdyskusyjnie najważniejszym klientem banku zrzeszającego!

Taki był cel, gdy zakładano SGB-Bank SA i gdy powstawało Zrzeszenie. Jesteśmy partnerami i jednocześnie wykonawcami działań na rzecz banków. Nasz ekosystem usług bankowych jest spójny, wspiera działalność każdego banku spółdzielczego, budując jednocześnie siłę rynkową naszej wspólnej marki SGB. ●



Zmiany PROWOKUJĄ DO DZIAŁANIA



FOT. KRZYSZTOF BUDYCH / MOTION MEDIA

Rozmowa z **Ewelina Pałubicką**, wiceprezeską Zarządu SGB-Banku SA

Cenię prawdę, konkret, autentyczność. Wie pani, kto to powiedział?

To słowa Jacka Santorskiego, znanego psychologa biznesu i eksperta w dziedzinie zarządzania, którego podejście do liderowania jest mi wyjątkowo bliskie, bo opiera się właśnie na uczciwości i autentyczności. To jest niezwykle ważne w budowaniu zaufania i skutecznego przywództwa. W pełni zgadzam się z tymi wartościami i staram się je wdrażać w swojej pracy każdego dnia, więc... te słowa są także o mnie...

Skoro konkret, to zapytamy konkretnie. Była pani prezeską stabilnie rozwijającego się banku spółdzielczego. Dlaczego zdecydowała się pani na udział w konkursie na wiceprezesa SGB-Banku SA?

Decyzja o wzięciu udziału w konkursie na stanowisko wiceprezesa SGB-Banku SA była efektem kilku czynników. Po wielu latach pracy na lokalnym rynku, gdzie zdobyłam cenne doświadczenia, poczułam, że nadszedł czas na poszerzenie ►



horyzontów i nowe wyzwania. SGB-Bank SA to instytucja o dużym znaczeniu dla polskiej bankowości spółdzielczej, którą, śmiało mogę powiedzieć, znam bardzo dobrze, a objęcie tak ważnej funkcji otwiera przed mną szansę na współtworzenie strategii rozwoju całej Spółdzielczej Grupy Bankowej.

Wierzę, że moje dotychczasowe doświadczenie i kompetencje, wiedza na temat lokalnych rynków oraz umiejętność budowania trwałych relacji z klientami i partnerami biznesowymi mogą przyczynić się do dalszego wzrostu i umocnienia pozycji naszego banku na rynku. Oprócz tego, SGB-Bank SA stawia na innowacje i rozwój nowych technologii, co jest dla mnie szczególnie interesujące. Możliwość uczestniczenia w transformacji cyfrowej i wprowadzanie nowoczesnych rozwiązań finansowych były dla mnie dodatkową motywacją.

Podsumowując: decyzja o aplikowaniu na stanowisko wiceprezesa SGB-Banku SA była naturalnym krokiem w mojej karierze, który umożliwi mi dalszy rozwój i realizację ambitnych celów w nowym, inspirującym środowisku.

Poznań oddalony jest od Nowego Dworu Gdańskiego o ponad 300 km. Nie da się zdalnie zarządzać tak odpowiedzialnym pionem w banku. W rodzinnym mieście zostawia pani dotychczasową pracę, rodzinę, dom, znajomych...

Rzeczywiście, decyzja o przeprowadzce do Poznania wiąże się z wieloma osobistymi wyzwaniami. Nowy Dwór Gdański to miejsce, z którym jestem głęboko związana, zarówno zawodowo, jak i prywatnie.

Jednak w życiu zawodowym przychodzi czasami taki moment, kiedy trzeba podjąć trudne decyzje, by się rozwijać i realizować nowe cele. Praca w SGB-Banku SA w roli wiceprezesa to dla mnie wyjątkowa szansa. Taka okazja nie pojawia się często i uważam, że warto podjąć takie wyzwanie.

Co do zarządzania zdalnego, zgadzam się, że obecność na miejscu jest kluczowa dla skutecznego zarządzania tak ważnym pionem. Dlatego jestem gotowa na relokację i w pełni

zaangażuję się w swoje obowiązki na miejscu, w Poznaniu. Moja rodzina i znajomi rozumieją, jak ważny jest dla mnie rozwój zawodowy i wspierają mnie w tej decyzji. A Poznań to ładne, dynamiczne miasto, które oferuje wiele możliwości, zarówno zawodowych, jak i osobistych...

Jak widzi pani siebie w nowej roli? Kontynuacja czy radykalne zmiany?

Zmiany prowokują nas do działania. Świat wokół nas nieustannie się zmienia, coś, co było dobre wczoraj i dziś, niekoniecznie musi się sprawdzić jutro. Sztuką jest wyciągnąć z dotychczasowych doświadczeń jak najwięcej i tak usprawnić nowe działania, by końcowy efekt był możliwie najdoskonalszy. Jak wspomniałam wcześniej – lubię wyzwania.

Wprowadzanie zmian będzie oczywiście częścią mojej nowej roli. Moim celem nie jest jednak rewolucja, ale – ewolucja.

Zamierzam wspierać i rozwijać to, co działa dobrze, jednocześnie identyfikując obszary, które mogą być udoskonalone. Skupię się na innowacjach, które mogą przynieść korzyści klientom i usprawnić procesy wewnętrzne banku. Wierzę w otwarty dialog z zespołem i partnerami biznesowymi, aby wspólnie wypracować najlepsze rozwiązania. Moją wizją jest bank nowoczesny i jednocześnie bliski klientom, z silnym naciskiem na budowanie trwałych relacji i zaufania. Mam nadzieję, że moje doświadczenie i świeże spojrzenie przyczynią się do dalszego sukcesu SGB-Banku SA.

A nowi klienci? Jaki jest pani pomysł na pozyskiwanie nowych klientów przez banki spółdzielcze? To pytanie dotyczy przede wszystkim młodego pokolenia: jak podbić serca tej grupy?

Moja wizja pozyskiwania nowych klientów, zwłaszcza młodych, opiera się na kilku kluczowych elementach. Przede wszystkim – cyfryzacja usług i innowacyjne produkty. Młodzi ludzie oczekują wygodnych i szybkich rozwiązań, nowoczesnych i przyjaznych użytkownikowi aplikacji mobilnych oraz platform online, które umożliwiają łatwe zarządzanie finansami z każdego miejsca i o każdej porze. Tu musimy mieć ofertę zawsze na czasie, dopasowaną do konkretnych oczekiwań młodego klienta.

Ważne też, według mnie, będzie edukowanie ludzi młodych: organizowanie warsztatów, webinarów i kampanii edukacyjnych, które pomogą im lepiej zrozumieć zarządzanie finansami, zasady podejmowania inwestycji finansowych i sposoby

oszczędzania pieniędzy.

Wierzę, że wiedza i świadomość finansowa mogą przekształcić ich w lojalnych klientów banku.

Ważna będzie również silna obecność w mediach społecznościowych, aktywne i autentyczne tworzenie angażujących treści, które nie tylko promują produkty bankowe, ale również budują relacje i zaufanie, choćby w obszarze społecznej odpowiedzialności, obrazując nasze uczestnictwo w licznych inicjatywach społecznych i ekologicznych, tak istotnych dla młodego pokolenia.

Powinniśmy codziennie udowadniać, że bank spółdzielczy to instytucja szczególnie mocno zaangażowana w działania na rzecz młodych lokalnych społeczności i środowiska. Nie zapominajmy też o personalizacji ofert, która poprzez wykorzystanie danych i analityki do stworzenia zindywidualizowanych propozycji, odpowiadających na potrzeby i oczekiwania młodych klientów, będzie w stanie budować pozytywne doświadczenia oraz, mam nadzieję, długoterminową lojalność. Sądzę, że uda się nie tylko pozyskać, ale także utrzymać młodych klientów, oferując im wartości i doświadczenia, które odpowiadają ich potrzebom oraz stylowi życia.

Będzie pani promowała zrzeszeniowość?

Oczywiście. To jedno ze źródeł naszej siły. W dobie ogromnej konkurencji, technologicznych przeobrażeń i wojny tuż za naszą wschodnią granicą, współpraca w ramach Zrzesze-



nia to jeden z najważniejszych priorytetów. Działając razem, promując się jako Grupa SGB jesteśmy w stanie rozwijać się i skutecznie walczyć na rynku. Samotny bank spółdzielczy nie ma dziś na rynku większych szans.

Nie ma silnego banku zrzeszającego bez silnych banków spółdzielczych?

Dokładnie tak. Jesteśmy silni w grupie. Razem, współpracując. Ostatnie lata pokazują, że działając zespołowo potrafimy szybko się rozwijać. Myślę też, że stworzyliśmy optymalny model zrzeszeniowości. Mamy dynamicznie rozwijający nowe technologie SGB-Bank SA i wielką grupę banków spółdzielczych, które chcą korzystać z gromadzonego potencjału. Z jednej strony jest System Usług SGB, a z drugiej np. konsorcja finansowe do obsługi dużych podmiotów komercyjnych i samorządowych. Jest synergia, są wspólne interesy i cele. Działamy w grupie, używając mechanizmów skutecznej wymiany – my, jako bank zrzeszający, dajemy coś całemu Zrzeszeniu, a ono odwzajemnia się swoimi działaniami. Najlepszym przykładem było tu np. wdrożenie AT1. W takich relacjach między bankiem zrzeszającym i bankami spółdzielczymi wszyscy wygrywają. Ale najważniejsze, że na tej współpracy korzysta klient, ten indywidualny i biznesowy. Ma w swoim banku spółdzielczym nowoczesne narzędzia, bezpieczne usługi, bogatą i spersonalizowaną ofertę, krótszy czas obsługi. Dostarczamy mu całkiem nową jakość. Nasza zrzeszeniowość jest konkretna i autentyczna. Oznacza

Działamy w grupie, używając mechanizmów skutecznej wymiany – my, jako bank zrzeszający, dajemy coś całemu Zrzeszeniu, a ono odwzajemnia się swoimi działaniami. Najlepszym przykładem było tu np. wdrożenie AT1. W takich relacjach między bankiem zrzeszającym i bankami spółdzielczymi wszyscy wygrywają.

wspólnotę celów, interesów i wartości. Właśnie tu, w tej formie współpracy wielu podmiotów, najmocniej liczą się atrybuty konkretności, otwartości, autentycznej wymiany poglądów. Wspólnie umówiliśmy się na realizację celów, ale też na realizację wspólnych zobowiązań. Wszyscy wygrywają w myśl zasady win-win, ale pod warunkiem, że wnoszą i biorą tyle samo.

Będzie pani promowała np. konsorcja jako model współpracy SGB-Banku SA z bankami spółdzielczymi?

Mamy w Zrzeszeniu bardzo dużo środków, trzeba je odpowiednio, zgodnie z zasadami bankowości rozdysponować i na nich zarabiać.

Uważam, że powinniśmy budować więcej konsorcjów do bardzo konkretnych projektów. Razem jesteśmy w stanie obsłużyć wielkie podmioty gospodarcze. Mamy kapitał, mamy

Jesteśmy silni w grupie. Razem, współpracując. Ostatnie lata pokazują, że działając zespołowo potrafimy szybko się rozwijać. Myślę też, że stworzyliśmy optymalny model zrzeszeniowości. Mamy dynamicznie rozwijający nowe technologie SGB-Bank i wielką grupę banków spółdzielczych, które chcą korzystać z gromadzonego potencjału. Z jednej strony jest System Usług SGB, a z drugiej np. konsorcja finansowe do obsługi dużych podmiotów komercyjnych i samorządowych. Jest synergia, są wspólne interesy i cele.

know-how, technologię i inżynierię finansową, ale mamy także zaufanie klientów. Musimy tylko to wszystko lepiej wykorzystać. Według mnie bank zrzeszający powinien wspierać banki spółdzielcze w sferze back office, żeby banki miały możliwość najbardziej efektywnego robienia tego, co umieją najlepiej – obsługi swoich klientów. To patent na wspólny sukces.

Czego można pani życzyć u progu nowej funkcji?

Najpewniej zwyczajnie – powodzenia i sukcesów w realizacji ambitnych celów :) Proszę również o życzenia wytrwałości w pokonywaniu wyzwań oraz ogromnej satysfakcji z podejmowanych działań. Ważne będą też dla mnie silne wsparcie zespołu i ciekawa, dobrze zorganizowana współpraca.

Rozmawiali: Roman Szewczyk, Maciej Wojtaszek

Ewelina Pałubicka

Wiceprezeską SGB-Banku SA jest od czerwca 2024 r. Dotychczasowa prezeska Zarządu Żuławskiego Banku Spółdzielczego w Nowym Dworze Gdańskim, posiada ponad 25-letnie doświadczenia w sektorze bankowym. Jest absolwentką wydziału finansów i bankowości Uniwersytetu Gdańskiego oraz studiów podyplomowych z zakresu rachunkowości. Zdobyła również dyplom MBA w Wyższej Szkole Bankowej w partnerstwie z The University of Northampton. Była również wiceprzewodniczącą Rady Zrzeszenia Spółdzielczej Grupy Bankowej i pozostaje przewodniczącą Rady Nadzorczej spółki akcyjnej SGB Faktoring.



Banki są po to, **ŻEBY ZARABIAĆ PIENIĄDZE**



FOT. IGOR WOJTKOWIAK / MOTION MEDIA

Rozmowa z **Andrzejem Chmieleckim**, byłym wiceprezesem Zarządu SGB-Banku SA

Tak po ludzku... żal odchodzić?

Żal. Ale trzeba być konsekwentnym w swoich decyzjach.

Co skłoniło pana do podjęcia decyzji o odejściu z Zarządu SGB Banku i przejściu już za kilka miesięcy na emeryturę? Spędził pan w sektorze spółdzielczym niemal całą swoją karierę zawodową...

Przez pewien czas pracowałem w Banku Gospodarki Żywnościowej i Narodowym Banku Polskim, ale rzeczywiście,

najdłużej jestem związany ze spółdzielczością. Prawie dwie dekady spędziłem w bankowości spółdzielczej.

Kiedy podjął pan decyzję?

Podjąłem ją już dawno temu. Zdecydowałem, że kiedy osiągnę wiek emerytalny, po prostu odejdę. Ale do emerytury brakuje mi kilka miesięcy, zdecydowałem – podkreślę – dawno temu, że nie będę kandydował do Zarządu SGB-Banku SA. Nie ma sensu pracować przez pół roku w Zarządzie, to moim zdaniem, nie byłoby dobre dla kolegów z Zarządu, ►



współpracowników i spółki. Dlatego też na ostatnim Zgromadzeniu Prezesów w Ustce bardzo wyraźnie to powiedziałem.

Co uważa pan za swój największy sukces zawodowy?

Z perspektywy czasu mogę powiedzieć, że w naszym Zrzeszeniu najważniejsze były pierwsze fuzje z innymi bankami regionalnymi, które przeprowadziliśmy jako pierwsi w kraju. Mam na myśli Bałtycki Bank Regionalny w Koszalinie, a później fuzję z Pomorsko-Kujawskim Bankiem Regionalnym w Bydgoszczy.

To był początek konsolidacji sektora bankowości spółdzielczej, który trwa do dzisiaj. Uważam, że była to najważniejsza sprawa, ponieważ w ten sposób udało się nam pozyskać do Zrzeszenia SGB wiele nowych banków spółdzielczych. Ważny też był proces restrukturyzacji, bo wówczas funkcjonowało na rynku wiele małych, słabych banków, dla których jedynym ratunkiem było połączenie się z silniejszym partnerem. A wcale nie było łatwo przekonać je do takiej konsolidacji.

Myślę, że sukcesem były także konsorcja 50 na 50. Polegały na tym, że bank spółdzielczy znający dobrze klienta przygotowywał wniosek kredytowy, a bank zrzeszający wchodził w to konsorcjum już bez szczegółowego analizowania wniosku. Często nazywaliśmy je „konsorcjami w ciemno” stanowiły 80% naszego portfela. Dodam zdrowego portfela.

Uważam, że sukcesem po roku 2018 były działania zorientowane na budowie kapitałów zarówno w Banku Zrzeszającym, jak i bankach spółdzielczych, których poziom zabezpiecza dalszy rozwój działalności biznesowej Zrzeszenia i z optymizmem pozwala spojrzeć w przyszłość. Z punktu widzenia Banku Zrzeszającego ważnym zadaniem, które zrealizowaliśmy, to poprawa jakości portfela kredytowego.

Czy jest coś, co pana zdaniem, nie udało się zrealizować w banku, mimo wcześniejszych planów?

Za pewną porażkę spółdzielczości bankowej uważam przede wszystkim to, że nie udało się nam zwiększyć udziału w rynku usług bankowych. Mimo, że wciąż wdrażamy nowe technologie, zwiększamy fundusze własne, które w Zrzeszeniu w ostatnich trzech latach wzrosły o ponad 1,5 mld zł tj. o ok. 33%. Zatrudniamy dobrych menedżerów i dysponujemy znaczną siecią placówek, których liczba w Zrzeszeniu, na koniec maja 2024 roku, wyniosła 1 298. Uważam, że w ostatnim czasie bardzo wiele zmieniło się

w naszym banku jeśli chodzi o wdrażanie nowych rozwiązań technologicznych. Mam nadzieję, że pomoże to w pozyskiwaniu nowych, zwłaszcza młodych klientów. Emeryci odchodzą szybciej niż młodzi przychodzą i jeśli nie będzie nowych klientów, to nie będzie jak bankować i na czym zarabiać. Musimy stawiać na młodych i przygotowywać dla nich nowoczesną ofertę. Poza tym nasi akcjonariusze, czyli banki spółdzielcze, za słabo akcentują, że należą do Grupy Zrzeszeniowej i zawsze mogą liczyć na jej wsparcie. Powoduje to, że często pojedyncze banki spółdzielcze są postrzegane jako instytucje obsługujące głównie rolników i małe firmy. Uważam, że brakuje nam poczucia, że jako Grupa naprawdę dużo możemy. Jesteśmy przecież dużym organizmem i chyba zbyt słabo ten fakt akcentujemy w lokalnych środowiskach. Mamy wybór, albo będziemy silną, stabilną z dobrą wizją Spółdzielczą Grupą Bankową, albo będziemy grupą banków.

Czy jest więc szansa na rozwój spółdzielczości bankowej i pozyskanie nowych klientów w najbliższej przyszłości?

Moim zdaniem, w całym kraju nie ma takiego miejsca, gdzie funkcjonuje placówka banku spółdzielczego i nie ma tam po-

tencjalnych klientów, którzy nie korzystają jeszcze z naszych usług. Przecież nasz kraj rozwinął się bardzo pod względem gospodarczym, a większość małych i średnich biznesów funkcjonuje w lokalnych społecznościach. Ale trzeba do tych małych środowisk dotrzeć i to z pełnym przekonaniem, że jesteśmy ich w stanie obsłużyć. Myślę, że jesteśmy niekiedy zbyt ostrożni, nie umiemy się pochwalić albo wstydzimy się powiedzieć, że potrafimy obsłużyć każdego, nawet najbardziej wymagającego klienta. A przecież z usług naszych banków spółdzielczych korzystają także firmy będące liderami na lokalnych rynkach i są z nami związane już od wielu lat.

Mówiłem też już wcześniej, że w przypadku sektora bankowości spółdzielczej powinna być zachowana zasada proporcjonalności, jeśli chodzi o regulacje ostrożnościowe. Przecież spółdzielcy lepiej znają swoich klientów

niż banki komercyjne, dla których mniejszy klient jest zwykłe anonimowy. Lepiej potrafimy ocenić ryzyko kredytowe i potem je monitorować. Warto się chyba zastanowić, czy nie ograniczyć chociaż trochę regulacji ostrożnościowych, zwłaszcza, że nakładają one coraz więcej obowiązków na banki spółdzielcze, którym niekiedy trudno sprostać tym wymaganiom. W takich przypadkach jedynym rozwiązaniem jest realizowanie regulacyjnych wymagań za pośrednictwem ►

Wyzwaniem będą wszelkiego rodzaju ryzyka informatyczne. Ryzyko operacyjne i kredytowe, kiedyś najważniejsze, dzisiaj już nie stanowi takiego zagrożenia, jak kwestie związane z bezpieczeństwem cybernetycznym. Włamanie do systemów informatycznych są prawdziwą plagą, a regulacje dotyczące bezpieczeństwa wciąż stawiają bankom nowe wymagania. A to wszystko kosztuje. Musimy się jednak z tym problemem zmierzyć, żeby nie pozostać w tyle i nie dysponować gorszymi zabezpieczeniami niż konkurencja.



Banku Zrzeszającego. A przecież z usług naszego Zrzeszenia korzystają nie tylko firmy, które są liderami na lokalnych rynkach, ale również firmy, które stały się liderami w Polsce i Europie.

Jak pan widzi przyszłość sektora banków spółdzielczych, z jakimi wyzwaniami będzie musiał się zmierzyć?

Z pewnością wyzwaniem będą wszelkiego rodzaju ryzyka informatyczne. Ryzyko operacyjne i kredytowe, kiedyś najważniejsze, dzisiaj już nie stanowi takiego zagrożenia, jak kwestie związane z bezpieczeństwem cybernetycznym. Włamanie do systemów informatycznych są prawdziwą plagą, a regulacje dotyczące bezpieczeństwa wciąż stawiają bankom nowe wymagania.

A to wszystko kosztuje. Musimy się jednak z tym problemem zmierzyć, żeby nie pozostać w tyle i nie dysponować gorszymi zabezpieczeniami niż konkurencja.

Zacieśnianie współpracy banków spółdzielczych ze Zrzeszeniem pod względem bezpieczeństwa staje się więc priorytetem. Unifikacja systemów informatycznych w Zrzeszeniu wydaje się być koniecznością, zwłaszcza, że tendencję taką można zaobserwować w innych europejskich krajach.

Podczas jednej z konferencji biznesowych z udziałem przedstawicieli banków spółdzielczych, ekspert od spraw rozwoju gospodarczego zapytany o najbliższą przyszłość, powiedział, że nie wie, co będzie za pięć albo dziesięć lat, ale z pewnością będzie inaczej i to dużo inaczej niż jest teraz. Zasugerował nawet, że dzisiejsze telefony komórkowe będą czymś zupełnie przestarzałym. Ja również nie wiem, jak będzie wyglądał nasz świat w przyszłości.

Czy nie uważa pan, że nasze wartości spółdzielcze coraz bardziej tracą na znaczeniu, a rośnie rola działalności stricte biznesowej?

Powtórzę, co mówiłem już kilkanaście lat temu, że spółdzielczość jest formą własności o pięknych korzeniach i tradycjach, i pielęgnujemy to. Ale jednocześnie banki spółdzielcze są po to, by zarabiać pieniądze, które służą im do rozwoju i inwestycji. I tutaj nie zachodzi żadna sprzeczność między ideą spółdzielczości, a ideą zarabiania pieniędzy. Różnica polega na innej formie własności i prowadzeniu działalności lokalnej, bliskiej klienta i udziałowca, czyli właściciela banku spółdzielczego. Jednocześnie idąca w parze z zarabianiem pieniędzy, wspieraniem lokalnego biznesu, lokalnych przedsiębiorców oraz miejscowej społeczności. Zawsze tak było.

Wspomniał pan o sile Grupy. SGB ma potencjał?

Tak mamy. Uważam, że powinniśmy rozwijać konsorcja. Razem jesteśmy w stanie obsługiwać duże podmioty. Wielu klientów, którzy prowadzą biznes na skalę europejską, już mamy. Potrzebujemy więcej. Umiemy to robić! Jesteśmy liderami w sektorze rolnym. Udział kredytów w tym segmencie w sektorze bankowym na koniec 2023 roku wyniósł 33,8%

i wzrósł r/r o 2,6 pp. Znaczący był udział Banków Grupy SGB jeśli chodzi o kredyty płynnościowe dla rolników, który zgodnie z danymi z 14 września 2023 roku wyniósł 46%.

Jesteśmy sprawdzonym partnerem dla jednostek samorządu terytorialnego. Udział Banków Grupy SGB na koniec 2023 roku w tym sektorze wyniósł 4,7% i wzrósł r/r o 0,9 pp. Jesteśmy partnerami od wielu lat,

SGB współpracuje z samorządami zarówno w zakresie finansowania, jak i obsługi depozytowo-transakcyjnej, która osiągnęła poziom 10 mld złotych. Tylko SGB-Bank SA, jeden ze 176 banków tworzących Spółdzielczą Grupę Bankową, obsługuje ponad 270 jednostek samorządu terytorialnego. W skali całego Zrzeszenia ta liczba jest wielokrotnie wyższa. To pokazuje skalę naszego działania i udziały w rynku finansowania lokalnych samorządów. Mamy kilka wymier-

nych sukcesów, jak chociażby wygrany przetarg organizowany przez Urząd Marszałkowski na sfinansowanie planowanego deficytu budżetu Województwa Lubuskiego.

Jest potencjał, teraz go trzeba jeszcze lepiej wykorzystać.

Czego pan życzyłby swojej następczyni?

Ewelina Pałubicka to doświadczona pani prezes. Stoją za nią konkretne sukcesy, wspomnę tylko o uda-

nej fuzji z innym lokalnym bankiem. Jest młoda, ma potencjał, doświadczenie i dobrą edukację. Życzę jej przede wszystkim, żeby pozostała sobą i nie straciła swojej naturalności. Życzę, żeby pozostała naturalna, szczerą i podejmowała mądre, odważne decyzje. Póki pracuję w banku zawsze może liczyć na moje wsparcie, zresztą jak każdy.

Uważam, że każdy menedżer powinien dzielić się swoją wiedzą i doświadczeniem dla dobra naszego banku. Często powtarzam, że wszyscy pracujemy w sprzedaży. Tak naprawdę bank oferuje dwa produkty: kredyty i depozyty. I od zarządzania, wycucia rynku, umiejętności przewidywania zależy, czy jest w stanie na tym zarabiać dla dobra swoich klientów i społeczności, w których prowadzi swój bankowy biznes.

Rozmawiali: Roman Szewczyk, Maciej Wojtaszek

Powinniśmy rozwijać konsorcja. Razem jesteśmy w stanie obsługiwać duże podmioty. Wielu klientów, którzy prowadzą biznes na skalę europejską, już mamy. Potrzebujemy więcej. Umiemy to robić!

Powtórzę, co mówiłem już kilkanaście lat temu, że spółdzielczość jest formą własności o pięknych korzeniach i tradycjach, i pielęgnujemy to. Ale jednocześnie banki spółdzielcze są po to, by zarabiać pieniądze, które służą im do rozwoju i inwestycji.



Banki Spółdzielcze SGB dla firm



**Bankowość mobilna,
finansowanie,
indywidualne podejście**



Banki Spółdzielcze

Wszystko dla passy

Wyzwanie Sportowe SGB 2024



Rafał Łopka
SGB-Bank SA

Znowu hygge, dobrostan i szczęście, a ja chciałbym się tylko nie wypieprzyć na zakręcie – śpiewa, a właściwie melorecytuje Pablopavo w utworze „Szmerem”. Pewnie trochę z przymrużeniem oka – ale my też potrafimy mieć dystans do naszej zabawy. W tym roku pełnej rekordów, zarówno tych osobistych, jak i globalnych. Wyzwanie Sportowe SGB 2024 odniosło sukces – zdecydowanie „nie wypieprzyliśmy się na zakręcie”! Przypomnijmy – jeśli ktoś jeszcze nie wie: Wyzwanie Sportowe SGB to największa niefinansowa akcja w Grupie SGB. Co roku przez 44 dni jeździmy na rowerze, rolkach, biegamy i chodzimy, żeby zbierać kilometry, które przekładają się na punkty, a w rezultacie cele charytatywne.

Wspieramy w ten sposób szkoły, fundacje i stowarzyszenie z okolic, w których działają najlepsze banki w konkursie. To one decydują, komu przekażą sprzęt sportowy, który ostatecznie trafia do dzieciaków. Mamy rok olimpijski – kto wie, może kiedyś doczekamy się na Igrzyskach zawodnika, który rozpoczął treningi dzięki Wyzwaniu Sportowemu SGB?

Rower jest wielce okej, rower to jest świat

Pamiętacie kawałek „Rower” Lecha Janerki? Sam preferuję jazdę na rowerze. Głównie po Wielkopolsce, bywa że nad morzem i – o wiele rzadziej – w górach. Z roku na rok na ścieżkach rowerowych widzę coraz więcej osób, na coraz lepszych rowerach. I są to zarówno „wyczynowcy”, którzy pomimo ścieżek jadą drogą krajową bo tam jest „o sekundę szybciej”, jak i całe rodziny przepisowo



ubrane w kaski. Ale coraz częściej można spotkać też seniorów, takich jak Zdzisław, ojciec jednego z naszych sympatyków, który w wieku 74 regularnie pokonuje długie trasy rowerowe. Jeździ na szosowym rowerze, z butami wpiętymi w pedały i wcale nie jest najstarszy w swojej kolarskiej grupie!

Jak popularna jest jazda na rowerze, widać też przy okazji rajdów rowerowych. Takich jak chociażby Krajna 2024, współorganizowanego przez Spółdzielczy Bank Ludowy w Złotowie. Ponad 100 osób doskonale się bawiło, pokonując wymagającą leśną trasę.



Znowu biegnę bo coś ciągle każe biec

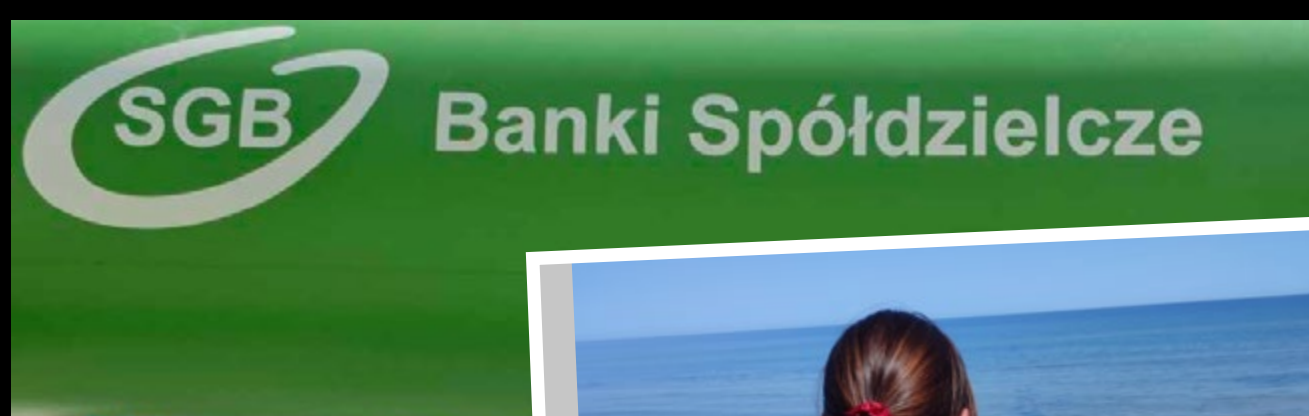
Tak śpiewała Natalia Kukulska w piosence „W biegu”.

Ja zdecydowanie wolę biegać – mówi Tomasz Synakiewicz, współorganizator Wyzwania Sportowego SGB. – W tym roku działo się wiele – można nawet powiedzieć, że było to „Wyzwanie Sportowe on Tour”. Zaczęło się od mocnego startu w ramach sztafety 150 km z Bankiem Spółdzielczym w Piotrkowie Kujawskim. Następnie majówka z BS w Sztumie, tydzień później Bieg Zawilca z BS w Złotowie, dalej Bieg w Okoninach Nadjeziornych z BS w Koronowie, a na zakończenie Wilcza Dycha z BS w Skórczu. W trakcie wyzwania było również wejście na Śnieżkę z pracownikami SGB-Banku SA.

W ciągu 44 dni 4x podium

Razem pokonałem 749 km na nogach, pobitem swój 8-letni rekord w biegu na 1 milę. Choć wynik zdecydowanie lepszy niż w zeszłym roku, to pozycja o 1 lokatę niższa. Widać jak poziom rywalizacji z roku na rok ►





Zabawa w duchu fair play to sprawa najwyższej rangi, w której z największą przyjemnością wziąłem udział. Dziękuję także organizatorom – świetna robota.
Damian Rzepecki, SGB-Bank SA



Dziękujemy SGB za możliwość uczestniczenia w wyzwaniu, które niesie same pozytywne korzyści: poprawa formy, kondycji, zdrowia i samopoczucia oraz pogłębienie relacji w grupie w związku z aktywnością. Dodatkowo świadomość, że nasz wysiłek przełoży się na wsparcie charytatywne, które wywoła radość i uśmiech na czyjejś twarzy.
Ewa Marzec, ESBANK BS

rośnie. Po kilku dniach regeneracji okres przedwakacyjny zakończyłem 1 miejscem w Biegu Bankowca w Piotrkowie Kujawskim. Podsumowując: kilometry przebyte podczas Wyzwania posłużyły jako doskonały trening.

Rekordowe Wyzwanie

Tegoroczna edycja była rekordowa pod wieloma względami. Po pierwsze, udział w niej wzięło blisko 8400 osób. Po raz pierwszy w historii sympatyków było więcej niż pracowników. A Banki Spółdzielcze SGB na pewno nie powiedziały ostatniego słowa w ich pozyskiwaniu.

Co za tym idzie, pobiliśmy – i to zdecydowanie – rekord pokonanych kilometrów. Było ich ponad 2 miliony 600 tysięcy! Do określenia tej odległości przestały nam już wystarczać „ziemskie” odległości, policzyliśmy więc szybko, że to ponad 5 razy dalej niż wynosi odległość między naszym globem i Księżycem i więcej, niż odległy od Ziemi punkt li-

bracyjny, czyli miejsce, w którym równoważą się siły przyciągania Słońca i Ziemi. Nieźle, prawda?

WYZWANIE SPORTOWE SGB

Prawie 8400 uczestników
 Ponad 4700 sympatyków | Blisko 3700 pracowników
 Wspólnie pokonaliśmy **ponad 2,6 miliona kilometrów!**
 Wykonaliśmy ponad **330 tysięcy aktywności!**



W konkursie mieliśmy też ponad 100 juniorów – to szczególnie nas cieszy. Jako pierwsi wprowadziliśmy w konkursach organizowanych przez Activy taką możliwość. Dzięki temu w zbiorce kilometrów na cele charytatywne mogą uczestniczyć też najmłodsi. I jak widać – to się dzieje!

W tym roku walczyliśmy też o koszulkę z wizerunkiem wilka. Można ją było otrzymać, robiąc co najmniej 200 kilometrów w kate-



BS TEMAT NUMERU

gorii „na nogach” oraz co najmniej 200 kilometrów w kategorii „na kołach”. Tutaj też padł rekord – aktywności te osiągnęło (i tym samym wygrało koszulkę) ponad 900 osób!



Gratuluję wszystkim udziału w wyzwaniu sportowym SGB.

Teraz tylko trzeba dokładnie posprzątać dom, doprowadzić do porządku zachwaszczony ogród i będzie można odpocząć.

Jolanta Kaczmarek, LBS z siedzibą w Międzyrzeczu

W momencie, kiedy czytacie te słowa, jesteśmy już po spotkaniu z najlepszymi bankami w Wyzwaniu. Nad poznańską Rusalką, w pięknych okolicznościach przyrody, rozdaliśmy puchary, koszulki i dobrze się bawiliśmy. Co widać na zdjęciach.

A propos, wszystkie zdjęcia w artykule - tak jak i cytaty - dotyczą Was, bohaterów Wyzwania Sportowego. Bo przecież ten konkurs organizujemy przede wszystkim dla Was – sympatyczek, sympatyków SGB i pracowniczek i pracowników Grupy SGB. Bardzo cieszymy się, że co roku licznie do niego dołączacie i dajecie z siebie wszystko przez ten czas.

Każdy, kto chociaż raz wystartował w Wyzwaniu Sportowym SGB, wie, jak łatwo się w nie wciągnąć. Codzienne spacerunki i wyjazdy rowerowe szybko wchodzi w krew – w końcu robimy to wszystko dla passy :) ●

W tym roku walczyliśmy też o koszulkę z wizerunkiem wilka. Można ją było otrzymać, robiąc co najmniej 200 kilometrów w kategorii „na nogach” oraz co najmniej 200 kilometrów w kategorii „na kołach”. Tutaj też padł rekord – aktywności te osiągnęło (i tym samym wygrało koszulkę) ponad 900 osób!

SYMPATYCY SGB

W tej edycji Wyzwania Sportowego SGB po raz pierwszy sympatyków SGB było więcej niż pracowników!

– Jestem dumna z Banków Spółdzielczych SGB – mówi Ewelina Ignaczak, dyrektorka Biura Marketingu i Komunikacji SGB-Banku SA. – Relacje, dzięki którym przyciągnęli sympatyków do konkursu, na pewno zaprocentują w przyszłości. Wszyscy lubimy być częścią czegoś dobrego, a właśnie takie jest Wyzwanie. Dziękujemy i do zobaczenia za rok!





Wyniki



Klasyfikacja drużynowa pracowników

„na kołach” efektywnościowo	pkt.
1. Bank Spółdzielczy w Stegnie	5592
2. Bank Spółdzielczy w Wierzbinku	4947
3. Bank Spółdzielczy w Kruszwicy	3625

„na kołach” – suma punktów	pkt.
1. SGB-Bank SA	551635
2. Spółdzielczy Bank Ludowy w Złotowie	276702
3. Bank Spółdzielczy w Stegnie	218073

„na nogach” efektywnościowo	pkt.
1. SGB Faktoring SA	7704
2. Krajowy Związek Banków Spółdzielczych	7073
3. Bank Spółdzielczy w Wierzbinku	5514

„na nogach” – suma punktów	pkt.
1. SGB-Bank SA	982297
2. Spółdzielczy Bank Ludowy w Złotowie	343546
3. Bank Spółdzielczy Duszniki	307594

„Świetna sprawa i wielka mobilizacja "bankowców".
Barbara Rückemann-Gorczycka,
BS w Człuchowie O/Czarne
Wyniki sportowe i medyczne (morfologia i cukier)
POPRAWIONE!!!
Grzegorz Dopierała,
BS w Kruszwicy



Wyniki



Klasyfikacja drużynowa sympatycy

„na kołach”	pkt.
1. Bank Spółdzielczy w Jarocinie	470820
2. Bank Spółdzielczy w Wołczynie	424548
3. ESBANK Bank Spółdzielczy w Radomsku	280892

„na nogach”	pkt.
1. Bank Spółdzielczy w Jarocinie	405814
2. Lubuski Bank Spółdzielczy w Międzyrzeczu	355032
3. Bank Spółdzielczy w Dobrzycy	339807

„Uważam Wyzwanie Sportowe SGB za bardzo dobrą inicjatywę. Co roku daję się „wkręcić” i pomimo obowiązków staram się być aktywnym uczestnikiem wyzwania. Dzięki Wyzwaniu udało mi się zdecydowanie poprawić kondycję i przede wszystkim zgubić trochę nadmiarowych kilogramów – łącznie około 14 kg w ciągu 4 edycji.
Jarosław Kosicki, Lubuski BS



Wyniki



Super Prezeska

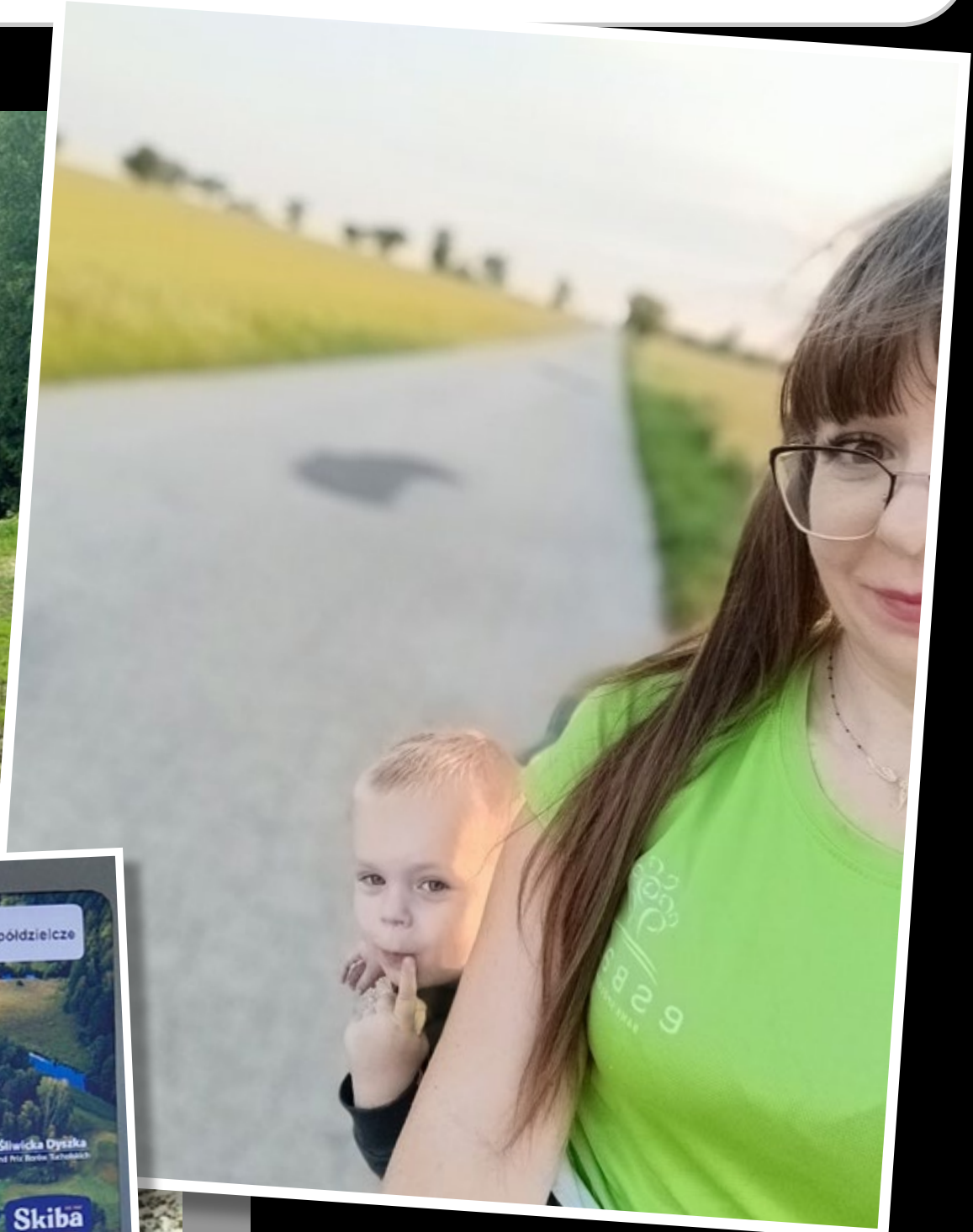
- kategoria „na kołach”
- | | pkt. |
|---|-------|
| 1. Teresa Kuszyńska
– Bank Spółdzielczy w Jarocinie | 19304 |
| 2. Teresa Waszak
– Bank Spółdzielczy w Radziejowie | 12120 |
| 3. Anna Aleksiewicz-Pasisz
– Spółdzielczy Bank Ludowy w Złotowie | 10356 |
- kategoria „na nogach”
- | | pkt. |
|---|-------|
| 1. Krystyna Wielgosz
– Bank Spółdzielczy w Lubyczy Królewskiej | 13285 |
| 2. Anna Bastkowska
– Bank Spółdzielczy w Grudusku | 12780 |
| 3. Jolanta Łukaszewicz
– Bank Spółdzielczy w Połczynie Zdrój | 11914 |

Wyniki



Super Prezes

- kategoria „na kołach”
- | | pkt. |
|--|-------|
| 1. Grzegorz Karbowski
– Spółdzielczy Bank Ludowy w Złotowie | 22623 |
| 2. Jerzy Konieczka
– Bank Spółdzielczy w Wierzbinku | 20395 |
| 3. Mariusz Chrzanowski
– Bank Spółdzielczy w Wołczynie | 20260 |
- kategoria „na nogach”
- | | pkt. |
|---|-------|
| 1. Rafał Płaczek
– Spółdzielczy Bank Ludowy w Złotowie | 20520 |
| 2. Maciej Witucki
– SGB Faktoring SA | 15431 |
| 3. Jerzy Konieczka
– Bank Spółdzielczy w Wierzbinku | 12039 |



” Myślę, że Wyzwanie spełnia podstawową wg mnie ideę, czyli wyciągnięcie ludzi z biurek i z kanap (...) nikt już nie zabierze nam tych minut-godzin-dni życia, które zarobiliśmy chodząc-biegając-jeżdżąc.
Artur Cieplik, SGB-Bank SA



” Przyznam, że chodziłam na te "głupie" spacery i nawet sprawiały mi wielką przyjemność. Nie zliczę ile audiobooków odsłuchałam. Rower natomiast, choć czasem nie chciałam ze mną współpracować, to i tak pozostanie moim ulubionym środkiem transportu.
Marta Tomaszewska, SBL im. Ks. P. Wawrzyniaka

” To było naprawdę prawdziwe wyzwanie (...) Niezapomniane wrażenia piękne widoki zabawne sytuacje i wspólnie zrealizowany cel charytatywny. Bądźmy aktywni każdego dnia
Joanna Garstka, ESBANK BS

” Wyzwanie Sportowe SGB to bez dwóch zdań moje ulubione wyzwanie. To były 44 dni pełne rowerowych przygód... Był maraton rowerowy, wspólne wycieczki, nocne trasy a na zakończenie szampan.
Gratuluję wszystkim uczestnikom Wyzwania.
Do zobaczenia za rok.
Kamila Lichtoń, BS w Stegnie

” Kiedy to zleciało? Kiedy ja to zrobiłam? A co najlepsze co ja będę robić jutro?
To mój pierwszy czynny udział w wyznawaniu i dziś muszę Wam powiedzieć: Dziękuję!
za wsparcie za motywację za codzienną energię. Do zobaczenia.
Joanna Borowicz, BS w Lipnie





Krystyna Wielgosz, wiceprezeska
Zarządu Banku Spółdzielczego
w Lubyczy Królewskiej

Dobrze, że Wyzwanie Sportowe jest, to świetna inicjatywa. Jestem osobą aktywną i od czterech lat sprawdzam w nim swoje możliwości do pokonywania siebie. Największą motywacją dla mnie jest czas trwania Wyzwania – wiosna i zmiany jakie zachodzą w przyrodzie przez te 44 dni, widoki, zapachy, dźwięki (muzyka po prostu). Moje trasy to parki, pola, łąki, lasy pięknego Roztocza. Cieszy, że coraz więcej pracowników naszego banku bierze udział w Wyzwaniu co łączy i integruje (poniedziałkowe raporty: gdzie byłam co widziałam?). Dodatkowo jest to wspaniała zabawa dająca dużo pozytywnej energii, znakomita forma spędzania wolnego czasu, odkrywania nowych, ciekawych miejsc (polecanych przez innych uczestników wyzwania). Co ważne, wspólnie, dzięki pokonanym kilometrom realizujemy cel charytatywny. Gratulacje dla wszystkich uczestników Wyzwania.

VI edycja Wyzwania Sportowego SGB była dla mnie trzecią kolejną, w której miałem przyjemność uczestniczyć reprezentując SGB Faktoring (dawniej Faktorzy).

Przez lata byłem związany ze sportem, głównie z piłką ręczną, przejściowo również z lekkoatletyką oraz piłką nożną. Uwielbiam też jazdę rowerem w szczególności na górskich szlakach. Stąd mogę powiedzieć, że jestem „sportową duszą” i nie miałem cienia wątpliwości by wziąć udział w tym wydarzeniu jakim jest Wyzwanie Sportowe SGB. Lubię zdrową rywalizację, a ta mocno łączy sport z biznesem. W tym roku jeszcze bardziej niż w poprzednich latach postawiłem na zespołowość.

Zależało mi by cały zespół SGB Faktoring włączył się do Wyzwania Sportowego SGB analogicznie jak to ma miejsce w swego rodzaju projekcie jakim jest funkcjonowanie firmy. Nie miało dla mnie znaczenia jak dużo kilometrów dana osoba może pokonać. Liczył się tylko jej udział, osobiste zaangażowanie i to, że robimy to razem.



Maciej Witucki, prezes Zarządu
SGB Faktoring



KORESPONDENCJA WŁASNA Z USA

Podróż z flagą



Roman Szewczyk
SGB-Bank SA

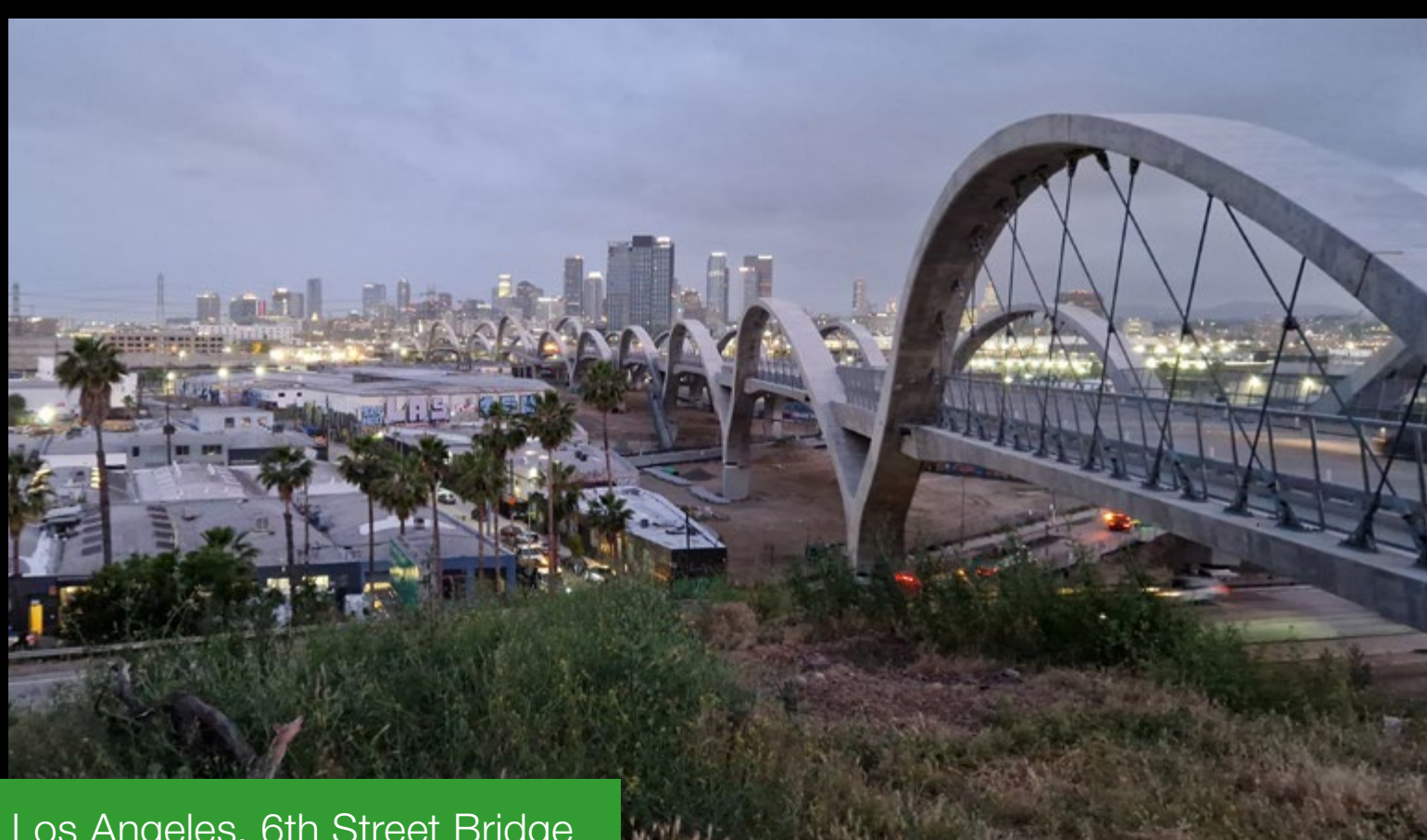


Słychać warkot samochodów, ryk helikoptera krążącego nad miastem, hałas śmieciarek. Nad Los Angeles wstaje nowy dzień. Brzask, kilka minut po piątej rano. Stoimy z Mirkiem Towskim na wzgórzu z widokiem na Down Town – a ściślej na fragment z niesamowitymi przesłami przy 6th Street Bridge. Czekamy na wschód słońca.

Mirek to zawodowy fotograf, który przez dwie dekady robił zdjęcia gwiazdom w Hollywood na czerwonym dywanie. Pomaga mi trzymać flagę Wyzwania Sportowego SGB, która będzie mi towarzyszyć przez całą podróż.

Na nasze nieszczęście tego dnia stolica Kalifornii będzie zachmurzona, więc pomysł na zdjęcie z flagą jest chybiony. Ale 6th Street Bridge i tak robi wrażenie. Wsiadamy do suwa i przejeżdżamy jeszcze fragmentem ulicy, którą biegną maratończycy podczas organizowanego co roku marcowego biegu na ten dystans. Tej wiosny do Miasta Aniołów przybyło ponad 26 tysięcy biegaczy z 70 krajów świata. Maraton organizowany jest od blisko 40. lat, a inspiracją do jego organizacji była Olimpiada w 1984 roku. Mijamy fragment trasy, którą poruszają się maratończycy, zwykle przy pięknej pogodzie.

Kalifornia to słońce, ocean, show biznes i kult ciała. W Venice Beach, Redono Beach czy Santa Monica codziennie spotykają się tysiące ludzi w każdym wieku aktywnie spędzających czas. Biegacze śmigają ścieżkami wzdłuż Pacyfiku, mijają ich rolkarze lub rowerzyści. Wielu bez koszulek; prezentują wyrzeźbione korpusy. Wokół siłownie, ławeczki, centra odnowy biologicznej, sklepiki ze zdrową żywnością. Dla zdrowia pracują tu całe gałęzie przemysłu.



Los Angeles. 6th Street Bridge

Kierujemy się do gigantycznego Elysian Park, czuć zapach budzącej się do życia przyrody. Dokładnie tak samo pachnie trawa w Polsce. Tutaj też jest mnóstwo ścieżek do biegania, spacerów i innej aktywności. Gdy dochodzimy do Angeles Point – w nagrodę dostajemy bezcenny widok na Down Town, centrum Los Angeles.

Najdłuższa droga w Ameryce

Flagę mam na tylnym siedzeniu auta, ładnie pokrywa kanapę. Telefon podłączony do pulpitu. Stonesi grają (Get Your Kicks On) Route 66, aż chce się ciśnąć gaz do dechy, ale w Stanach nie warto tego robić. Trasy są monitorowane



Route 66 przechodzi przez miejscowość Williams

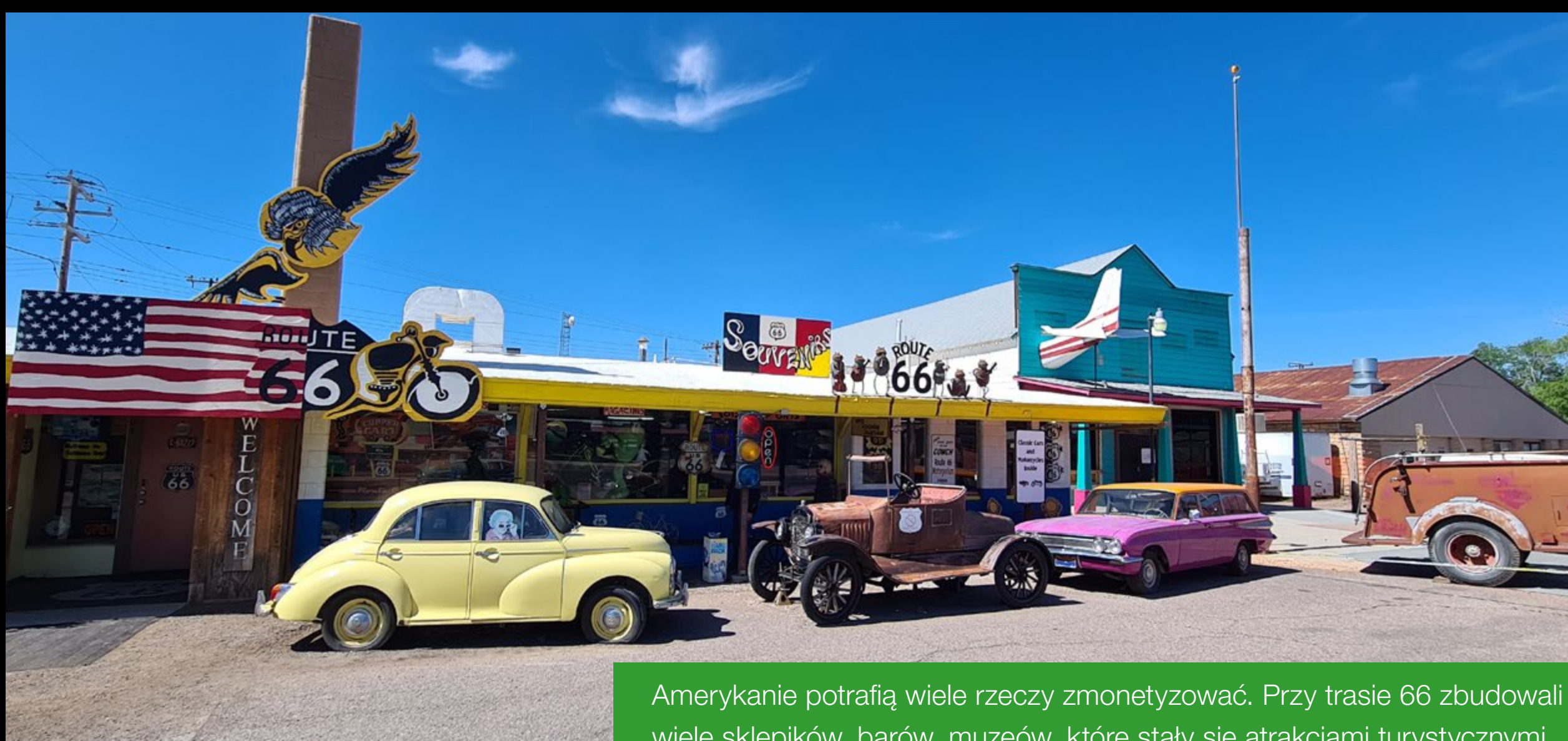
Route 66 liczy 3939 kilometrów, 3 strefy czasowe i 8 stanów. To żywa legenda, gdzie świat zatrzymał się w połowie ubiegłego wieku.

przez drony, a policja na pustkowiu pojawia się dosłownie znikąd. Nie ma dyskusji, czy tłumaczenia, jest mandat. A jak pajacujesz, czekają cię jeszcze większe konsekwencje. Jadę zgodnie z przepisami legendarną trasą 66. Zbudowano ją w 1926 roku. Zaczyna się w Chicago i kończy w Santa Monica w Kalifornii. To coś więcej niż tylko droga. Cel nie jest ważny, poruszając się Route 66 liczy się klimat, niezapomniane widoki i czas płynie tutaj inaczej. Można przejechać dziesiątki kilometrów i nie spotkać żywej duszy. Route 66 liczy 3939 kilometrów, 3 strefy czasowe i 8 stanów. To żywa legenda, gdzie ►





Ameryka to kraj kontrastów. Bogactwo miesza się z ubóstwem.



Amerykanie potrafią wiele rzeczy zmonetyzować. Przy trasie 66 zbudowali wiele sklepików, barów, muzeów, które stały się atrakcjami turystycznymi.

świat zatrzymał się w połowie ubiegłego wieku. Droga ta jest dziś atrakcją turystyczną. Amerykanie potrafią zrobić coś z niczego, lekko pokolorować budynek, dodać wrak auta, dołączyć chwytliwy slogan i zarabiać.

Wjeżdżając do miasteczek takich jak Williams czy Kingman, przenosimy się do innej epoki. Zabytkowe auta, murale na ścianach, bary ze starymi szafami grającymi i stacje benzynowe z unikatowymi dystrybutorami. Wszystko jak żywe, jakby wciąż działało, pracowało, było potrzebne. Sklepy z pamiątkami i lokalne jedzenie. Stąd już tylko kawałek do Grand Canyon – cudu świata, który może się wpisać w każdą ideę...

Co sprawia, że wzruszenie powoduje drżenie, mrowienie, dygot i wywołuje ciarki na plecach? Co powoduje wytrzeszcz oczu, opad szczęki, tzę, która kręci się w oku?

Właśnie on – Wielki Kanion Kolorado. Zaczynam mój spacer w ramach Wy-

zwania Sportowego SGB od Mother Point, tuż przy Visitor Centre do Bridge Angel Lodge. Wybrałem pieszy szlak przy krawędzi Kanionu. Normalnie tę odległość pokonuje się w ciągu niecałej godziny. Ja potrzebowałem prawie dwóch...

Forrest Gump Point

Jadę do Santa Monica – to tutaj kończy się historic Route 66. To także tutaj Forrest Gump wbiegł na molo i zawrócił. Jadę śladami Forresta, aby dotknąć miejsca, w którym

Gdy jestem na Forrest Gump Point, dowiaduję się, że uczestnicy Wyzwania Sportowego SGB pokonali już 1,5 miliona kilometrów.

zrezygnował. Stało się ono Mekką, współczesną Częstochową, do której zmierzają miłośnicy biegania z całego świata.



Flaga dotarła do Wielkiego Kanionu.



Tym sposobem Wyzwanie Sportowe SGB dotarło do Forrest Gump Point. Sunę wypożyczonym autem pustą drogą, dokładnie taką, jaką setki razy widzieliście na filmach. Po bokach pustynia, trochę krzaków, dużo pyłu, kurzu i ostrzeżenia przed węzami. Na błękitnym niebie kilka chmur. Pusta droga, dobra muzyka, warkot silnika i niesamowite widoki ze skałami w roli głównej.

Takie jak punkt widokowy Forrest Gump Point. To jedna z najbardziej kultowych atrakcji Monument Valley, znajdującej się na granicy stanów Arizona i Utah. Miejsce położone jest w rezerwacie należącym do Indian Navajo. Mocno świeci słońce, ale wysoka temperatura nie jest odczuwalna, wieje wiatr.

Według nawigacji, mam jeszcze dziesięć minut. Dostrzegam flagę z napisem: OPEN. Przy białym namiocie stoi dziewczyna. To Indianka z plemienia Navajo. Ma na imię Rochelle. Mieszka w tutejszym rezerwacie. Indianie w rezerwatach mają swoje władze, system opieki społecznej, własne szkolnictwo i benefity. Nikt ich nie zmusza do mieszkania w rezerwacie. Chcą tutaj mieszkać.

Rochelle pomaga mi wybrać biżuterię. Projektuje ją sama z mamą, na ziemi swoich przodków, a nie gdzieś w Chinach czy w innym zakątku świata. Wybieram łańcuszek, a w rękach na drążku trzymam naszą flagę. Flaga powiewa na

Forrest Gump Point to kultowe miejsce przyciągające biegaczy z całego świata.



Flaga Wyzwania Sportowego SGB powiewa na wietrze i wzbudza ciekawość Indianki Rochelle. Tłumaczę, że to akcja, która zachęca pracowników SGB i sympatyków do aktywności fizycznej.

wietrze i wzbudza ciekawość Rochelle. Tłumaczę, że to akcja, która zachęca pracowników SGB i sympatyków do aktywności fizycznej. Dodatkowo za każdy przebyty kilometr zbieramy punkty, które później materializują się i przeznaczamy je na określony cel charytatywny.

– Super akcja – uśmiecha się Rochelle. – Ja też lubię spacerować i mnóstwo czasu spędzam na świeżym powietrzu – mówi i fotografuje się z naszą flagą. Zaopatrzony w unikatową biżuterię, jadę do Forrest Gump Point. Choć miejsce to od dziesięcioleci pojawiało się na okładkach magazynów turystycznych, widokówkach i kalendarzach, prawdziwą sławę zyskało w roku 1994, gdy na ekranach kin pojawił się „Forrest Gump” z Tomem Hanksem w roli głównej.

Jeszcze kilka lat temu była tu tabliczka z informacją, że Forrest poczuł się zmęczony i postanowił odpocząć. Kiedyś, chcąc zatrzymać się przy punkcie widokowym, wystarczyło zjechać z drogi w niewielką zatoczkę.

Dziś nie mówimy już o zatoczce, ale o wielkim poboczu po obu stronach drogi. Ruch jak w centrum Poznania. Samochody parkują, a ich właściciele fotografują się na tle niesamowitego widoku. Niektórzy biegają, inni spacerują.

Gdy jestem na Forrest Gump Point, dowiaduję się, że uczestnicy Wyzwania Sportowego SGB pokonali już 1,5 miliona kilometrów. Akcja rozwija się niczym popularność tego miejsca.

Panuje piknikowa atmosfera. Ja fotografuję psiaka, który przyjechał do Stanów ze swoim właścicielem z Węgier. Oczywiście mam też włączoną aplikację, jednak na pustyni często tracę łączność i poczucie czasu. A przecież jadę do Meksyku.

Największa granica na świecie

Tijuana to miasto w Meksyku przy granicy z USA, liczące ponad milion mieszkańców, pełne kontrastów i przeraźliwie niebezpieczne.

Jak podaje portal BusinessInsider, powołując się na niezależną Obywatelską Radę ds. Bezpieczeństwa Publicznego i Wymiaru Sprawiedliwości, Tijuana jest w czołówce najniebezpieczniejszych miast na świecie. Zajmuje 6 miejsce pod względem liczby zabójstw: ok. 140 na 100 tysięcy mieszkańców. Przejście graniczne w San Ysidro to jedno z najbardziej obleganych przejść granicznych na świecie. Dziennie przekracza je ponad 100 tysięcy ludzi.

Granice najłatwiej przejść pieszo. Idę z tłumem, przechodzę przez „kołowrotek” do-



Rochelle z plemienia Navajo mieszka w rezerwacie w Arizonie.

kładnie taki sam, jak przy wejściach na stadiony. Strażnicy nie proszą mnie o paszport, nie mają też zamiaru sprawdzać plecaka. Za to zatrzymują dwóch chłopaków przede mną i zabierają na kontrolę. Młodzi Meksykanie mają na sobie krótkie spodenki, koszulki i sandały. Co mieliby przemycać i gdzie, jeśli nie mają nawet jednej małej kieszonki?

Przejście zajmuje mi kilka minut i już wiem, że jestem w zupełnie innym kraju, w innej rzeczywistości. Otaczają mnie lokalni handlarze, ludzie proszący o pieniądze i taksówkarze. Dogaduję się z Manuelem. Za 20 dolarów zawiezie mnie do centrum. W drodze proponuje, że może zorganizować mi dowolną rozrywkę, dostarczyć dowolną substancję. Twierdzi, że ma kilkoro dzieci i musi utrzymać rodzinę.

Umawiamy się, że zabierze mnie do sklepu z pamiątkami, a zostawi mnie w restauracji swojego znajomego przy Avenida Revolución i odbierze z tego samego miejsca za kilka godzin.

Aleja Revolución jest tłoczna, brudna, pełna straganów i głośna. Stare budynki są bajecznie kolorowe, jakby ktoś malując je na żółto, czerwono lub zielono chciał w nie tchnąć nowe życie. Na ścianach murale i... Co jeszcze rzuca się w oczy? Gabinety sto-



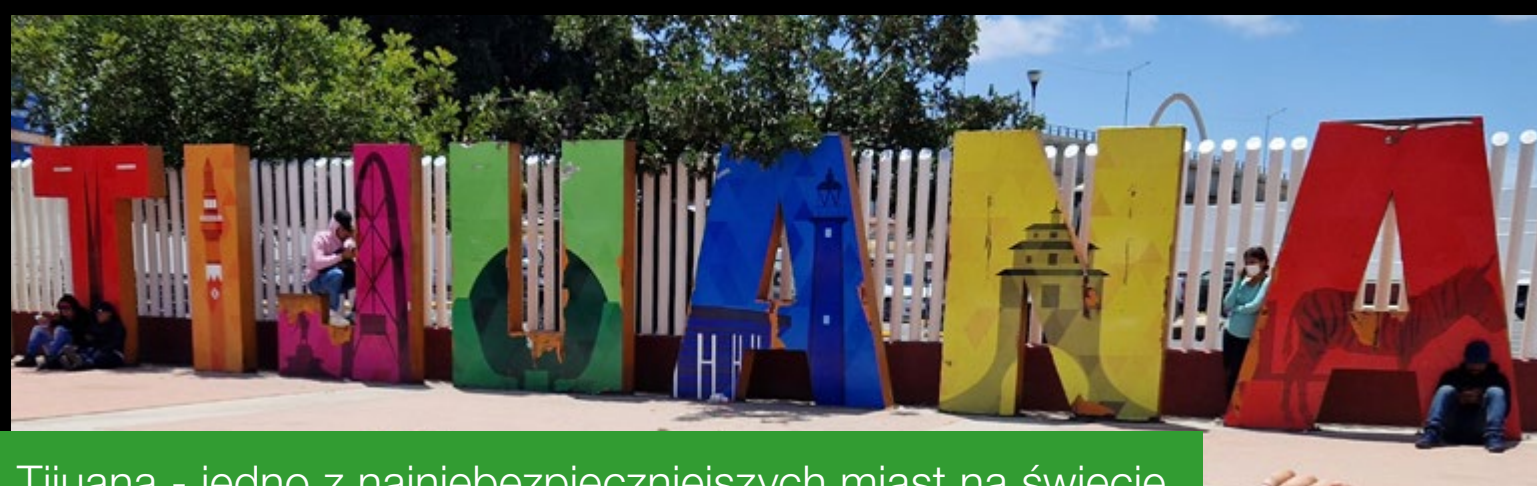


Flaga Wyzwania Sportowego SGB dotarła do centrum Tijuany w Meksyku.

Wyciągam telefon, żeby uruchomić aplikację Activy, zbierać punkty i dopiero wówczas zauważam, że wokół mnie nikt nie ma telefonu komórkowego. Znaczy się, nikt nie ma go w widocznym miejscu, w dłoni czy w kieszeni. Czuję się nieswojo.

matologiczne i centra urody. One wyróżniają się pomiędzy sklepikami, lokalami gastronomicznymi i hotelami.

Wyciągam telefon, żeby uruchomić aplikację Activy, zbierać punkty i dopiero wówczas zauważam, że wokół mnie nikt nie ma telefonu komórkowego. To



Tijuana - jedno z najniebezpieczniejszych miast na świecie.

znaczy nikt nie ma go w widocznym miejscu, w dłoni czy w kieszeni. Czuję się nieswojo. Podchodzi do mnie starszy mężczyzna, bełkocze coś i wyciąga dłoń, jakby prosił o pieniądze.

Oddalam się, unikam kontaktu wzrokowego z ludźmi na ulicy. Podjeżdża po mnie Manuel i bezpiecznie odwozi pod granicę. Ostrzeżenia, że samotny turysta w Tijuanie może zostać napadnięty – okazały się przesadzone. W centrum miasta jest w miarę bezpiecznie. Mogłem nawet zrobić zdjęcie, siedząc na środku Avenida Revolución...

Flaga jedzie ze mną do Las Vegas. Zabiorę ją w kilka miejsc.... Ale jak wiecie, „co wydarzyło się w Vegas, zostaje w Vegas” ;)

Jedno mogę zdradzić – spotkałem Elvisa, tuż przy znaku Welcome to Fabulous Las Vegas. ●

Podziękowania

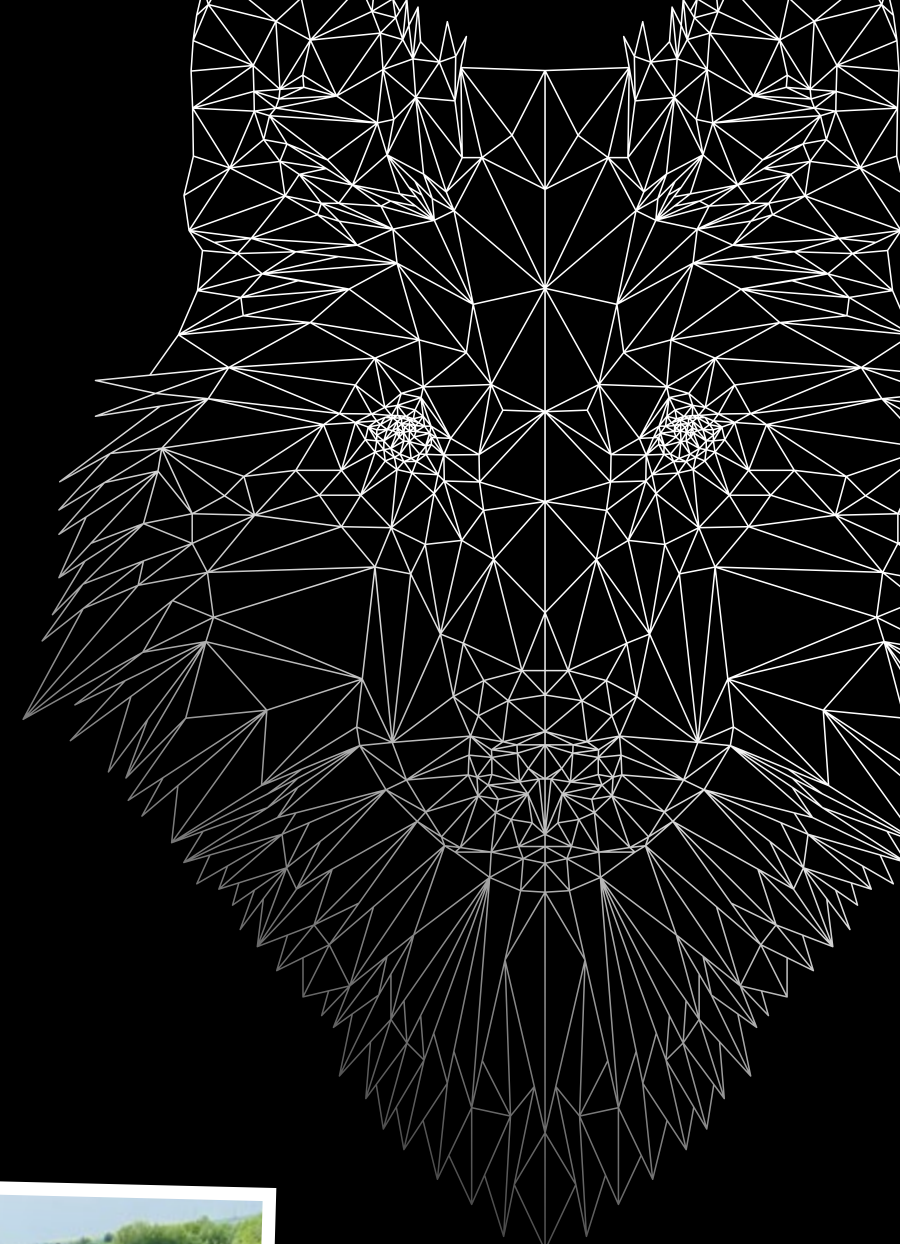
Pomysł na zabranie do Stanów – rozpoznawalnego symbolu Wyzwania Sportowego SGB zrodził się nagle. Potrzebowaliśmy czegoś, co będzie lekkie i łatwe w transporcie a jednocześnie widoczne. Najpierw myśleliśmy o grafice naklejonej na karton... później zrodził się concept, żeby to była flaga Wyzwania Sportowego SGB. Ma metr długości i pół metra szerokości. Masztem była rurka z jednego z nieużywanych rollupów reklamowych, który bez problemów zmieścił się w walizce. Przeleciała dwa razy przez Pacyfik. W Stanach przejechała ponad 2800 km.

Dziękuję Jarkowi Chojnackiemu z Grupy Kontrast za błyskawiczne wyprodukowanie flagi i dostarczenie jej do centrali SGB-Banku SA. Podziękowania dla Agnieszki Chrobot z Banku BPS za cenne wskazówki dotyczące m.in. Route 66 i Monument Valley.

Podziękowania dla Mirka Towskiego, mojego przewodnika po Los Angeles i Marioli Wróbel za cenne informacje o Las Vegas. Dziękuję Margaret Korona, artystce na co dzień mieszkającej niemal nad Pacyfikiem, za pokazanie wielu miejsc, o których nie wspominają powszechnie znane przewodniki turystyczne.

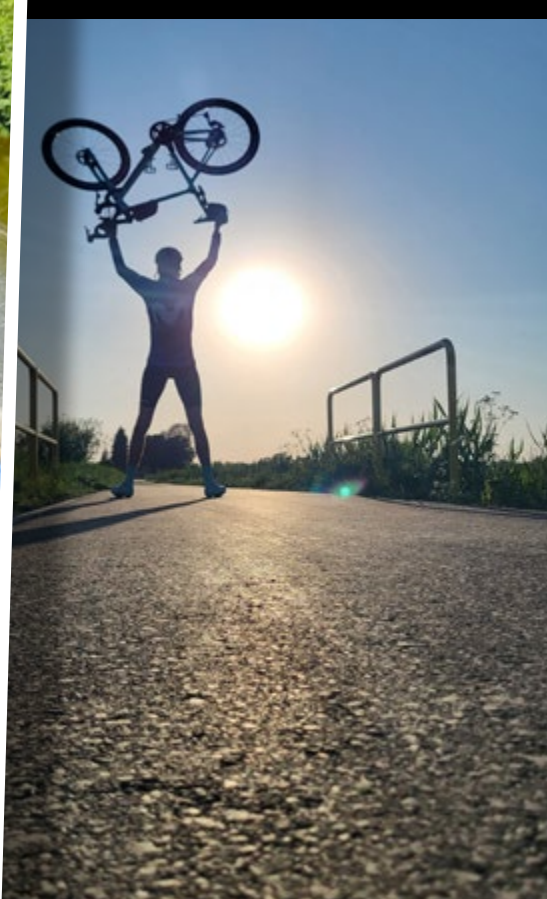


Życie jest krótkie



Maciej Sala

Bank Spółdzielczy w Stegnie



W tym roku Wyzwanie Sportowe SGB 24' rozpocząłem wyjątkowo późno. Zegar wskazywał minutę po północy 27 kwietnia 2024 roku. Od samego początku musiałem intensywnie kręcić, aby dogonić uczestników z top 10, w tym wirtuoza kolarstwa - Mańka. Noc była ciepła, jak na końcówkę kwietnia, więc razem z Kamą zrobiliśmy objazd po lokalnych Bankach Spółdzielczych. Odwiedziliśmy oczywiście nasz zakład pracy, w Ostaszewie filię banku spółdzielczego w Sztumie oraz w Nowym Dworze Gdańskim Żuławski Bank Spółdzielczy. Do domu zjechałem około godziny 4.00. Szybki prysznic, jeszcze szybszy sen, gdyż o 7.00 byłem na nogach, a na godzinę 9.00 zaplanowałem start rowerowej wycieczki bankowej. Zaliczyliśmy przeprawę promem, małe ognisko, chmielowe nawodnienie w miejscowej marinie oraz podziwianie pola tulipanów. Na koniec wycieczki miałem łącznie około 160 kilometrów i normalny człowiek już by odpoczywał. Ja korzystając z sytuacji, że prezes Grzegorz Witkowski jedzie w stronę Tolkmicka, przyłączyłem się wraz z Kamą do jego trasy i tak minął pierwszy dzień wyzwania, zakończony pyszną pizzą.

Pozostałe dni to codzienne dojazdy/powroty z pracy, czyli dwie aktywności po 10 km. W domku szybki obiad, w tv koło fortuny, gra słów krzyżówka (...im dalej w las – 15 minut drzemki w fotelu :) i trzecia aktywność około 100 km. W weekendy oraz dni wolne od pracy to nic innego jak przygotowania do ultra maratonów kolarskich, a więc kręcenie około 150 km. Trening charakteru, trening nie narzekactwa ...na pytania czy mnie coś boli - ból? Jaki ból? To tylko sygnały w głowie, to kwestia siły woli. Udział w ultra maratonach polecam każdemu bez względu na doświadczenie, bo najważniejsze jest pokornie próbować, bez spiny, bez parcia na czas, czy też to, na czym jedziemy. Ważne, aby było sprawne i żebyśmy mieli przyjemność z tego co robimy, bo startuję dla siebie. 44 dni wyzwania to również zwiedzenie wszystkich lokalnych sklepów w promieniu 100 km :) Z ciekawszych rowerowych aktywności podczas wyzwania to:

- wspomniana wyżej wycieczka
- trasa do Sztumu na XXXI Międzynarodowy Sztumski Bieg Solidarności 3 maja
- ...pozdrowienia dla Kingi, Tomka i dla pani od dmuchańców
- rowerowy ultra maraton Etapówka ...reszta jest historią...
- wyprawa do Wioski Smerfów
- ekspedycja na przekop Mierzei Wiślanej
- trasa: dom rodzinny – Złotów, Chojnice – dom rodzinny
- ostatnia sobota wyzwania, czyli wycieczka z Patrycją i Zdzichem, nasi sympatycy.

Podczas trwania Wyzwania Sportowego SGB 24' brałem również udział w wyzwaniu „Kilometry Dla Przylądka”. Pod moją ostatnią aktywnością z 31. maja do-

stałem polubienie od osoby pod nickiem Barrierolamacz. Wyszukałem go, aby sprawdzić jego trasy i w efekcie miałem szkliste oczy. Aktywności tego chłopaka były na wózku inwalidzkim. Zrobił około 350 km. Z mojej strony wielki ukłon i brawa dla niego, a nawiązując do tego, gdyż niestety w Wyzwaniu Sportowym SGB 24' może się mylę, może powinienem przeprosić ale gołym okiem widać kto oszukuje... to jest przykre. Hmm, a gdyby tak zorganizować duathlon? I tak przejechałem

Ból? Jaki ból? To tylko sygnały w głowie, to kwestia siły woli.

całe wyzwanie. Mamy niedzielę, 9. czerwca. Zrobiłem aktywność tylko na plażę i z powrotem. Wypiłem zasłużone bezalkoholowe piwo cytrynowe. Przez najbliższy tydzień odpoczywam przed Maratonem Elbląskim 444 (tylko 20 km dziennie). Jak to czytacie, to już pewnie jestem na mecie :) Na koniec chciałbym podziękować całej załodze BS Stegna za udział w 6. edycji wyzwania, za zaangażowanie, za walkę, za wsparcie, za motywację, za Gang Buby :) To, że przejechałem 150 km, a wy 10, 20 czy 50, to nie przejechałyście mniej niż ja. Po prostu zrobiłyście swój dystans i to jest piękne w tej zabawie.

Madjer
PS. Pozdrawiam wszystkich uczciwych uczestników.

„Życie jest krótkie, wybierajcie malowniczą trasę” ●



Rowerem w siną dal lub gdziekolwiek



Jacek Kaczmarzki

Kolarz amator, serwisman rowerowy



Błękitny Karat

Moja przygoda z rowerem rozpoczęła się... bla bla bla... Byłoby tak romantycznie i... nudno. Pamiętam jednak swój pierwszy kontakt z bcyklem i nie nazwałbym tego przygodą. Gdzieś na przełomie lat 70. i 80. ubiegłego wieku w zasięgu wzroku pojawił się błękitny Karat mojego brata. Na co dzień pilnie strzeżony pozostawał dla mnie niedostępny. Jakimś zrzędzeniem losu tego wakacyjnego dnia rower był, a brata nie widziałem. Zdopingowany chęcią ujarzmienia mustanga, a jednocześnie sprawienia psikusa braciszce wepchnąłem go na asfaltową górkę na kempingu. Z górki musi być przecież łatwiej, prawda? Z niezłomną dziecięcą wiarą dosiadłem

**W Hiszpanii wyprzedzali mnie
osiemdziesięciolatkowie, kilku znajomych,
którzy zaliczyli masę własną ponad 130 kg, po
zrzuceniu wagi jeździ po 200 km dziennie. Bez
większej zadyszki.**

rumaka na dwudziestocalowych kołach i wkrótce po raz pierwszy poczułem ten powiew wolności, gdy droga sama umyka spod kół. Ledwie sięgając pedałów, mknąłem w dół nabierając prędkości. Uczucie radości szybko jednak ustąpiło narastającemu przerażeniu na widok zbliżającego się nieuchronnie śmietnika. Uświadomiłem sobie, że warto byłoby przed jazdą nauczyć się skręcać i... hamować. Moja pierwsza jazda nie trwała zatem długo i skończyła się boleśnie między kępami na śmieci. Od tej pory, a minęło już ponad 40 lat, cały czas się uczę sztuki rowerowania i pokonywania kolejnych ograniczeń. Jeżdżę całkiem sprawnie i zazwyczaj bezkolizyjnie ale z ostrym skręcaniem w lewo mam cały czas problemy :).

Potem nastąpił długi czas rozwoju kolarskich możliwości

a przyjaźń z siodelkiem stała się nieco bardziej szorstka. Mustang stał się kozą, a magiczna zmiana trybów tylnej przerzutki okazała się prozaiczną sprawką drucianej linki. Na dodatek nawet najlepsza opona z czasem traciła bieżnik. Przyszła pora na młodzieńczą rywalizację i poprawianie osiągnięć. Jednym z wyczynów, z któ-

rych jestem najbardziej dumny było pierwsze 100 km przejechane w szóstej klasie, w ciągu dnia na wspomnianym już składaku. Nie wiem czy dzisiaj bym się na to odważył.

Z latami kolejne dystanse padały bez oporu (ale nie bez zmęczenia). Premierowa jazda nad morze, ponad 200 km na osiemnastokilogramowym Orkanie. Wyprawy wielodniowe, gdy tylko moja pełnoletniość uzasadniła nieco takie wyczyny... I tu stało się nieco bardziej romantycznie :) Było to w czasach przedinternetowych, a świeżo zakochany Jacek pisał każdego dnia z trasy Poznań-Świnoujście-Olsztyn kartkę do wybranki swego serca – Marty. Większość z nich doszła po moim powrocie ale musiałem chyba nieźle pisać, bo kilka lat później Marta przyjęła moje oświadczenia i od tej pory szczęśliwie razem podróżujemy przez życie. Nie, że cały czas na rowerach. Początkowo dwuślad był częściej źródłem nieporozumień niż wspólnej frajdy. Na szczęście, nawet zafiksowany na punkcie pedałowania chłop potrafi czasem odpuścić. Przez kilka lat pochłonęło nas „dorosłe życie” i mój zóciutki Giancik pokrywał się kurzem. Wcześniej jednak padła moja dotychczasowa życiówka – 327 km samotnie. Tak – trochę się tym chwalę :), chociaż dla ultramaratończyków to zaledwie niedzielna rozgrzewka.

Z czasem pojawiły się w rodzinie rowery górskie, a ja dociążony synowską przyczepką nie miałem wcale ochoty na „szybciej” i „dalej” :). Od tego momentu zaczęliśmy razem ze wzajemną frajdą więcej rowerować wspólnie – tzn. ►





potomek głównie drzemał :). Z rowerami byliśmy w wielu miejscach w Polsce ale też we Francji, na Węgrzech czy w Bawarii. W ciągu ostatnich kilku lat rowerowanie nabrało charakteru Caminowego – czyli pielgrzymowania szlakiem św. Jakuba. Rodzinnie udało się nam dotrzeć w 2019 r. z Lizbony do Santiago de Compostela. 800 km z 12-letnim wówczas synem. Ukoronowaniem (natenczas) muszelkowego podróżowania jest moja zeszłoroczna wyprawa z domu do Santiago. 3600 km w 38 dni, ale to opowieść na inne tomiszcze. :)

Tyle tytułem wstępu – czas na zakończenie. :) Może dodam tylko, że w siodle przejechałem około 50 tys. km, z tego połowę w ciągu ostatnich 6 lat, będąc już szpakowacjącym młodzieńcem.

Liczby, które podaję nie robią żadnego wrażenia na wyczynowcach, natomiast są dostępne dla każdego. DLA KAŻDEGO. Mówię to z całym przekonaniem. W Hiszpanii na podjazdach wyprzedzali mnie osiemdziesięciolatek, kilku znajomych, którzy zaliczyli masę własną ponad 130 kg, po zrzuconiu wagi jeździ po 200 km dziennie. Bez większej zadyszki. Kolega od siodła przemierzył właśnie Amerykę Południową. 6500 km na rowerze, który kupił w Kolumbii za równowartość 1300 zł... Zatem ani wiek ani stan zdrowia czy finansów nie mogą być hamulcowym w tym temacie. Tak naprawdę hamulec jest jeden. Mówię z własnego doświadczenia: "Nie chce mi się". Jest na to jedno lekarstwo – trzeba wyjść z domu – ale to najtrudniejsze i najniebezpieczniejsze zadanie, jak mawiają hobbici. Potem już jest tylko z górki. I nieważne czy droga wiedzie nas do pobliskiego parku czy kłuczy po alpejskich podjazdach. Każda wycieczka może być niesamowitą przygodą. Przebiegająca o świcie drogą sarna w drodze do pracy (tzn. mojej lub małżonkowej pracy, a nie sarniej) jest tak samo zachwycająca jak wylaniający się szczyt Mt Ventoux, gdy mięśnie palą się ze zmęczenia.

Chciałbym zwrócić uwagę na coś jeszcze

i zachęcić do osiągania rowerowego szczęścia. Przemierzając szlaki w Europie czy Kalifornii zauważyłem, że większość rowerzystów i kolarzy uśmiecha się, pozdrawia wzajemnie, czerpie radość z samego pedałowania. I bez znaczenia jest tu stan posiadania – czy pod czterema literami jest karbonowa szosa za piętnaście tysięcy euro czy kilkudziesięcioletni zabytek z torpeda.

W ciągu ostatnich kilku lat rowerowanie nabrało charakteru Caminowego – czyli pielgrzymowania szlakiem św. Jakuba.

Uśmiech i wzajemny szacunek to darmowy dodatek wypełniający ideę, że tak powiem „sajklingu”. Na polskich ścieżkach zauważam pewną kastowość. Grawelowcy pozdrawiają swoich, szosowcy tylko swoich, elektryki niktogo... Nie jest to wydumana hipoteza ale teza potwierdzona empirycznie. Korzystam teraz z szosy, gravela i górala. Wystarczy zmiana bicykla by stać się niewidzialnym dla poszczególnych grup. Uśmiech i pozdrowienie nic nie kosztuje, a czasem może zrobić komuś dzień. Szczególnie gdy my jedziemy z wiatrem i z górki, a ten drugi wręcz przeciwnie. Orograficzno geograficznie lub mentalnie... Pozwolę sobie przytoczyć caminowe stwierdzenie „Droga jest celem” - i zachęcić do czerpania frajdy właśnie z drogi. Mandaloria nie dodają: „This is the Way” :). Kolejna mądrość zaczerpnięta z pielgrzymiego szlaku to „No pain – no gain”. Chcesz więcej – musisz pocierpieć i poświęcić nieco czasu, czasem zdrowia i finansów. Ale bilans zawsze wychodzi na plus. ►



I jeszcze jedno. Większość ograniczeń jakie odczuwamy nie pochodzi z naszej budowy ciała czy wieku ale... z głowy. Blokady „techniczne” dotyczące dystansu lub prędkości zaskakująco często znikają, gdy licznik przestaje działać. Obserwowałem to niejednokrotnie, a i sam doświadczałem tego nie raz, zmagając się z kolejnymi barierami. Oznaczenie podjazdu na 18% zniewala łydki i nakazuje zejść z roweru, a ta sama górka bez znaków wchodzi płynnie, z wysiłkiem i mozolnie ale bez chęci poddania się. Problem pozostaje z zakrętami...



Bo nawet jak nie są oznaczone, to przecież widać, który jest w lewo... Eh... Gdy czasem w górach w pobliżu singletraków usłyszycie radosny krzyk – to mogą być ja po pokonaniu agrałki w lewo bez podpórki. Tak mniej więcej raz na 100-200 prób ten wyczyn mi się udaje. :)

Na koniec końców kilka porad. Tak wiem – dobrymi radami jest wybrukowana ścieżka rowerowa... Ale jednak: jeśli nie jesteście wyczynowcami, a chcecie więcej czasu spędzać na rowerze, nie dajcie się ponieść presji prędkości czy dystansu. Na początku liczą się przede wszystkim „dupogodziny”. Przez 2-3 tygodnie codziennie 30-60 minut na siodle. Po tym czasie siedzenie będzie wdzięczne.:)

Doskonale do tego nadaje się Wasz bankowy challenge, którego od 3 lat jestem sympatykiem. Filozofia tego wydarzenia nastawiona jest na regularność. W końcu passa z 21 dni odpowiada jednorazowemu strzałowi na 225 rowerowych kilometrów. A jak zapewne potwierdzą koleżanki i koledzy, w walce o ciągłość niestraszne nam wichry i burze. :) To akcja typu win-win. Coś dla zdrowia, a przy okazji kasa dla dzieciaków. Zachęcam do udziału w tego typu wydarzeniach. A konkretnie do udziału w challenge'u, niekoniecznie w rywalizacji. Ta bywa czasem niezdrowa... Dla mnie większymi zwycięzcami są ci, którzy na początku z niechęcią ruszyli się z fote-

la, a po 6 tygodniach stwierdzają, że to całkiem fajnie być w ruchu. A'propos – od bankowego Wyzwania minęło już kilka tygodni, mam nadzieję, że Wasza aktywność nie skończyła się 9 czerwca i nadal spacerujecie i pedałujecie.

Wracając do podpowie-

dzi...
Zadbajcie o prawidłową postawę – wysokość siodełka, nachylenie gripów i klamek hamulcowych. Wypraktykujcie sobie żywienie w podróży. Orzechy, batony, liofilizaty... Głód zmniejsza wydolność o połowę, a frajdę z jazdy o 98% (badania własne). Odwodnienie bywa groźne, zatem woda w zasięgu ręki, a na dłuższych wycieczkach izotonik.

Większość ograniczeń
jakie odczuwamy nie
pochodzi z naszej budowy
ciała czy wieku ale...
z głowy.

Nie bójcie się technikaliów. Spodenki z „pieluchą” to nie wynalazek dla zawodowców, a dla każdego. Dobre rękawiczki, okulary i kask poprawią bezpieczeństwo. Korzystajcie z tego za każdym razem. Głupio byłoby przejechać tysiące km na wyprawach i rozbić głowę 500 m od domu, w drodze do sklepu...

No i ... dbajcie o swoje maszyny, a one odwdzięczą się długą służbą. Cichy napęd uprzyjemnia jazdę i nie generuje kosztów. Biorąc pod uwagę obecne ceny serwisów - w tym przypadku zdecydowanie lepiej jest zapobiegać niż leczyć.

Jeśli dotrwalicie do tego momentu, to należy się Wam medal z kartofla! :). Dziękuję i do zobaczenia na szlaku. Poznam Was po uśmiechu :) ●



Wsparcie zdrowych nawyków pracowników to długofalowe efekty dla firmy



Basia Jakubowska

koordynatorka Wyzwania Sportowego SGB w Activy

Wpływ sportu na życie ludzi: perspektywa Activy

Z opinii i doświadczeń uczestników wyzwań w aplikacji Activy widać, że wprowadzenie inicjatyw sportowych do organizacji może mieć ogromny wpływ na zdrowie i samopoczucie pracowników, a także na efektywność i dynamikę działania. Uczestnicy po zakończonych wyzwaniach piszą do nas “Zwiększyłam aktywność fizyczną i dzięki temu mam więcej energii i chęci do życia”, a także “Poprawiło się moje zdrowie fizyczne i psychiczne. Fajna integracja z innymi pracownikami, wzmocnienie więzi zespołowych”. To cieszy, daje większe poczucie sensu działania i chęci do rozwoju programów Activy. Tym bardziej, że na szczęście,

Projekt w SGB powstał z pasji i chęci podzielenia się nią ze wszystkim bankami. To właśnie ta autentyczność i zaangażowanie sprawiają, że z każdym rokiem coraz więcej osób dołącza do wyzwania.

współczesne społeczeństwo stawia coraz większy nacisk na zdrowy tryb życia i dbałość o kondycję fizyczną, a te trendy społeczne wyraźnie widać też w środowisku pracy. Wzrost świadomości tego, jakie korzyści płyną z regularnej aktywności fizycznej powoduje, że firmy zaczynają dostrzegać potrzebę promowania sportu w firmie.

Znaczenie sportu w miejscu pracy

Badania opublikowane w raporcie “INICJATYWY SPORTOWE DLA PRACOWNIKÓW na poważnie!” wskazują, że dla 85,4% pracowników promowanie aktywności fizycznej w miejscu pracy stanowi istotny czynnik w zachowaniu zdrowia i dobrego samopoczucia na co dzień. Regularna aktywność fizyczna wpływa korzystnie nie tylko na kondycję fizyczną, ale także na zdrowie psychiczne, redukując stres i poprawiając nastrój.

Pracownicy, którzy są aktywni fizycznie, wyróżniają się wyższą energią i większą gotowością do pracy. Co ciekawe, aż 81% badanych uważa, że uczestnictwo

Jeśli ktoś nie chce walczyć o wysokie miejsce, ale po prostu szuka motywacji do zdrowszego życia dla siebie, fakt że pokonując kilometry zamienia je na złotówki jest naprawdę wspierający.

w firmowych inicjatywach sportowych może znacząco poprawić ich samopoczucie i motywację. Sport integruje zespoły, buduje ducha współpracy i poprawia zdrowie, co przekłada się na lepsze wyniki - również te biznesowe.

Rola pracodawców w promowaniu aktywności fizycznej

W pracy spędzamy znaczącą część naszego życia, dlatego to tak istotne, aby zarządy rozumiały wpływ ruchu na zdrowie i co za tym idzie, długofalowe efekty i korzyści dla firmy. Według raportu, 89,7% badanych chciałoby, żeby pracodawca zachęcał ich do aktywności fizycznej poprzez inicjatywy lub benefity sportowe.

Regularne organizowanie zawodów, wspólnych treningów czy wyzwań sportowych motywuje pracowników do ruchu i dbałości o kondycję fizyczną. 74,2% uczestników fir- ►

86%

badanych uważa, że promowanie aktywności fizycznej w miejscu pracy byłoby dla nich pomocne w utrzymaniu zdrowia i dobrego samopoczucia na co dzień.

76%

respondentów uważa, że inicjatywy sportowe oferowane przez firmę mogą mieć pozytywny wpływ na ich kondycję fizyczną.

78%

badanych chciałoby zwiększyć częstotliwość podejmowania aktywności fizycznej.



mowych inicjatyw sportowych zwiększyło swoją aktywność fizyczną dzięki udziałowi w tych programach.

Budowanie zdrowej organizacji

Wprowadzenie sportu do codzienności firmy może zbudować "sportowe DNA" wzmacniając przy tym wyniki biznesowe, poczucie więzi między zespołami, a także wizerunek pracodawcy. Aby to osiągnąć, konieczne jest opracowanie spójnej strategii promującej aktywność fizyczną i podejście do tego tematu holistycznie.

Niestety, bardzo często osoby odpowiedzialne za dobrostan pracowników, wybierają jednodniowe wydarzenia sportowe. Być może są one bardziej dostępne dla firmy pod względem organizacji i kosztów, ale skupiają się na sportowcach, wyczynach i rekordach, a niekoniecznie na budowaniu nawyku codziennej aktywności fizycznej. Porównywalnie jednak do długofalowych działań, jednorazowe akcje również dobrze prezentują się w mediach społecznościowych i promocji. Dlatego mając to na uwadze, tym bardziej cieszy nas, gdy mamy okazję współpracować przy takich projektach jak "Wyzwanie Sportowe SGB".

Królowa motywacji - regularność

Projekt w SGB powstał z pasji i chęci podzielenia się nią ze wszystkim bankami. To właśnie ta autentyczność i zaangażowanie sprawiają, że z każdym rokiem coraz więcej osób dołącza do wyzwania. Nawet, jeśli nie są sportowcami, nie planują biegać maratonów, ale po prostu szukają motywacji do codziennego ruchu, bo jak żartowaliśmy ostatnio z Rafałem Łopką, hashtag #WszystkoDlaPassy powinniśmy zarejestrować jako hasło firmowe Activy. To właśnie passa,



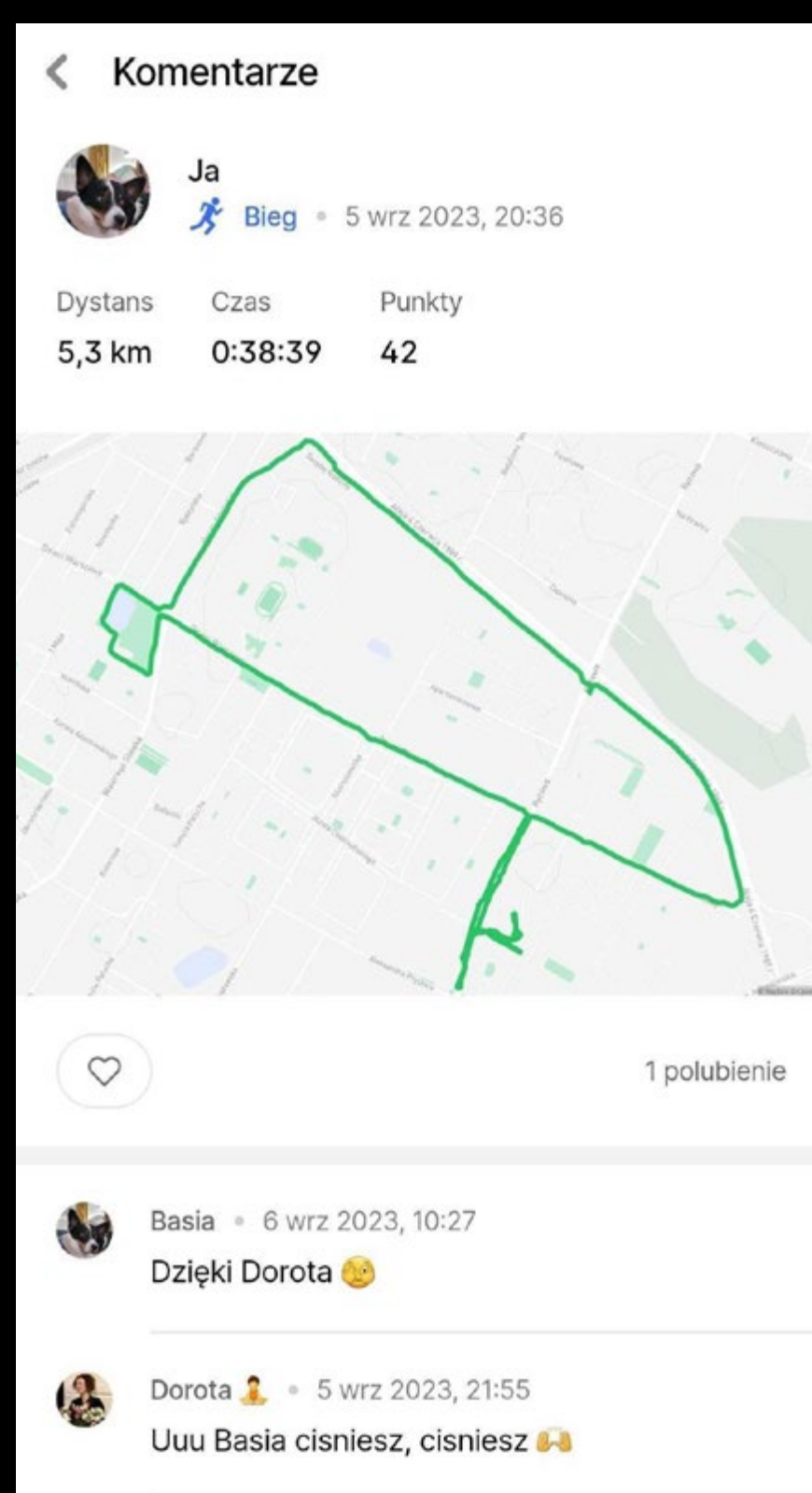
którą nazywamy też "królową motywacji" powoduje, że ruch wchodzi w krew bez względu na wcześniejsze doświadczenia sportowe, wiek czy zainteresowania. Obserwując rozwój Wyzwania można powiedzieć, że SGB odważnie korzysta z nowości i włącza je dla uczestników. W tym roku kolejny raz do zabawy zaproszeni byli nie tylko sympatycy banków, ale także juniorzy, czyli dzieci których liczba wyniosła już ponad 100!

Dodatkowo, w Wyzwaniu dla pracowników pojawiła się funkcjonalność "wydarzeń", dzięki temu weekendowe biegi i rajdy rowerowe mogły w wygodny sposób stworzyć mniejszą społeczność wokół tych inicjatyw - w wygodny sposób wspierać ich uczestników na tablicy społecznościowej. Znaną już od lat mechaniką wyróżniania zaangażowania podczas tych aktywnych dni jest 2x200, czyli gwarantowana koszulka za pokonanie 200 km na nogach oraz 200 km na kołach.

W tym roku mierzenie realizacji tego celu pracownikom ułatwiają dedykowane misje, które wskazują każdemu pasek postępu i motywują, aby osiągnąć 100% i odebrać unikatowy sportowy upominek.

Tylko czy aż 44 dni?

Do Wyzwania w tym roku przystąpiło ponad 8 tysięcy osób! Prawie wszystkie z ponad 150 banków zgromadziły swoich sympatyków w aplikacji Activy. Taki



Wprowadzenie inicjatyw sportowych do organizacji może mieć ogromny wpływ na zdrowie i samopoczucie pracowników, a także na efektywność i dynamikę działania.

wynik pokazuje, jak bardzo integralnie pracują one z lokalną społecznością. Nieodzownym elementem projektu są także cele charytatywne, które przeznaczone zostaną na zakup sprzętu sportowego dla organizacji pożytku publicznego lub szkoły. Oba te cele, na łącznie 96 000 zł udało się zrealizować po niespełna miesiącu, a reakcje i gratulacje, które spłynęły z tej okazji od uczestników pokazały, jak istotny jest to aspekt całej akcji. Jeśli ktoś nie chce walczyć o wysokie miejsce, ale po prostu szuka motywacji do zdrowszego życia dla siebie, fakt że pokonując kilometry zamienia je na złotówki jest naprawdę wspierający. Poza Wyzwaniem Sportowym SGB, pracownicy angażują się również w inne aktywne akcje, m.in. RakReaton we wrześniu czy typowo sportowe projekty dla biegaczy lub kolarzy. Mamy nadzieję, że dzięki aplikacji Activy coraz więcej osób wybiera rower jako ekologiczny środek transportu, planuje wolny czas aktywnie i zachęca do wspólnego ruchu najbliższych. Dziękujemy Rafałowi Łopce oraz Tomkowi Synakiewiczowi za włożone w wyzwanie mięśnie "na kołach" i "na nogach" (także ogromny mięsień jakim jest serce), czas i zaufanie! ●



Odpoczynek przez zmęczenie

– jak sport pomaga w życiu zawodowym



Krzysztof Swoboda

Technical content manager w takaoto.pro

Czy kiedykolwiek zdarzyło Ci się wrócić z treningu lub dłuższego spaceru przyjemnie zmęczonym, pełnym energii i gotowym do działania? To nie przypadek. Regularna aktywność fizyczna nie tylko poprawia kondycję i wygląd, ale też wpływa na samopoczucie, produktywność i efektywność w pracy. Za taką tezę, która dla wielu osób może brzmieć wręcz nieprawdopodobnie, stoją dziesiątki badań naukowych! Jak mądrze zaplanować trening, by czerpać z niego jak najwięcej także i w życiu zawodowym?

Dlaczego warto być aktywnym?

Systematyczna aktywność fizyczna niesie ze sobą wiele korzyści dla zdrowia i samopoczucia. Regularne ćwiczenia pomagają utrzymać prawidłową masę ciała, wzmacniają układ krążenia, chronią przed różnymi chorobami cywilizacyjnymi – w tym cukrzycą – a także poprawiają elastyczność stawów i zwiększają siłę mięśni. Sport to także doskonały sposób na rozładowanie stresu i napięcia, z którymi często zmagamy się w pracy. Zwiększony przepływ krwi do mózgu podczas ćwiczeń pomaga zwiększyć czujność i koncentrację. Podczas aktywności fizycznej wytwarzane jest białko BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor), które podnosi zdolności poznawcze, co pomaga nam z radzeniem sobie ze stresującymi sytuacjami – czy to w domu, czy w życiu zawodowym.

Badania potwierdzają, że osoby ćwiczące regularnie są mniej podatne na stany lękowe i depresyjne. Nie wystarczy jednak prosta, kilkuminutowa przebieżka czy wycieczka do supermarketu. Operując pewnym uproszczeniem, endorfiny, które organizm wydziela podczas aktywności fizycznej, nie potrafią wyprzeć negatywnych emocji czy stresu od razu. Potrzeba do tego co najmniej 20-30 minut ćwiczeń o intensywności 50% maksymalnego obciążenia.

Tylko (i aż) tyle trzeba, by napięcie zaczęło opadać. Szczyt wydzielania hormonu szczęścia pojawia się około pół godziny od rozpoczęcia treningu i utrzymuje się przez maksymalnie 60 minut. Po tym czasie zaczyna spadać.

Czy to wszystko? Czy to jedyny efekt prozdrowotny, jaki dają Ci ćwiczenia? Na szczęście nie. Regularna aktywność fizyczna zapewni też wyższą jakość snu, a więc i lepszą regenerację po trudnych, wymagających pełnego skupienia dniach w pracy.

Jak sport wpływa na produktywność w firmie?

Korzyści płynące z aktywności fizycznej wykraczają poza sferę zdrowotną i mają bezpośredni wpływ na funkcjonowanie w pracy. Badania dowodzą, że pracownicy, którzy regularnie ćwiczą, są bardziej produktywni, kreatywni i rzadziej korzystają ze zwolnień lekarskich.

Wysiłek fizyczny poprawia ukrwienie mózgu i stymuluje powstawanie nowych połączeń neuronalnych, co przekłada się na lepszą koncentrację, spostrzegawczość i szybkość podejmowania decyzji. A to przecież kluczowe cechy, jakimi powinni odznaczać się pracownicy banków i instytucji finansowych. Trzeba zwrócić też uwagę na korzystne właściwości z pogranicza psychologii. Sport uczy:

- wytrwałości,
- cierpliwości,
- radzenia sobie z porażkami.

To atrybuty pożądane nie tylko przez szeregowych pracowników, ale i liderów, którzy nieraz muszą mierzyć się z napiętymi terminami czy koniecznością zostawiania w firmie po godzinach, byle tylko dowieźć taski w terminie. Tu docieramy do kluczowego dylematu: czasu.

Jak znaleźć czas na trening?

Jedną z najczęstszych wymówek powstrzymujących nas przed aktywnością fizyczną jest napięty harmonogram. Owszem, jest w tym sporo prawdy. Licząc od lat 80. XX wieku, w Stanach Zjednoczonych średni czas pracy wzrósł o ponad 40 godzin. Podobny trend obserwujemy w Europie.

Eurostat nie pozostawia żadnych złudzeń:

Badania potwierdzają, że osoby ćwiczące regularnie są mniej podatne na stany lękowe i depresyjne. Nie wystarczy jednak prosta, kilkuminutowa przebieżka czy wycieczka do supermarketu.

Polacy, Grecy, Rumuni i Bułgarzy pracują najwięcej – ponad 40 godzin tygodniowo. Cześć, Słowacy i Węgrzy nieco mniej, bo po 39 godzin. Na drugim końcu skali znajdują się Niemcy, Norwegowie i... Estończycy. Zatrudnieni w tych krajach tygodniowo spędzają w firmach po około 36 godzin.

Czy to duże rozbieżności? Oczywiście. W ciągu całego roku mamy 35 tygodni roboczych. W tym czasie statystyczny Polak przepracuje 1400 godzin. Nasi sąsiedzi z południa wyrobiją 1365 godzin, a najmniej obciążone zawodowo narody w Europie tylko 1260 godzin, czyli o 140 mniej niż my.

A zatem, jak rozpocząć swoją przygodę ze sportem, by nie naciągać grafiku zbyt mocno? Mogę zarekomendować Ci tutaj trzy ciekawe metody: ►





- 30 minut ćwiczeń rano, by dodać sobie energii na cały dzień,
- trening późnym popołudniem, po pracy, by podładować akumulatory i pozbyć się nagromadzonego stresu,
- wyznaczenie sobie celu, na przykład pokonanie szlaku długodystansowego czy przejechanie na rowerze 200 kilometrów w 30 dni – bez dokładnej rozpiski godzinowej, byle zmieścić się w założonym terminie.

Czy takie rozwiązanie może działać? Jeśli jesteś osobą konsekwentną, zdecydowanie! Dwa lata temu, by „przewietrzyć głowę” po pracy, zdecydowałem się na powrót do turystyki górskiej. Efekty? Całkiem dobre. Kilkaset kilometrów w nogach, ukończone dwa szlaki długodystansowe, lepsza efektywność w pracy i stabilne życie rodzinne. Gorąco polecam!

Pamiętaj, że nie musisz od razu rzucać się w wir aktywności i biegać półmaratonów. Kilkunastominutowy marsz, jazda na rowerze czy przepłynięcie kilku basenów żabką również przyniosą wymierne korzyści. Poza tym zbudujesz formę, co pozwoli Ci stopniowo zwiększać intensywność ćwiczeń w kolejnych tygodniach i miesiącach.



Jaki sport wybrać?

Wybór dyscypliny zależy od Twoich indywidualnych preferencji, możliwości i celów. Jeśli zależy Ci na poprawie kondycji i spaleniu kalorii, postaw na ćwiczenia aerobowe: brzuski, pompki lub bieganie.

Jeżeli chcesz zbudować siłę i wyrzeźbić sylwetkę, zdecyduj się na trening oporowy z wykorzystaniem ciężarów lub własnego ciała. Wreszcie, jeśli po prostu potrzebujesz „przewietrzyć mózg”, zainteresuj się nordic walkingiem, jazdą na rowerze lub weekendowymi wyjazdami w góry. Odpoczniesz od ekranów, a jednocześnie nabierzesz sił do kolejnych wyzwań, jakie przyniesie nowy tydzień. Pamiętaj, że kluczem do czerpania przyjemności i korzyści z aktywności fizycznej jest regularność i umiarkowana intensywność ćwiczeń. Trening na 200 procent może przynieść o wiele więcej złego niż dobrego, wliczając w to przeciążenia i mikrourazy.

Zacznij od prostych ćwiczeń dostosowanych do Twojego poziomu sprawności i stopniowo zwiększaj ich częstotliwość i trudność. Słuchaj swojego organizmu i nie forsuj się ponad miarę.

W jaki sposób firma może pomóc w promocji zdrowego stylu życia?

Nie wszyscy pracownicy mają możliwość, by z dnia na dzień przeprogramować swój grafik i znaleźć czas na sport. Czasem przemawia za tym chęć pospania nieco dłużej, a kiedy indziej skomplikowana sytuacja rodzinna.

Pamiętaj, że kluczem do czerpania przyjemności i korzyści z aktywności fizycznej jest regularność i umiarkowana intensywność ćwiczeń.

W takiej sytuacji z pomocą może przyjść pracodawca.

Wśród form aktywizujących zespół można wymienić na przykład:

- sfinansowanie kart sportowych, np. MultiSport, Medcover Sport, FitProfit, PZU Sport itp.,
- organizowanie wyzwań sportowych lub dołączenie do już istniejących,
- firmowe wyjazdy, które jednocześnie zintegrują zespół i pozwolą odpocząć pracownikom od codziennych obowiązków. Z pewnością w każdej organizacji można wygospodarować zarówno budżet, jak i dwa dni wolnego na taką wyprawę.

Inwestycje w sport w firmie to nie tylko troska o zespół, ale i karta przetargowa, która może przekonać nowe, dostępne na rynku pracy osoby, by te zainteresowały się Twoją ofertą na poważnie. Po pandemii COVID-19 coraz więcej pracobiorców patrzy już nie tylko na wynagrodzenia, ale i na dodatkowe benefity – na czele z tymi prozdrowotnymi. ●



Jedź, ruszaj się, pracuj

Zdrowe nawyki w życiu zawodowym



Agnieszka Szelejewska
Content manager w takaoto.pro



W tym artykule nie każę Ci porzucać pracy i jak autorka „Jedź, módl się, kochaj” ruszać w podróż za poszukiwaniem sensu życia. Radzę, jak w wirze obowiązków zawodowych znaleźć przestrzeń na zdrowe nawyki żywieniowe, aktywność fizyczną i dobrą kondycję psychiczną. Choć pogodzenie tych sfer z pracą w sektorze bankowym może brzmieć jak scenariusz pełnego wyzwania i nieoczekiwanych zwrotów filmu akcji, uwierz mi: to możliwe! Niech ten tekst będzie Twoim przewodnikiem po ścieżce do lepszego zdrowia i większego szczęścia, bez konieczności opuszczania biurka na dłużej niż to konieczne.

Jedź mądrze – paliwo dla umysłu i ciała

Zdrowy styl życia opiera się na trzech filarach: zbilansowanej diecie, regularnej aktywności fizycznej oraz dbaniu o dobre samopoczucie psychiczne. Rozpocznijmy jak Elizabeth Gilbert – od jedzenia. Według raportu firmy Sodexo 1 na 10 pracowników nie je żadnego posiłku w pracy¹. Najczęstszymi przyczynami są brak czasu, stres oraz łatwy dostęp do niezdrowych przekąsek. To poważny błąd, który kosztuje Cię produktywność, koncentrację i ogólne samopoczucie – słowem: zdrowie!

Na talerzu mózg, nie fast-food

Pomyśl o jedzeniu jak o paliwie. A gdyby tak zatankować samochód wodą zamiast benzyną: co by się stało? Zastosujmy teraz analogię tankowania wody do samochodu, by zilustrować, co się dzieje, gdy zasilasz swój mózg nieodpowiednimi „paliwami” – czyli np. złej jakości jedzeniem lub niewystarczającą ilością snu.

- 1.** Uszkodzenie komponentów: podobnie jak woda może korodować metalowe części silnika, tak niezdrowe jedzenie, brak odpowiednich składników odżywczych lub chroniczny stres mogą powodować „korozję” neuronów. Złe nawyki żywieniowe prowadzą do niedoborów, które mogą uszkadzać delikatne struktury mózgu, a nadmiar stresu przyczynia się do produkcji hormonów, które negatywnie wpływają na struktury mózgowe, np. hipokamp odpowiedzialny za pamięć i uczenie się.
- 2.** Problemy z zapłonem: tak jak woda w silniku uniemożliwi jego zapłon, tak nieodpowiednie „paliwo” dla mózgu – brak dostatecznej ilości glukozy lub zbyt dużo substancji toksycznych – może zaburzać jego zdolność do przetwarzania informacji i reagowania. Zbyt mało snu lub chroniczny stres także obniżają funkcje poznawcze, sprawiając, że trudniej się skoncentrować i przyswajać nową wiedzę.
- 3.** Zablokowanie tłoków: gdy woda w silniku uniemożliwia ruch tłoków, to analogicznie przeciążenie informacjami lub chroniczny stres mogą prowadzić do zjawiska „zablokowania” funkcji mózgu. Bywa, że przepracowanie, przewlekły stres lub depresja powodują „zamarzanie” lub „blokowanie się” mózgu, co objawia się chociażby niemożnością podejmowania decyzji, „zamglonym myśleniem”, zapomnianiem itd.

Wniosek? Unikaj szkodliwych substancji, dbaj o regularne „przeglądy” i „tankowanie” mózgu odpowiednimi składnikami odżywczymi. Włącz do diety produkty bogate w kwasy Omega-3 i antyoksydanty. Zamiast kolejnej kawy sięgnij po garść orzechów. W biurowej lodówce trzymaj zapas warzyw, owoców i innych zdrowych przekąsek, np. jogurtów czy musli. Gdy najdzie Cię ochota na coś słodkiego lub słonego, po prostu po nie sięgnij. Pij dużo wody niegazowanej – odwodnienie negatywnie wpływa na koncentrację i samopoczucie. Jeśli zdarza Ci się zamawiać obiad do biura, wybieraj dania z dużą ilością warzyw,



pełnoziarnistym pieczywem, chudym mięsem lub rybami. Unikaj tłustych sosów i frytur. Nie przesiaduj przy biurku podczas jedzenia. Wyjdź na chwilę, zrelaksuj się i skup na posiłku. Wpłynie to na lepsze trawienie i pomoże uniknąć objadania się.

Ruszaj się – aktywność to klucz do zdrowia

Żyjemy w świecie, w którym rekordy dystansu ustanawiają palce biegające po klawiszach klawiatury i kciuki ślizgające się po ekranach smartfonów – to śmiała teza, choć niepozdebawiona racji, wyrażona oczywiście z przymrużeniem oka. Wprowadzenie aktywności fizycznej do tak z informatyzowanej codzienności może wydawać się niemal utopijne, ale istnieje na to skuteczny sposób. Kluczem do osiągnięcia znaczących zmian jest metoda małych kroków.

Krok 1: zacznij od stóp

Zapomnij o windzie. Od dziś Twój nowy najlepszy przyjaciel to schody. Zamiast wysłać ►

¹ https://pl.sodexo.com/files/live/sites/com-pl/files/DOKUMENTY/Antal_Sodexo_Raport_Jak_Polacy_jedza_w_pracy_PL.pdf?utm_source=ActiveCampaign&utm_medium=email&utm_content=Jak+Polacy+jedz%C4%85+w+pracy&utm_campaign=Raport&vgo_ee=aEwi0D8NBf183gCW4o3mjFU1ehhE3ehL0L3edFrX59IXjcWL7mmByvdR5MxARg%3D%3AP%2BY2O7aWzxi2a7GjAPYyy5vS1AraSNx





maila do kolegi z biura obok, zrób krótki spacer. Rozważ stanie zamiast siedzenia. Świetny sposób na poprawę postawy i spalanie kalorii bez dodatkowego wysiłku to tzw. aktywne biurka, przy których pracujesz, stojąc. Brzmi dość uciążliwie? Spokojnie! Praca wyłącznie na stojąco również nie jest zalecana. Ale tylko pomyśl: stojąc, wykonujesz delikatne, naturalne ruchy: bujasz miednicą, przestępujesz z nogi na nogę... Twoje mięśnie są w ciągłym ruchu – a o to właśnie chodzi!

Już w 2015 r. w Wielkiej Brytanii, Australii, USA i w krajach skandynawskich wydano zalecenie, by osoby, które na co dzień pracują na siedząco, wykonywały swoje czynności, stojąc – minimum dwie godziny dziennie. Cienia wątpliwości nie pozostawiły badania przeprowadzone przez American Cancer Society: wykazano, że u panów, którzy siedzą sześć lub więcej godzin dziennie, ryzyko śmiertelności jest aż o 20% wyższe niż u tych, którzy siedzą przez trzy godziny². W przypadku płci pięknej sytuacja wygląda jeszcze mniej różowo – mowa tu o zatrważającym wzroście ryzyka o 40%!

Wielkie korporacje – zwłaszcza giganci z Doliny Krzemowej – również dostrzegły te korzyści. Tim Cook podczas inauguracji Apple Watcha podkreślał, jak ważna jest regularna aktywność fizyczna. Dlatego jedną z funkcji zegarków są przypomnienia o konieczności wstania i zrobienia kilku kroków co jakiś czas, ponieważ jak stwierdził: „siedzący tryb życia to nowy rak”. Nie sposób się z tym nie zgodzić...

Krok 2: biuro bez granic

Co jeszcze możesz zrobić? Fizjoterapeuci i ortopedzi radzą, by czasowo wymienić krzesło na piłkę gimnastyczną – siedzenie na niestabilnym podłożu zmusza ciało do wysiłku, ponieważ wymaga ciągłego balansowania i utrzymywania równowagi. Angażuje to mięśnie głębokie tułowia, w tym mięśnie brzucha, grzbietu i miednicy, które są odpowiedzialne za stabilizację kręgosłupa. Zaleca się jednak stopniowe przyzwyczajanie organizmu do piłki, zaczynając od krótkich okresów, np. 15-30 minut, i stopniowo zwiększając czas. Co ważne, takie siedzisko należy odpowiednio dopasować do wzrostu i budowy ciała. Dobrze też skonsultować ten pomysł ze specjalistą.

Inny protip? Organizuj spotkania na świeżym powietrzu. Walking meetings, czyli spotkania na spacerze, to doskonały sposób na połączenie pracy z aktywnością fizyczną. To również świetna okazja, by spojrzeć na problemy z nowej perspektywy – dosłownie i w przenośni!

Pracuj efektywnie – zarządzaj czasem i stresem

Praca w banku to nie sprint – to maraton. Kluczem do długotrwalej wydajności jest zarządzanie czasem i stresem. Jak się za to zabrać? Oto kilka sprawdzonych strategii.

1. Mądrze zarządzaj okresami skupienia. Polecam metodę obmyśloną już w latach 80. XX wieku, nazwaną od kuchennego minutnika techniką pomodoro. Wybierasz jedno zadanie, ustawiasz timer na 25 minut i skupiasz się wyłącznie na nim, unikając wszelkich rozproszeń. Intensywnie pracujesz do końca cyklu – aż do momentu, gdy zadzwoni timer. Teraz czas na 5-minutową przerwę: możesz się poruszać, napić wody czy zerkać na pejzaże za oknem, wdychając głęboko powietrze. Cykl powtórz czterokrotnie, po czym zrób sobie dłuższą przerwę. Technika pomodoro jest bardzo elastyczna – niektórzy wolą pracować 50 minut, a 10 odpoczywać. Kluczowym elementem są regularne przerwy między okresami skupienia, co pomaga zachować wysoki

poziom energii i koncentracji przez cały dzień.

2. Naucz się technik relaksacyjnych. Aby zredukować stres, wystarczy 10-15 minut dziennie medytacji, jogi czy świadomego oddychania.
3. Zorganizuj strefę zero stresu – wprowadź w biurze przestrzeń, gdzie można się zresetować i choć na moment odciąć od cyfrowego świata. Może to być kącik z fotelami, roślinami, a nawet krótkie sesje jogi czy mindfulness organizowane raz w tygodniu.
4. Dbaj o higienę snu. Według National Sleep Foundation dorosły człowiek potrzebuje co najmniej 7 godzin snu na dobę³. Niewysypianie się kosztuje pracownika koncentrację i sprawność umysłową, a polską gospodarkę... co najmniej 8 mld zł rocznie – jak wynika z najświeższego raportu „Sen Polaków. Straty dla gospodarki. Edycja 2024” przeprowadzonego przez UCE RESEARCH i platformę ePsycholodzy.pl.
5. Znajdź czas na hobby i pasje pozazawodowe. To nie tylko odskocznia od pracy, ale także szansa na rozwój osobisty.
6. Utrzymuj dobre relacje z bliskimi. Wspar-

**Żyjemy w świecie,
w którym rekordy
dystansu ustanawiają
palce biegające po
klawiszach klawiatury
i kciuki ślizgające się po
ekranach smartfonów
– to śmiała teza, choć
niepozbawiona racji.**

cie rodziny i przyjaciół to nieoceniona wartość w trudnych chwilach.

7. Nie odkładaj urlopu na później. Regularne odpoczynki są konieczne, aby naładować akumulatory.
8. W razie potrzeby nie wahaj się skorzystać z pomocy specjalisty, np. psychologa lub psychoterapeuty.

Prowadzenie zdrowego trybu życia w codzienności bankowej jest jak najbardziej możliwe. Podobnie jak bohaterka „Jedź, módl się, kochaj” odnalazła równowagę między ciałem, duszą i sercem, tak i Ty możesz cieszyć się zdrowiem, dobrą kondycją i świetnym samopoczuciem, nie rezygnując z kariery zawodowej. Wystarczy wprowadzić kilka zmian nawyków i konsekwentnie się ich trzymać. Zdrowie to najcenniejszy kapitał – zdecyduj, jak chcesz go pomnażać. ●

² <https://academic.oup.com/aje/article/187/10/2151/5045572?login=false>

³ <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need>



Ogrom emocji, czyli język sportu



Prof. dr hab. Jarosław Liberek

językoznawca, kierownik Telefonicznej Poradni Językowej na UAM

Najkrócej rzecz ujmując, język sportu to język używany przez szeroko rozumianą społeczność sportową. Do tej społeczności należy wiele milionów ludzi. Są w niej nie tylko zawodowcy, ale również trenerzy, działacze, sędziowie, lekarze, nauczyciele, dziennikarze, a przede wszystkim, jako grupa bodaj najliczniejsza, kibice, kibole, fani, fanatycy i różni tacy, którzy w jakiś sposób choć trochę interesują się sportem.

W zależności od pozycji danej osoby

w sportowej hierarchii jej sposób mówienia wykaże znaczące różnice. Na przykład profesjonalista i reprezentant kraju w kolarstwie będzie używał określeń specjalistycznych i żargonowych (zapewne z przewagą tych drugich), powie zatem w oficjalnym wywiadzie „o rytmie przygotowań fizycznych i budowaniu masy mięśni nóg”, natomiast w bardziej swobodnej rozmowie, tuż po zakończeniu etapu, rzuci coś o tym, jak siedział na kole kumpla, potem zabrał się z ucieczką i dawał krótkie zmiany. Odmiennie będzie się wyrażał amator, zwolennik wycieczek rowerowych, który jednocześnie chodzi na siłkę pakować i robi brzuszki, bo zamiast bojlera, czyli efektu chorobowego lustrzycy (dużego brzucha) chce mieć kaloryfer (płaski brzuch z widocznymi mięśniami).

Jeszcze inaczej wypowie się kibic kanapowy piwny, którego język sportowy jest w zasadzie żaden, bo ogranicza się do wyrazów nieprzyzwoitych i ogólnych wykładników krytyki wszystkiego, a szczególnie zawodników, których ktoś taki uważa za bardzo wolnych i słabych i dlatego mówi o nich „pieszczotliwie” np. tak: grają padakę, grają piach, odwalają kaszanę, są wolni jak wóz z gnojem, cienkie bolki niczym siki pająka, mają kiwkę jak kloc drewna, biegają jakby mieli jaja przywiązane, są spięci jak guma w gaciach, nie nadają się nawet do pchania karuzeli.

Mimo skłonności wielu ludzi do nadekspresji

takie dosadne formy, jak podane przeze mnie w poprzednim akapicie, raczej rzadko przedostają się do języka ogólnego i oficjalnych sprawozdań czy komentarzy. Wydaje się, że ze świata rywalizacji do świadomości powszechnej najczęściej przedostają się różnego typu formy żargonowe bądź środowiskowe, będące efektem potocznego nazywania różnych zjawisk w różnych dyscyplinach. Dzięki mediom i za pośrednictwem dziennikarzy Polacy poznają wiele specjalistycznych i środowiskowych określeń, co pozwala im rozumieć przebieg zmagania. Wiedzą zatem, co to, w realiach skoków narciarskich, zmiana belki startowej, dobra pozycja najazdowa, wyjście z progu (które może być zbyt wczesne, spóźnione lub idealne), wiatr pod narty, położenie się na nartach, równe prowadzenie nart, lądowanie bez zachwiania, skok ustany lub nieustany. Kibice polskiej siatkówki nie mają problemów z takimi określeniami, jak podwójna krótką, wbić gwóźdź, po bloku, walka pod siatką, pole zagrywki, przejście pod siatką, dotknięcie siatki, zagrywka szybująca, antenka, błąd w odbiorze, przejście linii trzeciego metra, potrójny blok, złapać kogoś na pojedynczym bloku, nadziać się na podwójny blok. Miłośnicy lekkoatletyki odróżniają płaskie 3 000 metrów od biegu na 3 000 metrów z przeszkodami, rozumieją, że niektórzy biegacze pracują łokciami, atakują po wewnętrznej lub zewnętrznej, wiedzą, dlaczego zając zazwyczaj nie kończy biegu. Ponadto orientują się w konkurencjach technicznych, a więc takich, jak pchnięcie kulą (pchnięcie, nie: rzut!) czy rzut dyskiem i oszczepem. Denerwują się, gdy rzut polskiego zawodnika jest niedokręcony albo spalony, gdy nie utrzyma się w kole bądź spali próbę.

Osobnym problemem są dziennikarze, reporterzy i komentatorzy, którzy potrafią ubarwić stylistycznie swoje relacje, ale często mogą też „ubarwić” i wtedy przechodzą do niechlubnej historii „polskich gniotów i banałów językowych”. W archiwum Telefonicznej Poradni Językowej UAM, do której moi rozmówcy przy-

syłają mi nieraz pseudoosiągnięcia polskich dziennikarzy, znajdują się między innymi takie dziwne twory nadmiernej wyobraźni:

- Na murawę wspaniałej areny zmagani wybiegają, unoszeni eufemistycznym dopingiem tysięcy gardeł, Brazylianie i Holendrowie, których kołcz jest również pomarańczowy.
- Messi jest wsparty na swojej wiodącej lewej nodze, ale i prawą młynkuje w powietrzu istne cyrkulacje.
- Nasi siatkarze gryzą parkiet, czują gorący oddech przeciwników na plecach i prąd do przodu z ogniem w szeroko otwartych oczach.
- Maczo fajter był zawsze hiperdobrym egzekutorem penaltów, posłał piłkę w kórner bramki i gokiper miał zero szans.
- Nasz reprezentatywny defensor gra od deski do deski wszystkie mecze.
- Kołcz asygnował do gry młodziutkiego napastnika, który mu się odwdzięcza, bo nie odstawia ani ręki ani nogi i walczy jak najęty do finalnie końcowego gwizdka.

Język sportu to głównie język emocji

i język pokazywania siebie. W tej specyficznej rywalizacji językowej dobrze chcą wypaść wszyscy: profesjonalści, trenerzy, dziennikarze i kibice. Członkom wielkiej wspólnoty sportowej zależy na pokazaniu siebie. Gdy brakuje sukcesów, można je zastąpić słowami zwracającymi uwagę. Można też brylować w mediach społecznościowych, a nawet zostać tzw. celebrytą.

Co ważne, a jednocześnie smutne, język sportu to niestety też język wojny, gdyż jako taki nie funkcjonuje w izolacji. Jak każde zjawisko społeczne odzwierciedla to, co się wokół nas dzieje. A co się dzieje? To chyba każdy wie, bo ma oczy i widzi, że podobnie jak w całym naszym życiu również w sporcie toczy się wojna, daje o sobie znać dominująca ideologia, zaś duch szlachetnej rywalizacji przegrywa z walką o pieniądze i władzę. Po uświadomieniu sobie tego wszystkiego człowiek ma nieraz ochotę zarzucić sportowe ambicje (zawodowego uprawiania bądź nerwowego kibicowania) i pójść na spacer po lesie, popływać ot tak sobie, pograć w jakąś piłkę i pośmiać się z przyjaciółmi. Warto codziennie ulegać takim ochotom i odzyskiwać za każdym razem radość ze sportu na naszą zdrową miarę. ●



Rydwany **sportowego ognia**

**Michał Jurek**

Dyrektor Departamentu Monitorowania Ryzyka i Restrukturyzacji IPS-SGB

Publikacja niniejszego felietonu zbiega się w czasie z zakończeniem Wyzwania Sportowego 2024. Wydarzenie to rokrocznie w udany sposób promuje aktywność fizyczną wśród pracowników i klientów podmiotów z Grupy SGB, łącząc ją zarazem z działalnością charytatywną. Stanowi to dodatkowy impuls nie tylko do poprawy tężyzny fizycznej uczestników, ale i do zaangażowania się w pomoc dla innych.

Na Wyzwanie Sportowe warto jednak spojrzeć jeszcze z innej strony. Daje ono bowiem okazję do wyrównania często zaburzonych proporcji między życiem zawodowym i prywatnym. Osiągnięcie równowagi między rozwojem kariery, a życiem osobistym nie jest bowiem wcale proste.

Co mówi raport z 2022 roku?

Zwraca na to uwagę raport, opublikowany w 2022 r. przez Międzynarodową Organizację Pracy, afiliowaną agencję Organizacji Narodów Zjednoczonych. Poświęcony został w całości właśnie równoważeniu zaangażowania pracowników w życie zawodowe i prywatne. Główny płynący zeń wniosek stwierdza, że osiągnięcie wspomnianej równowagi jest tym trudniejsze, im niższy jest poziom dochodu narodowego brutto per capita w danym kraju.

Dlatego też nie dziwi, iż z ankiet, które przeprowadzono na potrzeby omawianego raportu, wynika, że w Polsce jedynie ok. 10% pracowników byłoby gotowych ograniczyć czas przeznaczany na pracę, akceptując przy tym spadek wynagrodzenia. To jeden z niższych wskaźników w Europie. W kombinacji pieniądze-czas Polacy preferują pierwszy element. Na porównywalnym poziomie analizowany wskaźnik kształtuje się w Chorwacji, Słowenii, Litwie, na Węgrzech. Ale z kolei już w Danii, Szwecji czy Szwajcarii sięga on 30%. Wyższą gotowością do częściowej rezygnacji z pracy cechują się też pracujący Czesi, niespełna 20% których zadeklarowało chęć poświęcenia większej ilości czasu na życie prywatne.

Niewesołe spostrzeżenia przynosi też raport Work-life balance a elastyczne formy organizacji pracy, opublikowany przez Polski Instytut Ekonomiczny w kwietniu bieżącego roku. Otóż z cytowanych w nim danych Eurostatu wynika, że w 2022 r. Polacy pracowali przeciętnie 40,4 godzin tygodniowo. Czas ten był o 3 godziny dłuższy od średniej w UE i aż o 8 godzin dłuższy niż w Holandii, gdzie pracowano najkrócej w Europie. Tylko w Grecji przeciętny tygodniowy czas pracy był dłuższy niż w Polsce, i wyniósł 41 godzin. Jednocześnie na niepełny etat pracowało w Polsce tylko 5% ogółu zatrudnionych, podczas gdy średnio w UE wskaźnik ten wynosił 17%.

Najwyraźniej w krajach Europy Zachodniej

osiągany w niepełnym wymiarze pracy dochód wystarczał do utrzymania rodziny, czego niestety nie można było powiedzieć o krajach Europy Środkowej i Południowej. Jednak na podział czasu między pracę, a pozostałe aktywności wpływają nie tylko aspekty finansowe. Ważną rolę odgrywają też sztywność podejścia prawnego i zwyczajowego do pracy. Jednym z jej mierników jest udział pracujących w formie zdalnej w ogóle pracowników. W Polsce w 2022 r. pracę zdalną świadczyło tylko 13% zatrudnionych, podczas gdy średnia dla UE była aż o 10 p.p. wyższa.

Sytuacji nie poprawiły ruchome godziny pracy, które w minionym roku – zgodnie z wynikami ankiety Instytutu – były oferowane pracownikom przez około połowę przedsiębiorstw w Polsce, z czego prawie 50% stanowiły małe i mikro przedsiębiorstwa. Z elastycznością czasu pracy, znacznie gorzej było w dużych firmach. Tylko 30% z nich dopuszczało takie rozwiązanie. Jednocześnie, ok. 1/3 przedsiębiorstw w roku 2023 umożliwiała swoim pracownikom pracę zdalną lub hybrydową.

Wskaźnik work-life balance nie wypada korzystnie

Nie sprzyja to budowaniu równowagi między życiem zawodowym i prywatnym. Dlatego też, przywołany w cytowanym raporcie Polskiego Instytutu Ekonomicznego wskaźnik work-life balance (publikowany przez Organizację Współpracy Gospodarczej i Rozwoju), wypada w naszym kraju niezbyt korzystnie. Wskaźnik ten odzwierciedla relację między odsetkiem osób, pracujących bardzo długo (powyżej 50 godzin tygodniowo) oraz czasem, poświęcanym na odpoczynek i dbanie o siebie. Maksymalna wartość wskaźnika to 10 pkt. Jego odczyt dla Polski w 2022 r. wyniósł 6,5 pkt. i był trzecim najniższym w badanych krajach UE. Z badań Organizacji wynika, że w 2022 r. Polacy przeznaczali na odpoczynek i dbanie o siebie 14,7 godzin dziennie. Polska znalazła się więc pod tym względem

W Polsce jedynie ok. 10% pracowników byłoby gotowych ograniczyć czas przeznaczany na pracę, akceptując przy tym spadek wynagrodzenia.

na 6. miejscu spośród 41 analizowanych krajów, a osiągnięty w naszym kraju wynik był niższy niż średnia, wynosząca 15 godzin.

Przytoczone wyniki badań wskazują jasno, że Polacy poświęcają na pracę zawodową więcej czasu niż obywatele większości krajów UE. W takich warunkach pogodzenie pracy z życiem osobistym nie jest łatwe. Pozostaje mieć nadzieję, że Wyzwanie Sportowe 2024 dołoży choćby niewielką cegiełkę do zmiany tego stanu rzeczy. Jak mówi słynna sentencja – „w zdrowym ciele zdrowy duch”. Co wzięwszy pod uwagę, wyłączam niniejszym komputer i wsiadam na rower, czego i Państwu czytelnikom życzę. I niech tytułowy rydwan, nogi, rower, rolki czy deskorolka wszystkie zaprowadzą nas tam, gdzie szosy biała nić, czy naprzód jedziesz, czy z powrotem. ●



Policjanci w Polsce:

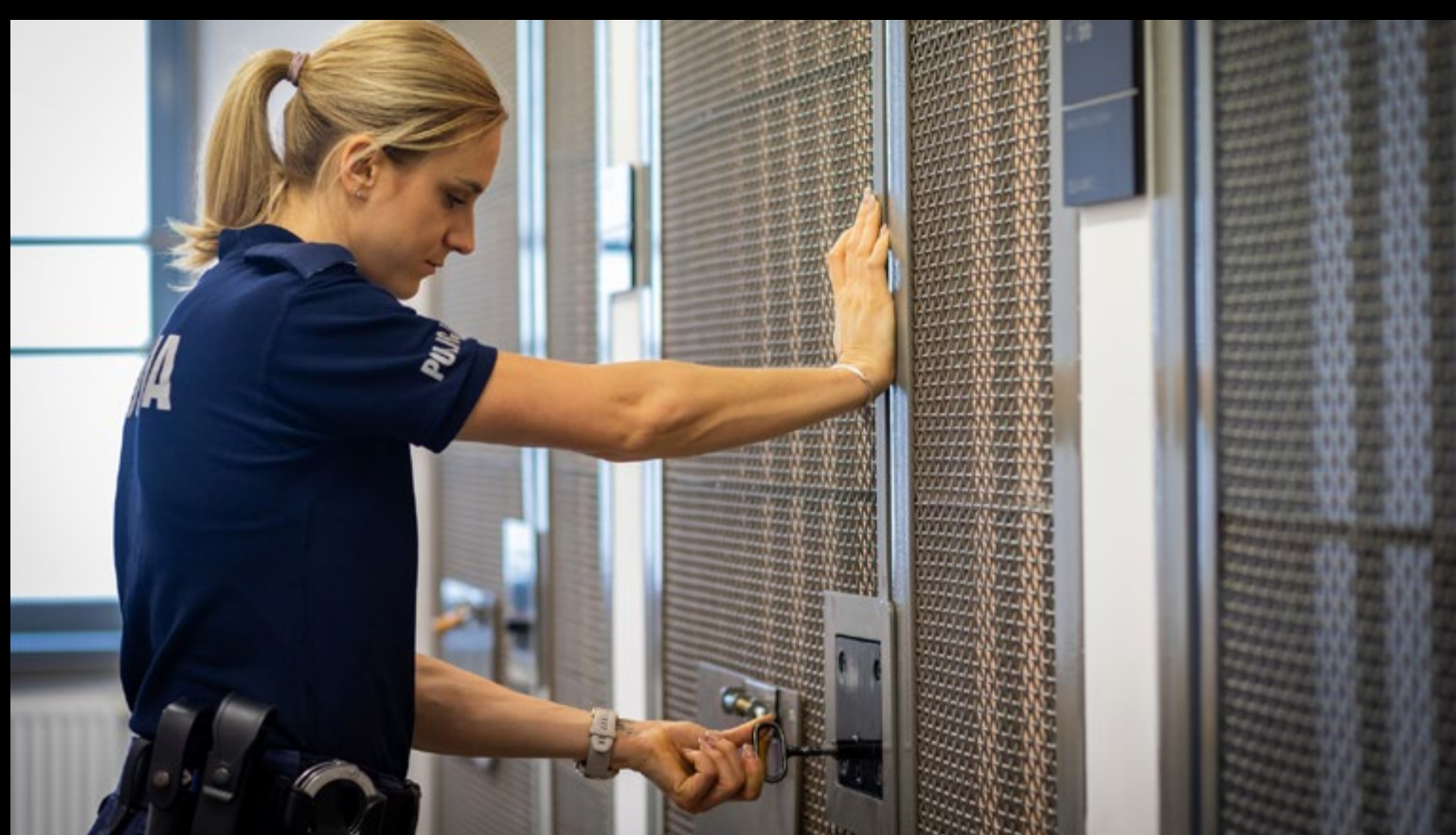
Zdrowie i kondycja fizyczna na pierwszym planie



Andrzej Borowiak

rzecznik prasowy Komendanta Wojewódzkiego Policji w Poznaniu

Policjanci w Polsce na co dzień stają przed wieloma wyzwaniami, które wymagają od nich nie tylko sprawności fizycznej, ale i doskonałego zdrowia. Aby sprostać tym wymaganiom, funkcjonariusze dbają o swoje zdrowie na różne sposoby, w tym poprzez regularne uprawianie sportu i stosowanie się do zaleceń zdrowotnych. Jak wygląda ich codzienna troska o kondycję i co mogą robić, aby utrzymać wysoki poziom sprawności?



Zdrowie na służbie

Zdrowie funkcjonariuszy Policji jest kluczowym elementem ich codziennej służby. Policjanci w Polsce regularnie poddawani są badaniom lekarskim, które pozwalają monitorować ich stan zdrowia i wczesne wykrywanie ewentualnych

problemów. Co roku przechodzą obowiązkowe badania kontrolne, obejmujące między innymi testy krwi, badania EKG oraz oceny wydolności fizycznej. Dzięki tym badaniom możliwe jest wykrycie chorób we wczesnym stadium, co pozwala na szybką interwencję medyczną i powrót do pełnej sprawności. Ważnym elementem dbania o zdrowie jest

Wśród popularnych sportów uprawianych przez funkcjonariuszy znajdują się bieganie, jazda na rowerze, pływanie, a także sporty zespołowe.



także dostęp do specjalistycznej opieki medycznej. Policjanci mogą korzystać z poradni zdrowotnych dedykowanych służbom mundurowym, gdzie mają dostęp do lekarzy różnych specjalności. Dzięki temu mogą liczyć na szybką i skuteczną pomoc w razie potrzeby.

Kondycja fizyczna w pracy i poza nią

Policjanci muszą utrzymywać wysoką kondycję fizyczną, aby skutecznie wykonywać swoje obowiązki. Regularne szkolenia i treningi fizyczne są integralną częścią ich pracy. W ramach codziennych obowiązków uczestniczą w zajęciach z samoobrony, taktyki interwencyjnej oraz w treningach strzeleckich. Wymagające ćwiczenia fizyczne są niezbędne, aby utrzymać odpowiednią formę i przygotować się na sytuacje, które mogą wymagać szybkiej i zdecydowanej interwencji. ►





Policjanci uprawiają sporty poza służbą

Wielu policjantów angażuje się w różne formy aktywności fizycznej także poza godzinami służby. Wśród popularnych sportów uprawianych przez funkcjonariuszy znajdują się bieganie, jazda na rowerze, pływanie, a także sporty zespołowe, takie jak piłka nożna czy koszykówka. Niektórzy z nich uczestniczą w zawodach sportowych na szczeblu lokalnym i krajowym, reprezentując swoje jednostki w różnych dyscyplinach. Uprawianie sportu poza służbą nie tylko pomaga w utrzymaniu kondycji, ale także działa jako skuteczny sposób na redukcję stresu i budowanie relacji koleżeńskich.

Jak dbać o kondycję i sprawność?

Dbanie o kondycję fizyczną i zdrowie jest istotne nie tylko dla policjantów, ale dla każdego z nas. Oto kilka porad, które mogą pomóc w utrzymaniu wysokiego poziomu sprawności:

1. Regularna aktywność fizyczna: Kluczowym elementem zdrowego stylu życia jest regularna aktywność fizyczna. Staraj się poświęcać przynajmniej 30 minut dziennie na ćwiczenia. Może to być spacer, bieganie, jazda na rowerze czy ćwiczenia na siłowni.

2. Zrównoważona dieta: Zdrowa dieta to podstawa dobrego samopoczucia. Spożywaj regularne posiłki bogate w warzywa, owoce, białka i zdrowe tłuszcze. Unikaj przetworzonej żywności i nadmiaru cukru.

Policjantki i policjanci muszą utrzymywać wysoką kondycję fizyczną, aby skutecznie wykonywać swoje obowiązki.

3. Wystarczająca ilość snu: Sen jest niezbędny do regeneracji organizmu. Dąż do tego, aby spać co najmniej 7-8 godzin każdej nocy.
4. Regularne badania lekarskie: Nawet jeśli czujesz się dobrze, regularne badania lekarskie mogą pomóc we wczesnym wykrywaniu problemów zdrowotnych. Warto przynajmniej raz w roku odwiedzać lekarza na rutynowe badania.
5. Zarządzanie stresem: Stres może negatywnie wpływać na zdrowie fizyczne i psychiczne. Znajdź czas na relaks i hobby, które sprawiają ci przyjemność. Techniki redukcji stresu mogą być medytacja, yoga, czy proste ćwiczenia oddechowe.
6. Nawodnienie: Pamiętaj o odpowiednim nawodnieniu. Picie wody jest kluczowe dla utrzymania prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Policjanci w Polsce dbają o swoje zdrowie i kondycję fizyczną zarówno na służbie, jak i poza nią. Regularne badania lekarskie, specjalistyczna opieka medyczna, a także – a może przede wszystkim – aktywność fizyczna i zdrowy styl życia pomagają im w utrzymaniu doskonałej formy. Dzięki temu są gotowi na wszelkie wyzwania, jakie stawia przed nimi codzienna służba. Każdy z nas może czerpać z tych praktyk, aby dbać o swoje zdrowie i sprawność na co dzień. ●



Technologia w służbie zdrowia

Najciekawsze akcesoria fit



Krzysztof Swoboda

Technical content manager w takaoto.pro



Cukrzyca, nadciśnienie tętnicze czy nerwice to wyzwanie nie tylko dla pacjentów, ale także dla producentów akcesoriów mobilnych. Na szczęście, naprzeciw potrzebom osób zmagających się z długotrwałymi dolegliwościami wychodzi technologia! Nowoczesne gadżety pomagają dbać o zdrowie i dobrą kondycję, a przy tym ułatwiają codzienne funkcjonowanie. W tym artykule omówię kilka ciekawych urządzeń, które z pewnością docenią pracownicy zmagający się ze schorzeniami przewlekłymi!

Smartwatche i opaski fitness – niezawodni towarzysze codziennych zmagañ

Statystyki nie pozostawiają złudzeń – wraz z postępującą informatyzacją, coraz więcej czasu spędzamy w pozycji siedzącej, która bardzo mocno obciąża kręgosłup i może doprowadzić do degradacji mięśni szyi. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia, aż 60% osób dorosłych nie osiąga zalecanego poziomu aktywności fizycznej. W podobnym tonie wypowiada się Główny Urząd Statystyczny – ten szacuje, że ponad połowa Polaków prowadzi siedzący tryb życia. Tymczasem, jak podaje Harvard Health Publishing, regularne ćwiczenia zmniejszają ryzyko przedwczesnej śmierci nawet o jedną trzecią. O tym, że warto się ruszać, doskonale wiedzą nie tylko lekarze i koncerny farmaceutyczne, ale i producenci takich gadżetów, w tym smartwatchy.

Ich twórcy zachęcają do aktywności na kilku różnych poziomach, które należałoby określić mianem motywatorów. Można tu wskazać na zaimplementowane w Apple Watchach, pojawiające się co godzinę powiadomienia zachęcające do wstania i pochodzenia przez kilka chwil lub komunikat „dasz radę!”, gdy jesteś już blisko pokonania ustanowionej wcześniej odległości. W podobnym tonie działają paski aktywności, które motywują do tego, by każdego dnia pokonać konkretny dystans lub aktywnie spędzić czas. Gdy z godziny na godzinę obserwujesz, jak skala coraz bardziej się wypełnia, to w naturalny sposób motywuje to do kolejnych ćwiczeń. To prosta zagrywka psychologiczna, która opiera się na schemacie nagrody – tą może być wypełnienie skali, podzielenie się aktywnością w mediach społecznościowych po ukończeniu wyzwania lub zdobycie jednej z wielu cyfrowych odznak. Podobne rozwiązania stosują też inne firmy z tego segmentu rynku, na czele z Samsungiem czy Garminem.

Wnioski są jednoznaczne, a potwierdza je raport JMIR mHealth and uHealth: osoby noszące tego typu urządzenia są średnio o 26% bardziej aktywne niż ci, którzy nie posiadają takich gadżetów. Co warto odnotować, wśród beneficjentów tej technologii trzeba wskazać nie tylko na osoby aktywne fizycznie, ale i na te, które zmagają się z chorobami przewlekłymi, jak:

- cukrzyca typu drugiego,
- nadciśnienie tętnicze,
- nerwice.

To tylko niektóre grupy, które muszą regularnie kontrolować stan swojego zdrowia. Dzięki smartwatchom mogą monitorować tętno, ciśnienie krwi czy poziom cukru lub stresu – a to pierwszy krok do zdrowego trybu życia.

Niektóre urządzenia, jak Apple Watch czy Fitbit Sense oferują zaawansowane funkcje EKG, pozwalające na stałą kontrolę pracy serca. Dzięki nim pacjenci mogą na bieżąco monitorować swój stan zdrowia i w razie niepokojących objawów szybko zareagować. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób z chorobami układu krążenia. Warto pamiętać, że to właśnie te schorzenia rokrocznie zbierają ogromne żniwo: odpowiadają za co trzecią śmierć na świecie.

Interaktywne maty do ćwiczeń – bezpieczny trening dla każdego

Wiesz już, że regularna aktywność fizyczna to klucz do lepszego samopoczucia i kontrolowania chorób przewlekłych. Niestety, nie każdy ma czas i możliwości, by regularnie uczęszczać na siłownię czy zajęcia fitness. Z myślą o takich osobach powstały interaktywne maty do ćwiczeń, jak YogiFi.

Każde urządzenie wspierające aktywność fizyczną jest tak dobre, jak zmotywowany jest jego właściciel. Zegarek nie przejdzie za Ciebie 2,5 kilometra każdego dnia.

Producenci wbudowali w nie czujniki ruchu oraz zsynchronizowali z dedykowanymi aplikacjami mobilnymi. Tam można znaleźć między innymi programy obejmujące ćwiczenia kardio, treningi siłowe czy zajęcia jogi. Co ważne, maty monitorują postępy i korygują ewentualne błędy, dbając o bezpieczeństwo i efektywność użytkowników.

Takie rozwiązanie może być szczególnie cenne dla osób z chorobami przewlekłymi, których stan zdrowia nie pozwala na uprawianie innych, nieco bardziej angażujących aktywności fizycznych. Z pewnością docenią je osoby chorujące na:

- zapalenia stawów o różnej etiologii,
- skomplikowane schorzenia neurologiczne,
- otyłość, która wyklucza inne formy ćwiczeń, np. jogging.

Co warto podkreślić, w przypadku zapalenia ►



stawów, taka mata może nie tylko ustabilizować stan zdrowia pacjenta, ale wręcz poprawić jego formę. Liczne badania, w tym metaanaliza opublikowana w czasopiśmie *Frontiers in Medicine*, wykazały, że odpowiednio dobrana aktywność fizyczna może złagodzić objawy RZS nawet o 40%.

Atutem takich mat jest też mobilność: z pewnością można wygospodarować na nią przestrzeń w biurze, by jeszcze bardziej ułatwić pracownikom regenerację. To tylko jedna z wielu dobrych praktyk, jaką mogą wdrożyć właściciele wszystkich firm – także i banków.

Elektrostymulatory mięśni – łagodzenie bólu bez wysiłku

W podobny sposób działają też inne, wciąż niszowe urządzenia: elektrostymulatory mięśni. Wykorzystują one technologię EMS (Electrical Muscle Stimulation), której celem jest łagodzenie bólu.

EMS poleca się w takich jednostkach chorobowych, jak:

- łagodne schorzenia reumatoidalne,
- fibromialgia,
- neuropatie cukrzycowe,
- przewlekłe bóle i nerwobóle.

Są to urządzenia małe i poręczne, dzięki czemu bez trudu można przenosić je z domu do pracy. Nie trzeba więc inwestować w dwa dokładnie takie same akcesoria – wystarczy wziąć ze sobą poręczną torbę. Pracodawcy z pewnością mogą zastanowić się nad zakupem kilku takich przyrządów do firmy także dlatego, że ich cena nie jest zbyt wysoka: wibracyjne masażery EMS można nabyć już za 300-500 złotych.

Przewlekły ból to już niemal choroba społeczna, z którą mierzy się ponad 20% populacji. Zamiast zagłuszać go lekami, które mogą prowadzić do uzależnień, lepiej dać szansę przenośnym EMS-om. Mogą one znacząco poprawić jakość życia, jednocześnie zwiększając efektywność pracy i komfort psychiczny.

Glukometry bezinwazyjne – rewolucja w kontroli cukrzycy

Dla diabetyków to coś więcej niż ewolucja. To rewolucja przez wielkie „R”. Te tradycyjne wymagają nakłucia palca w celu pobrania kropli krwi. Urządzenia nowej generacji, takie jak *Freestyle Libre* czy *Eversense*, wykorzystują technologię sensorów umieszczanych pod skórą lub naklejanych na ramię. Te stale monitorują poziom glukozy i przesyłają dane do aplikacji na smartfonie.

Czy gra jest warta przysłowiowej świeczki? Zdecydowanie! Zgodnie z danymi *American Diabetes Association*, stałe monitorowanie poziomu cukru może zmniejszyć ryzyko powikłań cukrzycowych nawet o połowę. Bezinwazyjne glukometry znacznie podnoszą też komfort życia diabetyków, eliminując konieczność ciągłego nakłuwania palców, co mogłoby być problematyczne u osób aktywnych fizycznie, które akurat nie mają do tego warunków.

Smartbandy – czy to dobre rozwiązanie dla przewlekłych chorych?

Jedną z grup produktów, z którą spotykamy się najczęściej, gdy myślimy o aktywności fizycznej, są właśnie te urządzenia. Ich producenci kuszą wieloma świetnymi funkcjami, dedykowanymi aplikacjami na smartfona, ale i niską ceną. Ile w tym prawdy? Całkiem sporo.

Na polskim rynku nie brakuje modeli oferujących zaawansowane funkcje monitorowania zdrowia, które mogą pomóc w kontrolowaniu stanu pacjenta. Tryby, które szczególnie docenią chorzy, to między innymi:

- monitorowanie snu,
- pomiar pulsu,
- analizowanie natlenienia krwi,
- detekcja poziomu stresu.

Smartbandy, tak samo jak inteligentne zegarki, motywują do większej aktywności fizycznej, która jest kluczowa w profilaktyce i leczeniu wielu schorzeń przewlekłych. Są to akcesoria niezwykle uniwersalne, które nie mają jednej, wąskiej grupy docelowej: takie *wereables* docenią wszyscy: od osób przewlekłe chorych, po okazy zdrowia, które szczycą się świetną formą.

Co ważne, smartbandy są znacznie tańsze niż smartwatche. Podstawowe urzą-

dzenie kupisz już za 75 złotych, chociaż na sprawdzone, godne zaufania, trzeba wydać raczej 200-400 PLN. Jest to jednak wydatek, który z całą pewnością należy rozważyć. Z drugiej strony, decydując się na zakup takiego gadżetu, musisz liczyć się z tym, że jest to raczej urządzenie pomocnicze, a nie produkt pierwszego wyboru, który poradzi sobie z kompleksową analizą stanu zdrowia.



Czy gadżety fit to przepustka do świata sportu i poprawy zdrowia?

Wiesz już, że rynek takich gadżetów jest naprawdę spory. A zatem, czy wystarczy kupić sobie najnowszy i najdroższy smartwatch i matę, by szybko poprawić stan zdrowia? Niestety nie.

Według danych Światowej Organizacji Zdrowia, aż 60% osób dorosłych nie osiąga zalecanego poziomu aktywności fizycznej.

Każde urządzenie wspierające aktywność fizyczną jest tak dobre, jak zmotywowany jest jego właściciel. Zegarek nie przejdzie za Ciebie 2,5 kilometra każdego dnia. Tak samo, jak nie sprawi, że Twój poziom stresu spadnie, a uciążliwy ból w plecach zniknie.

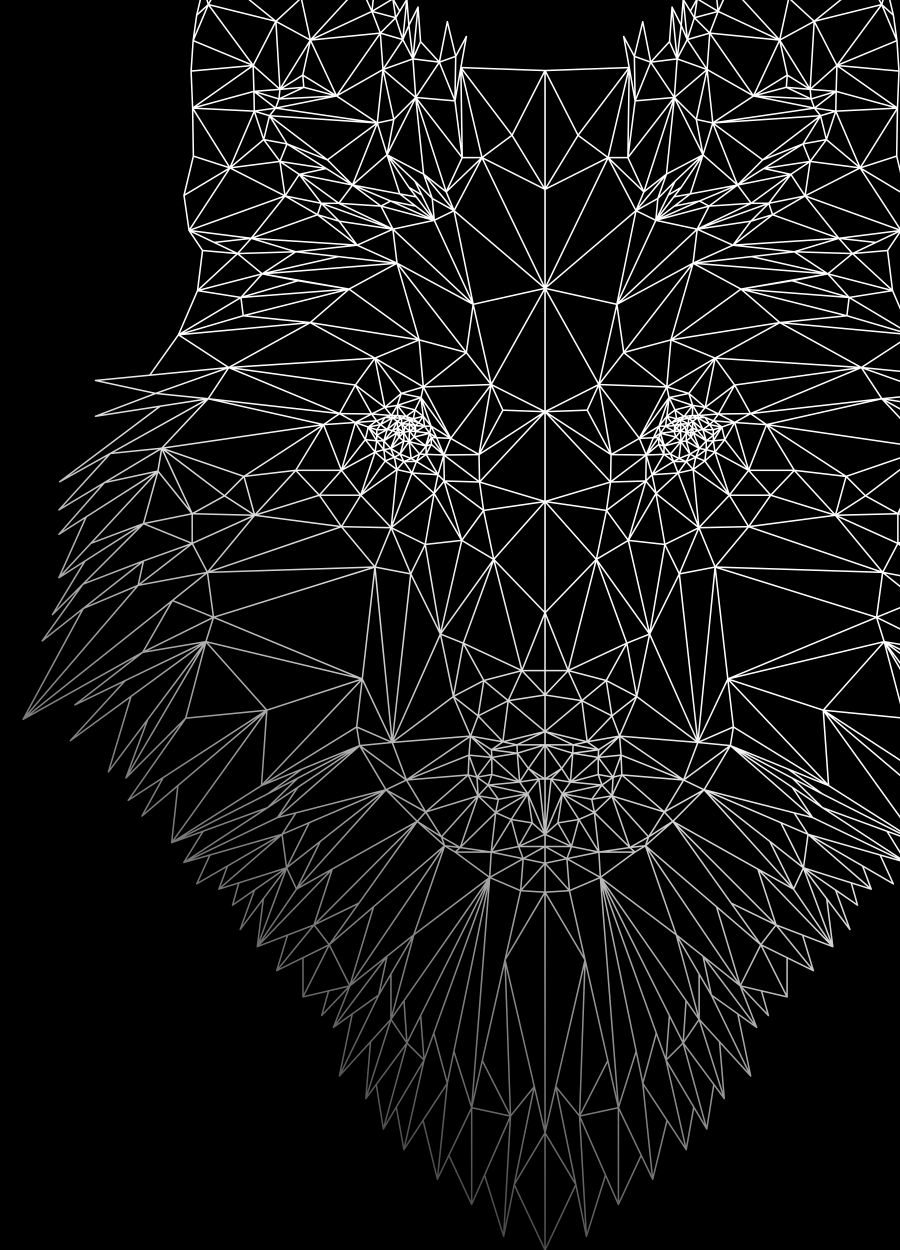
Kluczowa jest konsekwencja w realizowaniu założonych celów oraz świadomość swojego ciała. Nad tą drugą cechą warto zatrzymać się nieco dłużej. Pamiętaj, że absolutnie każdy z nas, bez względu na to, czy jest to osobą zdrową, czy mierzącą się z neuralgią, cukrzycą, nadwagą lub inną chorobą przewlekłą, powinien planować treningi w sposób odpowiedzialny.

Zawsze mierz siły na zamiary. A w przypadku osób zmagających się z chorobami przewlekłymi tę górną, nieprzekraczalną granicę zawsze powinien oceniać lekarz prowadzący, który jest na bieżąco informowany o stanie zdrowia pacjenta. ●



JA CIĘ KREĆĘ!

Czyli jak zrobić dobry spot



Maciej Karwowski
SGB-Bank SA

Gdy oglądamy jakieś spoty reklamowe czy inne krótkie formy wideo, raczej nie zastanawiamy się jak powstały – przykuwają naszą uwagę na chwilę, niektóre nam się spodobały, inne mniej. Ale nie zdajemy sobie sprawy, ile czasu muszą poświęcić autorzy, by osiągnąć zamierzony efekt. Widzieliście tegoroczny zwiastun Wyzwania Sportowego SGB? Sympatyczny spot, prawda? Jako, że jestem jego autorem, z chęcią wprowadzę Was za kulisy powstawania tego typu materiału. Ciekawi? To zapraszam do lektury.

Najważniejsze: mieć plan. I chęci

Na początku potrzebny jest pomysł.. i wypadaloby mieć plan jego realizacji. Dlatego już kilka miesięcy przed startem Wyzwania spotkaliśmy się z Rafałem Łopką i ustaliliśmy, co byśmy chcieli w tym spocie zobaczyć. Zamyśl z jego strony był prosty – pokażmy cztery osoby (no, co do liczby uczestników nie byliśmy od początku wcale tacy pewni) reprezentujące różne dziedziny sportu, które szykują się do Wyzwania. Ekipę mieli stanowić kijkarka, rolkarka, rowerzysta oraz biegacz. Kliknij  [tutaj żeby obejrzeć spot](#)



Niby ciężka praca, a tak naprawdę to dobra zabawa.

Zgodnie stwierdził, że spot powinien dzielić się na trzy etapy – przygotowania w domu, aktywności na powietrzu i zebranie drużyny. Jak widzicie, tworzy to już załączek opowieści. Rozpisałem to na prosty scenariusz. „Kijkarka zdejmuję ze ściany kijki (albo wyciąga skądś). Reguluje je. Rozgrzewa nadgarstki. Zakłada paski od kijków na ręce.” – tyle wystarczyło, by każdy wiedział co będzie działo się w scenie. Z reguły scenariusze pisze się z większą dokładnością, podając więcej szczegółów, ale w naszym przypadku nie było to konieczne. Najistotniejsze, żeby scenarzysta, reżyser i operator wiedzieli, ile scen trzeba nakręcić i co w każdym z nich ma się dziać. A tak się akurat złożyło, że łączyłem na planie wszystkie te trzy funkcje.

Bądź otwarty na zmiany

Przy każdym projekcie filmowym dochodzi w trakcie produkcji do rozlicznych zmian koncepcji – w końcu to kreatywna praca zespołowa, wizje muszą się ze sobą zderzyć, zwłaszcza gdy na twórcach spoczywa presja ograniczonego czasu i jeszcze bardziej ograniczonego budżetu. Z tego właśnie powodu szybko odpuściliśmy sobie znacznie bardziej rozbudowaną scenę finałową, w której to za drużyną i prezesem miała pojawić się... hmm... nie zdradzamy szczegółów, może nakręcimy tę scenę w przyszłym roku?

Najciekawszą zmianą jest chyba scena biegacza – miał on wrzucić swoje buty do pralki i nawlec nowe sznurówki, jednak grający tę rolę Tomek wpadł na pomysł, żeby pokazać jego stare dziurawe buty, to jak je wyrzuca do kosza i wyrusza w trasę w nowych. Nie kłóciliśmy się z tym pomysłem, zwłaszcza gdy okazało się, że kręcenie ujęcia z wnętrza pralki (ach, te wizje artystyczne!) może być trudniejsze niż początkowo zakładałem. Uważam, że warto słuchać propozycji wychodzących od ekipy, bo przecież ze wspólnej pracy zadowoleni powinni być wszyscy uczestnicy.

Cały spot powstawał trzy dni. Nagraliśmy go i zmontowaliśmy własnymi siłami, angażując pracowników banku. Zdjęcia kręciliśmy w domu Uli, naszej koleżanki, a także w okolicznym lesie, nad jeziorem oraz przy poznańskiej Arenie.

Jak wiadomo, czas to pieniądz, a czas prezesa to dwa pieniądze, dlatego cieszyliśmy się niezmiernie, że ujęcie z udziałem prezesa Błażeja Mika udało nam się zrealizować w jakieś 15 minut, nagrywając jedynie trzy duble (czyli powtórzenia).

Nie ze wszystkimi scenami poszło tak łatwo. Ale każdy obecny wówczas na planie przyznał mi rację, że było warto. Całkowicie bezkosztowo nagraliśmy atrakcyjny spot Wyzwania Sportowego SGB i kto wie, może to właśnie (choć po części) dzięki niemu pobiliśmy w tym roku kolejny rekord liczby uczestników? ►



BS TEMAT NUMERU



Reżyserować trzeba każdy ruch.



Wraz ze scenariuszem powstał równie prosty storyboard, czyli graficzny wykaz ujęć, dzięki któremu mogłem przynajmniej mniej więcej przedstawić wszystkim zaangażowanym swoją wizję.



Nagranie z samochodu - nie jest łatwo gonić biegacza.

Ujęcie biegacza dla większej stabilności ujęcia filmowałem z jadącego samochodu. A i tak mieliśmy problem, żeby nadążyć za Tomkiem!

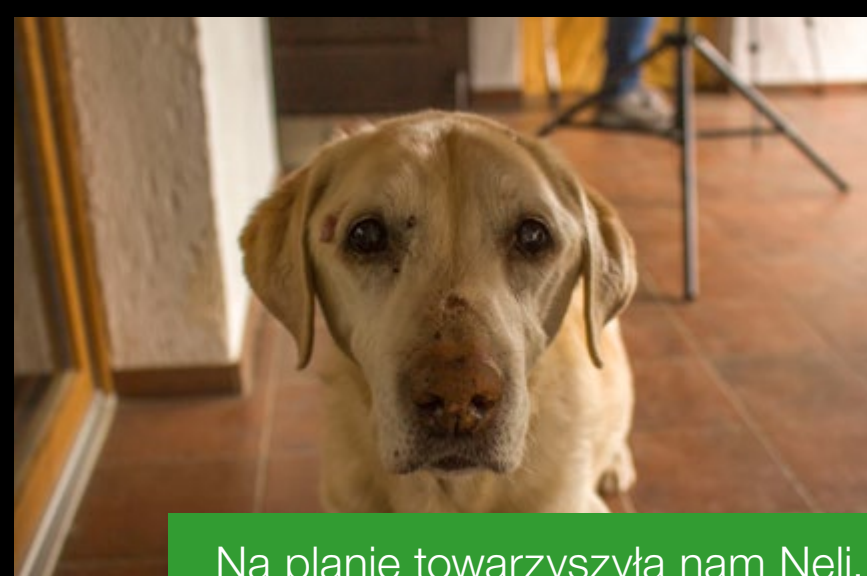


Nakręcenie zwykłego wyjścia z garażu to czasem nie lada wyzwanie.

Rekordzistą pod względem dubli okazało się ujęcie otwierające – wykonywaliśmy je 17 razy. Na drugim miejscu plasuje się Tomek wkładający palec w dziurę w bucie – z 11 dublami na liczniku, a podium zamyka Rafał wychodzący z garażu – musiał robić to aż 8 razy!



Ktoś kręci, żeby siedzieć mógł ktoś.



Na planie towarzyszyła nam Neli.

Na planie towarzyszył nam piesek Uli, Neli. ●



Grad nagród DLA BANKÓW SGB



Roman Szewczyk
SGB-Bank SA

Podczas Forum Technologii Bankowości Spółdzielczej otrzymaliśmy główną nagrodę Spółdzielcza Technologia Roku 2023 w kategorii „Nowoczesne technologie w bankowości spółdzielczej”. Wyróżniono w ten sposób naszą aplikację dla dzieci przygotowaną z myślą o najmłodszych klientach Banków Spółdzielczych SGB.

To powód do olbrzymiej satysfakcji – tak przyznanie nagrody ocenił Błażej Mika, wiceprezes Zarządu SGB-Banku SA odpowiedzialny za pion IT. – Z jednej strony mamy bowiem kompletną ofertę dla dzieci i młodzieży w wieku od 0 do 18 lat, a z drugiej – udostępniamy tej grupie klientów bardzo nowoczesne, dostosowane do jej potrzeb narzędzie. To dzieło ciężkiej pracy i wspólnoty myślenia wielu tęgich głów z naszego Zrzeszenia, ludzi kreatywnych i umiejących wsłuchiwać się w oczekiwania rynku. Serdecznie im tej nagrody gratuluję – zasłużyli na nią!

zefowskim, dyrektorem, Izabellą Brzostowicz, główną specjalistką ds. Bankowości Mobilnej, Rafałem Kaczmarkiem, specjalistą ds. Rozwoju i Utrzymania Bankowości Mobilnej oraz Martą Rosikiewicz, ekspertką ds. Bankowości Mobilnej. Aplikacja SGB Mobile dla dzieci przeznaczona jest dla użytkowników w wieku do 18 lat. Wyróżnia ją wygodna i intuicyjna nawigacja, dzięki której dzieci mają możliwość systematycznego bankowania. Młodzi użytkownicy uczą się umiejętności zarządzania budżetem i oszczędzania. Aplikacja ma przyjazny dla młodych użytkowników wygląd, po zalogowaniu pojawia



Spółdzielcza Technologia Roku 2023

Dziękuję też naszym bankom spółdzielczym, że mocno wspierały nas w tym projekcie. Każda uwaga i wskazówka była dla nas ważnym drogowskazem – dodał prezes Mika. W imieniu SGB-Banku SA wyróżnienie odebrali Mirosław Skiba, prezes Zarządu, Błażej Mika, wiceprezes Zarządu wraz z pracownikami Biura Bankowości Mobilnej i Internetowej: Arturem Jó-

się powitalna animacja, użytkownicy mają możliwość zmiany kolorów motywów, zarządzają wyglądem pulpitu.

To nie jedyna nagroda dla SGB!

W XXVII rankingu „Wyróżniające się banki spółdzielcze” nagrodami uhonorowane zostały m.in. banki naszego Zrzeszenia. ►





I tak w kategorii „Bank efektywny” dla banków od 501 mln do 1 mld złotych sumy bilansowej pierwszych pięć miejsc zajęły właśnie banki SGB:

- naturoBank z Piotrkowa Trybunalskiego,
- Lubuski Bank Spółdzielczy w Międzyrzeczu,
- Powiatowy Bank Spółdzielczy we Wrześni,
- Bank Spółdzielczy w Przysusze,
- Bank Spółdzielczy w Gnieźnie.

W kategorii od 301 mln zł do 500 mln zł sumy bilansowej:

- II miejsce – Bank Spółdzielczy w Siedlcu,
- III miejsce – Kujawski Bank Spółdzielczy w Aleksandrowie Kujawskim

W kategorii poniżej 300 mln zł sumy bilansowej:

- II miejsce – Bank Spółdzielczy w Raszkowie,
- III miejsce – Bank Spółdzielczy w Jutrosinie.



W kategorii „Aktywność na rynku” dla banków powyżej 1 mld sumy bilansowej liderem został Rejonowy Bank Spółdzielczy w Lututowie.

W pierwszej trójce banków o **sumie bilansowej 501 mln-1 mld zł** znalazły się:

- II miejsce – Bank Spółdzielczy w Gnieźnie,
- III miejsce – Powiatowy Bank Spółdzielczy we Wrześni.

Liderem w grupie banków o sumie bilansowej do 300 mln zł jest Bank Spółdzielczy w Raszkowie. III miejsce uzyskał Bank Spółdzielczy w Nasielsku.



Dodajmy, że nagrody trafiły też do banków Grupy BPS, dostawców usług informatycznych i firm współpracujących z sektorem bankowości spółdzielczej.

Wszystkim wyróżnionym bankom serdecznie gratulujemy!

Organizatorem wydarzenia był Związek Banków Polskich. ●





Spółdzielcza Technologia Roku 2023

Mobilne konto na selfie

Szybko i po mistrzowsku



Jerzy Sygidus

Jakub Pękacz, dyrektor Biura Klienta Indywidualnego i Płatności w SGB-Banku SA podkreśla, że włączając do swojej oferty możliwość założenia konta z użyciem selfie, Banki Spółdzielcze SGB umacniają swoją pozycję w grupie najszybciej rozwijających się technologicznie banków w Polsce.

Robimy to w ekspresowym tempie, dostarczając naszym klientom najnowsze osiągnięcia ze świata informatyki i bankowości. Takie są dzisiaj wymagania rynku, takie też są potrzeby użytkowników aplikacji, którzy oczekują bezpiecznych i praktycznych rozwiązań mobilnych, chcą zakładać konta zdalne, szybko i na bardzo dobrych warunkach. Takie jest właśnie Konto mobilne w naszej aplikacji – stwierdził dyrektor Jakub Pękacz.

Podobnego zdania na temat Konta mobilnego jest Błażej Mika, wiceprezes Zarządu SGB-Banku SA, odpowiedzialny za pion techniczny, w tym wdrożenie wszystkich usług w aplikacji SGB Mobile. Tak jak zapowiadaliśmy w strategii „Otwieramy przyszłość” interes i potrzeby klienta są naszym najważniejszym priorytetem. Tak jak zachowanie wysokiego bezpieczeństwa i szerokiej dostępności do usług bankowych. Konto mobilne wychodzi naprzeciw obu tym wyzwaniom – jest proste w obsłudze, a jednocześnie gwarantuje wysoki poziom bezpieczeństwa i można je złożyć w dowolnym momencie oraz miejscu. – podkreślił wiceprezes Błażej Mika.

sny, rozwijający się technologicznie na równi z bankami komercyjnymi.

Konto na selfie? To proste.

Zdaniem Marka Trojnackiego, proces założenia konta na selfie jest bardzo prosty. Odpowiadając na pytania, które wyświetlają się w stosownym formularzu, proces prowadzi klienta krok po kroku, aż do jego ukończenia. Dla zachowania bezpieczeństwa całego procesu, na jednym z etapów następuje wideo weryfikacja klienta, w której jest on proszony o nakręcenie krótkiego filmiku, na którym należy poruszać głową w różne strony.

Czy wizyta w banku jest konieczna?

Jak twierdzi Marek Trojnacki, rzeczywiście klient zakładając Konto mobilne czyli na selfie nie musi przyjść do placówki bankowej - wszystko załatwi online przez Internet. Żeby jednak do tak założonego konta móc później dokładać kolejne produkty bankowe, wymagana jest weryfikacja osobista klienta w oddziale banku. Przykładem niech będzie kredyt online, z którego bez osobistej weryfikacji w banku, taki klient skorzystać nie może.

Kto jeszcze poza młodymi zakłada konto na selfie?

Jak pokazują dane, struktura wiekowa klientów z kontem na selfie w Poznańskim Banku to nie tylko klienci najmłodsi. Najlicniejsza grupa – aż 49% - to klienci w przedziale wiekowym od 27 do 40 lat, czyli w wieku produkcyjnym. Dla nich liczy się czas, więc chętnie korzystają z szybkich rozwiązań online. Grupa najmłodsza zajmuje dopiero drugie miejsce - 31% znajduje się w przedziale wiekowym od 18 do 26 lat.

Zdaniem Marka Trojnackiego, konto na selfie warto mieć w swojej ofercie również ze względu na klientów posiadających trudności w samodzielnym poruszaniu się. Mogą oni samodzielnie lub przy wsparciu bliskich założyć takie konto z domu. Są to co prawda sporadyczne przypadki, ale dla tej grupy klientów jest to niesamowicie istotne. ●



Jak to promują w Poznaniu?

Wiemy, jak ważni są młodzi klienci, dlatego mocno promowaliśmy Konto na selfie, m.in. na Facebooku, w wyszukiwarce google czy nawet na wielkoformatowym billboardzie na elewacji centrali Banku w Poznaniu. W ramach kampanii marketingowej podjęliśmy współpracę z Karoliną Nają, znaną polską kajakarką, multimedalistką olimpijską która została ambasadorką produktu.

Nakręciliśmy spot, w którym Karolina promuje konto na selfie. Jest tak jak lubi czyli szybko i po mistrzowsku :) film można obejrzeć na naszej stronie internetowej pod adresem https://www.pbs.poznan.pl/konto_na_selfie/ – mówi Marek Trojnacki, menedżer z Wydziału Wsparcia Sprzedaży i Marketingu w Poznańskim Banku Spółdzielczym.

Jego zdaniem, wdrożenie konta na selfie daje dodatkową korzyść polegającą na poprawie wizerunku jako bank nowocze-

Ważne informacje o Mobilnym koncie w bankach SGB

- **Zero wizyt w banku** (wszystko można załatwić w 5 minut dzięki aplikacji SGB Mobile)
- **Brak opłaty** za założenie i prowadzenie konta
- Nowoczesna, pionowa karta płatnicza
- **0 zł za przelewy** krajowe standardowe w aplikacji SGB Mobile i bankowości internetowej
- **Brak opłat** za wypłaty z niemal **4 tys. bankomatów SGB**



ŻURAWIE SUKCESU

ŚWIĘTO LIDERÓW, WSPÓLNOTY I ZAUFANIA



Wioleta Żołnowska

Kaszubski Bank Spółdzielczy

10 maja 2024 roku w Rumi odbyła się druga w historii Kaszubskiego Banku Spółdzielczego uroczysta gala wręczenia nagród „Żuraw Sukcesu 2023”. To wyjątkowe wydarzenie zgromadziło licznych klientów oraz partnerów biznesowych banku, stanowiąc doskonałą okazję do podziękowań za wieloletnią współpracę.



Uroczystość rozpoczęła się od przywitania gości przez Karolinę Żurowską, prezes Zarządu Kaszubskiego Banku Spółdzielczego, która w swojej wypowiedzi podkreśliła, jak ważne jest wzajemność i zaufanie w relacjach biznesowych:

Gala dla klientów

Dzisiejsza uroczystość to gala dla naszych klientów ze środowiska małych i średnich przedsiębiorstw oraz ze środowiska rolnictwa. To właśnie ich nagradzamy podczas tego

wydarzenia, a także tych najdłużej z nami współpracujących. Atmosferę uroczystości wzbogacił występ zespołu L'Aperitif, który wprowadził gości w nastrój francuskiej elegancji, wykonując utwory z klasycznego repertuaru muzyki francuskiej. Kolejnym punktem programu była inspirująca prelekcja generała dyw. dr. inż. Romana Polko, który w wykładzie pt. „Plan/Strategia – po co planować, skoro żaden plan nie przetrwa konfrontacji z rzeczywistością i co zrobić, by taktyczne zwycięstwo prowadziło do osiągnięcia celu strategicznego?” poruszył kwestie strategicznego myślenia i planowania w kontekście biznesu i życia codziennego.

42 lata pracy w bankowości spółdzielczej

Podczas gali nie mogło zabraknąć momentów szczególnego uznania dla zasłużonych pracowników banku. Bogusława Kasprowicz – wiceprezes zarządu Kaszubskiego Banku Spółdzielczego, została uhonorowana za 42 lata pracy w bankowości spółdzielczej oraz osiągnięcia związane z funkcjonowaniem banku. Platynową odznakę Spółdzielczej Grupy Bankowej wręczył Mirosław Skiba – prezes Zarządu SGB-Banku SA.

Nasze spotkanie to dobra okazja do umocnienia relacji biznesowych, a także do nawiązania nowych kontaktów między klientami.



Kulminacją wieczoru było wręczenie statuetek „Żuraw Sukcesu 2023” klientom banku oraz wyróżnień dla partnerów biznesowych. Wybór żurawia jako symbolu nagrody nie był przypadkowy.

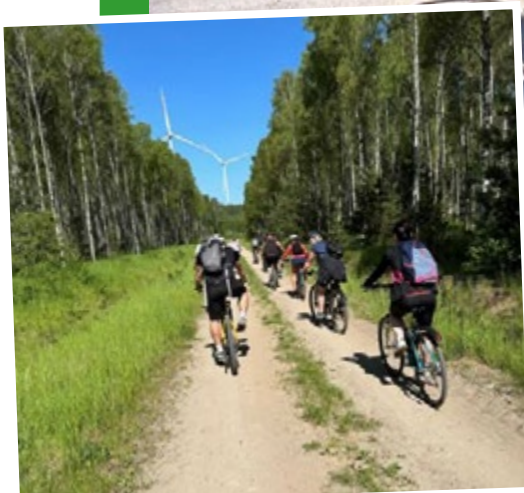
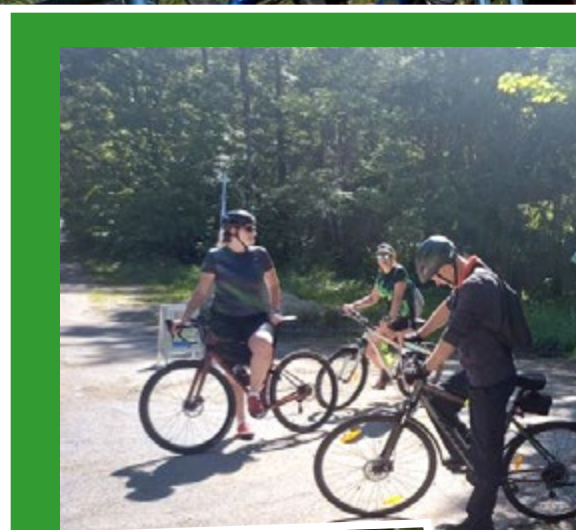
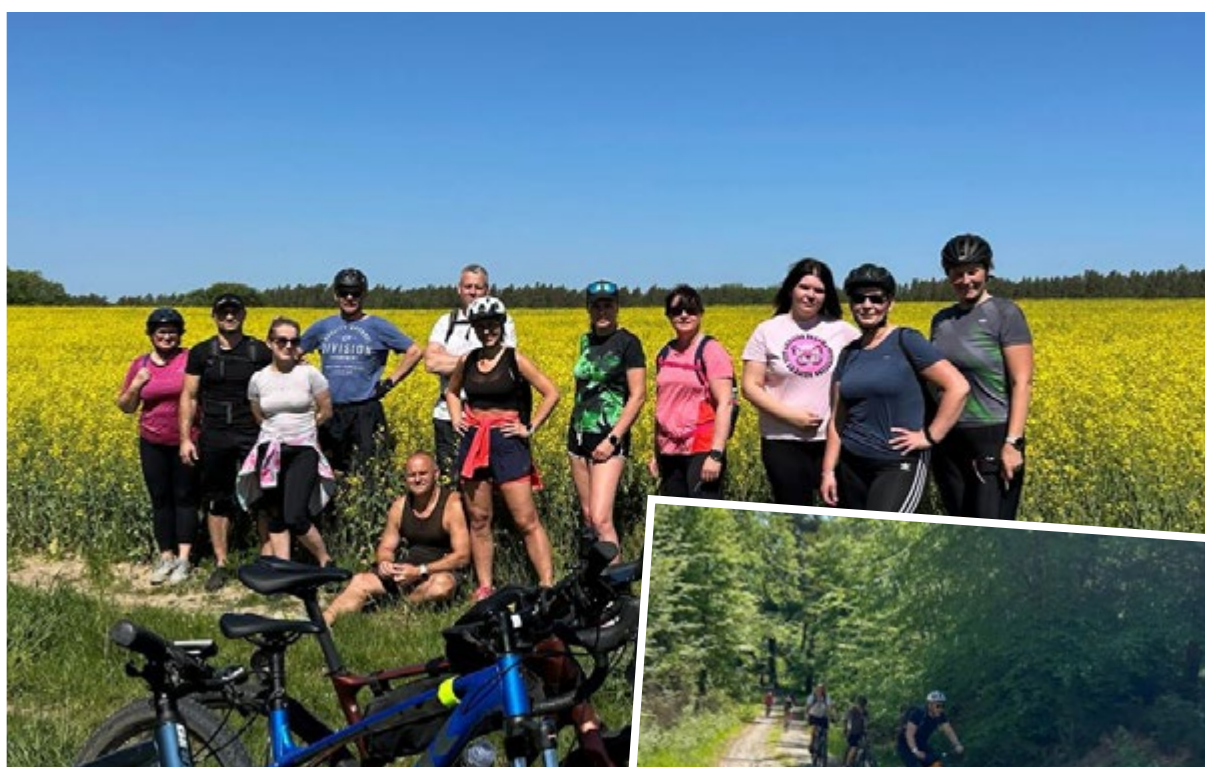
Wybraliśmy symbol żurawia, bo jest to ptak elegancki, dostojny i charakteryzujący się długowiecznymi związkami i lojalnością. I tak właśnie chcielibyśmy, aby nasi klienci byli związani z nami – zaznaczyła Karolina Żurowska. Nagrody te były wyrazem wdzięczności za wieloletnią współpracę i zaufanie, jakim klienci obdarzają bank. Całe wydarzenie miało również na celu umocnienie relacji biznesowych oraz nawiązanie nowych kontaktów pomiędzy klientami, o czym mówił Mirosław Skiba, prezes zarządu SGB Banku SA.

Nasze spotkanie to dobra okazja do umocnienia relacji bizneso-

wych, a także do nawiązania nowych kontaktów między klientami. My jesteśmy po to, aby pracować z klientami i dostarczyć rozwiązań, których potrzebują, a także po to, by wspólnie działać na rzecz lokalnych społeczności. Dzisiejsze wydarzenie jest takim dniem w roku, w którym uroczymy świętujemy i spotykamy się z klientami, naszymi przyjaciółmi i kontrahentami.

Gala „Żuraw Sukcesu 2023” była nie tylko okazją do świętowania sukcesów, ale również do refleksji nad istotą długotrwałych i opartych na zaufaniu relacji biznesowych. Kaszubski Bank Spółdzielczy poprzez takie wydarzenia umacnia swoją pozycję jako instytucja, a także pokazuje, co jest fundamentem trwałych partnerstw w dzisiejszym świecie biznesu.

Wszystkim laureatom serdecznie gratulujemy i życzymy dalszych lat owocnej współpracy. ●



Kaszubski Bank Spółdzielczy organizuje spotkania z klientami banku także w formie aktywności sportowej, promując zdrowy styl życia i integrację wśród społeczności bankowej. W tym roku po raz kolejny pracownicy i klienci banku wzięli udział w Wyzwaniu Sportowym SGB. Razem z całym Zrzeszeniem SGB zdobywali kilometry po to, by ostatecznie pomóc charytatywnie.

W maju br. po raz pierwszy bank zorganizował Rodzinny Rajd Rowerowy w Przebendówku k. Chocze-
wa, do udziału w którym zaproszono pracowników oraz klientów wraz z ich rodzinami. Czas spotkania upłynął niezwykle ciekawie, intensywnie i w sympatycznej atmosferze. Uroki tej malowniczej, leśnej trasy i aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu z pewnością będą długo miło wspomniane przez uczestników rajdu.

Wioleta Żołnowska, Kaszubski Bank Spółdzielczy



WIRTUALNY SPACER

Centrum Historii Polskiej Bankowości Spółdzielczej



Jerzy Sygidus

Gdy klikniemy w link <https://historiabs.pl/> przed naszymi oczami pojawia się typowa sala muzealna ze stołami pod szkłem, na których spoczywają stare dokumenty, przedmioty użytkowe i inne cenne eksponaty, a ściany sali prezentują portrety konkretnych osób, dokumenty z epoki i inne artefakty z muzealnych zbiorów. Po lewej stronie widzimy napis: Aby przejść do wirtualnego zwiedzania wybierz jeden z tematów wystawy.



Wirtualny spacer
**Historia
bankowości
spółdzielczej**
www.historiabs.pl



Wirtualne Centrum Historii Polskiej Bankowości Spółdzielczej to wspólne przedsięwzięcie Krajowego Związku Banków Spółdzielczych, Banków Spółdzielczych Zrzeszenia BPS i Banków Spółdzielczych SGB. Podzielone jest na następujące sekcje tematyczne:

- Geneza bankowości spółdzielczej
- Początki polskiej bankowości spółdzielczej
- Zabór pruski
- II Rzeczpospolita
- Bankowość spółdzielcza w powojennej Polsce
- III Rzeczpospolita
- Banki spółdzielcze dzisiaj.

Zanim wybierzemy konkretny temat, możemy wybrać głos lektora (lub lektorki), który wprowadzi nas w świat tego wirtualnego muzeum polskiej bankowości spółdzielczej.

Klikam w ikonkę z męskim głosem. Po chwili słyszę:

Witamy w Centrum Historii Polskiej Bankowości Spółdzielczej. Zapraszamy na fascynującą podróż przez czas, bo historia bankowości spółdzielczej jest nierozdzielnie związana z losami Polski. To opowieść o wyzwaniach, zmianach i innowacjach od trudnych początków w czasie zaborów, przez burzliwe lata II Rzeczypospolitej i zmienne dekady PRL-u aż po współczesność, w której banki spółdzielcze są istotnym elementem systemu bankowego.

Jak zwiedzać wirtualne muzeum?

To interaktywna podróż, która fascynuje i uczy jednocześnie. Jest zarówno dla młodszych, jak i starszych, dla wszystkich, którzy chcą bliżej poznać banki spółdzielcze i dla zainteresowanych historią Polski, z którą banki spółdzielcze są nierozdzielnie związane.

Jak będzie wyglądał nasz spacer po muzeum, zależy tylko od nas. Wybieramy głos lektora, kierunek zwiedzania, możemy skupić się na kluczowych momentach historii lub przejrzyć historię na osi czasu, podzielonej na krótkie hasła. Jednym słowem, jest to spacer przez 160 lat historii banków spółdzielczych w Polsce, który nie męczy. Można zatrzymać się w dowolnym momencie, by kontynuować zwiedzanie w dogodnym dla nas czasie.

To wirtualne muzeum ma nie tylko walory edukacyjne i poznawcze, ale także estetyczne. W wyjątkowy sposób prezentuje historię bankowości spółdzielczej, wykorzystując znane i nieznaną jej fakty, gromadząc unikatowe materiały i udostępniając je w sferycznej formie panoramy 360 stopni. Podczas wirtualnego spaceru poznajemy opowieść o wyzwaniach, burzliwych chwilach, wielkich przeobrażeniach i innowacjach, które towarzyszyły rozwojowi banków spółdzielczych w Polsce.

To odwiedzający wirtualne muzeum decyduje, czy chce zapoznać się z trudnymi początkami w realiach XIX wieku, z bankowością w czasie zaborów, w niespokojnych la-

tach II Rzeczypospolitej czy pełnym politycznych zakrętów PRL-u. Może w jednej chwili sięgnąć do współczesnych dokonań bankowości spółdzielczej, a w następnej obejrzeć historyczne świadectwa i artefakty z odległej przeszłości.

Zapraszamy do Centrum Historii Polskiej Bankowości Spółdzielczej – ekspozycji jedynej w swoim rodzaju.

Udostępniamy ten adres, wspólnie promujemy polską bankowość spółdzielczą i bądźmy dumni z jej historii: www.historiabs.pl ●

Współpraca M.L.



EDUKACJA EKONOMICZNA

rokuje na przyszłość

2024 został ustanowiony przez Senat RP Rokiem Edukacji Ekonomicznej (REE). Ta wspólna inicjatywa 6 organizacji pozarządowych ma na celu zwrócić uwagę opinii publicznej oraz decydentów na konieczność popularyzacji wiedzy i właściwych postaw Polaków w dziedzinie finansów. A jest nad czym pracować...



Nina Vincenz Krajewska
ekspert ds. PR

Wyniki najnowszego badania „Poziom wiedzy finansowej Polaków 2024”, realizowanego na zlecenie Warszawskiego Instytutu Bankowości i Fundacji GPW wskazują, że oceniamy poziom swojej wiedzy z zakresu ekonomii jako bardzo i raczej mały (37%). Dla większości Polaków wyzwaniem jest zrozumienie zasad funkcjonowania Giełdy Papierów Wartościowych w Warszawie – 55% ocenia swoją wiedzę w tym zakresie jako bardzo i raczej małą. Niewiele mniej, bo 47% respondentów przyznaje, że nie posiada wystarczającej wiedzy na temat cyberbezpieczeństwa.

Kluczowa kompetencja

Lepsze rezultaty widać w kontekście znajomości produktów bankowych – 68% badanych prawidłowo wskazało, że kredytu konsolidacyjnego nie można otrzymać mając negatywną historię kredytową. Również w przypadku lokat, większość respondentów jest zgodna, że najbardziej korzystna jest miesięczna kapitalizacja odsetek (54%). Ponadto, aż 34% potwierdziło, że głównym źródłem ich wiedzy ekonomicznej są właśnie banki i inne instytucje sektora finansowego.

Pocieszające jest też to, że Polacy są świadomi swoich braków w wiedzy ekonomicznej i deklarują, że jej poszerzenie realnie wpłynie na ich sytuację finansową i codzienne życie. Respondenci wskazują, że ich edukacja w tym zakresie może przełożyć się na lepsze efekty w oszczędzaniu (39%) i gospodarowaniu budżetem domowym (ponad 1/3), ale także poprawę poczucia bezpieczeństwa finansowego (30%).

Wynika z tego, że wiedza ekonomiczna jest postrzegana jako jedna z kluczowych kompetencji przyszłości (zaraz obok wiedzy technologicznej), która w czasach turbulencji gospodarczych pomaga zachować stabilność i bardziej optymistycznie patrzeć w przyszłość.

Od czego zacząć?

Najlepiej zacząć edukację ekonomiczną od najmłodszych lat. Świetnym materiałem na początek może być np. ABC Ekonomii, czyli pierwsze kroki w świecie finansów – książka przygotowana przez Fundację Rodziny Czepczyńskich (jednego z inicjatorów REE). Godna polecenia jest też inicjatywa „Trampki na

Giełdzie”, która promuje wiedzę o pieniądzach i inwestowaniu wśród dzieci w całej Polsce.

Szereg ciekawych programów dla młodzieży prowadzi także Fundacja GPW. Jednym z nich jest Szkolna Internetowa Gra Giełdowa skierowana do uczniów i nauczycieli szkół ponadpodstawowych oraz klas VII i VIII szkół podstawowych, która uczy mechanizmów inwestowania na giełdzie. Na podobnych zasadach oparty jest konkurs dla studentów: Index Investment Challenge.

Wszystkim, którzy chcą rozpocząć swoją przygodę z giełdą albo już inwestują i chcą poszerzyć swoją wiedzę w tym temacie polecamy platformę „Kurs na giełdę”, gdzie zamieszczone są tematyczne szkolenia w formie przejrzystych i przystępnych kursów e-learningowych. Warto też zajrzeć na portal „Giełda to prostel!”, zawierający artykuły, e-booki i podręczniki dla inwestorów na różnych poziomach zaawansowania.

Niesłabnącym zainteresowaniem cieszy się też „Szkółka Giełdowa”, którą Fundacja GPW prowadzi już od 25 lat we współpracy z kilkunastoma ośrodkami akademickimi w całym kraju. Kursy (także w wersji „Letniej Szkoły Giełdowej on-line”) przeznaczone są dla wszystkich zainteresowanych inwestowaniem, ale również szerzej – zarządzaniem finansami osobistymi. Jest w czym wybierać, a temat jest niezwykle ważny, więc warto już dziś zainteresować się poszerzeniem swojej wiedzy finansowej. ●

Rok Edukacji Ekonomicznej jest obchodzony w 2024 r. z uwagi na zbieg pięciu szczególnych rocznic dla historii gospodarczej Polski tj. 100-lecia reform gospodarczych autorstwa Władysława Grabskiego, 100-lecia polskiego złotego, 100-lecia Banku Polskiego, 100-lecia Banku Gospodarstwa Krajowego oraz 100-lecia wydania powieści Janusza Korczaka pt. „Bankructwo Małego Dżeka”. To inicjatywa Fundacji GPW, Fundacji Młodzieżowej Przedsiębiorczości, Czepczyński Family Foundation, Fundacji Warszawski Instytut Bankowości, Polskiego Towarzystwa Ekonomicznego oraz Związku Harcerstwa Polskiego. Więcej informacji można znaleźć na stronie: www.ree2024.pl.



BANKI SGB EDUKUJĄ



Urszula Bukowska

SGB-Bank SA

ym, co wyróżnia Banki Spółdzielcze SGB są wartości, w oparciu o które powstały i przez cały czas funkcjonują. Aby jak najbardziej zachęcić i zainteresować młodzież tematem banków spółdzielczych, pokazać jaka jest różnica między nimi, a innymi bankami, przygotowaliśmy grę internetową „Tajemnica Miasteczka”, która udowadnia jak ważne dla banków spółdzielczych są lokalne społeczności.

Wraz z rodzeństwem, Bernardem i Rozalią, gracze poznają Miasteczko i odkrywają jego tajemnice.

Zadania, które stawiamy przed graczami w prosty sposób nawiązują do wartości Banków Spółdzielczych SGB. Pokazują, dlaczego pomagając sobie wzajemnie, dbając o wspólną przestrzeń i podtrzymując dobre relacje, wszyscy zyskujemy.

interakcji z pracownikami banku, przybliżającymi rolę Banku podczas rozmów z Bernardem i Rozalią.

Ta gra ma walor edukacyjny, tak bliski bankowości spółdzielczej. Banki naszego Zrzeszenia coraz mocniej angażują się w działania związane z edukacją finansową. Sprzyja temu atmosfera Roku Edukacji Ekonomicznej, ogłoszonego przez Senat RP, sprzyja sama koncepcja lokalnej bankowości, nastawionej na bliski kontakt z klientami, naukę i wiedzę. Dzięki grom takim, jak „Tajemnica Miasteczka” i akcjom edukacyjnym banków, nasi młodzi klienci poznają zasady bankowania, zarządzania finansami osobistymi, oszczędności i inwestowania. A czym skorupka za młodu nasiąknie...

Tymczasem serdecznie zapraszamy do odkrywania Miasteczka i jego tajemnicy wraz z bohaterami na stronie:

www.sgbtajemnicamiasteczka.pl ●

Ta gra ma walor edukacyjny, tak bliski bankowości spółdzielczej. Banki naszego Zrzeszenia coraz mocniej angażują się w działania związane z edukacją finansową.

Sprzyja temu atmosfera Roku Edukacji Ekonomicznej, ogłoszonego przez Senat RP.

Oczywiście w Miasteczku jest Bank Spółdzielczy SGB, który jak w prawdziwym życiu, służy społeczności i rozwija się razem z nią. Bank w Miasteczku jest nie tylko partnerem lokalnych przedsiębiorców i pomaga mieszkańcom realizować najróżniejsze plany i marzenia, ale też inwestując w ważne inicjatywy. W banku pracuje tata naszych bohaterów. Bank to nie tylko ważny element fabuły. Pojawiają się zadania, które wymagają

Tajemnica Miasteczka



Jeśli chcesz ją rozwiązać,
wejdź do gry

www.sgbtajemnicamiasteczka.pl

Gra Tajemnica Miasteczka jest grą edukacyjną. Jej zadaniem jest szerzenie informacji na temat bankowości spółdzielczej i jej wartości a także podnoszenia kompetencji finansowych. Ideą gry jest to, że Banki Spółdzielcze SGB są ważną częścią lokalnej społeczności. Dzięki ich obecności miejscowość lepiej się rozwija dla dobra mieszkańców. Bank Spółdzielczy SGB to nie tylko miejsce, w którym można pracować (jak tata głównych bohaterów), ale też takie, które jest partnerem finansowym. Zarobione pieniądze tu lokalnie pracują. Dodatkowo część swoich zysków bank inwestuje w sąsiedzką – lokalne inicjatywy społeczne, wydarzenia kulturalne, sportowe itd. Bo dobrze dbać o siebie nawzajem. Ważna jest życzliwość, otwartość i wzajemna pomoc. To buduje poczucie wspólnoty i podnosi jakość codziennego życia.



Rada PROGRAMOWA



Roman Szewczyk
SGB-Bank SA

24 czerwca w Gdańsku odbyło się posiedzenie Rady Programowej Systemu Usług SGB. Jednym z zadań rady jest doskonalenie oferty świadczonej przez SGB-Bank SA Bankom Spółdzielczym SGB użytkującym SUS.

Z ekosystemu rozwiązań technologicznych w ramach SUS korzysta dziś 51 banków Zrzeszenia. Do końca roku System Usług SGB poszerzy się o kolejne 5 Banków Spółdzielczych SGB.

Spotkanie służyło podsumowaniu najważniejszych zmian w usługach SUS, a także ocenie efektów prac dotyczących ostatniego półrocza. Razem z Bankami Spółdzielczymi SGB dyskutowaliśmy również o rozwoju usług mobilnych i internetowych, narzędziach wspierających udzielanie

wszystkim rozwojowi tej platformy. Chcemy, by System Usług SGB rozwijał się zgodnie z wolą banków spółdzielczych i przyciągał nowych użytkowników, pozwalając ograniczyć jednostkowe koszty jego utrzymania i wspierał możliwie największą grupę banków – ocenia Adam Kukuła, dyrektor Biura Usług Zrzeszeniowych SGB Banku.

Podczas spotkania Rady Programowej SUS dużym zainteresowaniem cieszyły się wątki dotyczące cyfryzacji usług bankowych i robotyzacji, a także zmian, które niesie rozporządzenie



Banki Spółdzielcze

Rada Programowa

Gdańsk, 24 czerwca 2024 r.

kredytów klientom instytucjonalnym oraz o obecności banków w hurtowni danych w chmurze i rozwoju Platformy SGB oraz jej integracji z towarzystwem ubezpieczeniowym.

Organizowane trzy razy w roku spotkania Rady Programowej SUS służą nie tylko bieżącej wymianie doświadczeń, ale przede

DORA. Wiele miejsca w dyskusji poświęcono również planom rozwojowym SUS.

Rada Programowa podejmuje decyzje w sprawie rozwoju usług, utrzymania systemu, nowych inicjatyw i projektów rozwojowych dla banków SUS. ●

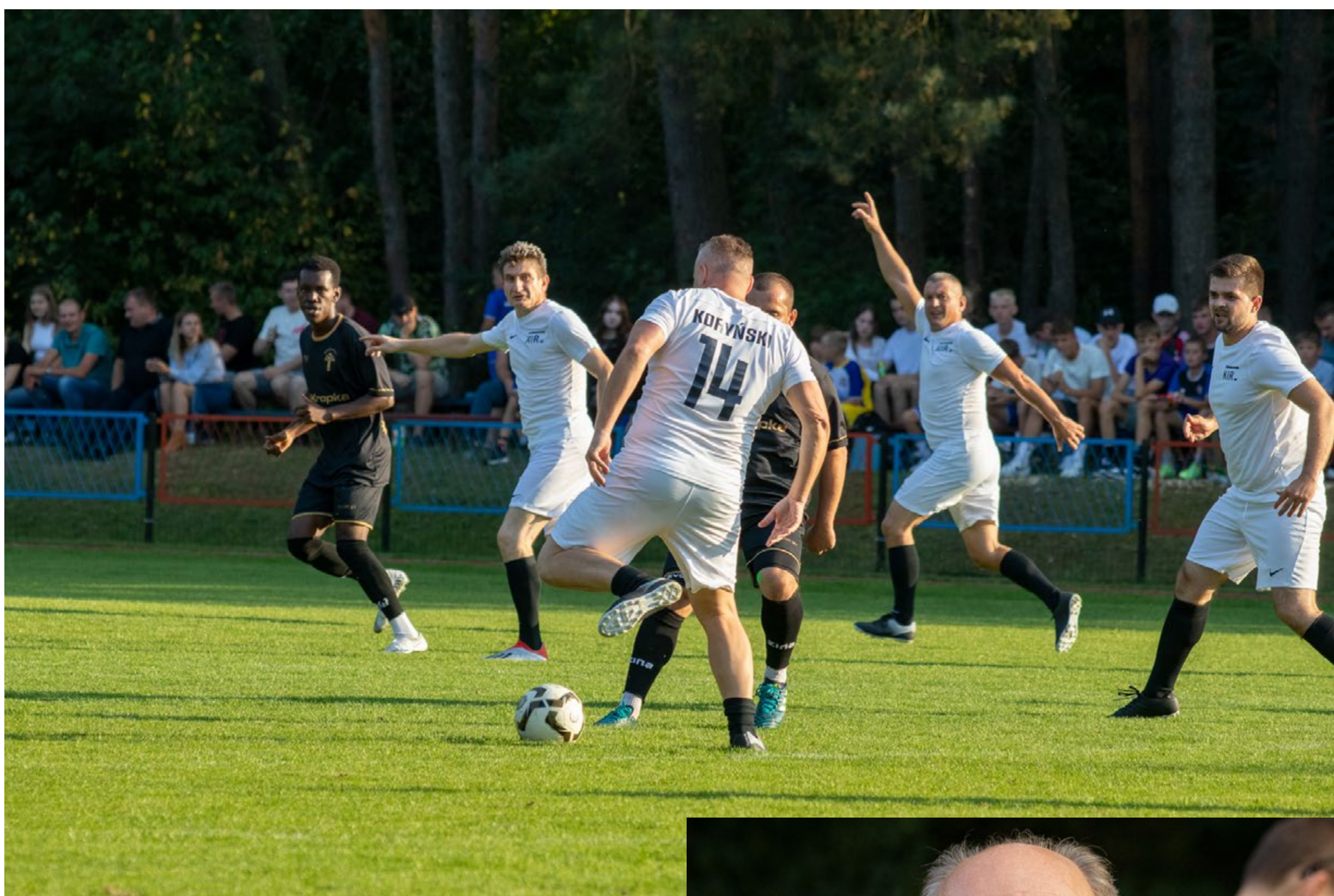


Cyfryzacja jest dla wszystkich



Joanna Barbrich

Fundacja KIR na Rzecz Rozwoju
Cyfryzacji Cyberium



W Fundacji Cyberium potrafimy połączyć sport z cyfryzacją. Chcemy docierać z wiedzą w atrakcyjnej formie. Na jesieni mecz charytatywny w Hannie – małej gminie w województwie lubelskim śledziła cała Polska.

A to za sprawą Dariusza Szpakowskiego, który na żywo komentował spotkanie. Lokalny klub piłkarski Bug Hanna zmierzył się z drużyną KIR, w której skład weszli przedstawiciele zarządu, programiści, eksperci z zakresu kryptografii, kierownicy projektów IT, czyli piłkarze, którzy na co dzień wprowadzają na rynek usługi zaufania. Dorota Dublanka, Prezes Fundacji Cyberium tak wspomina wydarzenie: Mecz z Bug Hanna było dużym wyzwaniem, ale duch rywalizacji pozwolił na mobilizację w drużynie. W tym spotkaniu nie chodziło jednak o wynik, ale o to by połączyć sport z edukacją – mówi. Mecz charytatywny wieńczył bowiem piknik, który Fundacja Cyberium zorganizowała z Gminnym Ośrodkiem Sportu i Kultury w Hannie pod hasłem „Cyfrowo-dyniowo-sportowo-zdrowo”. Odbłyły się konkursy, zabawy dla dzieci, degustacje potraw z dyni i warsztaty kulinarne przeprowadzone przez Koło Gospodyń Wiejskich. Fundacja KIR odpowiadała tego dnia za część technologiczną – dla dorosłych

Na jesieni mecz charytatywny w Hannie – małej gminie w województwie lubelskim śledziła cała Polska. A to za sprawą Dariusza Szpakowskiego, który na żywo komentował spotkanie.



były to warsztaty na temat cyberbezpieczeństwa i podpisu elektronicznego, a dla dzieci gra edukacyjna o tym jak być bezpiecznym w Internecie poprowadzona przez wolontariuszy Fundacji. To nie koniec naszych działań w Hannie, kolejne już w sierpniu.

Sport jest nośnikiem

który przyciąga tłumy, a łączenie go z edukacją to nowoczesny i przystępny sposób na dostarczanie ważnej wiedzy m.in. tej na temat bezpiecznego wykorzystywania technologii. Tak było także w czasie charytatywnego biegu Poland Business Run. Wszyscy z 36 000 biegaczy otrzymali, oprócz tradycyjnych medali, także medale w formie tokenów NFT. Cyfrowe certyfikaty poświadczają prawo do posiadanych aktywów i są zapisane w technologii blockchain. Każdy uczestnik, który dobiegł do mety otrzymał unikalny medal NFT ze swoim wynikiem, a certyfikat potwierdzający autentyczność medalu jest bezpiecznie przechowywany w Krajowej Sieci Blockchain. To przykład na to, jak w wyjątkowy, wirtualny sposób można uhonorować ukończenie biegu i jak technologia może wspierać akcje charytatywne.

Lokalne społeczności, przedstawiciele biznesu, ale także mali i średni przedsiębiorcy – to właśnie tam chcemy docierać jako Fundacja, dlatego regularnie wydajemy poradniki, animacje i filmy edukacyjne. Wiemy, że cyfrowe narzędzia takie jak podpisy elektroniczne i pieczęcie elektroniczne mogą ułatwić prowadzenie biznesu polskim firmom.

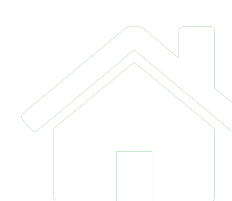
Zmienia się dynamika podejmowania decyzji, umowy podpisywane są zdalnie na różnych urządzeniach. Coraz częściej wy-

korzystywana jest przez przedsiębiorców również kwalifikowana pieczęć elektroniczna zapewniająca integralność dokumentu oraz pozwalająca na jednoznaczną identyfikację podmiotu poświadczającego dokument. – twierdzi Wojciech Pantkowski, członek Rady Fundacji.

Z tegorocznego badania „Poziom Wiedzy Finansowej Polaków” zrealizowanego przez Warszawski Instytut Bankowości i Giełdę Papierów Wartościowych wynika, że najwięcej Polaków odczuwa właśnie brak wiedzy w obszarze cyberbezpieczeństwa (47%). Istotnie częściej wskazują go osoby w wieku 25-34 i 55-64 lata. Rządziej wskazywane są inwestowanie (32%), system podatkowy (25%) i kredyty oraz pożyczki (21%), najrzadziej zaś ubezpieczenia (14%) i co cieszy - płatności bezgotówkowe (8%). Z kolei badani uznali za najlepsze następujące formy przekazywania wiedzy finansowej: spotkania bezpośrednie stacjonarne (43%), aplikacje mobilne (35%), cykle artykułów i infografiki w prasie lub w internecie (35%), filmy edukacyjne i materiały wideo (35%).

Przed sektorem finansowym

wciąż jest więc wiele do zrobienia w zakresie edukacji klientów. Cyberprzestępcy sięgają po coraz bardziej wyszukane metody, co raz jest też więcej prób wyłudzeń z wykorzystaniem deepfake. Obiorcy różnego rodzaju inicjatyw na rzecz edukacji finansowej powinni nie tylko poszerzać swoją wiedzę teoretyczną, ale także nabywać praktyczne umiejętności. A jeśli przy okazji będzie można zachęcić do biegania, spacerowania czy gier zespołowych jeszcze więcej osób, to tym lepiej. ●



SBL w Złotowie

sponsorem filmu

„Bractwo butelkowe”



Maciej Karwowski

SGB-Bank SA

Mamy taki klimat w spółdzielczości, że chętnie się wspieramy. Dotyczy to przeróżnych dziedzin, ważne jest współdziałanie. Sam w SGB-Banku SA odpowiadam za wspieranie banków spółdzielczych w zakresie materiałów ekspozycyjnych oraz sponsoringu. Stąd wiem, w jakie inicjatywy angażują się nasze banki – czasem to zwyczajny festyn, innym razem festiwal teatrów ulicznych, modernizacja łazienek w okolicznym szpitalu, święto kaszy czy mistrzostwa w lepieniu pierogów. Ale nigdy nie zdarzyło się, żeby któryś bank postanowił dotować film. Aż do teraz.

niach w końcu się udało, film został ukończony i doczekał się oficjalnej premiery w kinie Kultura w Warszawie. Odbyła się ona 29 maja br.

Wśród zaproszonych gości pojawili się przedstawiciele obsady aktorskiej oraz Spółdzielczego Banku Ludowego w Złotowie, krytyk filmowy Andrzej Bukowiecki czy też Andrzej Jaroszewski, operator filmów Andrzeja Żuławskiego, którym reżyser „Bractwa butelkowego” nieskrycie się inspirował. Po pokazie odbyło się spotkanie, na którym reżyser przybliżył kulisy powstania projektu, opowiedział o swojej drodze twórczej oraz podziękował sponsorom.



Premiera filmu w kinie Kultura w Warszawie.



Prezes Karbowski nie przypuszczał, że...

W życiu byśmy nie przypuszczali, że kiedykolwiek będziemy takie przedsięwzięcie finansować – powiedział nam prezes Karbowski – To nie jest współpraca nastawiona na zysk. Nam zależało na tym, żeby pokazać miasto Złotów, jego wplecioną w ten film historię. Poza tym osoby, które były na planie, to osoby które znamy, mieszkają bowiem w Złotowie.

Takiego wydarzenia wcześniej tam nie było, jest to pionierski projekt, który później był wspierany też przez budżet obywatelski, co dało potwierdzenie, że warto. Spółdzielczy Bank Ludowy w Złotowie wsparł nas kilkakrotnie przez te lata, jest jednym z filarów tego przedsięwzięcia. – usłyszeliśmy z kolei od Leszka Sawickiego – Mam nadzieję, że w przyszłości spojrzysz przychylnym okiem na mój kolejny film, który zostanie zrealizowany znacznie szybciej, w ciągu jednego roku. Zdjęcia planuję na 2025.

Obaj panowie nie kryli zadowolenia z efektów współpracy, choć jasnym jest, że wszyscy woleliby, żeby projekt powstał szybciej. *Gdybyśmy mieli ponownie wesprzeć tego rodzaju projekt, to musiałby on zostać zupełnie inaczej rozwiązany ze strony organizacyjnej. Nie mogłoby to wszystko trwać kilku lat, musiałoby się zamknąć w znacznie krótszym czasie. Tutaj, na samym po-*

Złotów to miasto powiatowe

w północno-zachodniej Wielkopolsce, to stąd pochodzi Leszek Sawicki, filmowiec niezależny, który blisko dekadę temu postanowił zrealizować ambitny projekt – pełnometrażowy film o tajemniczej sekcji z czasów II wojny światowej. Ta metafizyczna opowieść oparta na historii Złotowa rzecz jasna potrzebowała wsparcia finansowego. Pomogła zbiórka crowdfundingowa, budżet obywatelski, a także – co nas najbardziej interesuje – Spółdzielczy Bank Ludowy w Złotowie. Prezes banku, Grzegorz Karbowski, z pochodzenia również Złotowianin, dostrzegł w projekcie potencjał i tym sposobem „Bractwo butelkowe” mogło dojść do skutku.

Projekt napotkał na swojej drodze wiele przeszkód i jego premiera wielokrotnie była przekładana, a na przestrzeni lat w pojedynczych miejscach wyświetlane były kolejne wersje montażowe nieukończonego dzieła. Jednym z największych utrudnień była śmierć aktora odtwarzającego główną rolę, Zygmunta Malanowicza, w 2021 roku. Jednak po wielu zмага-

Duch komendanta gestapo
powraca z krainy umarłych.
Hilda postanawia reaktywować
tajne bractwo, które przed laty
zajmowało się zamykaniem
złych duchów w butelkach...

czątku, nie mieliśmy nawet umowy, bo to miała być tylko jedna wypłata na konto stowarzyszenia. – powiedział prezes Karbowski.

Przykład współpracy przy „Bractwie butelkowym” pokazuje, że banki spółdzielcze są otwarte na pomoc lokalnym społecznościom, w tym filmowcom. Kto wie, może inne banki wezmą przykład ze Złotowa i oto rozpocznie się, a jakże, złota era dla kina spółdzielczego? ●



TROCHE KULTURY

W głowie się nie mieści – recenzja filmu

MACIEJ KARWOWSKI, SGB-BANK SA

W 2015 r. Disney Pixar dokonał czegoś niesamowitego – tym wielkim wytwórniom udało się stworzyć czytelną dla młodego widza, ubraną w fatałaszki prostego filmu animowanego, dekonstrukcję psychiki człowieka. „W głowie się nie mieści” mogło pomóc dzieciakom bardziej niż niejedna pogadanka z psychologiem szkolnym i, co ciekawe, faktycznie było wykorzystywane w celach terapeutycznych.

Powstanie kontynuacji w tym przypadku zdawało się znacznie bardziej organiczne niż nowej "Vaiany" (a już wkrótce przecież czeka nas również wersja aktorska) czy spin-offu "Króla lwa" - "Mufasy", zwiastunami których zostałem uraczony przez kino przed seansem omawianego tytułu. Znana nam z pierwszej części Riley jest teraz nastolatką, więc i problemy ma nastoletnie – jej przyjaźnie zostają wystawione na próbę, sama odczuwa silną chęć dopasowania do grupy, za imponowania innym czy udowodnienia czegoś samej sobie. W jej głowie pojawiają się nowe, dotąd nieznane emocje i robią mocne zamieszanie.



Twórcy tak jak poprzednim razem bardzo klarownie i ciekawie wyjaśniają zasady działania mózgu i następujących w nim przemian. Zobaczymy tu jak kolejne przekonania składają się na osobowość, czym skutkuje wypieranie złych wspomnień, skąd się bierze gonitwa myśli czy jak przebiega atak paniki. Nie sposób tego nie docenić, mnie osobiście taka wiwisekcja miejscami poruszyła i jestem w stanie sobie wyobrazić, że wiele osób na tym seansie uroni niejedną łzę.

Jednocześnie film ten cierpi na te same bolączki, które posiadała pierwsza część – rzeczywistość ukazująca wnętrze Riley cierpi na brak kreatywności w swoim przedstawieniu. Próbuje się to maskować feeriami barw i dorzuceniem do puli gagów postaci, których funkcyjność jest czysto scenariuszowa (choć Samuraj i tak skradł moje serce). Logika działania tego świata jest łatwo podważalna, przez co dla mnie osobiście śledzenie przygód podróżujących po głowie emocji okazało się mało satysfakcjonujące. Zwłaszcza gdy sam design postaci należy do raczej leniwych. Cóż z tego, że animacja stoi na bardzo wysokim poziomie, skoro postaci, z którymi spędzimy większość seansu, wyglądają jak z opakowania witamin dla dzieci, którego twórcy są ślepo wpatrzeni w brokatowe „Trolle”.

Dlatego nie zdziwi mnie wcale, gdy wielu dorosłych odbije się od tego filmu, zakładając że za tą kolorową otoczką nie może ukrywać się żadna wartościowa treść. A kryje się i warto dać jej szansę. Dzięki takim filmom może lepiej zrozumiecie, co się z wami dzieje czy przede wszystkim, co dzieje się z dziećmi. Jeśli macie swoje – koniecznie zabierzcie je do kina, bo wiem oto film, który „uczy i bawi”. ●

Jantar – Turnus Thin Man Records 2024

JĘDRZEJ SZYMANOWSKI, SGB-BANK SA

„Muzyka, która połączyła Polskę i Brazylię bardziej niż futbol i telenowele” – reklamuje wydawca. I nietrudno się z nim zgodzić. Zespół Jantar miesza bowiem ze sobą te dwa muzyczne żywioły i – co najważniejsze – robi to bezboleśnie. Jak się okazuje, polska piosenkowość znakomicie odnajduje się w południowoamerykańskim anturazie. To właściwie żadna nowość – potwierdza to wiele przykładów estradowego popu epoki Gierka, z piosenkami Maryli Rodowicz, Ewy Bem czy Zbigniewa Wodeckiego na czele. Tym większa wdzięczność należy się chłopakom, że postanowili przypomnieć, ile uroku niesie ze sobą taka krzyżówka. Zaskoczeniem może być to, z której strony nadszedł ten monit.

Jantar to projekt muzyków związanych ze sceną niezależną, nierzadko eksperymentalną i awangardową. Lider zespołu, Jakub Ziółek, za tego rodzaju działania odebrał w 2016 r. Paszport Polityki – wprowadzie w kategorii „muzyka popularna”, choć do takowej najbardziej zbliżył się dopiero teraz. Przynajmniej w zakre-



sie inspiracji, wśród których na pewno należałoby wymienić gatunek z samą „popularnością” w nazwie. MPB, czyli Música Popular Brasileira, łączyła bázowe sambę i bossa novę z wpływami jazzu, rocka progresywnego czy nowej fali. Słychać, że muzycy Jantaru (obok Ziółka, Grzegorz Tarwid, Tomek Popowski i Krzysztof Kaliski) odrobili lekcje z Tropicallii, bo ich wizja latynoskiej harmonii i rytmiki wydaje się nad wyraz kompetentna. Płytę wypełniają głównie delikatne i nastrojowe kompozycje – turnus to wszak błogi czas letniego relaksu. Snujące się, niespieszne pejzaże dźwiękowe nęcą ciepłym, analogowym brzmieniem i

kreują klimat sjesty – aż chce się zapaść w przyjemną popołudniową drzemkę. Muzyka temu sprzyja, choć, kiedy chce, umie też utrzymać uwagę słuchacza. Z objęć Morfeusza od czasu do czasu wyrrywają więc szalone jazzowe solówki na fortepianie czy improwizowane wyładowania całego zespołu.

Absorbować może też inny nietypowy aspekt albumu – moim zdaniem mniej udany. W głównych liniach melodycznych aż roi się od transakcentacji, czyli przesunięć akcentu dalekich od prawideł polszczyzny. Być może to kolejny element, który został zaprojektowany jako nośnik egzotyki, ale w rezultacie pozbawia on „Turnusu” pożądanej płynności. Generalnie jednak teksty Ziółka – pełne meteorologicznego obrazowania oraz metafor związanych z naturą – dobrze wpisują się w oniryczną atmosferę całości. Miłym urozmaicheniem jest też podział obowiązków wokalnych między Kubę, a Gosię Zielińską (z zespołu Rycerzyki), która gościnnie czaruje swoimi rozmarzonymi wokalizami w kilku utworach. Dajcie się rozmarzyć i Wy – niech „Turnus” towarzyszy Wam podczas tego rocznych wczasów pod gruszą. ●



Rebecca F. Kuang

„Yellowface”

Tłumacz: Grzegorz Komerski

RAFAŁ ŁOPKA, SGB-BANK SA

Na początek kilka zdań o autorce.

Rebecca F. Kuang jest młodą amerykańską pisarką pochodzenia chińskiego, która dość szybko odniosła duży sukces w USA. Ma różnorodne zainteresowania, mogą o tym świadczyć dotychczasowe publikacje, które wyszły spod jej pióra (a raczej klawiatury) – trylogia fantasy „Wojna makowa”, ale i osadzona w dziewiętnastowiecznym Oksfordzie powieść „Babel, czyli o konieczności przemocy”.

Nieprzypadkowo piszę o pochodzeniu i talentach Rebecci, ponieważ porównania po przeczytaniu „Yellowface” nasuwać się same. Jedną z bohaterek powieści jest młoda, genialna pisarka pochodzenia chińskiego, która... tak – osiąga sukces w Stanach Zjednoczonych. Na dodatek umiera w bardzo dziwnych okolicznościach. Spokojnie, to nie jest duży spojler. O tym, że umrze, dowiadujemy się już w pierwszym zdaniu powieści. Niezły początek, prawda?

O czym jest ta książka?

To książka o rynku wydawniczym, brutalnych zasadach na nim panujących. I o wszechobecnej roli marketingu. Czy to na pewno czytelnicy decydują o tym, która książka jest dobra? Czy wydaje się Wam, że Wy sami o tym decydujecie? Czy jednak wybór zapada już na etapie kolegium redakcyjnego, które rozdziela pieniądze na marketing i promocję?

Autorka odważnie wypowiada się na tematy, które przecież świetnie zna od podszewki. Witamy w Ameryce, kraju



wielkich możliwości! :)

To nie jest tylko książka o rynku wydawniczym. To mocno osadzona we współczesnych realiach „zbrodnia i kara”. Co prawda zamiast zbrodni mamy do czynienia z bardzo niemoralną decyzją, a zamiast kary jest raczej pokuta. Jedno jednak nie zmienia się na przełomie lat czy stuleci. Wstyd, wyrzuty sumienia i próba ucieczki „przed sobą” prowadzą zawsze w złe miejsce. I niech nie zmyli Was finał, bardziej rodem ze sztuki Szekspira – a przez to trochę niepasujący, być może rozczarowujący. Przez większość powieści towarzyszymy głównej bohaterce – June – w jej drodze wstydu tak samo, jak Raskolnikowowi.

Podczas lektury moją uwagę zwrócił sposób, w jaki autorka buduje postać June, jak stopniowo i delikatnie żongluje akcentami, dzięki którym zmienia się nasze nastawienie do niej. Wewnętrzne monologi bohaterki na początku wpły-

wają na naszą sympatię do bohaterki, a potem, w trakcie rozwoju akcji, mogą przyczynić się – no dobrze, przyczynią się na pewno – do skrajnych negatywnych emocji.

June poznajemy jako „tę słabszą” i dlatego jej kibicujemy. Z każdym kolejnym rozdziałem śledzimy z zapartym tchem jej drogę do szaleństwa. Każdy z nas wytłumaczy sobie jej wątpliwe moralnie działania, ale myślę, że tylko do pewnego momentu. W końcu niechęć do egoizmu i bezczelności June wezmą górę. Tak – głównej bohaterki nie da się lubić, ale moim zdaniem to największa siła tej książki.

To nie jest tylko książka o zbrodni i karze. To historia o kreowaniu współczesnych bohaterów i łotrów. Anonimowa społeczność, skupiona wokół mediów społecznościowych, z łatwością feruje wyroki, wywyższając jednych, a pograżając drugich. Ta sama społeczność, która z zapartym tchem śledzi rolki i „stories” z codziennych czynności swoich idoli, która oczekuje ich kolejnych dzieł (książek, płyt, filmów), jest w stanie błyskawicznie się od nich odwrócić. W tle książki przewijają się i dużą rolę odgrywają pojęcia takie jak: cancel culture, rasizm, rasizm odwrócony, przywłaszczenie kulturowe, plagiat czy poprawność polityczna odmieniana przez wszystkie przypadki. Czy biała amerykanka może pisać o chińskich mniejszościach kulturowych? A czy chińska autorka może napisać książkę o białej pisarce, która... jak widzicie, sprawa jest skomplikowana.

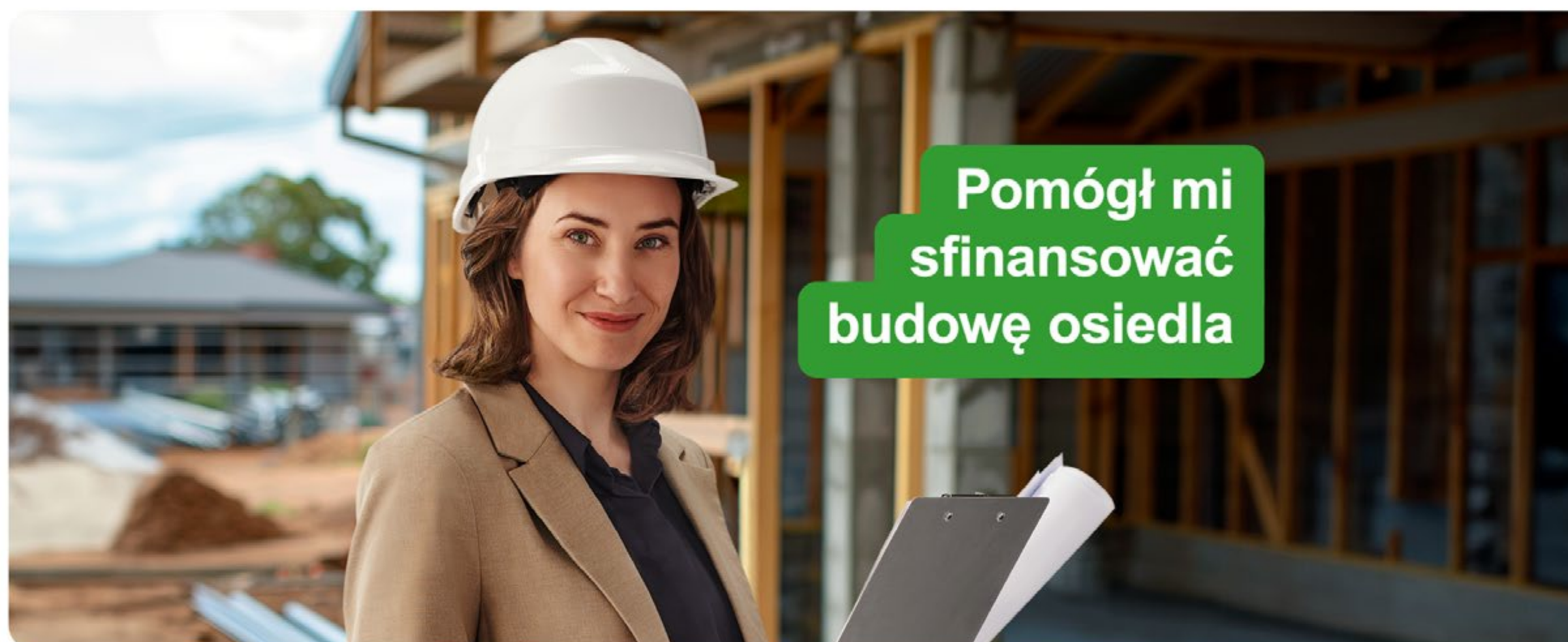
Przeczytajcie tę książkę. A potem pomyślcie, że jeśli Wam się spodobała, to może zwyczajnie padliście ofiarą manipulacji ;) ●



SGB

Banki Spółdzielcze

dla firm



Nowe uprawnienia nadzorcze KOMISJI NADZORU FINANSOWEGO



Adam
Karmoliński



Jan
Solarski

SMM Legal Maciak Mataczyński Czech Sp.K. z siedzibą w Warszawie

Bezpieczeństwo oraz stabilność systemowa są fundamentem każdego silnego rynku finansowego. Władzom państwowym zależy więc, by posiadać nad nim możliwie szeroką kontrolę. Organem administracji publicznej, a jednocześnie organem Urzędu Komisji Nadzoru Finansowego, który pełni rolę podmiotu właściwego w zakresie sprawowania nadzoru na rynku finansowym w Polsce jest Komisja Nadzoru Finansowego.

Uprawnienia oraz obowiązki Komisji

kształtuje przede wszystkim ustawa z dnia 21 lipca 2006 r. o nadzorze nad rynkiem finansowym („ustawa o nadzorze”), niemniej jednak poszczególne kompetencje Komisji wynikają również z treści innych aktów prawnych np. pochodzenia unijnego tj. dyrektyw lub rozporządzeń, a także regulacji o charakterze soft law – wytycznych lub rekomendacji unijnych organów nadzoru (EBA¹ czy ESMA²). W ostatnim czasie, to właśnie działania Unii zmierzające do zwiększenia harmonizacji na rynku finansowym doprowadziły do powstania projektu ustawy wzmacniającego pozycję Komisji względem innych podmiotów działających na rynku finansowym. W połowie kwietnia 2024 r., na stronie Rządowego Centrum Legislacji, opublikowano projekt ustawy o zmianie niektórych ustaw w związku z zapewnieniem operacyjnej odporności cyfrowej sektora finansowego³ („projekt ustawy”). Wspomnianym już przyczynkiem do prac legislacyjnych polskiego ustawodawcy w tym obszarze stało się uchwalenie Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady 2022/2554 z dnia 14 grudnia 2022 r. w sprawie operacyjnej odporności cyfrowej sektora finansowego⁴ („Rozporządzenie DORA”), którego przepisy będą stosowane od 17 stycznia 2025 r.

W świetle art. 46 Rozporządzenia DORA

zobowiązującego państwa członkowskie do wyznaczenia pod-

miotu zapewniającego stosowanie przepisów rozporządzenia, polski ustawodawca, na mocy planowanej nowelizacji, znacznie rozszerzy kompetencje Komisji pod kątem sprawowania nadzoru nad sektorem finansowym w zakresie odporności cyfrowej. W projekcie ustawy nowelizującej, fundamentalne znaczenie ma bowiem art. 5, za pośrednictwem którego polski ustawodawca ma zamiar wprowadzić istotne zmiany w ustawie o nadzorze. W szczególności należy zwrócić uwagę na art. 5 pkt 2 projektu ustawy, który nowelizuje ustawę o nadzorze w taki sposób, aby wprost wskazywała, że to właśnie Komisja jest organem właściwym do zapewniania realizacji przepisów Rozporządzenia DORA (w rozumieniu art. 46) na gruncie krajowym.

Ponadto, co ważne z perspektywy podmiotów nadzorowanych

(a takimi są m.in. banki, firmy inwestycyjne, domy maklerskie, zarządzający ASI, zakłady ubezpieczeń), projekt ustawy zakłada wprowadzenie Rozdziału 2c, który na mocy nowelizacji ma zostać częścią ustawy o nadzorze. Wskazuje on nie tylko katalog podmiotów podlegających kontroli Komisji, ale przede wszystkim określa uprawnienia organu nadzorczego, jak również zakres oraz schemat przeprowadzanej kontroli. Co równie istotne, nowe przepisy Rozdziału 2c przewidują sankcje (kary finansowe) za naruszenia przepisów Rozporządzenia DORA.

Dlaczego wprowadza się te zmiany?

Czytając treść uzasadnienia projektu ustawy nowelizującej można uznać, że sama idea pogłębionej regulacji sektora finansowego w zakresie IT, tudzież odporności cyfrowej czy bezpieczeństwa sieci i systemów informatycznych, zakiełkowała w głowach decydentów w związku z dynamicznym rozwojem gospodarki cyfrowej w sektorze usług finansowych. Rozwój ten doprowadził do sytuacji, w której opisywany obszar zyskał znaczenie krytyczne, a jego nieprawidłowe zagospodarowanie doprowadziłoby do powstania problemów z wykonywaniem podstawowych funkcji podmiotów finansowych. Jego bezpieczeństwo jest natomiast kluczowe dla konsumentów, ►

Nowe uprawnienia Komisji wiązać się będą również z koniecznością przystosowania się organu oraz działających w jego ramach departamentów do wyzwań jakie niesie ze sobą m.in. konieczność kontroli systemów IT instytucji finansowych.

¹ Europejski Urząd Nadzoru Bankowego.
² Europejski Urząd Nadzoru Giełd i Papierów Wartościowych.
³ <https://legislacja.gov.pl/projekt/12384252/katalog/13053504#13053504> (dostęp na dzień 20.05.2024 r.).
⁴ Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2022/2554 z dnia 14 grudnia 2022 r. w sprawie operacyjnej odporności cyfrowej sektora finansowego i zmieniające rozporządzenia (WE) nr 1060/2009, (UE) nr 648/2012, (UE) nr 600/2014, (UE) nr 909/2014 oraz (UE) 2016/1011 (Tekst mający znaczenie dla EOG).



którym często trudno odnaleźć się w erze coraz to nowych cyberzagrożeń. Dlaczego jednak inicjatywa do zmian zrodziła się i w przeważającym zakresie sformalizowała w Unii Europejskiej, odbierając tym samym państwom członkowskim swobodę decyzyjną?

W przypadku podmiotów finansowych, decyzja o kompleksowym podejściu do tego zagadnienia zapadła w związku z wysokim poziomem powiązań pomiędzy różnymi krajowymi i międzynarodowymi podmiotami, co w razie zaistnienia problemów, może prowadzić do znaczącego wzrostu ryzyka systemowego, bądź co gorsza, do materializacji ryzyk i znacznej liczby incydentów⁵.

Odpowiedź znajduje się również w samej treści Rozporządzenia DORA. Odwołując się chociażby do Motywu 11: Zdolności w zakresie ICT i ogólna odporność, rozwijane przez podmioty finansowe - na podstawie tych najważniejszych wymogów - w celu przetrwania przestojów operacyjnych, przyczyniłyby się do ochrony stabilności i integralności unijnych rynków finansowych, a tym samym do zapewnienia wysokiego poziomu ochrony inwestorów i konsumentów w Unii.

Na tożsamą potrzebę wskazuje Motyw 13 Rozporządzenia DORA: Podmioty finansowe powinny przyjąć to samo podejście i stosować się do tych samych, opartych na zasadach przepisów podczas zwalczania ryzyka związanego z ICT, uwzględniając przy tym swoją wielkość i ogólny profil ryzyka oraz charakter, skalę i stopień złożoności realizowanych usług, działań i operacji.

Ponadto, z treści Motywu 13 wynika, iż skala oczekiwań wobec podmiotów obowiązanych będzie zróżnicowana w zależ-

ności od cech nadzorowanego podmiotu. Pozytywnym skutkiem wprowadzenia jednolitego standardu cyberbezpieczeństwa, za pośrednictwem Rozporządzenia DORA, może być ułatwienie działalności podmiotom prowadzącym ją transgranicznie tzn. w więcej niż jednym państwie członkowskim. Zmiany dadzą więc dodatkowy impuls do

ekspansji polskich przedsiębiorstw fin-tech takich jak m.in. BLIK czy PayPo. Wiele z nich zrobiło bowiem furorę na polskim rynku podnosząc jakość i satysfakcję klientów z płatności internetowych, natomiast mają potencjał na znaczne poszerzenie swojego kręgu klientów.

Nowe uprawnienia Komisji wiązać się będą również z koniecznością przystosowania się organu oraz działających

w jego ramach departamentów do wyzwań jakie niesie ze sobą m.in. konieczność kontroli systemów IT instytucji finansowych. Niewątpliwie pokaże to również w jaki sposób Komisja poradzi sobie z tak trudnym wyzwaniem logistycznym wymagającym poszerzenia kadry pracowniczej o osoby specjalizujące się w branży IT, cyberbezpieczeństwa czy odporności cyfrowej.

Stosowanie postanowień Rozporządzenia DORA oraz ustawy nowelizującej może więc stanowić sprawdzian nie tylko dla podmiotów kontrolowanych, ale również dla instytucji kontrolującej, której dotychczasowym zakresem zainteresowań objęte były w szczególności kwestie prawno-finansowe, a już niedługo będzie musiała dysponować gruntowną wiedzą na temat bezpieczeństwa cyfrowego oraz technologii informatycznych. Zanosi się więc, że podobnie jak to bywało z innymi dużymi nowelizacjami prawnymi, u początków Komisja będzie uczyć się oraz analizować, jak z tą materią poradziły sobie banki oraz inne instytucje finansowe, a następnie, po wypracowaniu pewnego standardu, Komisja będzie dążyć do tego, aby stanowił on pewne minimum. ●

⁵ Rozporządzenie DORA zasadniczo definiuje sześć rodzajów „incydentów”, wskazując na incydent związany z ICT, incydent operacyjny lub incydent w zakresie bezpieczeństwa związany z płatnościami (art. 3 pkt 8-9) oraz odpowiednio poważny incydent związany z ICT, poważny incydent operacyjny lub poważny incydent w zakresie bezpieczeństwa związany z płatnościami (art. 3 pkt 10-11).



REKOMENDACJA

W związku z nową **Rekomendacją U** Komisji Nadzoru Finansowego oraz **Dobrymi Praktykami** rekomendowanymi przez Polską Izbę Ubezpieczeń oraz Związek Banków Polskich – już od lipca 2024 roku - wprowadzamy do sprzedaży **2 nowe produkty ubezpieczeniowe**. Oba produkty należą do kategorii CPI, tzn. **zabezpieczają spłatę kredytów lub pożyczki**.



Stworzyliśmy nowe produkty ubezpieczeniowe:



INDYWIDUALNE UBEZPIECZENIE NA ŻYCIE
SALTUS - Twoje ŻYCIE



INDYWIDUALNE UBEZPIECZENIE
SALTUS - Twoja OCHRONA

z ryzykiem podstawowym

oraz możliwością rozszerzeń o **ryzyka dodatkowe** –
ochrona na wypadek różnych okoliczności w życiu Ubezpieczonego.

Napisaliśmy przejrzystym i precyzyjnym językiem

OWU do powyższych produktów.

Zawierają one również **infoboardy** – grafiki wyjaśniające najważniejsze
cechy produktu, co sprawi że będą bardziej zrozumiałe dla Klienta.

Zapewniamy wartość produktu dla klienta:

30% wypłaconych roszczeń do przychodów z tytułu składek
w określonym czasie.

Oznacza to, że z każdego **100 złotych składki, minimum 30 złotych**
jest używane **na pokrycie roszczeń** klientów.

Zapewniamy wsparcie szkoleniowe:

szkolenia stacjonarne/zdalne
dla pracowników

nowe produkty
sporządzenie wniosku
w systemie sprzedażowym

szkolenia stacjonarne/zdalne
dla kadry zarządzającej

Rekomendacja U
dobre praktyki

Oferta **SALTUS Ubezpieczenia** jest odpowiedzią na dynamicznie zmieniające się potrzeby rynku oraz rosnące oczekiwania klientów.

Nasze **nowe produkty ubezpieczeniowe** zostały zaprojektowane z myślą o **maksymalizacji korzyści** dla kredytobiorców, oferując im **jeszcze lepszą ochronę** i pewność finansową w trudnych chwilach.

Współpracując z **SALTUS Ubezpieczenia**, Banki Spółdzielcze będą korzystać z **naszego doświadczenia i eksperckiej wiedzy**, zwiększając zaufanie klientów oraz poprawiając konkurencyjność na rynku. Będziemy przeprowadzać **regularne analizy** w celu ustalenia, czy produkty cały czas odpowiadają potrzebom rynku docelowego. Będziemy **dostarczać raporty** dotyczące szkód i reklamacji.

Oferujemy **kompleksowe wsparcie we wdrażaniu nowych produktów, szkolenia** dla pracowników oraz **materiały informacyjne i promocyjne**.

Dostarczamy **zaawansowane rozwiązania** na najwyższym poziomie, które pomagają w **efektywnym zarządzaniu** ubezpieczeniami spłaty kredytu.

Zapraszamy do kontaktu i wspólnego działania na rzecz lepszej ochrony i satysfakcji naszych klientów. Razem możemy więcej!



Piotr Gurgul

Dyrektor Zespołu Sprzedaży
Ubezpieczeń – Banki Spółdzielcze
e-mail: piotr.gurgul@saltus.pl
tel. 609 562 832



Małgorzata Bacajewska

Z-ca Dyrektora Zespołu Sprzedaży
Ubezpieczeń – Banki Spółdzielcze
e-mail: malgorzata.bacajewska@saltus.pl
tel. 603 950 341



Zmiany w BHP

NA STANOWISKACH WYPOSAŻONYCH W MONITORY



Monika Czekanowicz

Nowelizacja Kodeksu pracy z kwietnia 2023 roku wprowadzająca pracę zdalną, w miejsce dotychczasowej, niezbyt popularnej telepracy, przełożyła się na wprowadzenie znaczących zmian w zakresie wyposażenia stanowiska pracy. Po 25 latach obowiązywania zmieniono przepisy rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 1 grudnia 1998 roku w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy na stanowiskach wyposażonych w monitory ekranowe.

Mimo, że zmiana nie uwzględniła wszystkich postulatów specjalistów z dziedziny bezpieczeństwa i higieny pracy, stanowi ona dobry początek dostosowywania stanowisk pracy do zmian technologicznych, które nastąpiły od czasu wydania rozporządzenia, w szczególności w zakresie powszechnego korzystania z laptopów czy tabletów. Rozszerzono również obowiązek dofinansowania pracownikom obsługującym monitor ekranowy przez co najmniej połowę dobowego wymiaru czasu pracy szkół kontaktowych, które stanowią coraz większą konkurencję dla okularów korygujących wzrok.

Nowelizacja wymaga podjęcia przez pracodawców przeglądu i aktualizacji oceny ryzyka zawodowego dla stanowisk, przy których wykorzystywane są monitory ekranowe oraz zapoznania z nią pracowników.

Wyposażenie stanowiska pracy

Rozporządzenie w sposób jednoznaczny wskazuje, iż w przypadku korzystania z systemów przenośnych, tj. laptopa, podczas pracy przez co najmniej połowę dobowego wymiaru czasu pracy, stanowisko pracy powinno być wyposażone w monitor stacjonarny lub podstawkę zapewniającą ustawienie ekranu

tak, aby jego górna krawędź znajdowała się na wysokości oczu, oraz w dodatkową klawiaturę i mysz. Wcześniej obowiązujące przepisy z uwagi na wyłączenie ich stosowania wobec systemów przenośnych nieprzeznaczonych do użytkowania na danym stanowisku pracy budziły szereg wątpliwości interpretacyjnych. Wielokrotnie pracownicy wykonywali pracę wyłącznie przy

wykorzystaniu laptopa, który łączy w sobie elementy monitora ekranowego, klawiatury oraz touchpada w miejsce myszy, nie korzystając z podstawki, mimo że tak użytkowany sprzęt nie spełniał podstawowych wymagań ergonomii i mógł negatywnie wpływać na stan zdrowia pracowników.

Pojęcie monitora ekranowego nie uległo zmianie, należy zatem pamiętać, aby nie zawężać jego znaczenia wyłącznie do



ekranu stanowiącego oddzielne urządzenie lub część laptopa, a interpretować je stosując wykładnię celowościową, za czym przemawia orzecznictwo Trybunału Sprawiedliwości. Monitorem ekranowym jest więc każde urządzenie do wyświetlania informacji w trybie alfanumerycznym lub graficznym, niezależnie od metody uzyskiwania obrazu. Oznacza to, że także monitory wyświetlające nagrania filmowe w formie analogowej lub cyfrowej, takie jak tablety i smartfony, należy zaliczyć do narzędzi uzasadniających wyposażenie stanowiska pracy w monitor stacjonarny lub podstawkę zapewniającą ustawienie ekranu tak, aby jego górna krawędź znajdowała się na wysokości oczu, oraz w dodatkową klawiaturę i mysz, jeżeli są wykorzystywane przez pracownika w wymiarze większym niż połowa dobowego wymiaru czasu pracy. Aby uniknąć powyższego obowiązku można wprowadzić podział systemów przenośnych, z których korzysta pracownik, na przeznaczone do użytkowania przez co najmniej połowę dobowego wymiaru czasu pracy (np. laptop) i nieprzeznaczone do użytkowania przez co najmniej połowę dobowego wymiaru czasu pracy (np. tablet, smartfon). Zgodnie ze znowelizowanym brzmieniem przepisów stanowiskiem pracy jest przestrzeń pracy wraz z:

- wyposażeniem podstawowym, w tym monitorem ekranowym, klawiaturą, myszą lub innymi urządzeniami wejściowymi, oprogramowaniem z interfejsem dla użytkownika;
- krzesłem i stołem;
- opcjonalnym wyposażeniem dodatkowym, w tym stacją dysków, drukarką, skanerem, uchwytem na dokumenty, podnóżkiem.

O ile wyposażenie podstawowe oraz opcjonalne wyposażenie dodatkowe stanowią katalog otwarty urządzeń, które pracownik wykorzystuje w ramach wykonywanych obowiązków, o tyle obligatoryjnym wyposażeniem stanowiska pracy stało się krzesło i stół. Popularne w ostatnich latach zamienniki tj. piłki rehabilitacyjne lub stołki ergonomiczne mogą stanowić opcjonalne wyposażenie dodatkowe, jednakże nie mogą stanowić stałej alternatywy krzesła. W tym zakresie niezbędna jest weryfikacja czy dotychczasowe krzesło wykorzystywane przez pracownika spełnia nowe wymagania określone w rozporządzeniu. Krzesło powinno posiadać:

- dostateczną stabilność przez wyposażenie go w podstawę co najmniej pięciopodporową z kółkami jezdnyymi;
- regulację wysokości siedziska, regulację wysokości oparcia odcinka lędźwiowego kręgosłupa, regulację kąta pochylenia oparcia oraz odpowiednie wymiary oparcia i siedziska, zapewniające wygodną pozycję ciała i swobodę ruchów;
- wyprofilowane siedziska i oparcia odpowiednie do naturalnego wygięcia kręgosłupa i ud,
- możliwość obrotu wokół osi pionowej o 360°;
- regulowane podłokietniki.

Powyższe zmiany mogą jeszcze bardziej zniechęcić pracodawców do wyrażania zgody na wykonywanie pracy przez pracowników w formie zdalnej albowiem powyższe wymagania obejmują również stanowiska pracy zdalnej.

W przypadku pracowników mobilnych zasadnym wydaje się przeprowadzenie chronometrażu, który zmierzy czas poszczególnych czynności podejmowanych podczas pracy celem weryfikacji czy pracownik stosuje systemy przenośne przez co najmniej połowę dobowego wymiaru czasu pracy i podlega przepisom rozporządzenia.

Nowelizacja wymaga podjęcia przez pracodawców przeglądu i aktualizacji oceny ryzyka zawodowego dla stanowisk, przy których wykorzystywane są monitory ekranowe oraz zapoznania z nią pracowników. W odniesieniu do pracy zdalnej niezbędny będzie przegląd i aktualizacja informacji zawierającej zasady bezpiecznego i higienicznego wykonywania pracy zdalnej. Nowotworzone stanowiska pracy muszą spełniać mi-

nimalne wymagania bezpieczeństwa i higieny pracy w chwili dopuszczenia pracownika do pracy. Czas na dostosowanie istniejących stanowisk pracy do nowych wymagań został jednak wydłużony do 17 maja 2024 roku.

Refundacja szkieł kontaktowych

Zmiana rozporządzenia rozszerza również opcję dofinansowania pracownikom obsługującym monitor ekranowy przez co najmniej połowę dobowego wymiaru czasu pracy szkieł kontaktowych korygujących wzrok, jeżeli wyniki badań okulistycznych przeprowadzone w ramach profilaktycznej opieki zdrowotnej wykażą potrzebę ich stosowania podczas pracy.

Przepisy nie precyzują podmiotu decyzyjnego w zakresie wyboru okularów lub szkieł kontaktowych, gdy orzeczenie le-



O ile wyposażenie podstawowe oraz opcjonalne wyposażenie dodatkowe stanowią katalog otwarty urządzeń, które pracownik wykorzystuje w ramach wykonywanych obowiązków, o tyle obligatoryjnym wyposażeniem stanowiska pracy stało się krzesło i stół.

karza medycyny pracy nie określa konkretnego przedmiotu dofinansowania, a jedynie potrzebę ich stosowania podczas pracy przy obsłudze monitora ekranowego. W takim przypadku należy uznać, że to pracodawca ma prawo zdecydować o przedmiocie korygującym wzrok, którego koszt zakupu ma zostać dofinansowany.

Rozporządzenie nie wprowadziło wysokości kwoty dofinansowania ani jej częstotliwości, kwestie te w dalszym ciągu powinny zatem precyzować regulacje wewnętrzne obowiązujące w zakładzie pracy. Jako zgodne z prawem należy uznać różnicowanie kwot i częstotliwości dofinansowania okularów i szkieł kontaktowych przy uwzględnieniu realnego kosztu ich zakupu. Pracodawcy powinni zweryfikować aktualne zasady dofinansowania zakupu okularów i wprowadzić do nich zmiany niezbędne do zapewnienia zgodności z nowymi przepisami. ●



WAKACJE? TAK, ALE NIE OD UBEZPIECZEŃ...



Twój Klient wyjeżdża na wakacje?

Niezależnie jak planuje spędzić swój urlop, ważne by miał odpowiednie ubezpieczenie. Pamiętaj zarówno o nim i jego bliskich, jak i o ich domu, który zostaje bez opieki, i aucie, które lubi psuć się w najmniej odpowiednim momencie. Zaproponuj mu odpowiednio dobrane ubezpieczenia Generali.

DLACZEGO MIELIBYŚMY CHCIEĆ KONTROLOWAĆ CZYJŚ JĘZYK?

W SGB-Banku SA prowadzimy program „Się rozumie”, w którym edukujemy banki i naszych pracowników, jak skutecznie korzystać z prostego języka. Sami jednak mamy wątpliwości i pytania, a odpowiedzi na nie najlepiej zostawić specjalistom. W tym roku w naszym magazynie co kwartał zadajemy pytania znakomitym polskim językoznawcom. Tym razem - Maciej Makselon.



Rafał Łopka
SGB-Bank SA

1. Prosty język w bankowości – moda czy konieczność?

Powiedziałbym, że konieczność, która (na szczęście!) stała się modna. Umówmy się: większa część języków korporacyjnych, urzędowych, prawniczych, jest zwyczajnie trudna do zrozumienia dla zwykłych zjadaczy i zjadaczek chleba. Jeżeli głównym celem naszego tekstu jest precyzyjne i klarowne przekazanie komunikatu, to powinniśmy się starać, by był on napisany w możliwie najprostszy sposób. Dodatkowe komplikowanie go przy pomocy niepotrzebnego żargonu, rozbudowanych konstrukcji składniowych, nienaturalnego szyku zdań itp., po prostu tworzy blokady komunikacyjne. Czyli oddala nas od celu. A prostota wcale nie musi być czymś złym.

Słynne We Will Rock You zespołu Queen w warstwie instrumentalnej opiera się na dwóch tupnięciach i klaśnięciu. Ta prostota rytmiczna nie tylko stwarza wspianą prze-

strzeń dla zniewalającego głosu Freddiego Mercury'ego, ale też daje osobom słuchającym możliwość współtworzenia tego utworu. Dwa razy tupnę, raz klasnę i jestem częścią Queen. Prosty język włącza, prosty język zaprasza do współpracy i ułatwia komunikację. Bądźmy jak Queen.

2. Czy nadmierna poprawność językowa i dążenie do precyzyjności za wszelką cenę może zaciemnić przekaz?

A może. Jeszcze jak!

Podstawową funkcją języka jest przekazywanie informacji.

I wiem, że ktoś zaraz oburzy się tym, że polonista wypowiada takie słowa, ale zaryzykuję: wymiar estetyczny ma drugorzędne znaczenie.

Czy jeżeli ktoś powie do mnie, że „światło należy włączać najpóźniej o 21.37”, to naprawdę istnieje ryzyko pomyłki komunikacyjnej? Czy przez ►

Musimy bowiem pamiętać,
że to nie Rada Języka
Polskiego tworzy tenże język,
lecz my. Wszyscy, którzy
się nim posługujemy.



to, że ten ktoś nie sięgnął po formę „włączać” mogę pomyśleć, że chodzi o gaszenie światła? Albo godzina mi się przez to pomylili? Nie sądzę.

Za to nieproszone poprawienie tego ktosia może postawić między nami barierę komunikacyjną. Ba, nawet więcej niż jedną! Po pierwsze – i najważniejsze – ten ktoś najpewniej w komunikacji poczuje się mniej pewnie, co przekładać się będzie na mniej swobodny sposób mówienia. Po drugie, może w ogóle przestać chcieć mówić, bo przecież w jego oczach mówienie równać się będzie z wystawianiem na ocenę. Po trzecie: my, jeżeli skupiamy się bardziej na aspekcie estetycznym, mniej uwagi poświęcamy samemu przesłaniu.

A poza wszystkim: dlaczego mielibyśmy chcieć to robić? Dlaczego mielibyśmy chcieć kontrolować czyjś język? Czy to odpowiednia dla nas rola? Czy naprawdę jesteśmy nauczycielami lub nauczycielkami języka polskiego a ktoś, z kim rozmawiamy, naszym uczniem, którego język mamy oceniać i poprawiać? Jeżeli tak, to proszę mi wytłumaczyć, dlaczego forma „włanczać” jest niepoprawna.

I nie, odpowiedź pt. „bo mamy włącznik, nie włancznik” nie jest poprawna. Świadczy jedynie o braku kompetencji do poprawiania innych. Bo „włącznik” pochodzi od „włączania”, nie odwrotnie.

No, czekam.

3. Używanie feminatywów to wybór nie nakaz – to wiemy doskonale. Ale otwarta głowa i wiedza na ten temat bardzo ułatwiają. Jakże zna pan największe i najczęściej powtarzane mity dotyczące feminatywów?

Nie macie tyle miejsca :) Ale jest to dość standardowy zbiór. Osoby walczące z feminatywami zwykle sięgają po ten sam zbiór argumentów, które bardzo proste są do obalenia. Że to wymysł współczesnych feministek (bzdura, w języku polskim były od zawsze), że to zdrobnienia (gdzieżby, sufix „-ka” jest wielofunkcyjny. I nikt nie powie, że „nauczycielka” jest zdrobnieniem od „nauczyciela”. Ten pseudoargument podnoszony jest wyłącznie w kontekście tzw. zawodów prestiżowych). Że części z nich nie można używać, bo te słowa już coś znaczą (jak gdyby homonimia – bo tak nazywa się to zjawisko – miała nam w czymś przeszkadzać. Zawodem jest również pilot (samolotu), który znaczy również takie urządzenie do zmieniania kanałów. Zawodem jest korektor, który jest również kosmetykiem. Model, choć mamy również modele do sklejania. Adwokat, choć to również likier jajeczny. I można tak długo. W niczym nam to jednak nie przeszkadza, bo słowa umieszczamy w kontekście. Jeżeli facet jest pilotem, to przecież wiadomo, że nie do zmieniania kanałów. Jeżeli kobieta jest pilotką, to

oczywiste, że nie czapką.

Jednak mitem, który irytuje mnie najbardziej jest to, że feminatywy są rzekomo narzucane. Na czym polega ich narzucanie? Ano na tym, że... ludzie mają czelność po nie sięgać. Jeżeli powiem „chirurgka”, to narzucam feminatyw. Jeżeli powiem „chirurg” to maskulatywu wcale nie narzucam. Because f*ck logic, that's why.

4. RJP i nowe zasady ortografii – czy jest w tych zasadach coś, na co pan czekał a co pana zaskoczyło?

Czekałem na rzeczy wiele i część z nich faktycznie się tam znalazła (chociażby ujednolicenie pisowni cząstki „nie-” z przy-

miotnikami i przysłówkami bez względu na kategorię stopnia).

To zmiany upraszczające, wychodzące naprzeciw użytkownikom i użytkowniczkom języka. Musimy bowiem pamiętać, że to nie Rada Języka Polskiego tworzy tenże język, lecz my. Wszyscy, którzy się nim posługujemy. RJP obserwuje, jak to robimy i aktualizuje,

je zasady. I nie ma w tym nic złego, nie jest to żadna erozja języka, lecz jego naturalna ewolucja. Ten język, który poznaliśmy w młodym wieku, też musiał po wielokroć zmienić się przed naszym z nim zaznajomieniem.

Zaskoczyło mnie jedynie dopuszczenie alternatywnego zapisu wielką literą tzw. nieoficjalnych nazw etnicznych, czyli form typu „Kitajec”, „Żółtek”, „Żabojad”, „Kacap”. Wszystkie te formy są jednoznacznie pejoratywne, obraźliwe. To, że zaczniemy je pisać wielką literą, nie zmieni tego wydźwięku. Nie sprawi, że będą wyrażać szacunek. Zapisywanie wielką literą obraźliwego określenia tego typu jest jak wymierzenie komuś policzka „z wyrazami szacunku”.

5. Kilka słów dla bankowców od doświadczonego redaktora. Od czego zacząć zmiany w pisemnej komunikacji do klientów, np. w mejlach? Jak zacząć przejście od wiadomości pisanych nierelacyjnym językiem bankowym, do takich, w których po drugiej stronie widać człowieka?

Skomplikowane rzeczy piszmy tak, by były jak najprostsze do zrozumienia. Sięgajmy po krótkie zdania, nie wypełniamy ich fachowymi określeniami (choć wiem, że kusi, bo przecież wtedy pokazujemy, jak bardzo profesjonalni jesteśmy, jak świetnie znamy się na swojej robocie). Piszmy tak, by osoba, która nie zajmuje się bankowością zawodowo, z łatwością mogła zrozumieć, o co nam chodzi. A przed wysłaniem... przeczytajmy tekst na głos.

Nawet nie zdajecie sobie sprawy, jak wiele to daje :) ●



Maciej Makselon na co dzień (tak, to trzy wyrazy!) otacza redaktorską opieką książki wydawnictwa W.A.B. Prowadzi też autorskie zajęcia z pracy redaktorskiej i podstaw kreatywnego pisanie na Wydziale Polonistyki Uniwersytetu Jagiellońskiego i wielu innych. Sam tak pisze o sobie: Z gościnnymi warsztatami i wykładami występowałem na Uniwersytetach Warszawskim, Śląskim, Gdańskim Uniwersytecie Medycznym (i tak dalej, i tak dalej), konferencjach naukowych czy na Międzynarodowych Targach Książki. Prowadzę też komercyjne szkolenia m.in. z kreatywnego pisanie, języka inkluzywnego czy redakcji tekstów. Zdarza mi się również mówić o języku i narracji na konferencjach, a także zasiadać w jury konkursów literackich.





Zmiany w ortografii, **KTÓRE SIĘ ROZUMIE**



Katarzyna Miler
SGB-Bank SA

Ortografia ma znaczenie. Nie bez powodu uczyliśmy się jej zasad już od pierwszych klas w szkole. Niektórzy z nas zapewne zakuwali na pamięć słowa – a dylematy typu „rz” czy „ż” mogły wzbudzać lekki niepokój przed pisaniem sprawdzianów z języka polskiego. O takich szkolnych strachach pisaliśmy zresztą wcześniej w ramach Się rozumie.

Jednak zasady zasadami, ale praktyka robi swoje. I tak, często to, w jaki sposób używamy języka (tzw. uzus), nijak się ma do zasad. I potrafi wpływać na ich zmianę! Czasem prowadzi więc do transformacji, które mają właśnie miejsce. Między innymi właśnie ze względu na praktyki językowe Polaków Rada Języka Polskiego wprowadziła 11 zmian w zasadach ortografii, które dotyczą wyłącznie tzw. konwencjonalnych zasad pisowni. Wszystko po to, by:

- uprościć i ujednolicić zapisy grup wyrazów i połączeń,
- wyeliminować wyjątki,
- zlikwidować przepisy, których zastosowanie jest z różnych powodów problematyczne.

Jaki jest cel? Po pierwsze zmniejszyć błędy językowe, po drugie – dać szansę piszącym, by mieli możliwość skupić się na „innych niż ortograficzne aspektach poprawności tekstu”. Wiele z zasad dotyczy pisowni małą i dużą literą. A na to wielu czekało.

Warto też pamiętać, że zasady zaczną obowiązywać od 1 stycznia 2026 roku. Przy okazji Rada ogłosiła dokument pt. Zasady pisowni i interpunkcji polskiej, w którym zebrała wszystkie przepisy dot. ortografii. Do pobrania na stronie rjp.pl. Również od 1 stycznia 2026 r. dokument ten będzie jedynym ważnym źródłem zasad ortograficznych i interpunkcyjnych.

Ale do brzegu. W Się rozumie pogrupowaliśmy nowe zasady i skomentowaliśmy niektóre z nich. A po szczegółowe informacje możecie sięgnąć do komunikatu na stronie RJP¹.

Od tej pory wielką literą będziemy pisać:

- nazwy mieszkańców miast i ich dzielnic, osiedli i wsi
- To ogromne ułatwienie! Nie trzeba będzie pamiętać, że nazwy np. mieszkańców miast pisze się małą literą. Od tej pory Po-

znaniak, Torunianka, czy Gdańszczanin legalnie nie będą już kłuli w oczy tych, którzy dzielnie trzymali się tej zasady.

- wszystkie wyrazy w nazwach własnych
- komet, np. Kometą Halleya, Kometą Enckego
- nazw geograficznych i miejscowych, których drugi człon jest rzeczownikiem w mianowniku, typu Morze Marmara, Pustynia Gobi
- obiektów przestrzeni publicznej – w nazwach z wyrazami aleja, brama, bulwar, osiedle, plac, park, kopiec, kościół, klasztor, pałac, willa, zamek, most, moło, pomnik, cmentarz (przy utrzymaniu pisowni małą literą wyrazu ulica), np. ulica Józefa Piłsudskiego, Aleja Róż, Brama Warszawska, Plac Zbawiciela, Park Kościuszki
- wielowyrazowych nazw lokali usługowych i gastronomicznych (z wyłączeniem przyimków i spójników), np. Karczma Słupska, Apteka pod Orłem, Teatr Wielki
- nazw orderów, medali, odznaczeń, nagród i tytułów honorowych, np. Nagroda Nobla, Nagroda Newsweeka im. Teresy Torańskiej, Nagroda Wielkiego Kalibru, Mistrz Mowy Polskiej.
- nazwy firm i marek wyrobów przemysłowych, w tym pojedynczych egzemplarzy tych wyrobów, np. samochód marki Ford; pod oknem zaparkował czerwony Ford.

Małą literą piszemy:

- przymiotniki tworzone od nazw osobowych, zakończone na -owski, np. dramat szekspirowski, epoka zygmuntońska, koncert chopinowski.

Przymiotniki tworzone od imion (rzadziej od nazwisk), zakończone na -owy, -in(-yn), -ów, mające charakter archaiczny, będą mogły być zapisywane małą lub wielką literą, np. jackowe dzieci lub Jackowe dzieci; poezja miłoszowa lub poezja Miłoszowa; zosina lalka lub Zosina lalka; jacków dom lub Jacków dom.

To zasada, której trzeba się będzie po prostu... nauczyć. Od czasu do czasu będą zapewne pojawiać się wątpliwości czy jednak szekspirowski nie powinien być wielką literą, ale... warto po prostu pamiętać, że przymiotnik (a co za tym idzie – mała litera) ponad wszystko. Zawsze napiszemy „dramat

¹ <https://rjp.pan.pl/?fbclid=IwAR0VtHigPYkdG4ga3DRaJBRa9qYIwPH3fustMmmvUuoB90THCneD8B4Nllo>



szekspirowski” – zarówno w znaczeniu „dramat Szekspira”, jak i „dramat w stylu Szekspira”.

Łącznie i rozłącznie

Uregulowanie zasad pisowni prefiksów to bardzo duży krok w uproszczeniu polskiej ortografii. Kto z nas nie zastanawiał się kiedyś, czy nie z wyrazami piszemy razem czy osobno! Szczególne kłopoty zawsze sprawiały imiesłow, przymiotnik czy przysłówka.

- *bez wyjątku łączna pisownia nie- z imiesłowami odmiennymi – zniesienie wyjątku zezwalającego na „świadomą pisownię rozdzielną”.*

Czyli od tej pory napiszemy: niezabawny film, nienaprawiony kran, niecierpiący zwłoki, nieszczekający pies.

- pisownia członu pół- w wyrażeniach: półzabawa, półnauka; półzartem, półserio;

oraz pisowni z łącznikiem w połączeniu typu: pół-Polka, pół-Francuzka (odniesionym do jednej osoby). Co jest graficznie zrozumiałe w odniesieniu do zasady o wielkich literach.

- dopuszczenie w parach wyrazów równorzędnych, podobnie lub identycznie brzmiących, występujących zwykle razem, trzech wersji pisowni:

- z łącznikiem, np. tuż-tuż; trzask-prask; bij-zabij;
- z przecinkiem, np. tuż, tuż; trzask, prask; bij, zabij;
- rozdzielnie, np. tuż tuż; trzask prask; bij zabij.

Trzeba przyznać, że to bardzo dobry pomysł, by dać różne opcje poprawnego zapisu. Zwróćcie uwagę jednak na to, by pamiętać o tym, że chodzi o wyrazy, które zwykle występują razem. Proponuję ćwiczenie: zacie jakieś inne przykłady?

- w zakresie pisowni prefiksów:

- uzupełnienie reguły ogólnej: przedrostki piszemy łącznie z wyrazami zapisywanymi małą literą. Jeśli wyraz zaczyna się od wielkiej litery, po przedrostku stawiamy łącznik, np. super-Europejczyk;
- dopuszczenie rozdzielnej pisowni części takich jak super-, ekstra-, eko-, wege- mini-, maxi-, midi-, mega-, makro-, które mogą występować również jako samodzielne wyrazy, np. superpomysł lub super pomysł, bo jest możliwe: ekożywność lub eko żywność, bo jest możliwe: żywność eko.

Ciesz się informacją o dopuszczeniu wariantu rozdzielnego.

To szczególnie dobra wiadomość dla wielu sklepów, w których często widzimy mega promocje, mini raty czy eko pieczywo.

- części niby-, –quasi- z wyrazami zapisywanymi małą literą, np. nibyludowy, nibyromantycznie, nibynóżki, quasiopiekun, quasinauka, quasipostępowy

przy zachowaniu pisowni z łącznikiem przed wyrazami zapisywanymi wielką literą, np. niby-Polak, quasi-Anglia.

- nie- z przymiotnikami i przysłówkami odprzymiotnikowymi bez względu na kategorię stopnia, a więc także w stopniu wyższym i najwyższym, np.

nieadekwatny, nieautorski, nieżyciowy; niemiły, niemilszy, nie-

Warto też pamiętać, że zasady zaczną obowiązywać od 1 stycznia 2026 roku. Przy okazji Rada ogłosiła dokument pt. Zasady pisowni i interpunkcji polskiej, w którym zebrala wszystkie przepisy dot. ortografii. Do pobrania na stronie rjp.pl.

najmilszy, nieadekwatnie, niebanalnie, nieczęsto, nieżyciowo, nielepiej, nienajlepiej.

- rozdzielna pisownia części -bym, -byś, -by, -byśmy, -byście ze spójnikami, np. Zastanawiam się, czy by nie pojechać w góry.

Co my na to?

Jakie wnioski? Nowe zasady są dla nas jak najbardziej na plus! Przede wszystkim dlatego, że są odzwierciedleniem żywego języka. Ujednolicają to, co do tej pory było często niezrozumiałe (np. pisownia mieszkańców miast i regionów). No i są doskonałym dowodem na to, jak język polski nieustannie się zmienia. Czas pokaże jak szybko je zapamiętamy i wprowadzimy w życie. Mamy na to jeszcze półtora roku, więc wszystko przed nami. ●



Janet Yellen

Kobieta, która twardo trzyma amerykańską gospodarkę

Jest pierwszą kobietą na stanowisku Sekretarza Skarbu USA. To jedna z najbardziej wpływowych postaci w dziedzinie światowej ekonomii. Jej kariera jest doskonałym potwierdzeniem, że pasja i wiedza mogą prowadzić do szczytów w zawodzie, który tradycyjnie zdominowany był przez mężczyzn.



Marek Loos
CEO Media4Business



Janet Yellen urodziła się 13 sierpnia 1946 roku w Nowym Jorku. Zdobyła tytuł licencjata na Uniwersytecie Browna w 1967 roku, a następnie doktora ekonomii na Uniwersytecie Yale w roku 1971. Już na wczesnym etapie kariery wykazała się wyjątkową zdolnością do analizowania skomplikowanych zjawisk ekonomicznych. Pracowała jako profesor na kilku uniwersytetach, w tym na Uniwersytecie Kalifornijskim w Berkeley, gdzie jej mąż, George Akerlof, również ekonomista i laureat Nagrody Nobla, był profesorem.

Badaczka zjawiska bezrobocia

Janet Yellen jest autorką wielu ważnych prac naukowych, w których badała przede wszystkim zagadnienia związane z bezrobociem, polityką monetarną i rynkami pracy. Jeden z jej najbardziej głośnych artykułów poświęcony był modelom płac proefektywnościowych, które skutkują wzrostem bezrobocia. Yellen tłumaczyła, że w rzeczywistości rynkowej może istnieć bezrobocie, mimo że teoretycznie rynek pracy powinien dążyć do pełnego zatrudnienia. Podstawą modeli płac proefektywnościowych jest założenie, że firmy mogą decydo-

wać się na płaćenie wyższych niż rynkowe stawki pracownikom, aby zwiększyć ich produktywność i lojalność. Wyższe płaće mogą prowadzić do:

- zwiększenia wysiłku pracowników: pracownicy, którzy otrzymują wyższe płaće, mają większą motywację do pracy, aby uniknąć zwolnienia. Taka sytuacja prowadzi do wyższej produktywności.
- zmniejszenia fluktuacji kadr: wyższe płaće zniechęcają pracowników do poszukiwania innych miejsc pracy, co zmniejsza koszty związane z rekrutacją i szkoleniem nowych pracowników.
- poprawy jakości zatrudnienia: firmy oferujące wyższe wynagrodzenia przyciągają lepszych kandydatów, co poprawia

ogólną jakość zasobów ludzkich.

Takie systemy mogą generować znaczące konsekwencje dla poziomu bezrobocia. Nawet w okresach gospodarczych spowolnień, firmy nie obniżają płac, co prowadzi do trwałego bezrobocia. Wysokie płaće mogą z kolei prowadzić do sytuacji, w której niektóre osoby pozostają bez pracy, ponieważ firmy ograniczają

Janet Yellen jest autorką wielu ważnych prac naukowych, w których badała przede wszystkim zagadnienia związane z bezrobociem, polityką monetarną i rynkami pracy.

liczbę zatrudnionych pracowników wyłącznie do grupy najbardziej wydajnych. W ostatecznym efekcie firmy mogą prefero-



wać zatrudnianie pracowników z lepszymi kwalifikacjami, pozostawiając mniej wykwalifikowanych bez pracy. A to zawsze będzie miało wpływ na poziom bezrobocia.

Badania, które prowadziła Yellen miały ogromny wpływ na zrozumienie mechanizmów rynkowych, polityki gospodarczej i walki ze strukturalnym bezrobociem, windując pozycję ich autorki w środowisku amerykańskich ekonomistów.

Kariera w służbie publicznej

Janet Yellen rozpoczęła swoją karierę w służbie publicznej w latach 90., kiedy pełniła funkcję członka Rady Gubernatorów Systemu Rezerwy Federalnej (Fed). W 1997 roku została mianowana przewodniczącą Rady Doradców Ekonomicznych przy prezydencie Billu Clintonie. W 2010 roku powróciła do Fed jako wiceprzewodnicząca, a w 2014 roku została mianowana przez prezydenta Baracka Obamę przewodniczącą tej instytucji, będąc pierwszą kobietą na tym stanowisku.

Jako przewodnicząca Fed, Yellen szybko stała się twarzą polityki monetarnej USA w trudnym okresie po kryzysie finansowym 2008 roku. Jej podejście, często nazywane „gołębim” ze względu na dążenie do niskich stóp procentowych i pełnego zatrudnienia, pomogło w stabilizacji gospodarki.

Pod kierownictwem Janet Yellen Fed rozpoczął stopniowe podnoszenie stóp procentowych, jednocześnie dbając o to, aby proces ten nie zakłócił odbudowy gospodarczej.

W 2021 roku Janet Yellen została mianowana przez prezydenta Joe Bidena na stanowisko Sekretarza Skarbu USA, stając się pierwszą osobą, która pełniła trzy najważniejsze funkcje ekonomiczne w administracji USA: przewodniczącej Fed, przewodniczącej Rady Doradców Ekonomicznych i Sekretarza Skarbu.

Jest wielką zwolenniczką budowania silnych kanałów komunikacji i docierania do szerokich grup obywateli. W instytucjach rządowych oraz w oświacie – powiedziała Janet Yellen w trakcie jednej z konferencji ekonomicznych – musisz budować



Jako przewodnicząca Rady Gubernatorów Systemu Rezerwy Finansowej, Yellen szybko stała się twarzą polityki monetarnej USA w trudnym okresie po kryzysie finansowym 2008 roku. Jej podejście, często nazywane „gołębim” ze względu na dążenie do niskich stóp procentowych i pełnego zatrudnienia, pomogło w stabilizacji gospodarki.

w ekonomię oraz zdolność do kierowania kluczowymi instytucjami gospodarczymi sprawiają, że stała się wzorem do naśladowania dla wielu młodych ekonomistów i ekonomistek na całym świecie. Jej kariera pokazuje, że determinacja, wiedza i pasja mogą prowadzić do osiągnięcia najwyższych celów, niezależnie od trudności i wyzwań, jakie napotykamy na swojej drodze. ●

u innych pewność siebie. Aby mieć wiarygodność, musisz dokładnie wyjaśnić, co robisz i dlaczego. To obowiązek rządzących.

Życie prywatne

Mimo napiętego grafiku, Janet Yellen zawsze znajduje czas dla rodziny. Jej mąż, George Akerlof, z którym ma syna Roberta, osiągnął znaczące sukcesy w dziedzinie ekonomii, co sprawia, że oboje są jedną z najbardziej znanych i wpływowych par ekonomistów na świecie. Syn Robert poszedł w ślady rodziców i został profesorem ekonomii.

Janet Yellen znana jest z wyjątkowej skrupulatności i przygotowania do pracy. Jej współpracownicy podkreślają, że jest doskonale zorganizowana i ma wyjątkową zdolność do przyswajania ogromnych ilości informacji. Znana jest również z dbałości o szczegóły i analitycznego podejścia, co przejawia się w dokładnym przygotowaniu do każdej decyzji.

Jest także... miłośniczką eksperymentów w kuchni. W jednym z wywiadów wspominała, że gotowanie to dla niej sposób na relaks i spędzanie czasu z rodziną. Kulinarne umiejętności Janet Yellen są podobno równie imponujące jak zdolności ekonomiczne, a przyjaciele i rodzina publicznie chwalą jej umiejętność przyrządzania wykwintnych potraw.

W życiu prywatnym Yellen znana jest ponadto z zamiłowania do sztuki i muzyki. W młodości grała na fortepianie, a do dziś ceni sobie chwile spędzone w muzeach i galeriach sztuki. Jest także wielką miłośniczką literatury klasycznej.

Janet Yellen to postać wyjątkowa nie tylko ze względu na swoje osiągnięcia zawodowe, ale także na swój charakter i podejście do życia. Jej wkład



Nowe technologiczne wyzwania z aktywnym udziałem SGB



Robert Azembski

Na tegorocznym Forum Technologii Banków Spółdzielczych (FTBS), które odbyło się w dniach 27-28 maja 2024 roku w Warszawie, przedstawiciele Spółdzielczej Grupy Bankowej wraz z bankami zrzeszonymi omówili kluczowe wyzwania i kierunki rozwoju technologicznego sektora.

Podczas tegorocznego forum technologicznego podkreślono przede wszystkim konieczność modernizacji głównych systemów informatycznych, uzasadniono wielką wagę cyberbezpieczeństwa dla banków spółdzielczych, pokazano potencjał i praktyczne wykorzystanie sztucznej inteligencji (AI) w bankach oraz potrzebę dalszego tworzenia i używania jednolitej platformy usług dla banków zrzeszonych w SGB.

Jak radzić sobie z cyberzagrożeniami?

Druga debata skupiła się na cyberbezpieczeństwie w bankach, gdzie Daniel Krzywiec, dyrektor Departamentu Cyberbezpieczeństwa w SGB-Banku SA, mówił o rosnącej liczbie ataków hakerskich na banki i ich klientów. Od zakończenia pandemii COVID-19 liczba ataków znacznie wzrosła sięgając ok. 27 tysięcy, z czego ponad 60% to ataki z użyciem fałszywych wiadomości e-mail. Dyrektor wskazywał na potrzebę stałego

wą rolę jako integratory dostarczające bankom zrzeszonym najnowsze usługi oparte o zaawansowane i wypróbowane już technologie. Błażej Mika, wiceprezes Zarządu SGB-Banku SA, podkreślił odpowiedzialność banku zrzeszającego za bezpieczeństwo wdrażanych innowacji, a także za dostosowanie banków i zrzeszenia do stosunkowo nowych regulacji prawnych, takich jak DORA. Dodał, że SGB-Bank SA cały czas dąży do stworzenia jednej, scentralizowanej platformy usług SGB, co ma zwiększyć efektywność i bezpieczeństwo działań całego zrzeszenia.

Podolanie temu wyzwaniu warunkiem dalszego rozwoju

Edukacja samych klientów w zakresie cyberzagrożeń i bezpiecznego korzystania z bankowości, to kolejny istotny temat poruszony na forum. Banki zrzeszone powinny angażować się w kampanie edukacyjne, pomagając bankom i ich klien-



edukowania klientów w zakresie rozpoznawania zagrożeń oraz na konieczność (w banku) stałego monitorowania oraz dostosowywania systemów bezpieczeństwa do nowych wyzwań. Temat wykorzystania sztucznej inteligencji w bankowości spółdzielczej wywołał wiele dyskusji. Ekspertzi zgodzili się, że AI może wspierać pracowników, umożliwiając im skupienie się na bardziej kreatywnych i dochodowych zadaniach. AI może być używana do analizy danych, oferowania odpowiednich produktów klientom oraz zwiększania lojalności klientów. Przykłady zastosowań AI obejmują szybsze przeglądanie zasobów informacyjnych banku i dostarczanie spersonalizowanych ofert, co może przyczynić się do pozyskiwania nowych klientów i utrzymania dotychczasowych.

Banki zrzeszające, takie jak SGB-Bank SA, odgrywają kluczo-

tom np. rozpoznawać fałszywe strony internetowe, unikać scamu, phishingu, pharmingu czyli po prostu w jaki sposób bezpiecznie korzystać z nowoczesnych usług bankowych. Podsumowując, inwestowanie w nowoczesne technologie, AI i cyberbezpieczeństwo, są dziś dla sektora banków spółdzielczych nie wyborem, ale pilną koniecznością. Przyszłość bankowości spółdzielczej zależy również (i jak najbardziej!) od skutecznego wdrażania innowacji oraz od zapewnienia bankom i swoim klientom bezpieczeństwa informatycznego. Bez wątpienia wymaga współpracy i odpowiedzialności na poziomie całego zrzeszenia. SGB-Bank SA, z jego aktywnym zaangażowaniem w modernizację i edukację, odgrywa w tym procesie kluczową rolę, dążąc do stworzenia jednolitej i bezpiecznej platformy usług bankowych. ●





BODiE
Grupa SGB



Dołącz do **Zrzeszeniowych** **Programów Rozwojowych!**

Rozwijaj swoje umiejętności
i zdobywaj nowe kwalifikacje!

Zapraszamy do Akademii, stworzonych z myślą o tych, którzy pragną się rozwijać i osiągać sukcesy zawodowe:

- **Akademia ESG**
- **Akademia Przywództwa dla Zarządów**
- **Akademia Menadżerska**
- **Akademia Personalna**

Dlaczego warto wybrać nasze Akademie?

- **Wykwalifikowana kadra:** Nasi trenerzy to eksperci z bogatym doświadczeniem i praktyczną wiedzą.
- **Zrzeszeniowe podejście:** Programy szkoleniowe tworzone w oparciu o regulacje SGB, dostosowane do potrzeb i celów.
- **Certyfikaty ukończenia:** Po ukończeniu otrzymasz certyfikat będący potwierdzeniem wzmocnienia Twoich kompetencji.

Zapisz się już dziś i zainwestuj w swoją przyszłość!

Więcej informacji na naszej stronie <https://bodie.pl/wydarzenia-zrzeszeniowe/projekty-rozwojowe/>

Akademie zrzeszeniowe to Twój klucz do sukcesu!

Skontaktuj się z nami i dowiedz się więcej o naszych kursach i szkoleniach:

tel.: **608 339 937, 511 768 970,**

e-mail: projekty@bodie.pl