



# Zródleńko

Kwartalnik Wodociągów Częstochowskich SA

**ZAPOWIADA SIĘ UPALNE LATO**  
**Pamiętajmy o picciu wody!**

**w numerze :**

**CZĘSTOCHOWA VOLLEY CUP**  
**I miejsce dla PWiK**

**KRANÓWKA W SZKOŁACH**

**CZĘSTOCHOWSKI**  
**ROWER MIEJSKI**  
**ekologiczna jazda po mieście**

**KONKURS WIEDZY O WODZIE**  
**w SP 48**

**BOWLING BUSINESS CUP**

**DZIEŃ DZIECKA**  
**na wesoło**



## OBCHODY ŚWIATOWEGO DNIA WODY

**22.03.2018 – 5.04.2018**

(dokończenie z numeru 51)

### OKREŚLANIE

### INDYWIDUALNEGO ŚLADU WODNEGO

Indywidualny Ślad Wodny określany jest już od kilku lat. Osoby, które odwiedziły Przedsiębiorstwo miały możliwość sprawdzenia rzeczywistej ilości zużywanej wody – nie tylko tej „realnej” wypływającej np. z wylewki umywalkowej ale także tej wirtualnej czyli zużytej do wyprodukowania dóbr i usług, z których każdego dnia korzystają. Tak jak to miało miejsce w latach ubiegłych, efekty pracy ankieterów poznamy w grudniowym wydaniu naszego kwartalnika, ponieważ „ślad wodny” określany będzie również z okazji Światowego Tygodnia Wody, w ostatnim tygodniu sierpnia (w dniach 26 – 31 sierpnia br.). Mottem tego tygodnia będzie „Woda, ekosystemy i rozwój cywilizacyjny”.

Osoby, które chciałyby włączyć się w określanie „Śladu wodnego” proszę o kontakt telefoniczny, nr tel. 34 3773 145

### PODSUMOWANIE

Przygotowanie oraz przeprowadzenie obchodów Światowego Dnia Wody nie byłoby możliwe, bez zaangażowania ponad 40-stu osób z 8 komórek organizacyjnych naszego Przedsiębiorstwa. Dziękuję bardzo za włożony trud, za pomoc oraz za złożone propozycje zmian. Już teraz zachęcam do włączenia się w organizację kolejnych obchodów Światowego Dnia Wody w roku 2019. W przyszłym roku motto Światowego Dnia Wody będzie związane z prawami człowieka i uchodźcy.

*Dariusz Roszak*



## FOTORELACJA Z KONKURSU PLASTYCZNEGO DLA DZIECI



Dzieci pracowników na podsumowaniu konkursu



Dyplomy wręczał Prezes Andrzej Babczyński



Wykład wygłosił Dyrektor Zbigniew Cierpiął



Nagrody dla uczniów

Dzieci pracowników - uczestnicy konkursu poznawali pracę w laboratorium.



Uczniowie biorący udział w konkursie zwiedzali ujęcie wody w Wierzchowisku.



## KRANÓWKA W SZKOŁACH

Wydział Wodomierzy montuje w szkołach „poidelka” do wody pitnej, nazywane też źródelkami, czy zdrojami, dzięki którym najwyższej jakości, świeżo przefiltrowana woda jest dostępna dla uczniów za darmo, w nieograniczonej ilości, z zachowaniem niezbędnych zasad higieny. Co ważne, poidelka podłączone są bezpośrednio do sieci wodociągowej. Najwyższej jakości woda pitna dostępna jest bez abonamentu, bez ograniczeń, bez plastikowych butli, a nawet bez konieczności korzystania z plastikowych kubeczków. Woda jest krystalicznie czysta i świeża. Do 2017 roku zamontowaliśmy 12 sztuk poidelek w następujących miejscach:

1. Zespół Szkolno-Przedszkolny im. Jana Pawła II ul. Strażacka 21 w Lubojnie / Mykanów - 2 szt.
2. Zespół Szkolno-Przedszkolny im. Jana Kochanowskiego ul. Gościńska 130 w Aleksandrii/ Konopiska.
3. Hala Sportowa w IX LO im. Norwida ul. Jasnogórska 8 w Częstochowie.
4. Zespół Szkół Technicznych ul. Jana Pawła II w Częstochowie.
5. Szkoła Podstawowa nr 1 im. Zdobywców Przystworzy ul. Księżycowa 6 w Częstochowie- 2 szt.
6. Szkoła Podstawowa nr 48 im. Armii Krajowej ul. Schillera 5 w Częstochowie.
7. Szkoła Podstawowa im. Kornela Makuszyńskiego ul. Długa 48 w Łojkach/ Błachownia.
8. Szkoła Podstawowa nr. 12 im. Bolesława Chrobrego ul. Warszawska 31 w Częstochowie.
9. Szkoła Podstawowa im. Tadeusza Kościuszki ul. Długa 110 w Wierzchowisku/ Mykanów
10. Szkoła Podstawowa nr 7 im. ul. Zamen-

hoffa 23 w Częstochowie

Swobodny dostęp do wody pitnej dla dzieci jest bardzo istotny i może mieć duży wpływ na zmniejszenie otyłości wśród dzieci. Udowodniono naukowo, że picie słodzonych soków i napojów u dziecka wiąże się z ryzykiem rozwoju otyłości. Zaleca dietetyk Magdalena Maławska, (<https://polki.pl/zdrowie/choroby,poidelka-w-szkolach-czy-kranowka-jest-zdrowa,10414786,artykul.html>)

Dziecko powinno pić około 6 szklanek wody dziennie, aby zapewnić prawidłowe funkcjonowanie organizmu. To wpływa na jego prawidłowy rozwój, samopoczucie i koncentrację. Warto wyrabiać w dziecku nawyk gaszenia pragnienia wodą, a nie słodzonymi napojami. Dziecko, pijąc wodę, nie tylko ugasi pragnienie ale i nawodni organizm.

*Małgorzata Haładus*





Dzieci chętnie piją kranówkę



Nasi pracownicy informują o warunkach eksploatacji „poidelka”



„Poidelka” montujemy na korytarzach, przy stołówkach lub salach gimnastycznych

## KONKURS MIĘDZYSZKOLNY

Edukacja ekologiczna, budowanie świadomości ekologicznej i poczucia odpowiedzialności za środowisko naturalne to działania które na stałe wpisały się w pracę Wodociągowców. Czy nam od tego przybędzie klientów? Nie. Czy nam od tego wzrośnie sprzedaż? Nie. Jak widać, nie zawsze można kierować się takimi kategoriami. Pewne rzeczy warto i trzeba robić- po prostu. Tym bardziej, że młodzież i dzieci bardzo chętnie uczą się o jakości wody i o jej ochronie. Chcą wiedzieć skąd się bierze woda w kranie i to jest wspaniałe. Nie przyjmują za banał, że woda ma być i już. Dlatego trzeba inwestować swój czas i dzielić się z nimi wiedzą. Temu właśnie służy edukacja ekologiczna. Kształtowaniu poglądów młodych ludzi, uczenia ich współodpowiedzialności za jakość wody i tłumaczenie na czym polega nie tylko praca Wodociągowców ale i misja, bo zwykła praca to to nie jest. Prowadzimy wiele inicjatyw edukacyjnych ale w tym roku podjęliśmy jeszcze jedną nową.

Przy współpracy ze Szkołą Podstawową nr 48 w Częstochowie zorganizowaliśmy dwa konkursy międzyszkolne. Dla uczniów klas I-III konkurs plastyczny i dla uczniów klas V-VII konkurs pod hasłem „Z ekologią na Ty”. Konkurs dla starszych był dwuetapowy. Pierwszy etap obejmował wiedzę nieco szerszą niż programu szkolnego ale uczniowie, którzy zakwalifikowali się do kolejnych eliminacji musieli wykazać się już wiedzą zdecydowanie szerszą. W komisji konkursowej zasiadali dyrektor szkoły Beata Stzrelecka-Mach i prezes Andrzej Babczyński. Pytania ustalane były w porozumieniu z naszą Spółką i dotyczyły ochrony wód głębinowych i działalności Wodociągów. W konkursie plastycznym przyznano poza pierwszym drugim i trzecim miejscem osiem wyróżnień. W konkursie wiedzy dodatkowo sześć wyróżnień. Konkurs poprzedzony był

krótką i ciekawą prezentacją dotyczącą wody przedstawioną przez Darka Roszaka. Dzieci zadawały pytania i angażowały się. Jest szansa że rośnie nowe pokolenie szanujące wodę!

*Redakcja*



### ROWER MIEJSKI

W naszym mieście od 29 marca można korzystać ze 185. rowerów miejskich rozmieszczonych w 20. samoobsługowych stacjach wypożyczeń Nextbike. Stacje Częstochowskiego Roweru Miejskiego zlokalizowane są: Plac Daszyńskiego, III Aleja NMP, Pasaż Opolczyka/Urząd Miasta, Pasaż Barety/Jasna Góra, Żużlowa/Hala Sportowa, Jagiellońska/Estakada, Niepodległości/Basen, Orkana/Szkoła, Jesienna/Szkoła, Piłsudskiego/PKP, Boh. Monte Cassino/Korczaka, Okulickiego/Łódzka, Dekabrystów/Armii Krajowej, Promenada/Kiedrzyńska, Promenada/Amfiteatr, Norwida, Wyzwolenia/Fieldorfa Nila, Jadwigi/Park Wypoczynkowy, Plac Biegańskiego i Rondo Jerzego Kuleja.

Miejski rower to szybki i ekologiczny środek transportu. Żeby skorzystać z roweru wystarczy zarejestrować się na stronie [www.rower.czestochowa.pl](http://www.rower.czestochowa.pl) i nacisnąć przycisk „rejestracja” następnie wprowadzić swoje dane oraz wnieść opłatę w kwocie 15 złotych. Z tej opłaty finansowane są późniejsze wypożyczenia. Wypożyczenie do

30 minut jest bezpłatne. Po przekroczeniu tego czasu opłaty są naliczane zgodnie z cennikiem. Żeby wypożyczyć rower, wystarczy podejść do terminala stacji wypożyczeń, wpisać swój numer telefonu, kod PIN i numer wypożyczanego roweru. Elektrozamek zostaje zwolniony i już można korzystać z roweru. Można również skorzystać z bezpłatnej aplikacji Rower Częstochowski na urządzenia mobilne. Nie wymaga ona każdorazowego logowania w systemie, wypożyczenie roweru odbywa się poprzez skanowanie kodu QR. Do korzystania z roweru miejskiego zachęca Prezydent miasta Częstochowy Krzysztof Matyjaszczyk: – „Zachęcam do korzystania z tej alternatywnej formy transportu po mieście, w którym mamy już ok. 80 km dróg rowerowych. Wierzę, że obecność rowerów miejskich będzie sprzyjać kolejnym inwestycjom służącym komunikacji rowerowej w Częstochowie” <https://rower.czestochowa.pl/mozna-juz-wypozytc-czestochowski-rower-miejski/>.

*Małgorzata Haładus*



## MISTRZOSTWA CZĘSTOCHOWY BOWLING BUSINESS CUP

**Drużyny i wyniki zawodów:**  
 Pat5.pl - 1009  
 Wodociągi - 988  
 Strażacy - 982  
 Daw-Tom „Pierrot” - 836  
 Glabex - 825  
 Grupa Taneczna Majery.pl - 808

24 maja odbyły się w CSR Scout Mistrzostwa Częstochowy Business Cup o tytuł Częstochowskiego Mistrza Bowlingu. W imieniu naszego Przedsiębiorstwa walczyli: Zbigniew Cierpień, Witold Ociepa, Paweł Miękowski i Paweł Trelowski. Drużyny były 4 - osobowe ale pod uwagę brane były wyniki trzech najlepszych graczy.

W rozgrywkach brały udział reprezentacje firm, instytucji i samorządowców z Częstochowy. Konkurencja była duża, jednak Nasi pokazali na co ich stać i nie musieliśmy się za nich wstydić jak wiadomo za kogo ;) Ogólnie zajęli drugie miejsce. Po wynikach widać, że lekko nie było a zawody - „Mistrzostwo” miały nie tylko w nazwie. Wprawdzie wyniki są ważne ale mistrzami są wszyscy uczestnicy - wszak sport to zdrowie. Wspólna sportowa rywalizacja to również świetny sposób na integrację częstochowian bo choć Częstochowa małym miastem nie jest, to jednak nie trudno będzie spotkać w urzędzie czy też na ulicy znajomych poznanych na kręgielni. Puchar postawiony na półce jest na pewno istotny ale przyjazny uścisk dłoni i uśmiech na twarzy spotkanej osoby - bezcenny. Gratulacje dla wszystkich!

*Michał Kostrzyca*



**Czy wiesz, że:** najtrudniejszym do strącenia układem kręgli jest „7-10 split”, kiedy po pierwszym uderzeniu na torze zostają dwa najdalej oddalone od siebie kręgle. W 60-letniej historii zawodów PBA Tour (najbardziej prestiżowy coroczny cykl zawodów w kręglach w USA) udało się to tylko 3 razy.





### POŻEGNANIE EMERYTÓW

W miesiącu kwietniu, w piątek 13-go pożegnaliśmy Panią Elżbietę Szecówkę. Pani Ela zatrudniona od 12 września 1983 roku przepracowała w Przedsiębiorstwie dokładnie 34 lata 7 miesięcy i 9 dni.

Pracowała w Dziale Księgowości na stanowiskach:

- referent ds. księgowości
- referent ds. księgowości materiałowej
- inspektor ds. ZUS i komputeryzacji płac
- starsza księgowa ds. płac
- starszy specjalista ds. płac i podatku dochodowego od osób fizycznych
- dodatkowo powierzone miała obowiązki



księgowej Pracowniczej Kasy Zapomogowo-Pożyczkowej

Na spotkaniu pożegnalnym Zarząd podziękował za współpracę Pani Eli, która mówiła, że dobrze będzie wspominać pracę w Wodociągach, śmiała się z dystansu do przełożonych, zwłaszcza do jednego z dyrektorów. Bardzo cieszyła się z tego, że nie będzie musiała pędzić na 7 rano do pracy. Jak sama żartowała wstanie rano po to, żeby napić się kawy i potem znów odpoczywać.

W wolnym czasie zamierza częściej odwiedzać syna w Niemczech, zdradziła nam również iż dzieci wysyłają ją na wyjazd niespodziankę z wnuczkiem, którego nie może się już doczekać. Opiekując się także chorą mamą. Pytana o książki mówiła, że zawsze dużo czytała i zamierza nadal to robić, ponieważ czytanie daje znakomitą odskocznię od codzienności.

Pani Eli życzymy zdrowia i uśmiechu, bo teraz nadszedł czas żeby bez pośpiechu nacieszyć się życiem, choćby wypijając kawę o 7 rano we własnym łóżku.

*Joanna Sobczak*



## WODOCIĄGOWCY TRIUMFATORAMI TURNIEJU SIATKARSKIEGO JEDNOSTEK MIEJSKICH W CZĘSTOCHOWIE

Siatkarze reprezentujący nasze Przedsiębiorstwo wygrali turniej Częstochowa Volley Cup 2018 jednostek miejskich, który odbył się 24 marca 2018 w Hali Polonia.

Organizatorem turnieju byli Gmina Miasto Częstochowa oraz Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Częstochowie. Do turnieju przystąpiło siedem zespołów, przy czym każdy z nich reprezentował odrębną jednostkę organizacyjną. I tak w rywalizacji uczestniczyły następujące zespoły: Młodzieżowa Rada Miasta Częstochowy, Urząd Miasta Częstochowy, Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji Okręgu Częstochowskiego SA w Częstochowie, Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacyjne w Częstochowie Sp. z o.o., Straż Miejska w Częstochowie, Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Częstochowie oraz Oczyszczalnia Ścieków „WARTA” SA w Częstochowie.

Wodociągi Częstochowskie reprezentowali: Paweł Serwiak, Mateusz Cichoń, Jan Banasik, Michał Kwapisz, Jarosław Plucik, Mirosław Grynczewski oraz Piotr Kwieciński. Wielkim nieobecnym w składzie zespołu był kapitan naszej drużyny Emil Kuliński, który z powodu kontuzji nie mógł uczestniczyć w turnieju.

Kilka słów o systemie rozgrywania turnieju, który trzeba przyznać był dość wymagający. Aby wyłonić zwycięzcę wszystkie zespoły musiały rozegrać po sześć spotkań, mecz za meczem, na zasadzie „każdy z każdym”. Spotkania rozgrywane były do dwóch wygranych setów do 15 punktów z założeniem dwupunktowej przewagi. Set

trzeci decydujący rozgrywany był do 11 punktów. ŁATWE, PRAWDA?!?!? Bynajmniej. Rywalizację rozpoczęliśmy od bardzo mocnych zespołów i niewiarygodnie wyczerpujących trzysetowych meczów, jeden za drugim. Nasze dwa pierwsze mecze w tym turnieju - ciężkie i wymagające, były prawdziwymi siatkarskimi perełkami całego turnieju.

Patrząc na tabelę meczową łatwo nabrać przekonania, że to walka do ostatniej piłki w tych dwóch meczach zapewniła nam historyczne 1.miejsce w Częstochowa Volley Cup 2018.

Naszemu siatkarzom serdecznie gratulujemy zwycięstwa i sportowej postawy. Kolejny Częstochowa Volley Cup jednostek miejskich już w przyszłym roku.

*Agnieszka Zyskowska*



## Kwartalnik Wodociągów Częstochowskich SA

Przebieg turnieju i ostateczną klasyfikację prezentujemy w tabeli.

	Drużyna	1	2	3	4	5	6	7	pkt	sety zd./str.	M-ce
1.	Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji Okręgu Częstochowskiego SA	X	2:1 (-12, 7, 11)	2:1 (-10, 5, 11)	2:0 (7, 3)	2:0 (6, 7)	2:0 (6, 10)	2:0 (7, 6)	16	12/2	I
2.	Urząd Miasta Częstochowy	1:2 (12, -7, -11)	X	2:1 (-9, 6, 7)	2:0 (10, 7)	2:0 (12, 5)	2:0 (10, 2)	2:0 (10, 5)	15	11/3	II
3.	Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Częstochowie	1:2 (10, -5, -11)	1:2 (9, -6, -7)	X	2:0 (9, 8)	2:0 (10, 8)	2:0 (5, 7)	2:0 (13, 11)	14	10/4	III
4.	Straż Miejska w Częstochowie	0:2 (-7, -3)	0:2 (-10, -7)	0:2 (-9, -8)	X	0:2 (-12, -10)	2:0 (3, 18)	2:0 (7, 12)	6	4/8	V
5.	Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacyjne w Częstochowie Sp. z o.o.	0:2 (-6, -7)	0:2 (-12, -5)	0:2 (-10, -8)	2:0 (12, 10)	X	2:0 (9, 13)	2:0 (10, 7)	9	6/6	IV
6.	Młodzieżowa Rada Miasta Częstochowy	0:2 (-6, -10)	0:2 (-10, -2)	0:2 (-5, -7)	0:2 (-3, -18)	0:2 (-9, -13)	X	0:2 (-5, -8)	0	0/12	VII
7.	Oczyszczalnia Ścieków WARTA SA w Częstochowie	0:2 (-7, -6)	0:2 (-10, -5)	0:2 (-13, -11)	0:2 (-7, -12)	0:2 (-10, -7)	2:0 (5, 8)	X	3	2/10	VI

Źródło: MOSiR Częstochowa



Nasza drużyna z Prezesem i z Prezydentem



## ROK JUBILEUSZY W ELITARNYM GRONIE

Rok 2018 pod wieloma aspektami jest wyjątkowy. To właśnie w tym roku jesteśmy lub będziemy świadkami kilku chlubnych jubileuszy: 90 lat Wodociągów Częstochowskich, 90 lat Polskiej Siatkówki oraz 100 rocznica Odzyskania Niepodległości. Niewątpliwie ELITARNE GRONO.

Historia naszego Przedsiębiorstwa, to jak historia ojczyzny – nie wypada jej nie znać. Wobec tego w teleexpressowym skrócie, trzy podstawowe informacje.

W grudniu 1928 roku, tuż przed Świętami Bożego Narodzenia systemem rurociągów miejskich dostarczono wodę do pierwszych odbiorców w mieście. Kilka dni później tj. z dniem 1 stycznia 1929 r. powołano jednostkę budżetową przy Zarządzie Miasta pod nazwą Wodociągi i Kanalizacja. Pierwszym Dyrektorem Wodociągów był inż. Kazimierz Knauer.

W 2018 roku 90 rocznicę istnienia będzie świętować Polski Związek Piłki Siatkowej. PZPS to „bliźniacza siostra” naszego Przedsiębiorstwa, bowiem właśnie rok 1928 jest uznawany za oficjalną datę powstania zorganizowanej formy piłki siatkowej w Polsce.

Pierwsze wzmianki o siatkówce w Polsce sięgają roku 1919, a grę nazywano początkowo „latającą piłką”, „dłoniówką”, czy „przebijanką”. Cztery lata później powstały pierwsze kluby siatkarskie oparte o środowisko akademickie. Pierwsze instytucjonalne formalizowanie ruchu siatkarskiego miało miejsce w roku 1926, kiedy to wiele gier zespołowych znalazło się w ramach organizacji Polskiego Związku Palanta i Gier Ruchowych, później zmieniającego nazwy na Polski Związek Gier Ruchowych,

a w 1928 na Polski Związek Gier Sportowych.

Pierwsze mistrzostwa Polski w siatkówce (kobiet i mężczyzn) zostały zorganizowane w 1929 roku w Warszawie. Do roku 1935 mecze odbywały się wyłącznie na otwartym powietrzu, przeważnie na boiskach o nawierzchni kortowej.

Pierwsze oficjalne mecze międzypaństwowe reprezentacja Polski rozegrała dopiero w 1948 r. I co ciekawe, kobiety debiutowały dwa tygodnie wcześniej niż mężczyźni (14 i 28 lutego).

W roku 1957 powołana została samodzielna organizacja sportowa dedykowana wyłącznie siatkówce pod nazwą Polski Związek Piłki Siatkowej.

Narodowe Święto Niepodległości to dla Polaków jedno z najważniejszych świąt państwowych. Po 123 latach zaborów nasz kraj odzyskał suwerenność. W roku jubileuszowym dla naszego Przedsiębiorstwa, obchodzimy dokładnie 100 rocznicę Odzyskania Niepodległości.

Pierwsze obchody rocznicowe odbyły się w 1919 roku i miały charakter uroczystości wojskowej. Podczas okupacji niemieckiej w latach 1939–1945 jawne świętowanie Odzyskania Niepodległości było niemożliwe. Organizatorzy przygotowywanych konspiracyjnie obchodów rocznicy 11-go listopada byli narażeni na dotkliwą represję. Jednak mimo to pamięć o Święcie Niepodległości starano się podtrzymywać. W 1945 roku ustanowiono Narodowe Święto Odrodzenia Polski obchodzone 22-go lipca i jednocześnie zniesiono Święto Niepodległości. W okresie PRL obchody rocznicy odzyskania niepodległości 11-go listopada organizowane były nielegalnie przez środowiska niepodległościowe. Organizatorzy i uczestnicy tych uroczystości często byli represjonowani przez ówczesne władze pań-

stwowe. Święto Niepodległości obchodzone 11-go listopada zostało przywrócone ustawą z dnia 15 lutego 1989 roku pod nazwą „Narodowe Święto Niepodległości”. W roku 2018 obchodom 11go listopada będzie towarzyszyć 100 rocznica Odzyskania Niepodległości.

W tak elitarnym gronie można świętować każdy jubileusz.

*Agnieszka Zyskowska*



1918 ♦ 2018



1928-2018



**POLSKA  
SIATKÓWKA**



### DZIEŃ DZIECKA W LEGENDII

W wielu firmach w pakiecie socjalnym są różne atrakcje dla dzieci. Ale takich jak w Wodociągach nie ma nigdzie. W tym roku dzieci pracowników zostały zabrane do Legendii-Śląskiego Wesołego Miasteczka. Jest to największy tematyczny park rozrywki w Polsce. I nie jest to „Chorzów”, który pamiętamy z naszego dzieciństwa. Faktycznie nazwa Legendia jest trafiona. Na 26 ha, w pięknym otoczeniu zieleni i w sąsiedztwie jeziora (po którym można pływać kajakiem), zlokalizowanych jest ponad 40 atrakcji dla dzieci młodszych i kilka ekstremalnych. Na gości czekają te zarówno dobrze znane i lubiane, tradycyjne atrakcje wesołego miasteczka jak np. diabelski młyn i inne karuzele

oraz atrakcje dla bardziej wymagających - ześlizg do wody z wysokości 8 i 12 m, czy zapierający dech w piersiach rollercoaster. Ogromnym zainteresowaniem uczestników wycieczki cieszył się Bazyliżek – jakby play\_station w realnym świecie. Ale ostatecznie większość dzieci spędziło czas na trampolinach- rozrywka prosta i świetna. W tym roku w obchodach dnia dziecka uczestniczyła rekordowa ilość osób bo prawie 200. Logistyczne obsłużenie całej imprezy było strasznie trudne, ale na szczęście większość uczestników była zdyscyplinowana a organizatorka całości- z uśmiechem i uporem nie poddała się przeciwnościom losu. I udało się. Dzieci wróciły szczęśliwe i to jest najważniejsze!

*Redakcja*



## SPARTAKIADA W MIELNIE

Za nami 28 odsłona ogólnopolskich zmagani sportowych pracowników branży wodociągowo – kanalizacyjnej. Tegoroczna edycja Spartakiady im. Tadeusza Jakubowskiego odbyła się w dniach 18–20.05.2018 roku w słonecznym Mielnie. W zmaganiach sportowych udział wzięło 61 ekip. Nasze Przedsiębiorstwo reprezentowało łącznie 41 uczestników, w tym 10 kobiet. Dzięki zaangażowaniu całej drużyny, przyłączonej litrami wylanego potu i niestety również kontuzjami, udało się wywalczyć dobre 11 miejsce w klasyfikacji generalnej. Wśród uzyskanych wyników na szczególne wyróżnienie zasługują medaliści:

- Marek Zychowski – złoto - szachy,
- Dominika Kusińska, Maciej Szczęsny, Marcin Kucharski – złoto – bieg w spodniach trzyosobowych,
- Beata Franczyk, Grzegorz Zębik – srebro – siłomierze
- Agata Leśko, Michał Ciaszkiewicz – brąz – strzelanie,
- Janusz Kielichowski, Marek Zychowski – brąz - brydż,
- Dymitr Aniełow – brąz – wyścig z tacą stewarda

Tak więc mamy imponującą ilość medali we wszystkich kolorach. Do zobaczenia za rok

*Tomasz Herczyk*



Przeciąganie liny - klasyka



Nie zabrakło dziwnych konkurencji



J jeszcze dziwniejszych...



Nasza drużyna



Zdobyte medale



## WSPIERAMY MŁODYCH TWÓRCÓW

18 maja w Zespole Szkół Samochodowo – Budowlanych odbyło się uroczyste rozdanie nagród w XVII Powiatowym Konkursie na „Szkolną gazetkę z dodatkiem ekologicznym” pod patronatem Przedsiębiorstwa Wodociągów i Kanalizacji Okręgu Częstochowskiego SA w Częstochowie

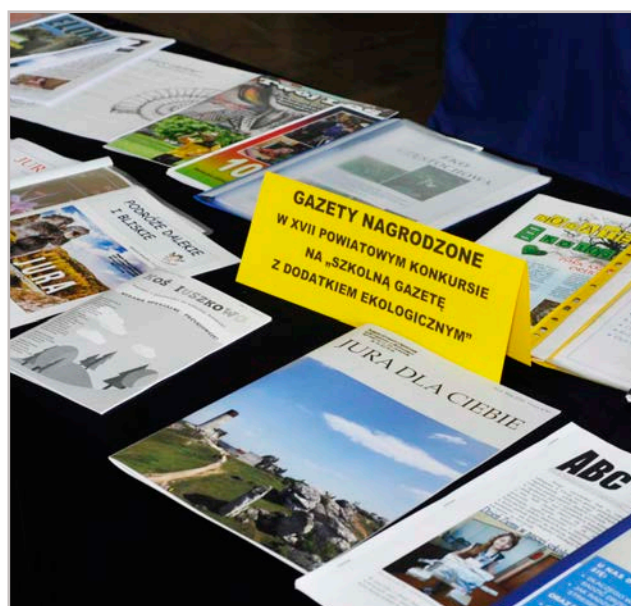
Jako firma jesteśmy fundatorem nagród oraz

współorganizatorem wraz z Ligą Ochrony Przyrody w Częstochowie, Gazetą Częstochowską oraz Zespołem Szkół Samochodowo- Budowlanych z Panią Aliną Grabną na czele. Cieszymy się, że możemy wspierać młodych redaktorów w działalności proekologicznej dla których szacunek do przyrody jest wartością nadrzędną. Pragniemy o nim pisać na łamach własnej prasy i tym samym zarażać nim swoich rówieśników.

*Joanna Sobczak*



Rozdanie nagród



Nagrodzone gazety



Uczestnicy konkursu, przedstawiciele „Gazety Częstochowskiej”, Zespołu Szkół Samochodowo-Budowlanych, LOP, Urzędu Miasta i PWiK

# STRATEGIA NAWADNIANIA ORGANIZMU

Sezon aktywności sportowej typu „out door” rozkręcił się na dobre, a to znaczy, że uprawiając sport musimy mierzyć się nie tylko z zawodnikami i własnymi możliwościami fizycznymi, ale także z warunkami pogodowymi – prażące słońce, deszcz, wiatr – właśnie takie warunki towarzyszą rywalizacji sportowej.

Jak wynika z badań spadek masy ciała w wyniku odwodnienia o 2-3% powoduje znaczne zmniejszenie możliwości wysiłkowych. W skrajnych przypadkach odwodnienie organizmu bezpośrednio zagraża zdrowiu, a nawet życiu sportowców. Literatura fachowa zaleca, aby w trakcie wysiłku fizycznego przyjmować od 400 do 1350 ml/h płynów, co daje średnio 170-225 ml w odstępach 10-15 minut. Oczywiście na ilość przyjmowanego płynu ma wpływ temperatura, wilgotność powietrza oraz predyspozycje zawodnika.

W jaki sposób dobrać ilość płynów do spożycia?

Zważ się przed wysiłkiem i bezpośrednio po nim. Zapisz różnicę.

Zapisz ile płynów wypiełeś podczas wysiłku.

Dodaj do siebie wyniki z punktu 1 i 2.

Podziel wynik na ilość godzin, jaką spędziłeś na treningu.

**Przykład:** Zawodnik biegający maraton waży 75 kg i wykonuje trening biegowy trwający 2h. Na trening zabiera 2 butelki płynów po 500 ml.

Waga przed treningiem – 75 kg

Waga po treningu – 74 kg

Ilość wypitych płynów – 1 litr

$1+1=2$

$2:2=1$  litr

Nasz zawodnik powinien wypijać 1 litr płynów na każdą godzinę wysiłku, czyli 200-250 ml na każde 10-15 minut. Jeżeli ubytek wagi jest zbyt duży, aby wypić odpowiednią ilość płynów

Lekarze sportowi wskazują, iż najczęściej przyczyną zgonu zawodnika w trakcie maratonu jest niewydolność krążeniowo-oddechowa. Znamiennym jest fakt, iż zazwyczaj niewydolności tej towarzyszy przewodnienie organizmu, a nie jak powszechnie się sądzi odwodnienie.

w trakcie treningu, zawodnik powinien uzupełnić płyny w ciągu jednej godziny bezpośrednio po treningu.

### Kiedy spożywać konkretne napoje?

Bezpośrednio przed treningiem:

- woda lub napój izotoniczny

W trakcie treningu:

- woda – przy wysiłku trwającym 45-60 min.
- napój izotoniczny – przy wysiłku trwającym dłużej niż 60 min.

Bezpośrednio po treningu:

- napój izotoniczny – w celu uzupełnienia utraconych płynów i elektrolitów
- napój hipertoniczny – w celu uzupełnienia glikogenu mięśniowego

Między treningami:

- woda

Zaburzenie równowagi wodnej w organizmie może doprowadzić do dwóch skrajnych sytuacji:

**odwodnienie** – stan, w którym doszło do nasilonej utraty wody i elektrolitów; kontynuowanie wysiłku fizycznego bez uzupełnienia brakujących płynów może skutkować zaburzeniami układu krwionośnego, nerwowego, przegrzaniem, wyczerpaniem organizmu, udarem cieplnym, utratą przytomności, nawet zawałem serca.

**przewodnienie** – zachodzi wówczas, gdy zawodnik przyjmuje zbyt dużą ilość wody, doprowadzając do obniżenia poziomu soli mineralnych; przewodnienie powoduje obrzęki, wzrost ciśnienia wewnątrzkomórkowego, nasilone bóle głowy, nudności, wymioty, skurcze, a nawet uszkodzenie mózgu, śpiączkę i śmierć.

*Agnieszka Zyskowska*

## POLSKA JEST PIĘKNA!

Każdy związek zawodowy organizuje dla pracowników między innymi wycieczki. W tym roku w czerwcu pracownicy i emeryci naszego Przedsiębiorstwa uczestniczyli w wycieczce turystycznej zorganizowanej przez Związek Zawodowy Pracowników Wodociągów i Kanalizacji Okręgu Częstochowskiego S.A. w Częstochowie. Pierwszym celem podróży była dawna stolica Polski oferująca zwiedzającym swoje unikatowe zabytki. Pod opieką przewodnika odwiedzono Wawel, gdzie można było zobaczyć Dzwon Zygmunta oraz zejść do krypt grobowych. Dodatkową atrakcją było spotkanie na Rynku w Krakowie słynnej aktorki pani Anny Dymnej i możliwość zrobienia pamiątkowego zdjęcia. Kolejnym punktem wycieczki były kąpiele w gorących basenach w Termach Chochołowa. Naładowani ciepłą energią uczestnicy pojechali do Zakopanego by w towarzystwie lokalnego przewodnika

przespacerować się po okolicy, a także wjechać kolejką na Gubałówkę. Wieczór zakończono grillem, a kilka osób miało również okazję przez moment być świadkiem wesela w starym góralskim stylu, które odbywało się w okolicy.

Ostatni dzień wyprawy to wspaniałe doznania estetyczne w trakcie uroczego Spływu Dunajcem, z niepowtarzalnymi, nie dającymi się opisać w kilku zdaniach widokami okolicy, z masywami skalnymi, meandrami, niezliczonymi zakolami rzeki, z paletą kolorów drzew przeplatanych grą światła na graniach szczytów, szumem fal i widokiem wystających kamieni rzecznych przecinających niespokojną taflę wody. Dwugodzinny spływ był okraszony barwnymi opowieściami flisaków.

Trzydniowa eskapada została zwieńczona wizytą na zamku w Czorsztynie z poznaniem jego historii oraz legendy.

*Redakcja*



Uczestnicy wycieczki z aktorką Anną Dymną