



DZIŚ STRONA ZDROWIA

# ZATRZYMYWANIE WODY W ORGANIZMIE

## WARTO SPRAWDZIĆ PRZYCZYNY PROBLEMU

Nr ISSN 2353-6160

Nr indeksu 350-028



www.dziennikbałtycki.pl

Nr 168 (24 830) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Środa, 22.07.2026

81  
lat

# Dziennik Bałtycki

## Relaks

Krzyżówki  
do kawy.  
Nowości  
w programie TV



## Pruszcz Gdański

### Sensacyjne znalezisko z walk o Gdańsk trafiło do Poznania

Przez dziesięciolecia skrywały jedną z najbardziej niezwykłych historii związanych z walkami o Trójmiasto w 1945 roku.

– Str. 3

## Lębork

### Lęborski szpital szuka sojuszników w walce o pieniądze

Lęborski szpital domaga się wypłaty ponad 1,6 mln zł należności od NFZ za świadczenia ponadlimitowe z 2025 roku.

– Str. 5

## Kolejowe inwestycje zmieniają Lębork.

PKP wybuduje nowe perony i wiadukty

– Str. 5

## W gdyńskiej Marinie Yacht Park,

odbędzie się 7. edycja największych targów na wodzie w tej części Europy - Polboat Yachting Festival.

– Str. 7



FOT. PRZEMYSŁAW ŚWIDERSKI

## Region

# Niestety, wakacji na pomorskich drogach nie można nazwać bezpiecznymi

Radosław Konczyński

**Już 11 osób straciło życie w te wakacje na pomorskich drogach. Za tymi danymi kryją się realne tragedie dużo większej liczby ludzi. Policja apeluje, by dbać o siebie. Jeździć ostrożnie i zgodnie z przepisami.**

Dane Komendy Wojewódzkiej Policji w Gdańsku mogą szokować. Do wczoraj na drogach naszego regionu doszło do 8 wypadków ze skutkiem śmiertelnym, w których zginęło już 11 osób. Największa tragedia miała miejsce w powiecie sztumskim, gdzie w jednym zdarzeniu życie straciły 4 osoby. Najwięcej wypadków z ofiarami śmiertelnymi wydarzyło się w powiecie kartuskim – 3. Najmłodsza ofiara miała 12 lat, ale zginęli też 17-latek i 19-latek.

Policjanci na bieżąco aktualizują tragiczne dane na wakacyjnej mapie wypadków ze skutkiem śmiertelnym. Komenda Główna Policji wyjaśnia, że chce zwrócić uwagę na „skalę tragedii, do jakich dochodzi na polskich drogach, skłonić do refleksji użytkowników dróg, jak również zachęcić media do dyskusji na temat bezpieczeństwa ruchu drogowego”.

Z mapy wynika, że – według stanu na wczorajsze popołudnie – w Polsce doszło do 106 zdarzeń drogowych, w których były ofiary śmiertelne. 106 punktów to tyle zdarzeń, ale ofiar śmiertelnych jest więcej.

– Za każdym punktem zaznaczonym na tej mapie kryje się ludzka tragedia. Każde, nawet z pozoru błahie zignorowanie przepisów, brawura, zlekceważenie senności czy zmęczenia mogą być



FOT. KPP SZTUM

**Praktycznie nie ma dnia bez wypadku na drogach naszego województwa**

przyczyną tragedii na drodze – przypomina KGP.

Od początku wakacji najtragiczniej było w województwie mazowieckim – 17 wypadków ze skut-

kiem śmiertelnym i wielkopolskim – 13.

Alkohol, prędkość, brawura to niezmiennie przyczyny statystyczne wypadków. Wyjaśnieniem

dokładnych okoliczności poszczególnych wakacyjnych tragedii zajmują się prokuratury.

– Str. 4

## POLECAMY

## JUTRO: Sanatorium z NFZ czy ZUS? PIĄTEK: Uczelnie wyższe w kłopotach

22.07.2026

Środa

**Dzisiaj imieniny mają:** Magdalena, Milena, Benon i Albin  
**Telefon alarmowy:** 112

## KALENDARIUM

## Chorzów

**1956: Oddano do użytku Stadion Śląski.**

Stadion Śląski to wielofunkcyjny obiekt, zlokalizowany na terenie Parku Śląskiego w Chorzowie. Został on otwarty 22 lipca 1956 roku, a w inauguracyjnym meczu piłkarska reprezentacja Polski przegrała z NRD 0:2. Stadion jest gospodarzem największych wydarzeń sportowych, muzycznych i rozrywkowych w kraju. W latach 2009-2017 przeszedł gruntowną modernizację, a od sierpnia 2020 roku działa jako Narodowy Stadion Lekkoatletyczny. Jest jednostką budżetową Samorządu Województwa Śląskiego. Obiekt uniwersalny, na którym mogą się odbywać mecze piłkarskie, mityngi lekkoatletyczne, imprezy muzyczne, jak również zawody żużlowe. Od 2012 roku jest drugą największą budowlą sportową w Polsce. Po modernizacji 1 października 2017 roku obiekt otwierał masowy bieg uliczny Silesia Marathon a stadion odwiedziło w tym dniu ponad 110 000 gości. Od sezonu 2023/2024 rozgrywa na nim swoje domowe mecze Ruch Chorzów.

## Gdańsk

**1974: Oddano do użytku Port Północny.**

Jest on częścią portu morskiego Gdańsk, leżącą bezpośrednio nad Zatoką Gdańską. Przeładowuje się tu głównie ładunki masowe, węgiel i ropę naftową oraz kontenery. Jest to stosunkowo nowoczesna, głębokowodna część portu zbudowana w latach 1970–1975 razem z Rafinerią Gdańską, z którą jest połączona rurociągiem. W 1984 r. została tam zbudowana obecnie najmłodsza w Polsce latarnia morska. W 2007 r. ukończono budowę pierwszego głębokowodnego terminalu kontenerowego DCT Gdańsk. Komunikacja drogowa odbywa się Trasą Sucharskiego, która od 2012 r. usprawniła dojazd ze wschodu i południa, łącząc port – poprzez południową obwodnicę Gdańska – z autostradą A1 oraz Trasą Słowackiego (z tunelem pod Martwą Wisłą), która od 2016 r. zapewnia dojazd z zachodu. We wrześniu 2021 r. zakończono zasadniczą część budowy nowego układu fałochronów. W wyniku wartej blisko 607 mln zł inwestycji zwiększono niezależność pracy portu od warunków pogodowych i podniesiono bezpieczeństwo jego funkcjonowania.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj  
 „Dziennik  
 Bałtycki”

tel. 58 728 08 17  
 bok.prenumerata@polskapress.pl  
 prenumerata.dziennikbaltycki.pl

## POGODA



dzisiaj  
 25°C/15°C



jutro  
 20°C/16°C



**Redaktor naczelny**  
 Maciej Sandecki  
**Z-ca redaktora naczelnego**  
 Mariusz Leśniewski  
**Wydawca**  
 Tomasz Chudzyński, Krzysztof Juras, Mariusz Leśniewski, Dariusz Olejniczak

www.dziennikbaltycki.pl

**Polska Press Makroregion Pomorze**  
**Redakcja**  
 ul. Poleże 3,  
 80-720 Gdańsk, tel. 32 634 21 00  
 internet@dziennikbaltycki.pl  
**Prezes Makroregionu**  
 Piotr Grabowski  
**Dyrektor reklamy**  
 Ewa Żelazko  
**Dyrektor marketingu**  
 Robert Gromowski  
**Druk**  
 Polska Press Oddział Poligrafia,  
 85-438 Bydgoszcz,  
 ul. Grunwaldzka 229



**Wydawca Polska Press Sp. z o.o.**  
 ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,  
 tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10  
**Prezes Zarządu Polska Press Grupy**  
 Zenon Nowak  
**Redaktor naczelny Polska Press Grupy**  
 Marek Twaróg  
**Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG**  
 Tomasz Bocheński  
**Dyrektor kolportażu PPG** Tomasz Osoliński  
**Biuro Konsumenta PPG**  
 biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10



© - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.dziennikbaltycki.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

## ROZMOWA

# Młodzi lekarze nie walczą o wyższe pensje, a o możliwość dobrego szkolenia

Mira Suchodolska (PAP)

**Młodzi lekarze nie domagają się dziś podwyżek, lecz lepszego szkolenia i skutecznego nadzoru nad specjalizacjami – ocenia przewodniczący Porozumienia Rezydentów Sebastian Goncerz. Jego zdaniem największym problemem ochrony zdrowia jest naprawianie systemu dopiero po wybuchu kryzysów.**



FOT. REZYDENCI.ORG.PL - SZYMON CZERWIŃSKI

**Sebastian Goncerz: Takie praktyki, jak sprawa Dawida Kacprzyka oceniliśmy negatywnie**

To około 25 tys. osób. Pan Kacprzyk odbywał specjalizację w trybie pozarezydenckim, w którym warunki zatrudnienia ustala bezpośrednio szpital. To grupa ok. 5 tysięcy lekarzy. I osoby szkolące się w tym trybie zazwyczaj zarabiają mniej niż rezydenci, bo nie są związane ustawą o minimalnych wynagrodzeniach. Dlatego przypadek wynagrodzenia sięgającego 1,6 mln zł rocznie jest absolutnym wyjątkiem, a nie regułą.

**Czyli nie jest to model akceptowany przez środowisko młodych lekarzy?**

Nie. Każda próba traktowania publicznego systemu ochrony zdrowia jak prywatnego folwarku jest dla nas nie do zaakceptowania. Tu mamy do czynienia z sytuacją, gdzie ktoś bez politycznych koneksji nie byłby w stanie uzyskać takiego wynagrodzenia w ramach szkolenia specjalizacyjnego. Oczywiście są specjalizacje czy regiony kraju, gdzie trzeba zapłacić więcej, żeby zapewnić pacjentom dostęp do lekarzy. Ale czym innym jest stworzenie zachęty do pracy w trudnym miejscu, a czym innym sytuację, w których dochodzi do oczywistych nadużyć czy – powiem to wprost – partyjnego koleśostwa. Jest jeszcze jeden aspekt. Szkolenie specjalizacyjne służy przede wszystkim nauce. Lekarz ma w tym czasie realizować program szkolenia pod nadzorem

kierownika specjalizacji. Jeżeli ktoś przez większość czasu wykonuje wyłącznie dyżury na SOR-ze, trudno nie zadać pytania, czy rzeczywiście odbywa szkolenie zgodnie z jego celem.

**Ale przecież lekarze od lat wybierają kontrakty zamiast etatów. Nie dlatego, że ktoś ich zmusza, tylko dlatego, że kontrakty pozwalają zarabiać więcej i omijają ograniczenia czasu pracy.**

To znacznie bardziej skomplikowane. Kontrakty nie pojawiły się dlatego, że lekarze postanowili uciec od kodeksu pracy. Początkowo były przede wszystkim narzędziem stosowanym przez dyrektorów szpitali. Z czasem kontrakty stały się mechanizmem, który miał kompensować kolejne problemy systemu. Dzisiaj doszliśmy do momentu, w którym wiele dziedzin medycyny bez kontraktów po prostu przestałoby funkcjonować. A co więcej, młodzi specjaliści często nie mają wyboru: albo szpital ich zatrudni na kontrakcie, albo mogą szukać sobie innego miejsca pracy, jeżeli chcieliby pracować na umowie o pracę.

**Ministerstwo Zdrowia proponuje skrócenie stażu podyplomowego z roku do sześciu miesięcy. Przekonuje, że część kompetencji studentów zdobywają już podczas szóstego roku studiów.**

To brzmi dobrze tylko na papierze. Szósty rok nie jest dziś rokiem praktycznym w takim znaczeniu, w jakim powinien być. Studenci nadal uczą się bardziej obserwując niż wykonując procedury. Prawdziwa nauka zaczyna się wtedy, kiedy student pracuje z pacjentem w maksymalnie dwuosobowej grupie, pod bezpośrednim nadzorem. Tego w obecnym systemie wciąż brakuje. Dlatego skrócenie stażu na studiach oznacza, że do samodzielnej pracy trafią lekarze gorzej przygotowani.

**PRUSZCZ GDAŃSKI, POZNAŃ**

# Sensacyjne znalezisko z walk o Gdańsk trafiło do Muzeum Broni Pancernej w Poznaniu

Przez dziesięciolecia spoczywały w ukryciu pod starą stodołą, skrywając jedną z najbardziej niezwykłych historii związanych z walkami o Trójmiasto w 1945 roku. Dziś sensacyjne znalezisko, uznawane za pierwszą od lat tak spektakularną pozostałość niemieckiego pojazdu pancernego broniącego Gdańsk i okolic, trafi do Muzeum Broni Pancernej w Poznaniu. To odkrycie, które zelektryzowało zarówno pasjonatów historii, jak i ekspertów zajmujących się II wojną światową

red.

Mowa o komorze zamkowej oraz fragmentach działa samobieżnego Nashorn kaliber 88 mm – legendarnego niszczyciela czołgów, który był na wyposażeniu III Rzeszy.

– Artefakty zostały odnalezione przez odkrywców z Pruszczańskiego Stowarzyszenia Historyczno-Poszukiwawczego Faktoria i należą dziś do absolutnie unikatowych śladów niemieckiej broni pancernej użytej podczas walk o Gdańsk w 1945 roku – podkreśla Sylwia Modzelewska, podinspektor Referatu Ekspozycji i Dziedzictwa Kulturowego w Urzędzie Miasta Pruszcza Gdańskiego. – Jeszcze w kwietniu tego roku można je było oglądać na wystawie organizowanej przez Referat Ekspozycji i Dziedzictwa Kulturowego Urzędu Miasta Pruszcza Gdańskiego.

## Historyczne odkrycie z Pomorza w muzeum

Wśród przedmiotów wydobytych po dekadach z ziemi właśnie fragmenty Nashorna wzbudziły największe emocje. Teraz kierownik referatu dr Bartosz Gondek wraz z przedstawicielami stowarzyszenia przewieźli znalezisko do Muzeum Broni Pancernej w Poznaniu, które jest wyspecjalizowanym oddziałem Muzeum Wojska Polskiego w Warszawie.

Decyzja o przekazaniu ekspozycji zapadła po rozmowach pruszczańskich historyków i eksplorato-

rów z kierownikiem placówki, pułkownikiem Tomaszem Ogrodnikiem.

– Mamy do czynienia z komorą zamkową oraz elementami działa samobieżnego Nashorn 88 mm, które brało udział w walkach w marcu 1945 roku na terenie powiatu gdańskiego. To prawdziwa sensacja historyczna. Tych niezwykle skutecznych niszczycieli czołgów wyprodukowano jedynie 494 egzemplarze – mówi dr Bartosz Gondek. – Biorąc pod uwagę unikatowość konstrukcji, wagę znaleziska można lokować nawet przy tak spektakularnym wydarzeniu, jak wyciągnięcie z morza w 2007 roku niszczyciela czołgów Jagdpanzer.

Nashorn był jednym z najgroźniejszych pogromców czołgów II wojny światowej. Jego największym atutem było legendarne działo 8,8 cm PaK 43/1 L/71 – broń budząca postrach na wszystkich frontach Europy.

– Pojazd ten był zdolny do niszczenia alianckich czołgów z dystansu przekraczającego 4000 metrów, zanim przeciwnik znalazł się w zasięgu skutecznego ognia – wyjaśnia płk Tomasz Ogrodnik. – To niezwykle cenne znalezisko wzbogaci kolekcję poznańskiego muzeum, dysponującego jedną z największych w Polsce ekspozycji pojazdów opancerzonych i czołgów. Zbiory obejmują około 230 eksponatów, w tym 75 pojazdów pochodzących z różnych części świata, wśród których znajdują się liczne



Odkrywczy przekazali znalezisko do Muzeum Broni Pancernej

unikatowe i rzadko spotykane maszyny.

## Walki o Pomorze i tajemnica spod stodoły

Wraz ze zbliżaniem się od wschodu frontem Niemcy stratedzy podejmowali działania mające na celu zabezpieczenie tych terenów, a w ostateczności utrudnienie przemieszczania się wojsk w kierunku Gdańska. W tym celu, na przełomie lutego i marca 1945 roku, podjęto decyzję o zalaniu znacznych obszarów Żuław.

Podmokły i równinny charakter tego regionu już wcześniej utrudniał prowadzenie działań z użyciem ciężkiego sprzętu artyleryjskiego. W efekcie areną walk późnej zimy i wczesnej wiosny 1945 roku stały się przede wszystkim tereny położone w zachodniej, wyżynnej części dzisiejszego powiatu gdańskiego. To właśnie tam koncentrowały się również poszukiwania prowadzone przez grupę Faktoria.

– Z niemieckich przekazów wynika, że podczas walk o Pruszc-

Gdański, w rejonie Mierzeszyna, operowały trzy Nashorny, prowadząc ostrzał sowieckich pojazdów z dystansu około 1200 metrów – mówi Adam Brzozowski, jeden z inicjatorów Pruszczańskiego Stowarzyszenia Historyczno-Poszukiwawczego Faktoria. – Sowieci wspominali nawet o pięciu takich pojazdach poruszających się na linii Juszkowo – Goszyn. Jeden z nich został porzucony na terenie gminy Kolbudy po nagłej awarii silnika, a po wojnie pocięto go na złom. W jednym z gospodarstw przez lata zachował się korpus zamka armaty przeciwpancernej 88 mm, wykorzystywany jako... kowadło. Zachowały się również drzwi i drobne elementy pojazdu.

Gdy ocalałe części trafiły w ręce eksploratorów, niemal od razu udało się ustalić ich pochodzenie. Świadomość, że mają do czynienia z wyjątkowym świadectwem historii walk o Pomorze, sprawiła, że zdecydowali się przekazać znalezisko do muzeum. To jedna z fundamentalnych zasad działalności stowarzyszenia, które powstało w marcu 2023 roku – wszystkie poszukiwania prowadzone są legalnie, a odkryte artefakty trafiają do instytucji zajmujących się ochroną dziedzictwa historycznego.

Skuteczność Nashorna oraz jego niewielka liczba sprawiły, że dziś uznawany jest przez pasjonatów militariów za pojazd równie legendarny jak Panther, Tiger czy Ferdinand/Elfant. Każdy odnaleziony fragment takiej maszyny traktowany jest jako bezcenny świadek historii.

AKCJA CHARYTATYWNA

0111545631



REGION

# Szokujące dane z dróg. Te liczby to ludzkie tragedie

Według stanu na wczoraj, na pomorskich drogach od początku wakacji zginęło już 11 osób. Jeszcze ponad połowa wakacji przed nami. Policjanci proszą, by uczestnicy ruchu drogowego dbali o siebie nawzajem

Radosław Konczyński

Najtragiczniejszy wypadek tego lata miał miejsce w powiecie sztumskim. Na drodze powiatowej w gminie Sztum, około kilometra od swojego domu zginęły cztery osoby wracające samochodem z Malborka do Postolina: małżeństwo w wieku 32 i 36 lat i ich znajomi – 47-letnia kobieta oraz 12-letnia dziewczynka. To tragedia trzech rodzin, ale też całej wsi Postolin, gdzie wszyscy mieszkali. Uroczystości pogrzebowe odbyły się około półtora tygodnia temu. Prokuratorskie śledztwo jest prowadzone obecnie „w sprawie”, a nie „przeciwko”, co oznacza, że jedyna osoba, która przeżyła, czyli młody, 22-letni kierowca, syn 47-latki, nie usłyszał zarzutów. Śledczy muszą dokładnie sprawdzić wszystkie okoliczności, włącznie ze stanem pojazdu, stanem drogi. Potrzebne będą opinie biegłych. Policjanci w Sztumie wyjaśniają sprawę pod nadzorem prokuratury.

Rozmiar tej tragedii szokuje. Najstarsi stażem policjanci nie pamiętają aż takiego dramatu. Chociaż trzy lata temu też doszło do bardzo tragicznego wypadku. W nocy z 14 na 15 lipca 2023 roku, na drodze między Gościszewem a Węgrami, w innej części gminy Sztum, bo bliżej Malborka, Mini Cooper uderzył w drzewo. Autem kierował 16-latek. Zginął on i jego dwóch 22-letnich pasażerów.

## Dziewięciu w Volkswagencie i na jego dachu

Oprócz Sztumu na mapie wakacyjnych wypadków ze skutkiem śmiertelnym – niestety – tego lata mocno zaistniał powiat kartuski. Tutaj doszło już do trzech tragicznych zdarzeń, w których zginęły trzy osoby – dzień po dniu. 10 lipca śmierć poniósł kierowca samochodu osobowego, który wjechał w przyczepę rolniczą. 11 lipca swoim zachowaniem zszokowali młodzi ludzie, którzy w dziewięciu postanowili wsiąść do Volkswagena: pięciu w środku, czterech na dachu.

– 11 lipca w Mściszewicach odbyło się spotkanie towarzyskie grupy młodzieży przy grillu. W trakcie imprezy, około północy, uczestnicy spo-



Jeden z najbardziej szokujących wypadków tego lata zdarzył się w Mściszewicach

tkania uznali, że przejadą się samochodem osobowym – relacjonował prok. Mariusz Duszyński, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Gdańsku.

Wszystko wskazuje na to, że w pewnym momencie ktoś rzucił: jedziemy. Tak dla zabawy... Na leśnej drodze po wyjściu z łuku 17-letni kierowca bez uprawnień stracił kontrolę nad autem, przewróciło się ono na bok i przygniotło jego rówieśnika, jednego z tych pasażerów, którzy siedzieli na dachu.

– Po wypadku nieletni podnieśli samochód i pomogli wyciągnąć pokrzywdzonego, po czym uciekli z miejsca zdarzenia. Na miejscu pozostał kierujący samochodem oraz pokrzywdzony – wyjaśniał prokurator.

Aż nie chce się wierzyć, żeby był to pomysł jednej osoby (ale to oczywiście szczegółowo wyjaśnią policja i prokuratura), natomiast konsekwencje poniesie 17-latek, który kierował. Okazało się, że był pod wpływem alkoholu (prawie promil). Jego 17-letni kolega zmarł w drodze do szpitala. Zgodnie z polskim prawem, kierujący

będzie odpowiadał jak dorosły. Teraz zamiast korzystać z wakacji, odpoczywać i wrócić we wrześniu do szkoły, przebywa za kratami. Decyzją sądu został tymczasowo aresztowany na trzy miesiące.

Jak dowiedzieliśmy się w Komendzie Powiatowej Policji w Kartuzach, pozostałymi uczestnikami zdarzenia zajmie się sąd rodzinny. Najmłodszy miał 14 lat. Policjanci zamierzają włączyć ich wątek do odrębnego postępowania pod kątem ewentualnego nieudzielenia pomocy i ucieczki z miejsca zdarzenia.

Kilkanaście godzin później tego samego dnia, 11 lipca, w powiecie kartuskim zginął motocyklista, w którego na drodze w gminie Żukowo wjechał kierowca samochodu osobowego.

## Tragiczne statystyki

Poprosiliśmy w Komendzie Wojewódzkiej Policji w Gdańsku o podsumowanie dotychczasowych zdarzeń na drogach. Dane obejmują okres od początku wakacji, czyli od 27 czerwca do 16 lipca. Wynika z nich, że na drogach województwa pomorskiego doszło do 102 wypadków (w

analogicznym okresie 2025 roku – 104). W tym czasie wydarzyło się 7 wypadków ze skutkiem śmiertelnym (dokładnie tyle samo, co w analogicznym okresie 2025 r.). Na pomorskich drogach w trwające wakacje zginęło 10 osób, a w podobnym okresie ubiegłego roku – 8 osób. Dane są porównywalne, ale trochę tragiczniejsze tego lata. Ze statystyk KWP wynika również, że w porównywanym okresie tego i poprzedniego roku było tyle samo osób rannych – po 124.

Powyższe dane nie obejmują kolejnego, niestety bardzo tragicznego zdarzenia z ostatnich dni. W nocy 17 lipca doszło do wypadku, który też przeraził – widokiem samochodu wbitego w drzewo i wiekiem tragicznie zmarłego kierowcy, przed którym było całe życie. W okolicy Skarszew zginął 19-letni mieszkaniec powiatu starogardzkiego. Jego wielką pasją była piłka nożna, grał w V-ligowej Styńie Godziszewo. – Bartek miał zaledwie 19 lat. Był częścią naszej czerwono-czarnej rodziny. Zawsze uśmiechnięty, pełen pasji do piłki i życia. Jego odejście pozostawiło w naszych sercach ogromną pustkę – czy-

tamy w pożegnaniu na profilu klubu w mediach społecznościowych.

Wbrew obiegowym opiniom, z którymi można zetknąć się zwłaszcza w internecie, to nie młodzi kierowcy powodują najczęściej zdarzeń. Z danych, które przekazała nam KWP, wynika m.in., że w trakcie obecnych wakacji, do 16 lipca, najczęściej wypadków spowodowały osoby w przedziale wiekowym 40-59 lat (32) oraz 25-39 lat (27). Osoby w wieku 18-24 lata w tym czasie zostały wstępnie uznane winnymi za zaistnienie 12 wypadków drogowych. Dla porównania, najczęściej wypadków podczas wakacji w 2025 r. spowodowały osoby w przedziale 25-39 lat (33) oraz 40-59 lat (29). Osoby w wieku 18-24 lata spowodowały w tamtym okresie 14 wypadków drogowych.

Okoliczności ostatnich wypadków są badane, więc nie można niczego stwierdzać kategorycznie w sprawie przyczyn. Policjanci niezmiennie podkreślają, że bardzo dużo w kwestii bezpieczeństwa zależy od kierowców.

– W okresie letnim policja prowadzi regularne działania kontrolne, które mają zapewnić bezpieczeństwo wszystkim uczestnikom ruchu. Funkcjonariusze zwracają szczególną uwagę na prędkość, sposób przewożenia osób, stan techniczny pojazdów oraz trzeźwość kierujących. To właśnie te elementy najczęściej decydują o tym, czy podróż zakończy się bezpiecznie. Nigdy nie wolno wsiadać za kierownicę po alkoholu ani po użyciu środków, które mogą wpływać na koncentrację. Jedna zła decyzja może zakończyć czyjąś podróż w tragedię. Ostrożność, cierpliwość i szacunek dla innych uczestników ruchu mają realny wpływ na bezpieczeństwo na naszych drogach. Dbajmy o siebie nawzajem, by każdy bezpiecznie dojechał do celu – apeluje podkom. Anna Banaszewska z Zespołu Prasowego KWP w Gdańsku.

Bieżące dane na temat wypadków śmiertelnych w wakacje Komenda Główna Policji umieszcza codziennie na interaktywnej mapie, która jest dostępna na stronach wszystkich jednostek miejskich i powiatowych.

AKCJA CHARYTATYWNA

0111545632



**LĘBORK**

# Lęborski szpital szuka sojuszników w walce o kasę

Robert Gębuś

**Lęborski szpital domaga się wypłaty ponad 1,6 mln zł należności od NFZ za świadczenia ponadlimitowe z 2025 roku. Wnioskuję o wsparcie do Polskiej Federacji Szpitali i Związku Pracodawców Szpitali Powiatowych.**

Lęborski szpital nie zamierza „odpuścić” w sprawie zapłaty przez Pomorski Narodowy Fundusz Zdrowia należności za wykonane w roku ubiegłym ponadlimitowe świadczenia medyczne. Placówka w Lęborku oczekuje zapłaty ponad 1,6 mln zł.

Dyrekcja SPS ZOZ w Lęborku wystąpiła w tej sprawie do Polskiej Federacji Szpitali oraz Ogólnopolskiego Związku Pracodawców Szpitali Powiatowych z wnioskiem o podjęcie wspólnych działań, by doprowadzić do zapłaty przez NFZ nierozliczonych nadwykonanych świadczeń.

- Działania te obejmują w szczególności prowadzenie negocjacji z Centralą Narodowego Funduszu Zdrowia oraz Ministerstwem Zdro-

wia, jak również podjęcie skoordynowanych działań prawnych oraz zapewnienie wsparcia członkom wskazanych organizacji w dochodzeniu przysługujących im roszczeń - mówi Anna Słoniewska, dyrektor SPS ZOZ w Lęborku.

Pomorski NFZ tłumaczy, że gwarancja zapłaty obejmuje tylko nadwykonania świadczeń nielimitowanych. Za świadczenia limitowane wykonane ponad zapisy umowy, płaci tylko wtedy, kiedy ma na to pieniądze. Teraz nie ma, więc nie płaci.

- To nie były świadczenia nagłe i ratujące życie - tłumaczy Monika Kierat, rzecznik prasowy Pomorskiego Narodowego Funduszu Zdrowia.

Inaczej to widzi lęborski szpital, który zmaga się z trudną sytuacją finansową. Pożyczył od powiatu lęborskiego, który jest organem prowadzącym szpital 4 mln zł, żeby zapłacić zobowiązania wymagalne m.in. wobec dostawców usług medycznych, leków, żywności czy usług informatycznych. To jednak sprawy nie załatwia, bo zobowiązania wymagalne w lęborskim szpitalu na koniec czerwca wynosiły ok. 5,8 mln zł.

Powiat lęborski rozważa kolejną pomoc finansową dla szpitala a szpital nie wyklucza drogi sądowej, jeśli inne metody walki o zapłatę z NFZ za nadwykonania zawiodą.

- W praktyce liczne podmioty lecznicze prowadzą postępowania sądowe przeciwko Narodowemu Funduszowi Zdrowia o zapłatę wynagrodzenia za świadczenia wykonane ponad limity finansowania określone w zawartych umowach - informuje Anna Słoniewska, dyrektor lęborskiego szpitala powiatowego. - Mając na uwadze powyższe, szpital monitoruje podejmowane działania na poziomie ogólnokrajowym oraz analizuje dostępne środki prawne dochodzenia przedmiotowych należności. Skierowanie sprawy na drogę postępowania sądowego będzie uzależnione także od wyników prowadzonych działań organizacji reprezentujących podmioty lecznicze i stanowiska Narodowego Funduszu Zdrowia.

Tymczasem Narodowy Fundusz Zdrowia zaproponował projekty zmian w mechanizmie nadwykonania. Według nich płatności w ramach umów będą realizowane



**Szpital w Lęborku oczekuje zapłaty z NFZ za nadwykonania z 2025 r**

na bieżąco a finansowanie świadczeń ponadlimitowych będzie rozliczane raz w roku a nie, tak jak dotąd, raz na kwartał.

Zmiany mają dotyczyć świadczeń szpitalnych udzielanych osobom powyżej 18. roku życia, w zakresie leczenia zaćmy, rehabilitacji leczniczej dla osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności oraz ambulatoryjnej opieki specjalistycznej. NFZ zaznacza, że proponowane rozwiązania nie obejmą świadczeń Am-

bulatoryjnej Opieki Specjalistycznej osób do 18 roku życia, świadczeń w poradni położniczo-ginekologicznej, diagnostyki dla pacjentów z kartą DiLO, oraz pacjentów którzy po raz pierwszy czekają na wizytę do specjalisty.

- Rozwiązania są kompromisem pomiędzy potrzebą zapewnienia ciągłości udzielania świadczeń a obowiązkiem zachowania stabilności finansowej systemu ochrony zdrowia - informuje NFZ.

**LĘBORK**

## Kolejowe inwestycje zmieniają Lębork PKP wybuduje nowe perony i wiadukty

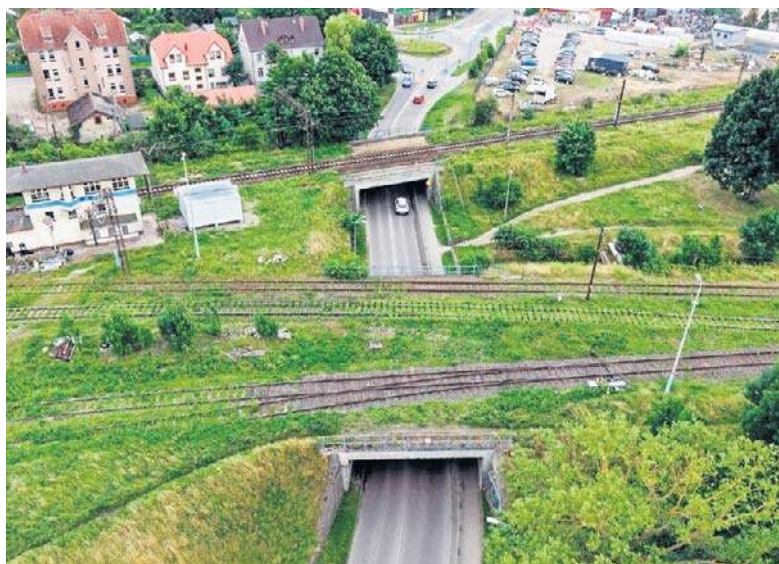
Robert Gębuś

**Modernizacje stacji kolejowych, budowa nowych wiaduktów i przebudowa układu drogowego- kolejowe inwestycje zmieniają Lębork.**

Modernizację linii kolejowej 229 Lębork - Łeba i 202 z Gdyni Chylonii do Słupska zmieniają Lębork.

W związku z przebudową linii kolejowej 229 Lębork - Łeba powstaje nowy peron Lębork Zachód a stacja Lębork Nowy Świat zostanie wyremontowana. Na przejazdach kolejowych w Lęborku trwają intensywne prace związane z modernizacją linii kolejowej 229 Lębork - Łeba.

- Na trasie Lębork - Łeba rozpoczęliśmy budowę nowych pero-



**Wiadukty zostaną rozebrane i powstaną nowe konstrukcje. PKP wybuduje także przystanek Lębork Zachód i Lębork Nowy Świat**

nów na stacjach i przystankach przeznaczonych do modernizacji - mówi Przemysław Zieliński, rzecznik prasowy PKP PLK. - Na szlaku kontynuowane są prace rozbiórkowe, roboty związane ze wzmacnianiem podłoża, budową budynków technicznych oraz przebudową obiektów inżynierskich: mostów, wiaduktów i przepustów.

W ramach prac przy modernizacji linii kolejowej 202 zostaną przebudowane także perony na dworcu PKP w Lęborku.

- Wszystkie stacje i przystanki zapewnią oczekiwany komfort obsługi podróżnych - zaznacza Przemysław Zieliński. - Z wyższych peronów będzie można łatwiej wsiąść do pociągów. Przygotowane zostaną wygodne dojścia, uwzględniające potrzeby osób o ograniczonych możliwościach poruszania się. Na peronach zamontowane zostaną wiaty, energooszczędne oświetlenie, czytelne

oznakowanie oraz gabloty informacyjne.

W ramach prac powstanie przystanek Lębork Zachód oraz zostanie zmodernizowany dworzec Lębork Nowy Świat. Dodatkowo zostaną rozebrane wiadukty przy ul. Słupskiej i Wojska Polskiego, którymi przebiega linia kolejowa 202. Powstaną nowe konstrukcje, przesunięte w inne miejsce.

- Zgodnie z opracowywaną dokumentacją projektową, istniejące wiadukty kolejowe zostaną rozebrane, a w ich miejsce powstaną nowe obiekty zlokalizowane około 50 metrów od obecnych konstrukcji - informuje Przemysław Zieliński, rzecznik prasowy PKP PLK. - W ramach inwestycji przebudowany zostanie również układ drogowy.

Zostanie przebudowane także ok. 300 metrów ulicy, wybudowana nowa jezdnia z ciągiem pieszo-rowerowym i 150-metrową drogą dojazdową. Inwestycja zakończy się w 2029 roku.

AKCJA CHARYTATYWNA

0111551973



**GDAŃSK**

# Nowy rekord lotniska

Jacek Wierciński

**Niemal 3,7 miliona pasażerów skorzystało z Portu Lotniczego w Gdańsku w pierwszym półroczu 2026 r. To o 11 proc. więcej niż w tym samym okresie dwunastu miesięcy wcześniej. Jeszcze większe wzrosty zanotował ruch czarterowy.**

Jak poinformowano we wtorek 21 lipca, w ciągu pierwszych sześciu miesięcy 2026 roku z gdańskiego lotniska skorzystało dokładnie 3 694 606 pasażerów. To więcej o 11 proc. niż w tym samym okresie 2025 r. Według wyliczeń, w pierwszych sześciu miesiącach bieżącego roku w Gdańsku dokonano ogółem 31 754

tw. operacji lotniczych, a więc o 14 proc. więcej niż w analogicznym okresie rok wcześniej. Równocześnie ruch czarterowy (obsługujący 282 798 podróżnych) wzrósł z kolei o prawie 16 proc.

Najpopularniejsze kierunki z Gdańska to: Londyn (242 149 pasażerów), Oslo (217 333 pasażerów), Kopenhaga (201 926 pasażerów).

Cargo, a więc przewóz towarowy w pierwszym półroczu osiągnął 5568 ton, a więc o 3,8 proc. więcej niż w sześciu miesiącach rozpoczynających 2025 rok. Spółka zarządzająca lotniskiem w dwóch zakończonych kwartałach 2026 r. wypracowała odpowiednio: 44,3 mln zł zysku ze sprzedaży i 37 mln zł zysku netto.

**MALBORK**

# Nie ma szans na nocne apteki

Radosław Konczyński

**Brak „nocnej” apteki to wciąż problem w mniejszych miastach. Rozwiązanie go wiązałoby się z koniecznością wyłożenia pieniędzy przez samorząd. Dla aptek dyżury były nierentowne.**

Malbork jest jednym z tych pomorskich miast, gdzie od ponad 2,5 roku nie ma nocnej apteki w tym starym znaczeniu, że pełniła dyżur w godzinach nocnych. Co jakiś czas sprawa wraca w formie sygnałów od mieszkańców.

- Zdaję sobie sprawę, że jest to kompetencja starostwa, natomiast po raz kolejny spotkałam się z dość dramatyczną sytuacją, którą opisała mi jedna z mam, zgłaszając, że apteki po godz. 22 są zupełnie nieczynne. Była w nocnej opiece medycznej, otrzymała bardzo pilny antybiotyk do podania 2-letniemu dziecku i niestety najbliższa otwarta apteka była w Tczewie - zgłaszała ostatnio problem podczas sesji Rady Miasta radna Jolanta Leszczyńska.

Apteki, a tak dokładnie - ustalanie ich dyżurów od zawsze leżało w kompetencjach samorządów powiatowych. Przed nowelizacją przepisów Rada Powiatu ustalała grafik dyżurów na cały rok i wszystko



FOT. PIXABAY

**W Malborku leki można kupić do godz. 21. Potem apteki nie działają, ale jest to zgodne z przepisami**

było jasne. Starostwo odpowiada radnej miejskiej, że nowelizacja ustawy z 17 sierpnia 2023 roku o zmianie ustawy o refundacji leków, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego oraz wyrobów medycznych i zmianie innych ustaw wprowadziła m.in. szereg zmian w zasadach funkcjonowania rynku aptecznego w Polsce. Od początku 2024 roku zniesiono dotychczasowy przymus dyżurowania. Znowelizowana ustawa Prawo farmaceutyczne wprowadziła natomiast nowe definicje dyżurów aptek. Obecnie jest mowa o „dyżurze w dzień wolny od pracy” oraz „dyżurze w porze rocznej”. Po-

nadto, sobota nie jest dniem wolnym od pracy i jest traktowana jako dzień powszedni.

Za dyżur w porze nocnej uznaje się pracę apteki przez kolejne 2 godziny zegarowe w przedziale między godz. 19 a 23. Z kolei dyżur w dzień wolny od pracy oznacza jej pracę przez 4 godziny zegarowe w przedziale między godz. 10 a 18.

- Z informacji od podmiotów prowadzących apteki na terenie naszego powiatu wynika brak zainteresowania dobrowolnymi dyżurami. Natomiast przymusowe wyznaczenie apteki - mając na uwadze dotychczasowe próby podejmowane przez Zarząd Po-

wiatu - wydaje się bezcelowe, tym bardziej, że w Malborku obecnie funkcjonują apteki ogólnodostępne, których godziny pracy umożliwiają mieszkańcom dostęp do usług aptecznych w tych newralgicznych godzinach, mieszczą się częściowo w przedziale czasowym określonym w ustawie - wyjaśnia Dariusz Rowiński, wicestarosta malborski.

Ministerstwo Zdrowia przyznaje, że na podstawie sygnałów przekazywanych przez samorządy wie, iż zainteresowanie pełnieniem dyżurów przez apteki jest „ograniczone”, co „wiąże się m.in. z ich niską opłacalnością i barierami organizacyjnymi”. Takiej odpowiedzi udzieliło na interpelację posłance Paulinie Matysiak.

- Odnosząc się do kwestii źródeł finansowania dyżurów aptecznych, wskazać należy, że funkcjonują dwa podstawowe mechanizmy finansowania: środki Narodowego Funduszu Zdrowia, które stanowią dominującą formę finansowania, oraz środki własne powiatów, mające charakter uzupełniający - odpowiedziała Katarzyna Kacperczyk, podsekretarz stanu w Ministerstwie Zdrowia.

Innymi słowy, jeżeli samorząd chce, by jego mieszkańcy mieli dostęp do leków po godz. 21 i przez całą noc, musi to sfinansować.

REKLAMA 0011556291

**Zarząd SM "Żuławy" w Cedrach Wielkich**  
ogłasza drugi przetarg nieograniczony pisemny na ustanowienie prawa odrębnej własności

**LOKALU MIESZKALNEGO nr 1**  
położonego w Cedrach Wielkich przy ul. Leśnej 32.  
Lokal o powierzchni użytkowej 63,10 m<sup>2</sup> wraz z piwnicą o powierzchni 12,10 m<sup>2</sup>, usytuowany na parterze budynku, składa się z trzech pokoi, kuchni, łazienki, WC oraz przedpokoju.

**Cena wywoławcza wynosi 280 000,00 zł**  
(słownie: dwieście osiemdziesiąt tysięcy złotych 00/100).

**Lokal można oglądać** w terminach uzgodnionych z biurem Spółdzielni ul. Leśna 32, 83-020 Cedry Wielkie, tel. 58 683 60 54.  
**Warunkiem udziału w przetargu** jest wniesienie wadium w wysokości 90 000,00 zł na rachunek bankowy Spółdzielni nr 30 1050 1764 1000 0090 3183 1408, najpóźniej do dnia 14 sierpnia 2026 r.  
**Rozstrzygnięcie przetargu odbędzie się 17 sierpnia 2026 r. o godz. 16.00** w siedzibie Spółdzielni.  
**Pisemne oferty** należy składać w biurze Spółdzielni do dnia 17 sierpnia 2026 r. do godz. 10.00, w zamkniętych kopertach, wraz z oświadczeniem o zamiarze nabycia lokalu i oferowanej cenie oraz oświadczeniem o zapoznaniu się ze stanem technicznym lokalu i warunkami przetargu.  
Szczegółowe warunki przetargu dostępne są w biurze Spółdzielni.  
Zarząd Spółdzielni zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu bez podania przyczyn.

REKLAMA 0011550896

**NIEZWYKŁA POLSKA!**

**Interaktywny Przewodnik Turystyczny**  
**Lato 2026**

**Odkryj wyjątkowe zakątki w letniej odsłonie**

- 📍 lokalne atrakcje
- 📍 turystyka przygodowa
- 📍 podróż tematyczna
- 📍 wypoczynek na łonie natury
- 📍 eko-turystyka

**CZYTAJ na:**  
**stronapodrozy.pl/przewodnik**

**GLÓWNY PARTNER STRATEGICZNY**

**WOJEWÓDZTWO ŚWIĘTOKRZYSKIE**

GDYNIA

# Jachtowe święto w marinie w Gdyni. Zbliża się siódma już edycja Polboat Yachting Festival

Jacek Klein

**Od 23 do 26 lipca w gdyńskiej Marinie Yacht Park, odbędzie się siódma edycja największych targów na wodzie w tej części Europy - Polboat Yachting Festival.**

Przez cztery dni można będzie oglądać najpiękniejsze łodzie motorowe, jachty żaglowe, katamarany i skutery wodne, do tego podziwiać pokazy sportów wodnych, posłuchać ciekawych paneli eksperckich.

**Ponad setka łodzi, w tym wiele premier**

Podczas tegorocznej edycji Wystawy zapowiedziano ponad 110 jednostek pływających, wśród których będzie prawie 30 premier, w tym kilka światowych.



W czwartek staruje Polboat Yacht Festival, największe targi jachtowe w tej części Europy

Z polskich marek łodzi, oprócz najbardziej znanych Sunreef Yachts i Galeon Yachts, na gdyńskiej wystawie można będzie zwiedzić również jednostki m.in.: Balt-Yacht, Canna Boats, Cavo Marine, Cobrey Yachts, Golden Slide Marine, Green

Dream Boats, Lamdo, Massiv Boats, N'Fun Yachting, Northman, Parker Poland.

Z zagranicznych marek, podczas najbliższej edycji zobaczymy łodzie m.in.: Bali, Bayliner, Beneteau, DeAntonio, Grand, Iron, Jeanneau, Frauscher, Hanse, Moss.

Spośród zgłoszonych premier można wymienić Galeon 430 Explorer, Prestige 43, Aquador 400 HT, De Antonio D36 Cabin, Wiszniewski Yachts W29, Wellcraft 28 Explorer, Mongird 7,6, VTS Flying Shark 7.7, Canna C-One, Pegazus 500BR.

## Największa wystawa

Siódma edycja Polboat Yachting Festival jest po raz kolejny największą w Polsce i w tej części Europy wystawą jachtów na wodzie.

- Główną ideą wydarzenia jest popularyzacja sportów wodnych oraz umożliwienie odwiedzającym poznania i oceny jednostek pływających w ich naturalnym środowisku - na wodzie. Tegoroczna edycja ma również wyjątkowy wymiar, ponieważ świętujemy 20-lecie Polskiej Izby Przemysłu Jachtowego i Sportów Wodnych Polboat, organizatora targów. Przez cztery dni będzie można podziwiać najpiękniejsze łodzie motorowe, jachty żaglowe, katamarany i skutery wodne. W programie znajdują się także bezpłatne rejsy w ramach akcji „Zostań Wodniakiem”, dzięki którym każdy będzie mógł poczuć przyjemność

obcowania z jachtingiem - mówi Michał Bąk, prezes zarządu Polboat, Polskiej Izby Przemysłu Jachtowego i Sportów Wodnych, Polskie Jachty.

## Bogaty program

Program wydarzenia obfitować będzie w pokazy sportów wodnych, w tym specjalne show podniebnych akrobacji mistrzowskiej ekipy z Flyboard.eu, prezentacje firm, spotkania z ciekawymi osobami, w tym znanymi żeglarzami oraz konkursy z nagrodami.

Miłośnicy żeglarstwa sportowego będą mieli także okazję obserwować zmagania w największej i jednej z najważniejszych imprez regatowych w Polsce - LOTTO Gdynia Sailing Days.

Więcej informacji o Polboat 2026 i szczegółowy program można znaleźć na stronie [yachtingfestival.pl](http://yachtingfestival.pl).

## FINANSE

# Co dalej z wysokością stóp procentowych?

Mateusz Tkarski

**RPP po raz kolejny na ostatnim posiedzeniu pozostawiła stopy procentowe bez zmian. Czy kredytobiorcy mogą spać spokojnie w tym roku?**

Według analityków, RPP mimo pozostawienia stóp na dotychczasowym poziomie, wyraźnie zmieniła narrację dotyczącą dalszego kierunku polityki pieniężnej.

- Lipcowa projekcja inflacyjna NBP zakłada wzrost r/r inflacji CPI do 3 proc. w III kwartale oraz 3,2 proc. w IV kwartale. Wzrost ten powinien mieć charakter przejściowy i wynikać przede wszystkim z zakończenia programu CPN. Projekcja opiera się jednocześnie na założeniu stopniowej normalizacji sytuacji podaźowej na światowych rynkach surowców energetycznych, co pozostaje jednym z kluczowych źródeł ryzyka dla prognozy - analizuje Piotr Kamiński z Polskiego Instytutu Ekonomicznego.

Podczas konferencji po posiedzeniu RPP, prezes NBP zadeklarował gotowość do przeprowadzenia jednej obniżki stóp jeszcze w tym roku, podczas gdy wcześniej taki scenariusz był wykluczony.

Ostatnie wydarzenia na Bliskim Wschodzie stawiają jednak sporo znaków zapytania co do realizacji takiego pozytywnego scenariusza.

- Dalsze decyzje RPP będą w dużej mierze zależeć od rozwoju konfliktu na Bliskim Wschodzie i jego wpływu na ceny energii. Scenariusz przedstawiony przez prezesa NBP miałby prawo się zrealizować w przypadku zakończenia działań zbrojnych na Bliskim Wschodzie oraz stabilizacji sytuacji na rynkach surowców energetycznych - zaznacza analityk Polskiego Instytutu Ekonomicznego.

AUTOPROMOCJA

**Dziennik Bałtycki**

**Czwartek**  
z dreszczykiem  
[dziennikbaltycki.pl](http://dziennikbaltycki.pl)

## KURSY WALUT

**21.07.2026**

Kupno/sprzedaż walut Kantor Green,  
tel. 58 346 02 48, Wrzeszcz przy Manhattanie,  
Dmowskiego, Grunwaldzka, Morena Carrefour,  
Rumia Auchan

**EUR 428/436 (-)**  
**USD 374/381 (-)**  
**GBP 504/511 (-)**  
**CHF 463/470 (-)**

Kantor Max, Gdańsk, ul. Jagiellońska

**EUR 428/436 (-)**  
**USD 374/381 (-)**  
**GBP 504/511 (-)**  
**CHF 463/470 (-)**

(+) wzrost ceny w stosunku do notowania poprzedniego, (-) spadek ceny w stosunku do notowania poprzedniego, (o) bez zmian

REKLAMA

0011557117

## SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA „KASZUBY” w KARTUZACH

83-300 KARTUZY UL. SĘDZICKIEGO 30

**ogłasza przetarg nieograniczony na:**

**1. Przebudowa osiedlowej sieci ciepłowniczej wraz z przyłączami w rejonie budynków na os. Wybickiego 19, 20 i 21 w Kartuzach.**

Termin składania ofert - **05.08.2026r. do godz. 9.30** w siedzibie S.M. „KASZUBY”.

Termin otwarcia ofert - **05.08.2026r. godz. 10.00** w siedzibie S.M. „KASZUBY”.

**2. Modernizacja instalacji oświetleniowej na energooszczędne na 4 budynkach mieszkalnych wielorodzinnych.**

Termin składania ofert - **05.08.2026r. do godz. 11.30** w siedzibie S.M. „KASZUBY”.

Termin otwarcia ofert - **05.08.2026r. godz. 12.00** w siedzibie S.M. „KASZUBY”

SIWZ dostępne jest do pobrania na stronie Spółdzielni: [www.smkaszuby.pl](http://www.smkaszuby.pl) w zakładce przetargi.

SIWZ można nabyć w Spółdzielni w wersji papierowej za cenę **100 zł brutto**.

Zamawiająca nie przewiduje zwrotu kosztów udziału w postępowaniu przetargowym.

Spółdzielnia zastrzega sobie swobodny wybór ofert i możliwość unieważnienia, lub odstąpienia od przetargu bez podania przyczyny.

Szczegółowy wykaz oświadczeń i dokumentów, które wykonawca jest zobowiązany dołączyć do poszczególnych ofert dostępny jest na stronie [www.smkaszuby.pl](http://www.smkaszuby.pl)

REKLAMA

0011554536



Szczegóły: [www.triathlonenergy.pl](http://www.triathlonenergy.pl)

**GNIEWINO • 1 SIERPNIA 2026**  
**ZAPRASZAMY!**

Zgłoszenia: [www.TimeRecords.pl](http://www.TimeRecords.pl)



Partner tytularny:

Partner strategiczny:



Fundacja

# FOKUS

WARSZAWA

## 1200 łamiących prawo w miesiąc. Nowe przepisy o hulajnogach nie działają?

Liczba wypadków z udziałem hulajnóg elektrycznych rośnie w zatrważającym tempie – wynika z najnowszych, wstępnych danych Komendy Głównej Policji za pierwsze półrocze 2026 roku

Marcin Koziestański

Wraz z początkiem czerwca bieżącego roku weszła w życie nowelizacja Prawa o ruchu drogowym, która miała uszczelnić dotychczasowe luki prawne i powstrzymać rosnącą falę urazów wśród nieletnich.

### Kask obowiązkowy i mandaty dla rodziców

Od 3 czerwca 2026 roku przepisy nakładają bezwzględny obowiązek jazdy w atestowanym kasku ochronnym na wszystkie osoby do 16. roku życia poruszające się hulajnogami elektrycznymi, rowerami oraz UTO (urządzeniami transportu osobistego, np. segwaye czy longboardy). Obowiązek ten dotyczy każdej przestrzeni publicznej: dróg, ścieżek rowerowych, chodników, a także alejek w parkach czy osiedlowych stref zamieszkania.

Ponieważ nieletni do 16. roku życia nie odpowiadają finansowo za popełnione wykroczenia, ustawodawca przeniósł odpowiedzialność bezpośrednio na ich prawnych opiekunów – za brak kasku u dziecka rodzicowi grozi mandat karny w wysokości do 100 złotych. Wprowadzono również kategoryczny zakaz poruszania się hulajnogami elektrycznymi po drogach publicznych przez dzieci poniżej 13. roku życia (wyjątkiem jest jazda



Od 3 czerwca obowiązuje obowiązek używania kasków przez młodych rowerzystów i kierujących e-hulajnogami

pod opieką dorosłego w strefie zamieszkania).

### Ponad 1200 wykroczeń w miesiąc

O tym, jak powszechny jest problem ignorowania podstawowych zasad bezpieczeństwa, dobitnie świadczą wyniki ostatnich działań policyjnych. Tylko w okresie od 3 czerwca do 7 lipca 2026 roku funkcjonariusze ujawnili aż 1234 naruszenia dotyczące nieużywania kasku ochronnego przez osoby poni-

żej 16. roku życia. Co istotne, blisko połowa z tych przypadków – aż 591 – dotyczyła właśnie kierujących hulajnogami elektrycznymi (631 naruszeń odnotowano wśród rowerzystów, a 12 na innych urządzeniach transportu osobistego). Statystyki te pokazują, że mimo groźby mandatów i ryzyka utraty zdrowia, młodzież wciąż nagminnie wsiada na e-hulajnogi bez jakiegokolwiek ochrony głowy.

Nie wiadomo jednak, ile naruszeń dotyczyło jazdy po drogach

publicznych przez dzieci poniżej 13 roku życia. – Sposób gromadzenia danych nie umożliwia wskazania liczby ujawnionych przypadków kierowania hulajnogą elektryczną na drodze publicznej przez osoby do 13. roku życia – mówi w rozmowie z portalem i.pl podkomisarz Iwona Kijowska z Komendy Głównej Policji.

### Czarny bilans półrocza: 9 ofiar śmiertelnych

Najbardziej zatrważający obraz wyłania się jednak z porównania danych za pierwsze półrocza lat 2024-2026. Liczba wszystkich wypadków z udziałem e-hulajnóg wzrosła z 297 w pierwszej połowie 2024 roku do 539 w roku 2025, osiągając w pierwszym półroczu 2026 roku poziom aż 644 zdarzeń – to skok o ponad 100 procent.

Prawdziwy dramat kryje się jednak w statystykach śmiertelnych: w analizowanym okresie liczba zabitych użytkowników hulajnóg potroiła się, rosnąc z 3 osób w 2024 roku do 9 w bieżącym. W tym samym czasie wzrosła również liczba rannych – z 257 do 581, a liczba kolizji zwiększyła się z 691 do niemal 1633. Dane te pokazują jednoznacznie, że e-hulajnogi stały się jednym z najgroźniejszych elementów miejskiego krajobrazu.

KRÓTKO

**Łódzkie**

### Uciekał traktorem przed radiowozem

57-latek zignorował sygnały do zatrzymania i postanowił uciekać przed policyjnym radiowozem... ciągnikiem rolniczym. Po zatrzymaniu szybko okazało się, że powodów do unikania kontroli miał wiele. Funkcjonariusze wyczuli od mężczyzny silną woń alkoholu. Badanie urządzeniem do sprawdzania stanu trzeźwości wykazało jednak wynik poza zakresem pomiarowym. Okazało się również, że 57-latek nigdy nie posiadał uprawnień do kierowania pojazdami. Ciągnik rolniczy, którym się poruszał, nigdy nie był zarejestrowany.

**Lubelskie**

### Rolnicy poszkodowani przez przymrozki

Około 13 tys. sadowników i rolników zgłosiło straty w uprawach wskutek wiosennych przymrozków na Lubelszczyźnie – podał we wtorek Lubelski Urząd Wojewódzki. Wiceminister rolnictwa Małgorzata Gromadzka zapewniła o wsparciu finansowym resortu dla poszkodowanych. – Na pogodę nie mamy wpływu, ale nie pozostawiamy rolników samym sobie – zapowiedziała. Skala pomocy ma zależeć od wielkości strat.

**Gorzów Wielkopolski**

### Śmierć 31-latki w policyjnym areszcie

Przyczyną śmierci 31-latki, która zmarła 14 lipca w gorzowskiej komendzie, była niewydolność krążeniowo-oddechowa. Przeprowadzana we wtorek sekcja nie wykazała, by miała obrażenia mogące doprowadzić do jej zgonu – poinformowała PAP rzecznik Prokuratury Okręgowej w Gorzowie Wlkp. Mariola Wojciechowska-Grześkowiak.



FOT. ADAM JANKOWSKI

**Jeśli się macie rozejść, to się rozejdźcie. Jeszcze parę tygodni Waszych polemik i „prawica” w Polsce będzie synonimem bandy jałowych, skłóconych i zgorzkniałych zgredów**

**KRZYSZTOF BOSAK**  
lider Konfederacji

POLITYKA

## Tusk: Biedy nie ma. Lekarze zarobią do 76 800 złotych

Karolina Wrońska

**– Lekarze zarobią do 76 800 złotych brutto po przyjęciu maksymalnej stawki godzinowej proponowanej przez Ministerstwo Zdrowia – poinformował premier Donald Tusk.**

Szef rządu powiedział, że kwota 76 800 złotych brutto to maksymalny pułap, jaki będą mogli osią-

gnąć lekarze, gdy zostanie wprowadzony limit 240 złotych brutto za godzinę pracy.

– Górny limit wynagrodzenia to będzie szesnastokrotność płacy minimalnej. Biedy nie ma – powiedział premier. Przypomniał, że są lekarze, którzy teraz zarabiają więcej.

– Nielicznym będzie wydawało się, że to jest mało, bo w tym niekontrolowanym systemie wynagrodzeń zarabiali dużo, dużo więcej. Nam ten pułap wydaje się przyzwoity i na pewno nie skazuje nikogo na niskie zarobki. 76 800 złotych to naprawdę jest chyba godna kwota – wskazał Tusk.

POLITYKA

## Bochenek: Posłowie mają czas do czwartku

Karolina Wrońska

**W przyszłym tygodniu odbędzie się komitet polityczny PiS, który podejmie decyzje statutowe zatwierdzające decyzje parlamentarzystów co do członkostwa w partii.**

Oposiedzeniu komitetu rzecznik PiS Rafał Bochenek poinformował we wpisie na X. „W przyszłym tygodniu

odbędzie się Komitet Polityczny PiS, który podejmie decyzje statutowe zatwierdzające decyzje parlamentarzystów co do członkostwa w PiS. Złożenie oświadczenia jest warunkiem koniecznym członkostwa w naszej formacji politycznej. Czas jest do czwartku, do końca dnia. Stowarzyszenie albo partia. Tylko w jedności możemy walczyć o dobrą przyszłość naszej Ojczyzny” – czytamy.

Jak mówił Bochenek w TVP Info, wielu parlamentarzystów złożyło już deklaracje, choć „jest wąska grupa osób, która ma rzeczywiście wątpliwości”. – Te osoby są naciskane niestety przez wąskie grono skupione wokół inicjatorów stowarzyszenia – dodał.

## ROSJA

## Spada poparcie dla Putina. Rosjanie zmęczeni wojną, cenzurą internetu i kryzysem

Grzegorz Kuczyński

**Poziom poparcia dla działań rosyjskiego dyktatora Władimira Putina spadł do najniższego poziomu od 2021 roku.**

Zgodnie z najnowszymi danymi kontrolowanego przez państwo Ogólnorosyjskiego Centrum Badań Opinii Publicznej, na dzień 12 lipca działania Putina popierało 65,1% ankietowanych. Jednocześnie 23,4% respondentów otwarcie stwierdziło, że nie popiera jego pracy na stanowisku prezydenta.

Podobne tendencje, jak zauważa magazyn „Newsweek”, odnotowują dwa inne duże ośrodki sondażowe: Centrum Lewady i Fundacja Opinia Publiczna (FOM).

Po rozpoczęciu pełnoskalowej inwazji Federacji Rosyjskiej na Ukrainę poparcie dla Putina utrzymywało się głównie w przedziale od około 78% do 85%. Jeszcze we wrześniu 2025 roku jego działania popierało 77,8% Rosjan.

Ostatni raz wskaźniki spadły do obecnego poziomu w 2021 roku – w kontekście pandemii COVID-19, stagnacji gospodarczej oraz protestów popierających rosyjskiego opozycjonistę Aleksieja Nawalnego.

Magazyn „Newsweek” pisze, że po prawie czterech i pół roku wielkiej wojny zaczyna się rozpaść nieformalna „umowa społeczna” między

dzy Kreml a społeczeństwem rosyjskim.

Jednym z czynników niezadowolenia stało się dalsze zaostrzenie kontroli nad internetem. Kreml rozszerzył uprawnienia Roskomnadzoru i ograniczył działanie zagranicznych platform oraz komunikatorów, próbując przekierować użytkowników na wspieraną przez państwo aplikację MAX.

Kolejnym źródłem napięć stały się problemy z paliwem, które pojawiły się po ukraińskich atakach na rosyjską infrastrukturę energetyczną. Ataki na rafinerie i terminale paliwowe doprowadziły do niedoborów, kolejek na stacjach benzynowych oraz wzrostu niepokoju wśród ludności.



**Poparcie dla Władimira Putina wciąż spada, ale i tak pozostaje bardzo wysokie**

## BLISKI WSCHÓD

## Huti ogłosili blokadę morską Arabii Saudyjskiej

Grzegorz Kuczyński

**Sojusznicy Iranu, jemeńscy rebelianci Huti, ogłosili, że wprowadzają „embargo morskie” wobec Arabii Saudyjskiej. Ugrupowanie zamierza zamknąć Cieśninę Bab al-Mandab „dla wrogich saudyjskich statków”.**

Oficjalny rzecznik sił zbrojnych Huti, Jahja Sare, oświadczył, że embargo to jest wprowadzane w odpowiedzi na trwającą od 12 lat blokadę portów i lotnisk w kontrolowanej przez Huti północno-zachodniej części Jemenu ze strony Arabii Saudyjskiej.

Zastępca szefa biura prasowego Huti, Nasruddin Amer, wyjaśnił, że ugrupowanie zamierza zamknąć Cieśninę Bab al-Mandab „dla wrogich saudyjskich statków”. Arabia Saudyjska nie skomentowała jeszcze tych oświadczeń.

### Konflikt Huti z Arabią Saudyjską

Konflikt zbrojny między Arabią Saudyjską a Huti w ostatnim czasie w dużej mierze ucichł, ale tydzień temu doszło do jego eskalacji: Huti oskarżyli Arabię Saudyjską o atak na lotnisko w ich stolicy, Sanie, i wystrzelili rakiety w kierunku lotniska w mieście Abha.

Jednocześnie rząd pozostałej części Jemenu, zależny od Arabii Saudyjskiej, oświadczył, że to jego siły uderzyły na lotnisko w Sanie, ponieważ chciały zapobiec lądowaniu tam irańskiego samolotu bez jego zgody.

### Kluczowa cieśnina w regionie

Cieśnina Bab al-Mandab (Brama Łez) to wąskie, o szerokości 32 kilo-



**Jemeńscy Huti są sojusznikami Iranu. Ich decyzja o blokadzie cieśniny Bab al-Mandab może pogłębić kryzys z eksportem ropy z Zatoki**

metrów, wejście do Morza Czerwonego od południa, od strony Oceanu Indyjskiego. Tędy przebiega najważniejszy morski szlak handlowy łączący Europę z Azją (z Morza Czerwonego przez Kanał Sueski na Morze Śródziemne).

Po wybuchu wojny w Strefie Gazy w październiku 2023 roku Huti jako sojusznicy Iranu i Hamasu, zaczęli ostrzeliwać statki handlowe w tej cieśninie, a także na Morzu Czerwonym i w Zatoce Adeńskiej, używając rakiet i dronów oraz atakując je z łodzi motorowych.

Cztery statki zostały zatopione, zginęło dziewięciu marynarzy, a ruch przez cieśninę Bab al-Mandab spadł do rekordowo niskiego poziomu, ponieważ firmy żeglugowe zaczęły kierować statki na trasy omijające Afrykę.

Obecnie, w czasie blokady Cieśniny Ormuz przez Iran, znaczenie Cieśniny Bab al-Mandab dla Arabii Saudyjskiej gwałtownie wzrosło, ponieważ kraj ten przekierował 70%

eksportu swojej ropy do portu Janbu nad Morzem Czerwonym.

Według danych firm Kpler i Signal Ocean w ostatnich tygodniach przez ten port przepływało około czterech milionów baryłek dziennie, podczas gdy rok temu w Janbu przeładowywano mniej niż milion baryłek dziennie.

Łączna ilość ropy przepływającej przez cieśninę Bab al-Mandab osiągnęła w czerwcu 7,4 mln baryłek dziennie, co stanowi około 7% światowej produkcji.

Deklaracja Huti sprawiła, że w poniedziałek wieczorem cena ropy Brent natychmiast poszła w górę, do blisko 90 dolarów za baryłkę. Mohammed Albasha z amerykańskiej firmy konsultingowej Basha Report zajmującej się kwestiami ryzyka zauważył, że nawet jeśli na razie nie jest jasne, czy Huti rzeczywiście zaczną atakować statki płynące do Arabii Saudyjskiej i z niej, to już samo ich oświadczenie wywoła negatywne skutki.

## IRAN

## Rozejm tylko na papierze. Dziesiąta z rządu noc ataków USA na Iran

oprac. Grzegorz Kuczyński

**Amerykańskie siły zakończyły dziesiątą z rządu noc ataków na Iran – poinformowało Dowództwo Centralne USA (CENTCOM).**

Kolejną serię ataków zakończono we wtorek o 3 nad ranem. Uderzenia prowadzono przez pięć godzin. Siły USA zaatakowały m.in. irańskie centra dowodzenia wojskowego, bazy rakietowe oraz systemy obrony powietrznej – poinformował CENTCOM, któremu podlegają amerykańskie wojska na Bliskim Wschodzie.

We wtorek rano Irański Korpus Strażników Rewolucji Islamskiej podał, że dwa tankowce stanęły w ogniu po eksplozjach, do których doszło, gdy próbowały przepłynąć przez Ormuz. Dodano, że cieśnina pozosta-

nie zamknięta tak długo, jak długo będą trwały działania Stanów Zjednoczonych w regionie.

W poniedziałek wieczorem Departament Stanu wydał ostrzeżenie do Amerykanów na całym świecie. „Ze względu na podwyższone napięcia na Bliskim Wschodzie sytuacja bezpieczeństwa pozostaje złożona i istnieje możliwość nieprzewidzianej eskalacji” – głosi oświadczenie.

Amerykanie przebywający na Bliskim Wschodzie powinni zachować ostrożność i zwiększoną czujność oraz być gotowi na odwołania lotów, okresowego zamykania przestrzeni powietrznej i potencjalnych zakłóceń w podróży – ostrzegł resort.

W poniedziałek prezydent USA Donald Trump zagroził, że za każdym razem, gdy Iran zabije amerykańskiego żołnierza, „poniesie wielokrotnie gorsze konsekwencje”.

## NIEMCY

## Koniec z piciem alkoholu na dworcach kolejowych

oprac. Anna Nagel

**Od połowy października spożywanie alkoholu ma zostać zakazane na wszystkich dworcach kolejowych w RFN – poinformowały we wtorek niemieckie media.**

Deutsche Bahn od 15 października planuje wprowadzić zakaz spożywania alkoholu na wszystkich dworcach kolejowych w Niemczech. Wyjątkiem mają być lokale gastronomiczne działające na terenie dworców.

Dziennik „Bild” pisze, że zakaz dotyczyć ma każdego rodzaju alkoholu, w tym piwa.

Deutsche Bahn oczekuje, że zakaz spożywania alkoholu poprawi bezpieczeństwo i ograniczy liczbę konfliktów wywołanych pod wpływem alkoholu. Zakaz ma być egzekwowany przez służby ochrony kolei oraz policję federalną.

Osoby przyłapane na spożywaniu alkoholu będą musiały liczyć się z natychmiastowym nakazem opuszczenia dworca. W przypadku powtarzających się naruszeń może

zostać nałożony stały zakaz wstępu na teren dworca.

Duże poruszenie w całych Niemczech wywołał piątkowy poważny wypadek w pociągu regionalnym w Badenii-Wirtembergii. Pracownik ochrony kolei wypadł z pociągu po konfrontacji z nietrzeźwym pasażerem.

Zakaz spożywania alkoholu obowiązuje już teraz na niektórych dużych niemieckich dworcach, między innymi we Frankfurcie nad Menem, Hamburgu i Kolonii.

PAP

## STRONA ZDROWIA

• **W numerze:** Mózg można wyćwiczyć i skutecznie podnieść swój poziom inteligencji

## OBRZĘKI

# Objawy i przyczyny zatrzymywania wody w organizmie. Jak ograniczyć obrzęki?

Gdy organizm gromadzi nadmiar płynów, widoczny jako opuchlizna kończyn, brzucha czy twarzy, warto poszukać przyczyn problemu i podjąć odpowiednie działania, by ograniczyć jego następstwa.

Anna Rokicka-Żuk

Zatrzymywanie pewnych ilości wody w organizmie jest zjawiskiem normalnym, umożliwiającym regulację gospodarki wodno-elektrolitowej w organizmie. Gdy się nasila i powoduje dolegliwości, warto sprawdzić przyczyny problemu, które mogą mieć poważniejszy charakter medyczny, wymagający odpowiedniego leczenia.

Nadmierna retencja wody w ciele wywołuje objawy takie jak m.in. opuchnięcie stóp, kostek, nóg czy dłoni, powiększenie obwodu brzucha, obrzęk twarzy, zwiększenie masy ciała nawet o 2-3 kg, uczucie ociężałości, pośladowanie skóry jak po kąpiel, zeszywnienie stawów w kończynach objętych opuchlizną, zwłaszcza rano, bóle głowy po wstaniu z łóżka, pogorszenie stanu w zespole cieśni nadgarstka. W przypadku większej opuchlizny uciśnięcie kciukiem objętego nia obszaru, np. okolicy kostek nóg, powoduje powstanie zagłębienia, które znika w powolnym tempie.

Najczęstszym powodem powstawania opuchlizny i obrzęków są zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej, której równowaga jest szczególnie ważna dla prawidłowej pracy układu nerwowego, krążenia czy mięśni. Zatrzymywanie nadmiaru wody w ciele może wynikać z nieprawidłowości funkcjonowania narządów w obrębie tych układów. Przyczyną zbyt dużej retencji wody mogą też być poważniejsze problemy z wątrobą, nerkami czy sercem. Jeżeli nadmierne zatrzymywanie wody w organizmie pojawia się nagle i utrzymuje dłużej niż przez tydzień, należy zasięgnąć porady lekarza.

Zatrzymywanie wody w organizmie może wynikać ze skłonności genetycznych, ale zwykle ma bezpośredni związek z dietą, stylem życia, masą ciała i stanem zdrowia, a zwłaszcza z kondycją układu krążenia. Często przyczyną jest nadmierny wzrost ciśnienia w żyłach i naczyniach włosowatych, prowadzący do przenikania wody do przestrzeni międzykomórkowych.

Większe niż zazwyczaj gromadzenie zapasów wody jest procesem normalnym w sytuacji, gdy organizm chce zapobiec jej niedoborom, jak np.



**Zatrzymywanie wody w organizmie najczęściej dotyczy kończyn dolnych i górnych, a także okolic brzucha i twarzy. Powodów do powstawania opuchlizny w tych rejonach może być wiele**

przed miesiączką u kobiet czy w stanie umiarkowanego odwodnienia. Może też jednak sygnalizować mniej lub bardziej poważne problemy zdrowotne, dlatego nie należy tej dolegliwości bagatelizować.

Do najpowszechniejszych przyczyn nadmiernego zatrzymywania wody w organizmie, często działających jednocześnie, należą m.in.: • nadmierne spożycie sodu i/lub soli, • niedostateczne spożycie elektrolitów, takich jak potas, magnez i wapń, • wysokie spożycie oczyszczonych węglowodanów, np. cukru czy białej mąki, • odwodnienie lub regularne niedostateczne spożycie wody i innych płynów, • nadmiar kofeiny (choć mniejsze ilości mają działanie odwadniające), • siedzący tryb życia z niedoborem ruchu, • długotrwałe unieruchomienie, np. na skutek urazu, • zbyt długie stanie, • długa podróż, zwłaszcza przy zmianach ciśnienia i niskiej wilgotności powietrza, jak to ma miejsce w samolocie, • długotrwała aktywność, np. wielogodzinny marsz

albo bieg, • zbyt gorące kąpiele, • wahania hormonalne, również przed miesiączką, w ciąży, okresie premenopauzalnym i menopauzy, • zaburzenia krążenia krwi w nogach, • osłabienie naczyń krwionośnych, • ciąża, gdy wahania hormonalne występują obok zaburzeń krążenia, • niedobór białka w diecie, np. przy restrykcyjnych, niebilansowanych kuracjach odchudzających, • anemia, • niedobory związków mineralnych i witamin, • zakrzepica żylna, • niewydolność lub niedrożność żylna, np. pozakrzepowa, • zaburzenia pracy serca, • reumatoidalne zapalenie stawów,

**Podstawą leczenia zaburzeń związanych z nadmiernym zatrzymywaniem wody w organizmie jest wyeliminowanie możliwych przyczyn problemu. W wielu przypadkach wystarczy jednak zmiana diety i stylu życia**

• zaburzenia odpływu limfy i tzw. obrzęk limfatyczny, któremu towarzyszy również poważna opuchlizna kończyn, zmiana koloru skóry i silne uczucie zmęczenia, • przyjmowanie niektórych leków, m.in. dostępnych bez recepty niesterydowych leków przeciwzapalnych, regulujących ciśnienie krwi, sterydów, antydepresantów czy leków stosowanych w chemioterapii.

Podstawą leczenia zaburzeń związanych z nadmiernym zatrzymywaniem wody w organizmie jest wyeliminowanie możliwych przyczyn problemu. W wielu przypadkach wystarczy jednak zmiana diety i stylu życia, by nie tylko ograniczyć dyskomfort i problem estetyczny związany z następstwami nasilonego zatrzymywania wody w organizmie, ale też zmniejszyć ryzyko rozwoju i objawy chorób krążeniowych, związanych z pracą nerek czy zapalnymi.

Gdy źródło problemu leży w sferze medycznej, należy zasięgnąć porady lekarza. W określonych przypadkach

może on przepisać leki, np. o działaniu diuretycznym, jednak ich bezpieczne stosowanie wymaga ściśle określonego postępowania, które może ustalić jedynie specjalista.

Przy dolegliwościach ze strony kończyn dolnych pomocne mogą być zabiegi usprawniające krążenie krwi w tym rejonie, m.in. częste unoszenie nóg w górę (ponad poziom serca), stosowanie żelów z heparyną i innymi składnikami wspomagającymi krążenie żyłne, np. wyciągiem z kasztanowca zwyczajnego (*Aesculus hippocastanum*) czy arniki górskiej (*Arnica montana*). Ulgę przynosi także noszenie specjalnych kompresyjnych podkolanówek, pończoch czy rajstop o zmiennym ucisku, tzw. przeciwżyłakowych.

Przy poważnych problemach żylnych podkolanówki o odpowiednim, leczniczym stopniu ucisku przepisuje lekarz. W innych sytuacjach można wybrać opcję profilaktyczną, np. podkolanówki czy getry w wersji sportowej, dostępne w sklepach z odzieżą dla aktywnych.

Przy lekkich obrzękach łydek, pojawiających się w wyniku nadmiernego zatrzymywania wody w tkankach nóg, ulgę przynosi delikatny masaż prowadzony od kostki w górę do kolana. Bardziej zdecydowany masaż lepiej jednak pozostawić wykwalifikowanemu specjalście.

W profilaktyce i postępowaniu ograniczającym retencję wody w organizmie w pierwszej kolejności zalecana jest zmiana diety na taką, która zawiera ograniczone ilości sodu, najczęściej występującego w postaci soli. Większość tego dodatku spożywamy razem z przetworzoną żywnością – spore ilości pochodzą z podstawowych produktów, takich jak pieczywo, sery czy wędliny.

Znacznie więcej sodu od powszechnie spożywanych zawierają przetwory solone i kiszone warzywa, a także produkty wysokoprzetworzone, które zawierają niewiele innych niezbędnych składników mineralnych czy witamin, a obfitują w oczyszczone węglowodany, które nasilając wydzielanie insuliny, powodują reabsorpcję sodu w nerkach, zmniejszając jego ilości wydalanę z moczem.

Więcej na: [stronazdrowia.pl](http://stronazdrowia.pl)

**DOBRE ŻYCIE**

# Sprawdzone sposoby na podniesienie inteligencji. Jak zostać bystrzakiem?

Chciałbyś być bardziej inteligentny? To możliwe. Mózg można wyćwiczyć i skutecznie podnieść swój poziom inteligencji.

**Emil Hoff**

Nauka już dawno potwierdziła, że inteligencja nie jest dana raz na zawsze w zestawie genów, lecz może być świadomie polepszana w ciągu życia.

Na to, co nazywamy inteligencją, składa się wiele czynników, w tym np. pamięć, umiejętność logicznego myślenia i uczenia się, kreatywność, zdolność do adaptacji. We wszystkich tych obszarach można wyćwiczyć swój mózg, tym samym podnosząc swój poziom inteligencji.

Mózg jest plastyczny, więc im więcej go używamy, tym sprawniejszy się staje. By podnieść swój poziom inteligencji, musisz zadbać o stymulację mózgu, a także ogólne zdrowie i samopoczucie.

## Nawyki, które podnoszą inteligencję

Warto wyrobić sobie poniższe nawyki, by trenować swoją inteligencję każdego dnia:

- **Medytacja:** wspomaga pamięć i koncentrację, zdolność skupienia i uczenia się, poprawia nastrój, uspokaja. Możesz zapisać się na zajęcia w grupie lub całkiem za darmo po-

śluchać prowadzonych medytacji na YouTube.

- **Czytanie:** stymuluje wszystkie partie mózgu i połączenia między nimi. Podnosi umiejętności skupiania się, rozumienia, przewidywania, myślenia abstrakcyjnego, usprawnia pamięć krótko- i długotrwałą.

- **Socjalizacja:** kontakt z innymi ludźmi to zawsze wyzwanie i świetny ogólny trening dla naszego mózgu. Jeśli nie masz pod ręką paczki znajomych, poszukaj nowych w mediach społecznościowych, zapisz się do klubu zainteresowań lub weź udział w wolontariacie.

## Wyzwania dla mózgu

Mózg lubi wyzwania, a rozwiązując problemy, staje się sprawniejszy.

By podnieść swoją inteligencję, stawiając wyzwania mózgowi, możesz np.:

- **Uczyć się nowych umiejętności:** bardzo korzystna jest np. nauka gry na instrumencie, która ćwiczy pamięć, koordynację, percepcję słuchową, rozpoznawanie wzorów, zdolności matematyczne. Instrumenty bywają drogie, ale możesz kupić używane w internecie.

- **Zrezygnować z pomocy technologii:** wyłącz GPS, by ćwiczyć mózg w orientacji w terenie i zapamiętywać nowe miejsca i sposoby dotarcia do nich.

Wyłącz autokorektę tekstu, by bardziej skupiać się na formułowaniu i zapisywaniu swoich myśli.

- **Rozwiązywać łamigłówki:** niektóre gry i zabawy są wprost zaprojektowane po to, by ćwiczyć nasz mózg. Sprawdzają się do tego np. puzzle, krzyżówki czy sudoku.

## Styl życia, który uczyni cię bystrzejszym

Dla poziomu inteligencji kluczowe jest zdrowie mózgu, ale dla zdrowia mózgu – ogólny stan naszego organizmu i samopoczucie.

Dlatego pewne zmiany w stylu życia mogą istotnie wspomóc trening mózgu i podnieść twój poziom inteligencji.

Trzy czynniki są tu kluczowe:

- **Dobry sen:** od niego zależy codzienna regeneracja mózgu, sen warunkuje też konsolidowanie wspomnień i nowych informacji, uczenie się. Niedobór snu bardzo źle wpływa na pamięć.

- **Aktywność fizyczna:** powoduje wzrost hipokampu, daje lepsze dotlenienie mózgu, zwiększa neuroplastyczność i zdolność uczenia się. Trening wcale nie musi być intensywny, wystarczy spacer, sesja jogi, czy prosty trening domowy. Kluczowa jest regularność, nie intensywność.

- **Dobra dieta:** posiłki powinny być regularne i odpowiednio zbalansowane.

Dla mózgu nie jest bez znaczenia, co jesz. By zapewnić sprawne funkcjonowanie tego organu, dieta powinna być bogata m.in. w kwasy omega-3, flawonoidy i witaminę K. By ich dostarczyć, uwzględnij w swojej diecie tłuste ryby morskie, wodorosty, siemię lniane, orzechy, awokado, owoce jagodowe, produkty pełnoziarniste, szpinak i jarmuż.

Na pracę mózgu i poziom inteligencji korzystnie wpływa też picie kawy i zielonej herbaty, bo zawarta w nich kofeina neutralizuje adenylinę, blokując substancje stymulujące mózg.

Zielona herbata dodatkowo wspomaga rozwijanie sieci neurologicznej w mózgu.



**Opuchnięta łydka nie zawsze oznacza przemęczenie. Masaż może zaszkodzić**

## CHOROBY

# Ten objaw łatwo zlekceważyć. Masaż może tylko pogorszyć sytuację

**Katarzyna Wąs-Zaniuk, Ewa Zwolak**

**Ból i obrzęk łydki łatwo zbagatelizować, zwłaszcza gdy przypominają skutki przemęczenia lub drobnego urazu. Tymczasem za pozornie niegroźnymi dolegliwościami może kryć się zakrzepica żył głębokich.**

Gdy łydka zaczyna boleć, a noga puchnie, wiele osób zakłada, że to efekt przemęczenia, intensywnego treningu lub drobnego urazu. Naturalnym odruchem bywa wtedy masaż bolącego miejsca, który zwykle przynosi chwilową ulgę.

## Masaż a zakrzepica żył głębokich. Niebezpieczne połączenie

Lekarze zwracają jednak uwagę, że nie zawsze jest to bezpieczne. Jeśli przyczyną dolegliwości jest zakrzepica żył głębokich, masowanie chorej nogi może mieć tragiczne skutki.

Szczególnie groźny może być w takiej sytuacji masaż tkanek głębokich. Tego typu techniki opierają się na silnym ucisku mięśni i tkanek położonych głębiej pod skórą.

Niebezpieczeństwo pojawia się wtedy, gdy zakrzep oderwie się od ściany żyły i wraz z krwią zacznie przemieszczać się po organizmie. Przez prawą część serca może dotrzeć do naczyń krwionośnych w płucach i zablokować przepływ krwi. W takiej sytuacji dochodzi do zatorowości płucnej. Jest to stan stanowiący bezpośrednie zagrożenie życia.

## Nie zwlekaj. Udaj się do lekarza i zrób badania

Jeśli ból, obrzęk lub uczucie napięcia w nodze budzą podejrzenie za-

krzepicy, nie warto zwlekać z wizytą u lekarza ani próbować leczyć się na własną rękę. Podstawą diagnostyki są badania laboratoryjne i obrazowe.

Jednym z pierwszych wykonywanych testów jest oznaczenie poziomu D-dimerów, czyli produktów rozpadu skrzepu. Duże znaczenie ma również USG Dopplera, które pozwala ocenić przepływ krwi w żyłach i wykryć ewentualne zmiany zakrzepowe. Po potwierdzeniu rozpoznania lekarz wdraża odpowiednie leczenie przeciwzakrzepowe.

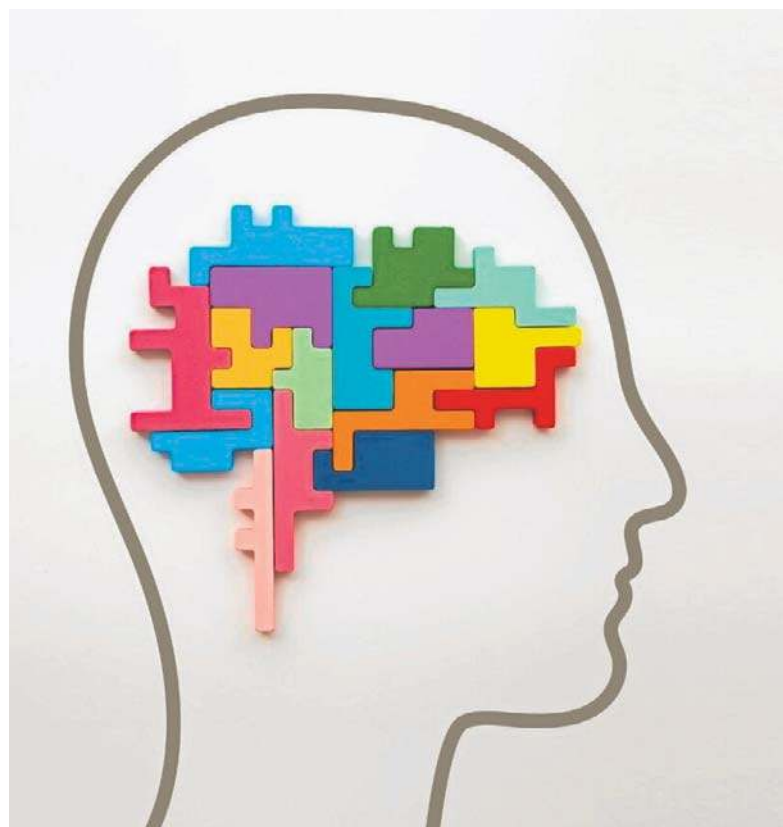
## Czym jest zakrzepica?

Zakrzepica żył głębokich, nazywana też żylną chorobą zakrzepowo-zatorową (ZChZZ), to trzecia najczęstsza w Polsce choroba układu krążenia, która każdego roku dotyka ok. 100 tysięcy osób. W wielu przypadkach nie powoduje żadnych objawów.

Zakrzepica żył głębokich jest rozpoznawana u ok. 60 tys. Polaków rocznie, natomiast jej częstą konsekwencją – zator tętnicy płucnej diagnozuje się u 35 tys. osób na rok i u około co trzeciej osoby prowadzi do nagłego zgonu.

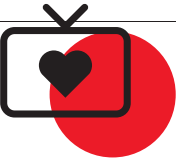
Większość przypadków zakrzepicy, bo ok. 70 proc., dotyczy osób powyżej 60. roku życia, jednak do jej rozwoju może dojść z różnych powodów w każdym wieku, nie tylko wśród dorosłych.

Istnieje jeszcze zakrzepica żył powierzchownych, nazywana też powierzchownym zapaleniem żył lub powierzchownym zakrzepowym zapaleniem żył, to stan zapalny spowodowany powstaniem skrzepu w układzie żył powierzchownych i otaczających je tkanek. Objawem są wyczuwalne palcami czerwone zgrubienia wzdłuż segmentów żył, które są wrażliwe na dotyk, pojawia się także ból nogi.



**Mózg jest plastyczny, więc im więcej go używamy, tym sprawniejszy się staje**

## SERIALOWO



### G. 14:00

**Splatane losy**

**TVP 1**

Burak ponownie przygotowuje próbki, żeby zrobić badanie DNA, które ma wyjaśnić, czy Mine jest wnuczką Munevver. Yasemin natomiast chce zadzwonić do Munevver i aktywnie poszukuje jej numeru telefonu. Munevver natomiast obawia się, że jej dom obserwują oszuści a ich cel jest jeden: włamać się i dokonać kradzieży. Mine martwi się o babcię, ale gdy podsłuchuje rozmowę starszej pani z Suzaną, dziewczynka obraża się i ucieka z domu. Wszyscy jej szukają. Halil i Suzana chodzą po okolicy i pytają sąsiadów o Mine.

### G. 16:00

**Dziedzictwo**

**TVP 1**

Nana i Poyraz zostają przypadkowo uwięzieni w magazynku. Czarna wyznaje matce, że jest w ciąży, ale w żadnym stopniu nie czuje się gotowa na macierzyństwo. Ibrahim przypadkiem podsłuchuje rozmowę i, niestety, błędnie interpretuje jej słowa. Isil dowiaduje się, że na skutek odniesionych obrażeń najprawdopodobniej już nigdy nie odzyska pełnej sprawności. Semih postanawia wejść w świat handlarzy narkotyków, licząc na szybki zarobek.



### G. 20:15

### NA WSPÓLNEJ

**TVN**



Remek budzi Brygidę pocałunkami – wręcza jej... zaręczynowy pierścionek! Czekają ich wspaniałe dni... Tymczasem Klusowie i matka Brygidy nic nie wiedzą o ich ślubie – zostali zaproszeni na występy przedszkolne Oliwki. W sali na scenie zamiast dzieci pojawiają się Brygida i Remek oraz urzędnik, który udziela im ślubu! Rodzice młodych są w szoku a Lucy uspokaja Michała, który bardzo przeżywa wyście Brygidy za mąż... Młoda para nie może doczekać się nocy poślubnej – po niej... łądają na SOR-ze! Z kolei Julka pograża się w nałogu. Dziewczyna rozpaczliwie szuka pieniędzy na narkotyki – prosi nawet o pożyczkę Leona. Chłopak – pamiętając jej ostatnie akcje z używkami – odmawia. Dziewczyna jest obrażona. Zdesperowana Julia postanawia sprzedać w lombardzie swój tablet. Mając gotówkę, umawia się z dilerem. W domu – zadowolona – rozstawia książki, pozorując naukę. Kiedy próbuje zażyć narkotyków, w domu nagle pojawia się Ania. To zrukuje plany dziewczyny, by zamiast się uczuć, odurzać się?

### G. 20:30

**07 zgłoś się**

**TVP 1**

W Warszawie nasila się fala kradzieży samochodów. Służby podejrzewają, że dokonuje ich zorganizowana banda. Na trop naprowadza ich wypadek samochodowy, w którym ginie dziewczyna Jolanta Helsztyńska. Porucznicy Borewicz oraz Zubek otrzymują zgłoszenie tego wypadku, spowodowanego przez docenta Weredę. W zeznaniach mężczyzny nic się jednak nie zgadza. Idąc tropem Jolki, Borewicz odkrywa, że zmarła jest powiązana z gangiem złodziei samochodów. Okazuje się, że kryminalista Dudziak, posługujący się dowodem na nazwisko Wolniak, ma warsztat, w którym przerabia skradzione pojazdy. Jego współpracownikiem jest dziadek Jolki, a jego wnuczka nie zginęła w wypadku, tylko została zamordowana, gdyż odkryła ów proceder. Jej zwłoki podrzucono, by upozorować wypadek, a Wereda płał się w zeznaniach z innych przyczyn.



### G. 17:20

**Panna młoda**

**TVP 2**

Hancer potrzebuje pieniędzy. Sądzi, że los się do niej uśmiecha, gdy dostaje pracę od tajemniczego zleceniodawcy. Z kolei w rezydencji wybucha wielka awantura między Deryą, a Beyzą. Bratowa Hancer da aktualnej żonie Cihana niezłą szkołę życia! Sprawia, że Beyza naje się strachu i pojmie, że nie na wszystkich na jej groźby czy groźne spojrzenia robią wrażenie... Yonca na chwilę przed porodem poprosi Deryę o pomoc. Ta ze zdumieniem odkryje, że Yonca zna Nusreta i Mukadder.

### G. 22:55

**Ku'damm 56**

**TVP 2**

Niemiecki miniserial „Ku'damm 56” to osadzona w Berlinie lat 50. ubiegłego wieku opowieść o konserwatywnej Catherine Schöllack (Claudia Michelsen) i jej trzech córkach – Monice (Sonja Gerhardt), Evie (Emilia Schüle) i Heldze (Maria Ehrich) – które z całych sił chcą dobrze wydać za mąż. W 6. odcinku siostry spotykają się w Berlinie Wschodnim z ojcem, który został antyfaszystą. Jedną z nich jest w ciąży. Matka daje jej zaskakującą radę – wzmówienie innemu, że jest ojcem.

KRZYŻÓWKA NR 111

- Poziomo:**
- 1) śniadanie, obiad lub kolacja,
  - 6) bada języki i kulturę narodów słowiańskich,
  - 10) płynny tłuszcz roślinny,
  - 11) jednostka taktyczna armii rzymskiej,
  - 12) Gustaw, autor powieści „Łysek z pokładu Idy”,
  - 13) pionowy zasięg lotu,
  - 16) Julio, twórca „Gry w klasy”,
  - 19) pieczętka odtwarzająca podpis,
  - 24) ... Jędrusik, polska aktorka,
  - 25) odpadki metalowe, żelastwo,
  - 27) Carlos, gitarzysta rockowy i jazzowy,
  - 28) naklejony na kopercie,
  - 29) narzędzie do porywania się na słońce,
  - 31) amerykański krewniak świni,
  - 33) gruby papier na pudełka,
  - 34) blizna po operacji,
  - 36) organ samorządu terytorialnego,
  - 37) wyrób cukierniczy ze Wschodu,
  - 38) interwał muzyczny złożony z oktawy i sekundy,
  - 39) płytki na podłodze,
  - 40) zawijana potrawa mięsna.

- Pionowo:**
- 1) ... drogowa, holuje uszkodzone auta,
  - 2) przewód przy żelazku,
  - 3) broń na muchy, packa,
  - 4) okrywa piastę koła samochodowego,
  - 5) bardzo drobny węgiel,
  - 6) mała, płaskodenna łódź chińska,
  - 7) „Msza za miasto ...”, powieść

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

Twoja gazeta  
w prenumeracie  
z Tele  
Magazynem

© 58 728 08 17

AUTOPROMOCJA

0210990241

- Andrzeja Szczypiorskiego,
- 8) zwrot właściwy tylko danemu językowi,
- 9) karciany kolor z koniczynką,
- 14) zadawniony żal, pretensja,
- 15) plakat reklamowy lub teatralny,
- 17) w pierścionku lub ogrodzie,
- 18) cykl utworów Jana Kochanowskiego,
- 20) chroni głowę budowlańca,
- 21) lewy dopływ Sekwany,
- 22) wyspa-królestwo Odyseusza,
- 23) lekka, przezroczysta tkanina,
- 26) omen pecha i magii, często kojarzony z czarownicami,
- 29) ... błotny, jadowity wąż,
- 30) woźny w dawnej szkole, pedel,
- 31) Kampinoska lub Białowieska,
- 32) pocisk artyleryjski z siekającymi,
- 35) ironicznie o krótkim przemówieniu.

ROZWIĄZANIE NR 110

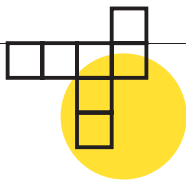
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Z | B | D | Z | I | K | A | B | A | N | D | A | R | D |
| Z | L | U | A | N | N | L | E | K | L | U | C | Z |   |
| I | L | K | A | S | J | E | R | K | A | O | D | I |   |
| E | R | A | T | O | E | E | P | A | N | T | E | R | A |
| Z | W | T | K | O | L | A | N | O | T | R | L |   |   |
| A | T | A | L | A | N | T | A | E | L | D | O | R | A |
| U | I | A | Z | B | O | R | R | O | E |   |   |   |   |
| D | R | A | T | E | W | K | A | W | I | O | S | L | A |
| M | W | I |   |   |   |   |   |   |   | P | K | B |   |
| B | A | L | A | N | S |   |   |   |   | S | Z | A | T |
| I | O | I |   |   |   |   |   |   |   | W | A | I |   |
| B | E | R | B | E | C |   |   |   |   | P | I | E | T |
| O | E | C |   |   |   |   |   |   |   | N | A | S |   |
| S | Z | N | U | K |   |   |   |   |   | K | O | M | I |
| Z | S | A | U | T | O | S | T | R | A | D | A | I | A |

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA

|                                     |                                    |                            |                                       |                                   |                                 |                                 |                                   |                                    |
|-------------------------------------|------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| planeta<br>jak<br>baton             | antał<br>miasto<br>na Le-<br>manem | roślina<br>jaskro-<br>wata | kuglar-<br>stwo<br>w parze<br>z nitką | ślubny<br>lub<br>mirtowy          | rasa<br>królików<br>lub<br>ptak | napój<br>w<br>kartonie          | miara<br>gruntu<br>stra-<br>tegia | kłęząca<br>postać<br>w<br>sztuce   |
| uczule-<br>nie na<br>pyłki          |                                    |                            |                                       | małe<br>stwo-<br>rzenie           |                                 |                                 |                                   |                                    |
|                                     |                                    |                            | dobiega<br>z ulicy                    |                                   |                                 | włoskie<br>wa-<br>rzywo         |                                   |                                    |
| odmiana<br>kapusty                  |                                    |                            | siała<br>... mak                      | pora<br>gwiazd<br>dawny<br>patrol |                                 | krwisty<br>kotlet               |                                   | lud z<br>Zachod-<br>niej<br>Afryki |
| nie<br>zdobi<br>czło-<br>wieka      | Tomasz,<br>polski<br>poeta         | wyżyna<br>w<br>Nigrze      | mebel<br>z trun-<br>kami              |                                   |                                 | polska<br>cięża-<br>rówka       |                                   |                                    |
| ekspert<br>piłkarze<br>z<br>Ostrawy |                                    |                            |                                       | rzeka<br>Koś-<br>ciusz-<br>kowców |                                 | podpora<br>grochu               |                                   |                                    |
|                                     |                                    |                            | talon<br>na<br>zakupy                 |                                   | laska<br>alpinisty              |                                 |                                   |                                    |
| burza<br>mózgów<br>w<br>firmie      |                                    |                            |                                       | znako-<br>mitość,<br>mistrz       |                                 | oszu-<br>stwo<br>lub<br>krawędź |                                   |                                    |

Litery z pól oznaczonych kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

ROZWIĄZANIE: GWARDAIAN



HOROSKOP

**Wodnik (20.01 - 18.02)**  
Wyróżniać Cię będzie duża wiara we własne możliwości. Nie będzie dla Ciebie rzeczy niemożliwych.

**Ryby (19.02 - 20.03)**  
Horoskop dzienny wróży, że jedni ludzie popatrzą na Ciebie z uznaniem, inni z zazdrością.

**Baran (21.03 - 19.04)**  
Nie interesuj się zbytnio życiem innych ludzi. Niektóre osoby mogą uznać to za wścibstwo...

**Byk (20.04 - 20.05)**  
Rozwaga będzie Ci potrzebna jak mało kiedy. Decyzje podejmuj po głębokim zastanowieniu.

**Bliznięta (21.05 - 21.06)**  
Ktoś zwróci się do Ciebie z prośbą o pomoc. Postępuj w związku z tym wyjątkowo delikatnie.

**Rak (22.06 - 22.07)**  
Wyróżniać Cię będzie dzisiaj wyjątkowe przywiązanie wagi do szczegółów. Otrzesz się o pedanterię.

**Lew (23.07 - 22.08)**  
Na próbę zostanie wystawiona Twoja odporność na czyjeś zrządzenie i narzekanie.

**Panna (23.08 - 22.09)**  
Perfekcyjnie poradzisz sobie z wszystkim zaplanowanymi na dzisiaj zadaniami. Postanowisz to jakoś uczcić...

**Waga (23.09 - 22.10)**  
Podejmiesz się dzisiaj dużego wyzwania. Będzie ciężko, ale jakoś sobie z wszystkim poradzisz.

**Skorpion (23.10 - 21.11)**  
Nie odwracaj wzroku od problemów. Horoskop na dziś ostrzega przed zamiataniem ich pod dywan.

**Strzelec (22.11 - 21.12)**  
Zdanie innych osób nie będzie dzisiaj miało dla Ciebie żadnego znaczenia. Liczyć się będzie tylko Twoje...

**Koziorożec (22.12 - 19.01)**  
Będziesz stronić od ludzi. Uważaj, by z tym nie przesadzać, bo może to spowodować przykre konsekwencje.

**PIŁKA NOŻNA**

# Szmatuła: Mam żal o to, jak mnie pożegnano po 18 latach

Tomasz Kuczyński

**Rozmowa z Jakubem Szmatułą, byłym bramkarzem Piasta Gliwice i byłym już członkiem sztabu szkoleniowego.**

**Głośno ostatnio było o pana pożegnaniu przez Piasta...**

Krążą już legendy o tym moim pożegnaniu, o tych fantach, jakie dostałem. Chciałbym wyjaśnić, w jaki sposób mnie pożegnali. Nie chodzi mi o kolejne jakieś tam pożegnania, bo ja już miałem je za trenera Vukovicia. Ja nie oczekuję kolejnych pożegnań, tylko chodzi mi o sposób tego, w jaki to się odbyło. Że na dwa dni

przed rozpoczęciem treningów poinformowano mnie, jak i Tomka Stranca (trenera przygotowania motorycznego - red.), że po prostu nie będziemy w sztabie. W niecałe cztery minuty nam podziękowano. I to jest przykre, bo wcześniej nic nie wskazywało na to, że do takiego czegoś może dojść. Cały czas były rozmowy, że będzie powiększenie sztabu i tego mieliśmy się trzymać. A tu się okazało jednak, że i ja, i Tomek Stranc, wcześniej Adam Fudali (kierownik drużyny - red.), nie będziemy w tym sztabie.

**Piast mógł nie przedłużyć pana kontraktu jako asystenta trenera bramkarzy.**

Ja to rozumiem. Nikt jakiegoś tam dożywotniego karnetu nie ma, ale chodzi o samą, normalną rozmowę, dlaczego mnie trener nie widzi. Dlaczego nie ma dla mnie alternatywy nawet w Akademii, jeżeli jeszcze pół roku temu taka alternatywa była. To boli. Nie wiem, kto decyduje o tym, kto na to pozwala, ale nie chcę przejść obojętnie, bo ja tu dałem bardzo dużo klubowi i dużo serducha zostawiłem. Słabe to pożegnania było. Ja nie chcę w nikogo uderzać, bo jestem jak

najbardziej daleki od tego, żeby mieć do kogoś pretensję, albo w kogoś uderzać. Ale sam fakt tego, jak to zostało zrobione, to boli. Myślę, że będzie boleć jeszcze bardzo długo.

**To rzeczywiście był ten zestaw, jaki pan pokazał na zdjęciu na Instagramie?**

Tak, plus jeszcze koszulka, którą miałem na sobie, czyli koszulka, kubek, proporczyk i butelka klubowej wódki. Nie wiem, czy się poobrazali na mnie w klubie, bo nawet rzecznik do tej pory nie odpisał mi na sms-a. To nie miało uderzyć w nich, to nie miało uderzyć w nikogo. Po prostu była chwila emocji, upust emocji, bo nie takiego spodziewałem się pożegnania. Jakby była Akademia, to jest całkiem inna rozmowa. Podamy sobie rękę, pogadamy. Ale ogólnie, w trzy minuty podziękowali mi dwaj dżentelmeni, którzy w ogóle z tym Piastem mają tyle wspólnego na dzień dzisiejszy, co... no nie wiem, jak to ująć, co nic.

**To byli dyrektor sportowy Łukasz Piworowicz i trener Daniel Myśliwiec?**



**Jakub Szmatuła w 2019 r. po meczu z Jagiellonią, w którym obronił rzut karny. Piast został potem mistrzem**

Tak. Nie było nawet prezesa (Łukasza Lewińskiego - red.). Później z prezesem się spotkałem w poniedziałek (22 czerwca - red.). Powiedział mi tylko, że jeżeli jest mi lepiej w tym wszystkim, no to... on podał się do dymisji. Ręce mi opadły. To co? Ma mi być lepiej, bo prezes się podał do dymisji? W sumie najpierw chyba jako prezes pozwolił na to, żeby zwolnić mnie, Tomka Stranca. A za chwilę się sam podał do dymisji. Jak dla mnie, to popłatanie z pomieszaniem...

**Klub zapowiedział, że jednak będzie robił panu pożegnania w czasie jednego z meczów nowego sezonu.**

Już nie chodzi o pożegnania, miałem już pożegnania za trenera Vukovicia i to mi wystarczyło. Ja już nie chcę kolejnych koszulek, fantów, jakichś tam gadżetów. Ja mam tego bardzo dużo i szanuję to, ale chodzi o sam fakt tego w jaki sposób i kto mnie pożegnał w te cztery minuty, to boli.

**Za 18 lat w Piaście Gliwice?**

Za 18 lat, tak. I to nawet nie ludzie związani z Piastem, którzy tego DNA Piasta nie mają. To było jak drzwi obrotowe w galerii handlowej. Wchodzisz, wychodzisz, wchodzisz, wychodzisz. To mnie zabiło.

0011557806

Z żalem zawiadamiamy, że dnia 21 lipca 2026 r. zmarła nasza ukochana Żona, Mama, Babcia, Prababcia i Siostra

**Krystyna Mikielwicz**

Msza żałobna odprawiona zostanie dnia 23 lipca 2026 r. o godzinie 11.30 w kościele parafii Ignacego Loyoli.

Pogrzeb odbędzie się w Nowej Kaplicy na Cmentarzu Srebrzysko o godz. 13.30.

W smutku pogrążona  
*Rodzina*

0011557577

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że w dniu 18 lipca 2026 r. zmarła nasza ukochana Mama i Babcia

**Janina Szczepan**

Msza Święta żałobna odprawiona zostanie dnia 23 lipca 2026 (czwartek) o godzinie 11:00 w kościele Garnizonowym (Gdynia ul. Śmidowicza). Ceremonia pogrzebowa odbędzie się po Mszy Świętej o godzinie 12:00 na cmentarzu Garnizonowym Gdynia Oksywie.

Pogrążona w smutku  
*Rodzina*

0011557492

Nasze Koleżance

**Joannie Krzyszycha**  
oraz Rodzinie

serdeczne wyrazy współczucia  
z powodu śmierci

**Mamy**

składają

Zarząd oraz Koleżanki i Koledzy  
POLFRACHT Sp. z o.o w Gdyni

REKLAMA 0311246076

**dziennikbałtycki.pl/nekrologi**

**Nekrologi, kondolencje**

przyjmowane są od poniedziałku do piątku  
w godzinach 8.30-15.30, tel. 58/ 3003 211

- drogą mailową: **nekrologi@prasa.gda.pl**
- poprzez Internetowe Biuro Ogłoszeń **ibo.polskapress.pl**
- w zakładach pogrzebowych współpracującymi z Dziennikiem Bałtyckim

- **PPU Zielen, Gdańsk, Partyzantów 76**  
**www.zielen.pl, tel. 58/341-20-71 do 73**
- **ZDiZ w Sopocie Cmentarz Komunalny, Malczewskiego 31**  
**tel. 58/551-03-50, biuro@cmentarz.sopot.pl**
- **Zarząd Cmentarzy Komunalnych w Gdyni**  
**ul. Witomińska 76, tel. 58/660-89-50, www.zck.pl**

**nekrologi.net**

**DROBNE**

|                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Nieruchomości</b></p> <p>DOMY - KUPIĘ</p> <p><b>ODKUPIĘ</b> współwłasność w mieszkaniach, cała Polska, 518503404</p>                                                                               | <p><b>Usługi</b></p> <p>BUDOWLANO-REMONTOWE</p> <p><b>AWARIE</b> - dachy, blachy, kominy, papy, rynny, malowanie; 517-744-487</p>                                                             |
| <p><b>Praca</b></p> <p>ZATRUDNIĘ</p> <p><b>POSZUKUJEMY</b> dozorcę budynku biurowego do pracy w godzinach nocnych, w weekendy i święta.</p> <p>Kontakt : tel. 58/ 73-57-231<br/>Miejsce pracy: Sopot</p> | <p><b>CYKLINOWANIE</b> 501979520</p> <p><b>Sufity Podwieszane:</b> Napinane, Kasetonowe, Rastrowe, Gipsowe, Ścianki Gipsowe "Sufitex"<br/><b>604-944-094, 58-558-25-65 www.sufitex.pl</b></p> |
| <p><b>ibo</b> TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ</p> <p>Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlećisz przez Internetowe Biuro Ogłoszeń: <b>ibo.polskapress.pl</b></p>                                              | <p><b>Rolnicze</b></p> <p>ZWIERZĘTA HODOWLANE</p> <p><b>KURKI</b> nioski dowóz 600539790</p>                                                                                                  |

**PIŁKA NOŻNA**

# Nasza jedenastka marzeń amerykańskiego mundialu

Jakub Jabłoński

**Po rekordowych 104 meczach zakończyły się mistrzostwa świata 2026 w USA, Kanadzie i Meksyku. Mundial, który szczególnie dał się we znaki europejskim kibicom. Kto najbardziej rozbudzał kibiców i nie pozwalał im zasnąć? Wyłoniliśmy naszą najlepszą jedenastkę!**

Naturalnie najliczniejszą nacją w naszej jedenastce mundialu po zakończonym finale między Hiszpanią a Argentyną byli reprezentanci La Furia Roja. Selekcyjner Luis de la Fuente znakomicie pokładał wszystkie elementy układanki! Hiszpańska defensywa była niczym monolit, a najlepiej świadczy o tym fakt, że przez cały turniej straciła zaledwie jedną bramkę.

Dlaczego więc nie wybraliśmy Simóna do naszej jedenastki? Otóż postawiliśmy na najlepszego bramkarza poprzedniego mundialu w Katarze, doceniając przede wszystkim liczbę fenomenalnych interwencji w finale tegorocznego turnieju. Emiliano Martínez dwoił się i troił w bramce, jednocześnie utrzymując Argentynę przy życiu przez cały mecz z Hiszpanią.

Kto najbardziej wyróżnił się z czerkosobowego bloku defensywnego? Mało kto spodziewał się przede wszystkim takiej postawy poprawnym obrońcy Tottenhamu Hotspur. Pedro Porro – to prawdziwy nieoczekiwany



bohater. Na mundialu zaimponował nie tylko czujną postawą na boku obrony, ale częstym podłączaniem się do dynamicznych akcji piłkarzy z Półwyspu Iberyjskiego. W efekcie 26-latek zdobył dwie bramki, w tym jedną arcyważną w półfinale przeciwko Francji.

Mózgiem Hiszpanii we wszystkich meczach w środku pola był bez dwóch zdań Rodri. Pomocnik Manchesteru City został wybrany przez FIFA MVP całego turnieju, zabierając statuetkę sprzed nosa Lionelowi Messiemu. Warto odnotować, że laureat Złotej Piłki 2024 nie miał ła-

twego początku sezonu, ponieważ zmagał się z poważną kontuzją.

## Zacięta walka o koronę króla strzelców

W naszej jedenastce marzeń mundialu nie mogło zabraknąć Boga futbolu Leo Messiego, którego licznik za-

trzymał się na ośmiu trafieniach. 39-latek udowodnił, że wciąż potrafi w tym wieku przenosić góry. Argentyńczyk rozpoczął turniej z wysokiego C. Zdobył hat-tricka przeciwko Algierii, a następnie trafił w kolejnych dwóch meczach: z Austrią i Jordanią. Gdyby nie zmarnowane dwa rzuty karne, walka o koronę króla strzelców tegorocznego turnieju byłaby jeszcze ciekawsza. Rekord Mirosława Klosego (16 goli) i tak został szybko pobity, a Messi został najlepszym strzelcem w historii mistrzostw świata.

Niestety (a może właśnie na szczęście dla kibiców futbolu), Messi trafił na wybitną formę innych skutecznych goleadorów. Kylian Mbappé i Erling Haaland nie odstawali od weterana ani na krok. Francuz osłodził sobie porażkę w meczu o trzecie miejsce dubletem, którym przypieczętował drugą z rzędu koronę króla strzelców mundialu oraz przejęcie fotela lidera klasyfikacji najlepszych strzelców w historii mistrzostw świata. Z kolei Haalandowi musiał wystarczyć dublet, który przyczynił się do sensacyjnego wyeliminowania wielkiej Brazylii przez Norwegię. Napastnik Manchesteru City zakończył mundial z siedmioma trafieniami – o zaledwie trzy mniej od najsukuteczniejszego strzelca turnieju.

**Najlepsza jedenastka według Polska Press:** Emiliano Martínez (Argentyna) – Pedro Porro (Hiszpania), Pau Cubarsí (Hiszpania), Lisandro Martínez (Argentyna), Marc Cucurella (Hiszpania) – Jude Bellingham (Anglia), Rodri (Hiszpania), Michael Olise (Francja) – Lionel Messi (Argentyna), Erling Haaland (Norwegia), Kylian Mbappe (Francja).

© P

**PIŁKA NOŻNA**

# Lewandowski czeka na debiut w MLS w meczu Chicago Fire

Jacek Kmieć

**Oczekiwany pojedynek Roberta Lewandowskiego z Lionelem Messim w Major League Soccer nie dojdzie do skutku. Przynajmniej na razie. Nadchodzący mecz wyjazdowy Chicago Fire z Interem Miami w MLS (ze środy na czwartek, 22-23 lipca o godzinie 1.30 czasu polskiego) odbędzie się bez udziału argentyńskiego gwiazdora.**

Kapitan reprezentacji Polski Robert Lewandowski nie miał jeszcze okazji debiutu w swoim nowym zespole Chicago Fire. Miał zagrać w meczu Major League Soccer Chicago Fire z Vancouver Whitecaps, ale ubiegłotygodniowe spotkanie nie doszło do skutku z powodu zanieczyszczenia powietrza dymem napływają-

cym nad północne stany USA z pożarów lasów w Kanadzie.

„Lewy” szykował się więc na kolejny pojedynek, tym razem z samym Lionelem Messim w meczu Inter Miami – Chicago Fire na Florydzie, który zaplanowano na 22 lipca. Tymczasem okazało się, że polski gwiazdor na rendez-vous z Messim w MLS będzie musiał jeszcze poczekać.

39-letni Leo, podobnie jak jego rodak Rodrigo de Paul, nie weźmie bowiem udziału w nadchodzących meczach MLS. Obu, jako uczestnikom mistrzostw świata, przysługuje bowiem pomundialowy urlop.

FIFA i Międzynarodowa Federacja Stowarzyszeń Piłkarzy Zawodowych (FIFPRO) zgodziły się zapewnić piłkarzom okres odpoczynku. W 2025 roku strony osiągnęły konsensus, że piłkarze uczestniczący w mundialu powinni otrzymać 21-dniowy urlop.



**Robert Lewandowski rozpoczął treningi z amerykańską drużyną Chicago Fire 14 lipca. Teraz ma szansę na debiut**

Inter Miami więc rozegra najbliższe kolejne mecze bez swojego gwiazdora. „Czaple” zmierzą się 22 lipca z Chicago Fire, a 25 lipca z Montrealem. Później Inter czeka mecz u siebie z Columbus 1 sierpnia i Puchar Ligi, który potrwa od 5 do 12 sierpnia. Do gry w MLS wróci 15 sierpnia.

Miami powiadomiło też MLS, że Messi i de Paul nie będą mogli wziąć udziału w Mecz Gwiazd MLS 29 lipca, ponieważ również przypada on w ich 21-dniowym pomundialowym urlopie. Obaj Argentyńczycy zostali wybrani na mecz z Liga MX All-Stars.

Jeśli Messi wykorzysta 21-dniowy okres odpoczynku, może wrócić na boisko już 12 sierpnia w meczu Interu Miami z meksykańskim Leon w Pucharze Mistrzów.

W 2026 roku Leo rozegrał 14 meczów w Inter Miami, strzelając 12 goli i notując 8 asyst.

## SPORT

• **Patryk Walczak wrócił do Gdańska.** Obrotowy został nowym zawodnikiem piłkarzy ręcznych PGE Wybrzeże Gdańsk

## ALEJA GWIAZD

# Kibice bardzo gorąco przywitali mistrzów

Aleja Gwiazd ma kolejnych bohaterów. Pięcioro sportowców odsłoniło swoje gwiazdy na deptaku przy COS Cetniewo. Uczynili to: Kamil Stoch, Iwona Guzowska, Stanisław Krzesiński, Sebastian Świdorski i Jarosław Hampel.

Paweł Stankiewicz

We Władysławowie były już wcześniej gwiazdy m.in. Ireny Szewińskiej, Kazimierza Górskiego, Janusza Kusocińskiego, Michela Platini czy Roberta Korzeniowskiego. Po odsłonięciu pięciu kolejnych w Alei Gwiazd znajduje się już 169 gwiazd znanych mistrzów sportu.

- Jesteśmy bardzo zadowoleni z takiego doboru gwiazd. Cieszymy się zwłaszcza z obecności Kamila Stocha, który zaledwie kilka miesięcy temu zakończył sportową karierę i tak naprawdę nie miał oficjalnego pożegnania. Pozostali mistrzowie to też fantastyczni ludzie, nie tylko sportowcy ale też społecznicy, działacze. Jednym słowem prawdziwi ludzie sportu - powiedział Jerzy Szczepankowski, prezes fundacji Aleja Gwiazd Sportu.

Kamil Stoch cieszył się ogromnym zainteresowaniem fanów, którzy pojawili się na odsłonięciu gwiazd przez sportowców we Władysławowie i został bardzo gorąco przywitany. Stoch to trzykrotny mistrz olimpijski w skokach narciarskich, dwukrotny zdobywca Kryształowej Kuli oraz jeden z najwybitniejszych polskich sportowców w historii.



Kamil Stoch cieszył się ogromnym zainteresowaniem fanów, którzy pojawili się na odsłonięciu gwiazd

Sebastian Świdorski jest wybitnym reprezentantem Polski w siatkówce. Rozegrał 322 mecze w drużynach, dwukrotny zdobywca Kryształowej Kuli oraz jeden z najwybitniejszych polskich sportowców w historii.

Sebastian Świdorski jest wybitnym reprezentantem Polski w siatkówce. Rozegrał 322 mecze w drużynach, dwukrotny zdobywca Kryształowej Kuli oraz jeden z najwybitniejszych polskich sportowców w historii.

Jarosław Hampel to dwukrotny indywidualny wicemistrz świata na żużlu, sześciokrotny drużynowy mistrz świata i jeden z najbardziej utytułowanych polskich żużlowców.

Iwona Guzowska jest pierwszą Polką, która zdobyła zawodowe mistrzostwo świata w boksie. Wielokrotna mistrzyni świata i Europy w boksie oraz kick-boxingu. Wreszcie Stanisław Krzesiński to wybitny

trener reprezentacji Polski w zapasach w stylu klasycznym, który przez lata swojej pracy doprowadził polskich zawodników do zdobycia 59 medali igrzysk olimpijskich, mistrzostw świata i Europy. Jako zawodnik dwukrotnie wystartował na igrzyskach.

Prezes fundacji Aleja Gwiazd Sportu opowiada o swoich marzeniach na przyszłość.

- Z nieobecnych, o których ciągle marzymy na Alei, to Aleksandra Mirosław i Adam Małysz. Nasza specjalistka od wspinaczki zdecydowała się na pożegnalny start w Krakowie i choć nie wygrała, gdyż popełniła falstart, to jednak udowodniła że jest prawdziwą mistrzynią. Do Adama Małysza „dobijamy się” od wielu lat. Miał przyjechać w 2017 roku razem z Apoloniuszem Tajnerem, ale coś stanęło na przeszkodzie. Jego gwiazda czeka w mojej piwnicy na odsłonięcie, bo chcemy by najwięksi przyjeżdżali osobiście do Cetniewa, tego miejsca gdzie sportowcy w znoju i pocie wykuwali mistrzowską formę - podsumował Jerzy Szczepankowski.

## PIŁKA NOŻNA

## Kiedy Lechia Gdańsk będzie mogła rejestrować nowych zawodników?

Paweł Stankiewicz

Lechia Gdańsk sięga po czterech nowych piłkarzy. Z zespołem związali się Jakub Adkonis, Danyło Małow, Samuel Kopasek i Bakary Sonko. W Betclie 1. Lidze na razie grać nie mogą bo biało-zieloni mają zakaz rejestracji pozyskanych zawodników. Kolejny z piłkarzy, który trenował z Lechią, ostatecznie angażu w Gdańsku nie otrzyma.

Dominik Skiba trenował z Lechią przez cały poprzedni tydzień. 19-letni zawodnik strzelił 17 bramek i dołożył 4 asysty w 21 meczach Górnika Zabrze w Centralnej Lidze Juniorów. Grał też w rezerwach Górnika, a w tym zespole



Dominik Skiba nie zagra w zespole Lechii Gdańsk

zdołał osiem bramek i miał dwie asysty.

Biało-zieloni zainteresowali się młodym piłkarzem, dla którego - pod tygodniowych treningach - ostatecznym testem miał być mecz sparingowy z Randers FC. Skiba w tym meczu niczym nie błysnął. Dużo biegał, ale od strony piłkarskiej nie pokazał nic specjalnego. Jednak po zakończeniu meczu decyzji jeszcze nie było.

- Tak się umówiliśmy, że będzie z nami trenować przez tydzień, zagra w sparingu i podejmiemy decyzję. Muszę najpierw porozmawiać z zarządem i wtedy zdecydujemy. Skiba nie jest piłkarzem grającym na pozycji numer „dziewięć”. Musicie się jednak przyzwyczaić, że to się będzie cały czas zmieniało, bo taki będzie nasz styl - mówił po sparingu z Randers FC Władysław Łupaszko, trener białozielonych.

Przyszłość Skiby wyjaśniła się w poniedziałek i zawodnik ostatecznie nie zagra w zespole Lechii. Patrząc na sparing z duńskim zespołem trudno się dziwić takiej decyzji. My-

śląc o ofensywie klub musi przede wszystkim szukać bramkostrzelnego napastnika. Młody zawodnik Górnika tego nie gwarantował.

Lechia szuka zatem kolejnych piłkarzy, którzy wzmocnią zespół, ale teraz musi zadbać o to, żeby zgłosić tych, z którymi kontrakty już podpisała. Jakub Adkonis, Danyło Małow, Samuel Kopasek i Bakary Sonko z niecierpliwością czekają na to, że klub z Gdańska spłaci wszystkie zaległości i wówczas będzie mógł wnioskować w PZPN i FIFA o zniesienie zakazu transferowego, co pozwoliłoby rejestrować nowych zawodników do gry w Betclie 1. Lidze. Próbowaliśmy się dowiedzieć, kiedy Lechia spłaci zaległości i wystąpi o zgodę na rejestrację piłkarzy, ale odpowiedzi nie otrzymaliśmy. Kilka dni temu usłyszeliśmy, że to ma nastąpić w tym tygodniu, ale nie jest pewne, czy nowych piłkarzy uda się potwierdzić do gry przed pierwszym meczem w sezonie Betclie 1. Ligi z Pogonią Grodzisk Mazowiecki (25.07, godz. 15.30 na stadionie Polsat Plus Arena).

**naszemiasto.pl**

wydanie bezpłatne | LIPIEC 2026 r.

# POLBOAT YACHTING FESTIVAL

PARTNET WYDANIA:



XPENG

GRUPA GEZET



REKLAMA

0011550026

**Canna**

cannaboats.com

*Twoje marzenie  
Twoja podróż  
Twoja idealna łódź*



Gdynńska marina zaprasza na spotkanie z żeglarstwem i sportami motorowodnymi

# Jubileuszowa Gdynia gości POLBOAT YACHTING FESTIVAL

ROZMOWA

Rozmowa z Michałem Bąkiem, prezesem zarządu Polboat, Polska Izba Przemysłu Jachtowego i Sportów Wodnych - Polskie Jachty.

#Jacek Klein

**Przed nami cztery dni Polboat Yachting Festival. Jakie hasło przewodnie przyświeca imprezie w tym roku?**

W dniach 23-26 lipca wszystkie oczy krajowej i zagranicznej branży jachtowej będą zwrócone na Gdynię. Siódma edycja Polboat Yachting Festival to po raz kolejny największa w Polsce i w tej części Europy wystawa jachtów na wodzie.

Główną ideą wydarzenia jest popularyzacja sportów wodnych oraz umożliwienie odwiedzającym poznanie i oceny jednostek pływających w ich naturalnym środowisku - na wodzie. Tegoroczna edycja ma również wyjątkowy wymiar, ponieważ świętujemy 20-lecie Polskiej Izby Przemysłu Jachtowego i Sportów Wodnych Polboat, organizatora targów.

Przez cztery dni będzie można podziwiać najpiękniejsze łodzie motorowe, jachty żaglowe, katamarany i skutery wodne. W programie znajdują się także pokazy sportów wodnych, panele eksperckie oraz bezpłatne rejsy w ramach akcji „Zostań Wodniakiem”, dzięki którym każdy będzie mógł poczuć przyjemność obcowania z jachtingiem.

**Ile premier zaplanowano w tym roku?**

Podczas tegorocznej edycji wystawy zaprezentowanych

zostanie ponad 110 jednostek pływających, wśród których znajdzie ponad 20 premier, w tym kilka światowych. Zwiędzający zobaczą jachty i łodzie czołowych polskich stoczni oraz najważniejszych zagranicznych producentów. Oprócz firm obecnych na wcześniejszych edycjach, pojawiają się także nowi wystawcy z bardzo interesującą ofertą.

**Co jeszcze będzie można zobaczyć oprócz jachtów?**

Z roku na rok zarówno liczba wystawców, jak i atrakcji towarzyszących stale rośnie. Na wydarzeniu obecni będą przedstawiciele firm oferujących akcesoria żeglarskie i motorowodne, odzież, sprzęt nawigacyjny, rozwiązania finansowe oraz ubezpieczenia łodzi.

Program wydarzenia obejmie również pokazy sportów wodnych, w tym widowiskowe akrobacje mistrzowskiej ekipy Fly-board.eu, prezentacje firm, spotkania z uznanymi żeglarzami oraz konkursy z atrakcyjnymi nagrodami.

**Festiwal to też atrakcje. Jakie czekają w tej odsłonie na zwiedzających?**

Serdecznie zapraszamy wszystkich, którzy chcieliby odkryć nową pasję i rozpocząć swoją przygodę z wodą, do udziału w akcji „Zostań Wodniakiem”. To doskonała okazja do odbycia bezpłatnego rejsu jachtem żaglowym lub łodzią motorową, poznania podstaw żeglarstwa i motorowodnictwa oraz uzyskania praktycznych informacji, jak rozpocząć swoją przygodę z jachtingiem. Partnerami akcji są Pantaenius Polska oraz szkoła żeglarstwa Sztorm Grupa.

Każdy dzień festiwalu będzie obfitował w premiery, po-



Michał Bąk, prezes zarządu Polboat

FOT. MAT. PRASOWE

kazy sportów wodnych oraz liczne wydarzenia towarzyszące. Ważnym elementem programu będzie także Forum EcoPolboat, zaplanowane na piątek, 24 lipca, podczas którego eksperci z Polski i zagranicy przedstawiają najnowsze trendy oraz kierunki rozwoju branży. Wśród prelegentów znajdują się m.in. sekretarz generalny European Boating Industry, Philip Easthill, przedstawiciele Volvo Penta oraz naukowcy z Politechniki Gdańskiej i Politechniki Poznańskiej.

W sobotę odbędzie się pokaz mody Ismena Warszawska Studio. Dodatkowo odwiedzający będą mogli zobaczyć pre-

miery i prezentacje samochodów przygotowane przez BMG Goworowski oraz Lexus Trójmiasto. Swoje stoiska zaprezentują także partnerzy wydarzenia, m.in. Ambasada Hiszpanii wraz z regionami Andaluzja, Walencja i Gran Canaria, a także firma ubezpieczeniowa UNUM.

**Organizator wydarzenia - Polska Izba Przemysłu Jachtowego i Sportów Wodnych Polboat - obchodzi 20-lecie działalności. Jak podsumowałby Państwo te dwie dekady i jakie są plany na przyszłość?**

Naszą misją jest reprezentowanie interesów polskich przedsiębiorców na rynku krajowym i międzynarodowym

oraz wspieranie eksportu jednostek pływających, w którym Polska należy dziś do światowej czołówki. Przez dwie dekady Polboat konsekwentnie budował markę „Polskie Jachty” na najważniejszych targach międzynarodowych.

Izba odgrywa również ważną rolę w integracji całego środowiska, łącząc producentów, projektantów, stocznie, dostawców technologii oraz instytucje związane z gospodarką morską.

Patrząc w przyszłość, wiemy, że o sile polskiego przemysłu jachtowego będą decydować nie tylko nowoczesne technologie i innowacyjne rozwiązania, ale przede

wszystkim ludzi. Dlatego jednym z naszych najważniejszych przedsięwzięć jest współtworzenie Branżowego Centrum Umiejętności w Ełku, które stanie się nowoczesnym ośrodkiem kształcenia i doskonalenia zawodowego dla branży jachtowej i sportów wodnych. Centrum będzie miejscem, w którym uczniowie, studenci, nauczyciele oraz osoby już pracujące w sektorze będą mogły zdobywać praktyczne umiejętności z wykorzystaniem nowoczesnego zaplecza technologicznego. Budowa centrum zakończyła się w czerwcu 2026 r. Bierzemy też aktywny udział w międzynarodowych projektach, jak TECONAUT, gdzie nad tym, aby sektor budowy łodzi i jachtów stał się bardziej przyjazny dla środowiska.

Inicjatywą, którą podjęliśmy, jest utworzenie Rady Sektorowa ds. Kompetencji dla branży jachtowej i okrętowej, będącej forum współpracy przedsiębiorstw, organizacji branżowych, instytucji edukacyjnych, ośrodków szkoleniowych oraz administracji publicznej. Jej głównym celem jest identyfikowanie potrzeb kompetencyjnych sektora oraz wspieranie stosowania systemu kształcenia i rozwoju zawodowego do zmieniających się wymagań branży.

W najbliższych latach chcemy koncentrować się na transformacji ekologicznej, wspieraniu firm w pozyskaniu pracowników i kształceniu młodej kadry, jak i automatyzacji procesów produkcyjnych oraz dalszym wzmacnianiu pozycji Polski jako jednego z liderów europejskiego przemysłu jachtowego.

naszemiasto.

**ADRES  
REDAKCJI**

80-720 Gdańsk,  
ul. Połężne 3

**REDAKTOR NACZELNY**  
Maciej Sandecki

**REDAKTORKA  
WYDANIA**

Kamila Kubik  
kamila.kubik@polskapress.pl

**PREZES MAKROREGIONU  
POMORZE**

Piotr Grabowski

**DYREKTOR SPRZEDAŻY  
MAKROREGIONU POMORZE**

Ewa Żelazko

**PROJEKT GRAFICZNY  
DYREKTOR ARTYSTYCZNY**

Tomasz Bocheński

**WYDAWCA**

Polska Press Grupa  
sp. z o.o.  
02-672 Warszawa  
ul. Domaniewska 45,  
tel. 22 201 41 00

**PREZES ZARZĄDU POLSKA  
PRESS GRUPY**

Zenon Nowak

**DRUK**

Drukarnia: ZH Kunicki

7 EDYCJA

**POLBOAT**  
YACHTING FESTIVAL

23-26 lipca 2026  
MARINA YACHT PARK - GDYNIA

*Największe w Polsce targi jachtowe na wodzie*

www.yachtingfestival.pl

FOT. MAT. PRASOWE

## NAWROCKI | CLINIC



Z miłości i pasji do  
**Pięknego Uśmiechu**

ul. Tadeusza Kościuszki 2a, 80-451 Gdańsk

 **+48 501 143 042**

Polboat Yachting Festival 23-27 lipca 2026 r. Marina Yacht Park w Gdyni

# Najpiękniejsze jachty, światowe marki i morski klimat. Program

## POLBOAT YACHTING FESTIVAL w Marina Yacht Park w Gdyni

### Czwartek 23.07

- 11.00 Otwarcie pierwszego dnia Wystawy
  - 12.00 Uroczystość otwarcia Festiwalu z udziałem Patronów i Partnerów
  - 12.15 do 16.00 Pokazy Kursy flyboardingu Hydro Sport
  - 12.30 Pokaz Flyboard - Fly Dance Hydro Sport · P. Piotrowiak, A. Cichanowska
  - 13.00 Premiera Maxus 31 Northman
  - 13.00 Pokazy Scarf Show - akrobacje na szarfie A. Cichanowska (MŚ Pole Dance) · na maszcie Maxusa 31
  - 13.30 Premiera eLY30 Lamdo Yachts
  - 13.45 Premiera IRON 907 Coupe Iron Boats
  - 14.00 Premiera Pegazus 500 BR Pegazus Boats
  - 14.30 Premiera C-One Canna Boats
  - 15.00 Premiera E-Katamaran Demex
  - 15.30 Premiera Solliner E21 Open · Meva Cabin Green Dream Boats · premiera x2
  - 16.00 Premiera Taiga Orca P2 i Orca WX3 E-Venture · skutery
  - 16.15 Premiera Flying Shark 7.7 Bowrider VTS Yachts
  - 16.30 Pokazy Synchroniczny freestyle flyboarding Hydro Sport · K. Sikorski, P. Piotrowiak
  - 16.45 Premiera Prestige 43 Super Yachts
  - 17.00 Premiera Swift Trawler 54 · First 18 SE · Sea Ray 270 SDX SURF Power Boats / Beneteau · premiera x3
  - 17.30 Premiera Aquila 42 · Nordkapp 830 Coupe Marinero · premiera x2
  - 18.00 Zakończenie pierwszego dnia Festiwalu Polboat
  - 20.00 Polboat Night - Wieczór Wystawców Gala 20-lecia POLBOAT · Gdynia Polboat Awards (obowiązują zaproszenia)
- i transformacji energetycznej
- 11.30 Forum EcoPolboat TEcoNaut - raport z realizacji projektu A. Karczewski (PG), P. Easthill (EBI)
  - 12.00 Premiera W29 Wiszniewski Yachts
  - 12.15 do 16.00 Pokazy Kursy flyboardingu Hydro Sport
  - 12.30 Forum EcoPolboat-Sport, rekreacja i transformacja energetyczna na wodzie A. Kujawski (Prime Marine), W. Cieślak (PP)
  - 13.00 Premiera Aquador 400 Eco Marine
  - 13.15 Premiera Jacht żaglowy BEZ-2
  - 13.30 Forum EcoPolboat Nowoczesne napędy jachtów i statków Ł. Szycia, K. Resiak (Marineworks), J. Lupa (Volvo Penta)
  - 14.00 Premiera Wellcraft 28 Explorer Liberty Marine
  - 14.15 Premiera Regal LS6 Supreme Yachts
  - 14.30 Forum EcoPolboat Projektowanie i wdrożenia u producentów jachtów T. Oleś (Marineworks)
  - 15.00 Premiera Prime Power 510
  - 15.00 do 17.00 Marine-works Cocktail Party, pod patronatem Garmin
  - 15.15 Prezentacja strefy BMG Goworowski
  - 15.30 Forum EcoPolboat Rozwiązania dla marin, portów i kempingów P. Sroczyński (TallyKey)
  - 16.00 Premiera De Antonio D36 Cabin · Mongird 25 Centrum Motorowodne Nautica · premiera x2
  - 16.30 Pokazy Triple Water Sport Show Hydro Sport · flyboard, jet surf, efoil
  - 16.30 Forum EcoPolboat Sektorowa Rada ds. Kompetencji M. Bąk (Polboat), K. Zimińska, J. Frost (PG)
  - 17.00 Premiera Galeon 430 EXP, Galeon Yachts
  - 18.00 Zakończenie drugiego dnia Festiwalu
  - 20.00 BanGlob Marina - „Tamara wiecznie żywa” Kolacja, taniec, sztuka - wieczór inspirowany legendą Tamarą Łempickiej (wydarzenie jest biletowane)

### Piątek 24.07

- 11.00 Otwarcie drugiego dnia Wystawy
- 11.30 do 17.00 Forum EcoPolboat, cykl prelekcji o nowoczesnych napędach

### Sobota 25.07

- 11.00 Otwarcie trzeciego dnia Wystawy
- 11.15 Prezentacja Partnera - UNUM



FOT. PRZEMEK ŚWIDERSKI

- 11.30 Prezentacja Partnera - klinika Hairmitage
- 11.35 Pokazy Champion Show - akrobacje na 4 sprzętach Hydro Sport · flyboard, jet surf, efoil, skuter stojący
- 11.45 do 17.15 Rejsy i konkursy Zostań Wodniakiem

- bezpłatne rejsy Jacht żaglowy Sztorm Grupa
- 12.00 Rozmowy i nagrody Nagroda Złoty Dzwon PZZ Polski Związek Żeglarski
- 12.30 Rozmowy i nagrody Mistrzostwa Świata World

Sailing 2027, rozmowa z Tomaszem Chamerą (PZZ)

- 13.00 Rozmowy i nagrody Nagroda im. L. Teligi NoweZagle.pl
- 13.15 Pokazy Pokazy skuterów wodnych Sea-Doo Taurus Sea Power

- 13.30 Rozmowy i nagrody „Drugi jednak był”, rozmowa z Waldemarem Hefflichem, autorem książki
- 13.45 Pokazy Champion Show - akrobacje na 4 sprzętach Hydro Sport
- 14.00 Rozmowy i nagrody, Przyszłość sportów i turystyki wodnej, rozmowa z Jarosławem Bazylko (PZZ)
- 14.30 Rozmowy i nagrody Bezpieczne nabycie jachtu Mec. Patryk Zbroja · Wind & Water Legal
- 15.00 Pokazy Pokaz mody Ismena Warszawska Studio
- 15.30 Pokazy Champion Show - akrobacje na 4 sprzętach Hydro Sport
- 16.00 Rejsy i konkursy Gran Canaria - konkurs z upominkami
- 16.30 Pokazy Pokazy skuterów wodnych Sea-Doo Taurus Sea Power
- 17.00 Rozmowy i nagrody BanGlob Marina - sztuka jako inwestycja Spotkanie z Arturem Winiarskim, dyrektorem Muzeum Villa La Fleur
- 17.30 Pokazy Pokaz Flyboard - Fly Dance Hydro Sport · P. Piotrowiak, A. Cichanowska
- 18.00 Zakończenie trzeciego dnia
- 19.00 Super Yachts Club Gala - obowiązują zaproszenia

### Niedziela 26.07

- 11.00 Otwarcie czwartego dnia Wystawy
- 11.45 do 15.15 Rejsy i konkursy Zostań Wodniakiem - bezpłatne rejsy Jacht żaglowy Sztorm Grupa
- 12.00 Pokazy Pokaz Flyboard - Fly Dance Hydro Sport · P. Piotrowiak, A. Cichanowska
- 13.00 Pokazy Pokazy skuterów wodnych Sea-Doo Taurus Sea Power
- 14.00 Pokazy Synchroniczny freestyle flyboarding Hydro Sport · K. Sikorski, P. Piotrowiak
- 15.00 Rejsy i konkursy Gran Canaria - konkurs z upominkami
- 16.00 Zakończenie Festiwalu

**Wstęp na POLBOAT YACHTING FESTIVAL jest bezpłatny**

REKLAMA

0011530276

KAMIENNA 28

# LOFTY & APARTAMENTY



GDAŃSK. NAD MOTŁAWĄ. GOTOWA INWESTYCJA!

8% VAT

W historycznych budynkach  
możesz kupić apartament  
z widokiem na Motławę lub  
dwupoziomowy loft z oknami  
wysokimi na 2,5 metra.

UL. KAMIENNA GROBLA 28



23% VAT

W nowoczesnym  
budynku możesz kupić  
apartamenty inwestycyjne  
z 23% VAT już od 24 m².

UL. JAŁOŹNICZA 4

tel. 609 610 851  kamienna28.pl

## Atrakcje festiwalowe

# Co jeszcze będzie się działo podczas tej edycji POLBOAT YACHTING FESTIVAL



Wstęp na wydarzenie jest wolny



Polboat to przyciąga mieszkańców i turystów

GDYNIA

**Polboat to nie tylko możliwość zobaczenia najnowszych jachtów żaglowych i motorowych. Organizatorzy przygotowali bogaty program wydarzeń dla całych rodzin, miłośników sportów wodnych oraz osób, które dopiero chcą rozpocząć swoją przygodę z żeglarstwem.**

#Kamila Kubik (Oprac.)

W piątek, 24 lipca, odbędzie się Forum EcoPolboat, poświęcone nowoczesnym technologiom i rozwojowi branży jachtowej. Wśród prelegentów znajdą się eksperci z Polski i zagranicy, m.in. sekretarz generalny European Boating Industry Philip Easthill, przedstawiciele Volvo Penta oraz naukowcy z Politechniki Gdańskiej i Politechniki Poznańskiej. Uczestnicy poznają również najnowsze projekty realizowane przez Polboat, w tym Branżowe Centrum Umiejętno-

ści w Elku oraz międzynarodowy projekt badawczy TecnoNaut.

**GALA I NAGRODY****DLA NAJLEPSZYCH JACHTÓW**

Pierwszego dnia festiwalu odbędzie się uroczysta Polboat Night, która będzie okazją do świętowania 20-lecia działalności Polboat. Podczas gali wręczone zostaną również nagrody Gdynia Polboat Awards dla najciekawszego jachtu żaglowego i motorowego prezentowanego podczas festiwalu.

Laureatów wybierze jury złożone z projektantów, inżynierów i dziennikarzy branżowych.

**POKAZY I SPOTKANIA****Z LUDŹMI MORZA**

Na uczestników czekać będą widowiskowe pokazy sportów wodnych, w tym akrobacje w wykonaniu mistrzowskiej ekipy Fly-board.eu. W programie znalazły się również spotkania ze znanymi żeglarzami, prezentacje wystawców oraz konkursy z nagrodami. Dodatkową atrak-

cją będą odbywające się w tym samym czasie regaty LOTTO Gdynia Sailing Days, uznawane za jedną z najważniejszych imprez żeglarskich w Polsce.

**ZOSTAŃ WODNIAKIEM**

Osoby, które chciałyby przekonać się, jak wygląda żeglowanie w praktyce, będą mogły wziąć udział w akcji „Zostań Wodniakiem”. Organizatorzy zapraszają na bezpłatne rejsy jachtami żaglowymi i motorowymi, podczas których będzie można poznać podstawy żeglarstwa, po-

rozmawiać z instruktorami oraz dowiedzieć się, jak rozpocząć własną przygodę na wodzie. Partnerami akcji są Pantaenius Polska oraz szkoła żeglarstwa Sztorm Grupa.

To propozycja zarówno dla osób, które od lat interesują się sportami wodnymi, jak i tych, którzy dopiero odkrywają ich urok. Dzięki możliwości wejścia na pokład i rozmowy z ekspertami każdy będzie mógł przekonać się, że żeglarstwo i rekreacja na wodzie są dostępne dla każdego.



REKLAMA

0011542150



# Żyj z klasą



## TESORO GOLF PARK

# Zamieszkać

przy **najlepszym** polu golfowym w Europie



tsinvest.pl

## Pokaz światowych marek

# Polska stawia kurs na świat. Najlepsze jachty będzie można zobaczyć w Gdyni

GDYNIA

Polska od lat należy do europejskich liderów i światowej czołówki producentów jachtów oraz łodzi motorowych. Rodzime stocznie słyną z nowoczesnych technologii, wysokiej jakości wykonania i innowacyjnych rozwiązań, a produkowane w nich jednostki regularnie zdobywają prestiżowe nagrody na międzynarodowych targach.

#Kamila Kubik (Oprac.)

Polboat Yachting Festival to wyjątkowa okazja, aby zobaczyć z bliska dorobek polskiej branży jachtowej oraz najnowsze propozycje światowych marek.

## PONAD 110 JEDNOSTEK I ŚWIATOWE PREMIERY

Tegoroczna edycja festiwalu zapowiada się rekordowo. W Marinie Yacht Park i Marinie Gdynia zaprezentowanych zostanie ponad 110 jachtów i łodzi, w tym kilkanaście premier, z których część będzie miała światowy debiut. Na wodzie i przy nabrzeżu będzie można zobaczyć zarówno luksusowe jednostki motorowe, nowoczesne katamarany, jak i jachty żaglowe oraz łodzie elektryczne.

Wśród premier znalazły się m.in. Galeon 430 Explorer, Prestige 43, Aquador 400 HT, De Antonio D36 Cabin, Wiszniewski Yachts W29, Wellcraft 28 Explorer, Mongird 25, VTS Flying Shark 7.7, Canna C-One, Pegazus 500BR, katamaran Aquila 42, jacht żaglowy Maxus 31, a także elektryczne jednostki Lamdo eLy30, Prime Power 510, Solliner E21 Open oraz skutery wodne Viva Electric Jet i Taiga.

## POLSKA BRANŻA W PEŁNEJ KRASIE

Na festiwalu nie zabraknie największych polskich producentów. Swoje jednostki zaprezentują m.in. Sunreef Yachts, Galeon Yachts, Balt-Yacht, Parker Poland, Northman, TES Yachts, Pegazus Boats, Sportis, Vulcan Yachts, Wiszniewski Yachts oraz kilkanaście innych stoczní. W Gdyni zadebiutują również nowe polskie marki, m.in. katamaran Demex Eco oraz nowa odsłona kultowego jachtu żaglowego Bez-2.

## NAJWIĘKSZE ŚWIATOWE MARKI

Obok polskich producentów swoją ofertę pokażą także uznane zagraniczne firmy. Zwiedzający będą mogli zoba-

czyć jednostki marek Bénéteau, Jeanneau, Princess, Nimbus, Hanse, Frauscher, Saxdor, Bali, Bayliner, De Antonio, Windy, Yamarin i wielu innych. To niepowtarzalna okazja, aby porównać najnowsze konstrukcje i trendy światowego rynku w jednym miejscu.

## NIE TYLKO ŁODZIE

Polboat Yachting Festival to również bogata oferta firm związanych z branżą morską. W namiotach wystawowych swoje produkty zaprezentują producenci osprzętu i wyposażenia jachtów, odzieży technicznej, elektroniki nawigacyjnej, systemów finansowania i ubezpieczeń jednostek pływających.

Na odwiedzających czekać będą także stoiska partnerów wydarzenia, m.in. Ambasady Hiszpanii, Województwa Pomorskiego i Pomorskiej Regionalnej Organizacji Turystycznej, a także marek motoryzacyjnych prezentujących najnowsze modele samochodów. W programie znalazł się również pokaz mody marki Ismena Warszawska Studio oraz prezentacje z zakresu wellness i longevity, dzięki czemu festiwal stanie się nie tylko świętem żeglarstwa, ale także miejscem spotkań pasjonatów nowoczesnego stylu życia.

## #na bieżąco

**Podczas festiwalu będzie można zobaczyć jednostki motorowe, katamarany, jachty żaglowe oraz łodzie elektryczne.**

szczegóły na:  
[yachtingfestival.pl](http://yachtingfestival.pl)



Polboat Yachting Festival to także wyjątkowa promocja miasta



FOT. MAT. PRASOWE



FOT. MAT. PRASOWE



FOT. MAT. PRASOWE

# GRAN

## YACHTS AND BOATS TRANSPORT

### Bezpieczny Transport Twojej Łodzi w Dowolne Miejsce w Europie

Kupiłeś wymarzoną łódź na targach? A może planujesz kolejny sezon na nowych wodach? W firmie GRAN zadbaamy o to, aby Twój jacht lub łódź motorowa dotarły bezpiecznie i na czas dokładnie tam, gdzie ich potrzebujesz.

Specjalizujemy się w profesjonalnym drogowym transporcie jednostek pływających. Posiadamy zróżnicowaną flotę pojazdów, dzięki czemu środek transportu zawsze dobieramy indywidualnie do wymiarów i specyfiki Twojej łodzi. Mniejsze jednostki przewożymy na precyzyjnie dostosowanych zestawach wyposażonych w profesjonalne sztyce stabilizujące, natomiast do transportu dużych jachtów i łodzi motorowych wykorzystujemy specjalistyczne naczepy niskopodwoziowe. Zapewnia to maksymalne bezpieczeństwo oraz optymalizację kosztów przewozu.

### Zasięg: Dojedziemy tam, gdzie planujesz swój rejs

Nasze zestawy drogowe docierają w każdy zakątek Europy. Realizujemy profesjonalny transport drogowy na terenie całej Europy – od Irlandii i skandynawskich szlaków dalekiej Norwegii, przez Bałkany (w tym Czarnogórę i Serbię), aż po słoneczne wybrzeża i wyspy Morza Śródziemnego oraz Stambuł w Turcji. Obsługujemy bezpiecznie wszystkie kluczowe destynacje europejskie. Ty wskazujesz cel – my zapewniamy profesjonalny przewóz drogowy.



Cała Europa  
Wyspy Morza Śródziemnego  
Turcja  
daleka Norwegia



SCAN ME!



**GRAN Yachts and Boats Transport** Przemysłowa 1, 76-200 Głobino, POLSKA  
 +48 59 847 30 60 gran@gran.pl www.gran.pl

## Polska branża jachtowa

# JACHTY I ŁODZIE produkowane w Polsce.

## Oferta spełniająca wszelkie oczekiwania

## PRZEMYSŁ JACHTOWY

**Polska jest europejskim potentatem w budowie jachtów i łodzi do 12 metrów długości. Jest także jednym z największych producentów superjachtów.**

## #Mateusz Tkarski

Spośród najwyższej rozwiniętych sektorów gospodarczych Polski, jeden wyróżnia się szczególnie. Jest to sektor statków specjalistycznych, jachtów i łodzi. Wprowadza on na globalne rynki prestiżowe produkty, pozwalające spełnić marzenia o zdobywaniu światowych akwenów i zapewniające pełnię doświadczeń z żeglarstwa.

Dzisiejszy sukces polskiego przemysłu jachtowego nie jest przypadkiem - to efekt dekad doświadczenia, mądrej polityki reinwestowania i konsekwentnego rozwoju.

Polskie stocznie inwestują w automatyzację, zrównoważone technologie i nowoczesne materiały. Kultura pracy, design i troska o ekologię stały się integralną częścią procesu produkcji. Współpraca z uczelniami technicznymi oraz jednostkami badawczymi gwarantuje ciągły rozwój kompetencji. Ich szeroki zakres i nowoczesne zaplecze technologiczne pozwalają polskim firmom dostosować się do zróżnicowanych potrzeb

zleceńodawców i odpowiedzieć na ich potrzeby.

- Polski przemysł jachtowy rozwija się od lat i radzi sobie bardzo dobrze, stale zwiększając swój potencjał i poszerzając zakres działalności. Obecnie przemysł morski uważany jest za jedną z najważniejszych, najbardziej innowacyjnych i najdynamiczniej rozwijających się gałęzi polskiej gospodarki. Dzięki mądrej polityce reinwestowania większości przychodów z ostatnich dwóch dekad, nasze stocznie należą do najnowszych w Europie. Co roku wysoka jakość produkowanych w Polsce jachtów przynosi im liczne prestiżowe nagrody i jeszcze więcej nominacji w konkursach organizowanych na całym świecie - mówi Michał Bąk, prezes Polskiej Izby Przemysłu Jachtowego i Sportów Wodnych - Polskie Jachty.

## BRANŻA JACHTÓW I ŁODZI

Polscy producenci szczycą się umiejętnością łączenia klasycznych rozwiązań z nowoczesnymi, innowacyjnymi procesami produkcji.

- Polskie jachty to oferta dla wszystkich żeglarzy - profesjonalistów i amatorów, miłośników turystyki i luksusu, ale też sportu i rekreacji. To dla nich powstają solidne konstrukcje, sprawdzające się na najbardziej wymagających

akwenach. Łączymy funkcjonalność i estetykę. Nie uznajemy kompromisów jeśli chodzi o jakość, wytrzymałość i bezpieczeństwo. Polskie jachty to więcej niż tylko produkty. Uwydatniają to, co w żeglarstwie najpiękniejsze. Pozwalają poczuć jego piękno, luksus i wolność z nim związaną - czytamy w raporcie Polskiej Agencji Inwestycji i Handlu.

Dane wskazują, że w Polsce działa 1000 firm branży łodzi i jachtów, zatrudniających 50 tys. pracowników. Ich potencjał produkcyjny to 25 tysięcy jednostek pływających na rok. Największe firmy przekraczają poziom miliarda złotych rocznych obrotów.

Wśród największych producentów łodzi żaglowych są: Ailant Jacht, Quanti Jacht, Bałt Jacht, Ravela, Robra Jacht, As Jacht Center, Janmor Jacht Yard, Janukowicz Jacht, Koga, Markus, N Fin Yachting, Panopticum, Ostróda Jacht, Pod Omega, Pro Air, Sobiesiak Yacht Yard, Spider, Stocznia Jachtowa Delphi, Stocznia Jachtowa Norman, Sunfire Venture, Ted Jacht, Yacht Horner.

Łodzie motorowe powstają w takich firmach jak: Bałt Jacht, Caravela, Cavo Marine, Cobra Yachts, Corsiva Yachting, CP Yachts, CP Yachts, TMP Group Poland, D-Boats, Das Yacht Center, Dra-

can Marine, Emzi Boats, Futuro Boats, Galeon, Janukowicz Jacht, La Mare, Lamdo Yachts, Markos, Mazuria, Model-Art, Mongird Yachts, Nautic Yachts, Nikhen Yachts, Nomadream, Odysseya Yachts, Ostróda Jacht, Parker, Perla Yacht Group, Pod Omega, Roto-Tech, Saxdor Shipyard, Silesian-Yachts, Sofic, Sportis, Stillo Yachts, Stocznia Jachtowa Delphia, Stocznia Jachtowa Northman, Sunreef Venture, Techno Marine, Tes Yacht, TJ Technologies, Virtue Yachts, Waterbus, White Eagle.

## NIE TYLKO EKSPORT

Polscy producenci dostarczają odbiorcom z całego świata zróżnicowaną gamę jednostek pływających. W ofercie znajdują się wielokrotnie nagradzane luksusowe jachty motorowe, żaglówki i motorówki.

Polska jest liderem w produkcji łodzi motorowych o długości od 6 do 12 metrów z silnikiem zaburtowym. W tej znanej na całym świecie kategorii zajmuje pierwsze miejsce w Europie i drugie na świecie, zaraz po Stanach Zjednoczonych.

Około 95 proc. produkowanych w Polsce jachtów przeznaczonych jest na eksport. Sprzedaż zagraniczna generuje kilka miliardów dolarów rocznie. Główne kierunki eksportowe to USA, Europa Za-

chodnia i Skandynawia. Polskie firmy śmiało wkraczają także na inne atrakcyjne światowe rynki, takie jak Azja, Australia i Zjednoczone Emiraty Arabskie.

- Ale krajowy rynek jest także bardzo chłonny. Z granicą morską o długości 440 km, ponad 7000 jezior o powierzchni pow. 1 ha i ponad 600 przystaniami, długą tradycją żeglarską i powszechnym zamiłowaniem do żeglowania, Polska jest obiecującym rynkiem z dużą liczbą potencjalnych użytkowników i nabywców. Szacuje się, że każdego dnia w miesiącach letnich na wody Wielkich Jezior Mazurskich wypływa około 15 000 łodzi z 60 000 osób na pokładzie - wskazuje raport PAIiH.

Drugie tyle z pewnością można uwzględnić na Kaszubach i wybrzeżu Bałtyku.

## JACHTOWA EUROPA

Na europejskich wodach cumuje ponad 6 milionów łodzi, a 10 000 marin oferuje ponad milion miejsc postojowych dla łodzi i jachtów, zarówno w głębi łądu, jak i na obszarach przybrzeżnych.

Wartość europejskiego rynku łodzi rekreacyjnych wyniosła 16,78 mld USD w 2025 r., a szacuje się, że wzrośnie on z 17,89 mld USD w 2026 r. do 24,67 mld USD

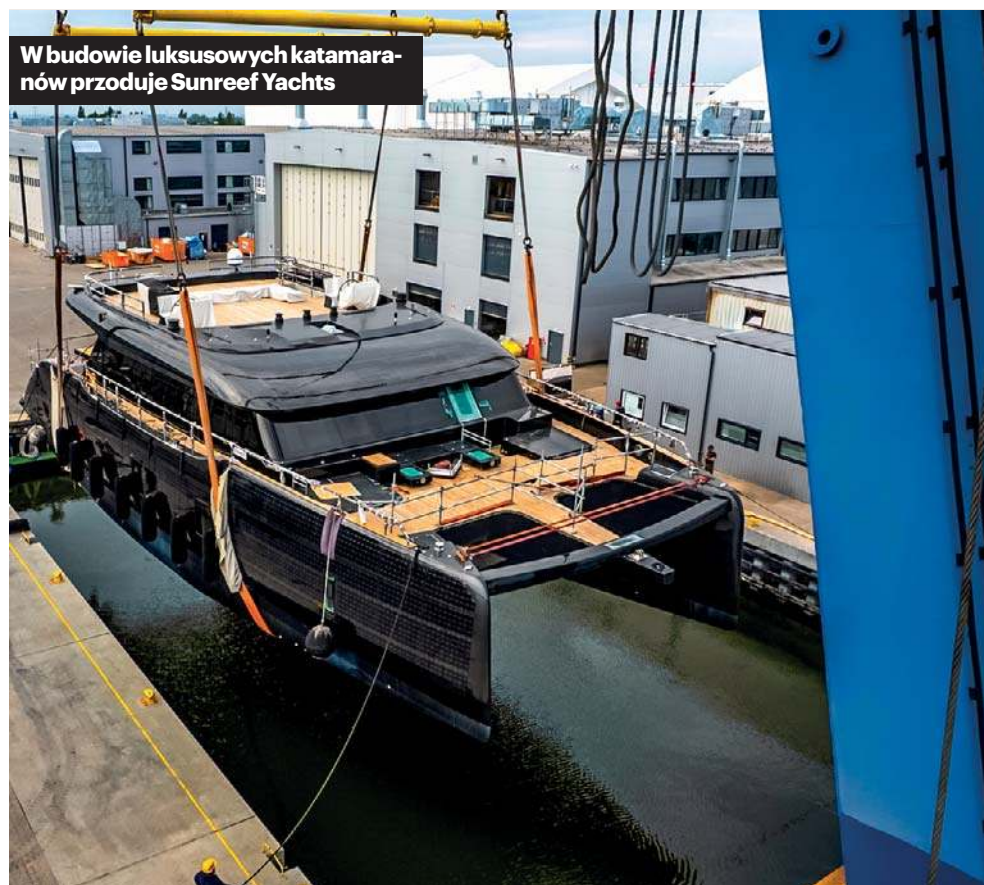
do 2031 r., przy średniorocznym tempie wzrostu na poziomie 6,64 proc.

- Europejski rynek łodzi rekreacyjnych nadal rośnie pomimo utrzymujących się wąskich gardeł w łańcuchu dostaw i zaostrzonych przepisów dotyczących emisji - czytamy w raporcie Europe Recreational Boating Market opublikowanym przez Mordor Intelligence.

Według typu, łodzie z silnikiem zaburtowym zajmowały pierwsze miejsce z 45,74 proc. udziałem w europejskim rynku łodzi rekreacyjnych w 2025 r.

Według długości segment 30-60 stóp stanowił 45,88 proc. europejskiego rynku łodzi rekreacyjnych w 2025 r. Jednak to rynek łodzi o długości poniżej 30 stóp notuje najszybszy wzrost na poziomie 6,69 proc. Finansowane ze środków UE modernizacje śródlądowych dróg wodnych dodatkowo stymulują zakup modeli z możliwością transportu na przyczepie, wzmacniając dolną granicę cenową. Według układu napędowego, dominującymi silnikami były silniki spalinowe z 86,62 proc. udziałem w rynku łodzi rekreacyjnych w 2025 r.

- Prognozuje się, że systemy elektryczne osiągną średnioroczny wzrost na poziomie 7,05 proc. w latach 2026-2031 - głosi raport.



W budowie luksusowych katamaranów przoduje Sunreef Yachts



W małych łodziach motorowych specjalizuje się polska firma Pegasus Boats

REKLAMA

0011553273



# BMW Zdunek



# NOWE BMW SERII 7. POCHWAŁA DETERMINACJI.

Gdańsk, ul. Miałki Szlak 59  
nr tel.: 733 269 269

Gdynia, ul. Druskiennicka 1 A  
nr tel.: 533 269 269

Olsztyn, al. Warszawska 117 C  
nr tel.: 884 900 533

## Trendy w projektowaniu jachtów

# Design ma znaczenie. Jacht musi przyciągać wzrok i oferować komfort użytkowania

## PROJEKTY

**Jacht to poważna inwestycja finansowa. By sprawiał radość, musi się nie tylko podobać. Musi oferować wygodne rozwiązania użytkowe.**

**#Mateusz Tkarski**

Jachty, jak każde dobro konsumpcyjne, podlegają modom i trendom. Na top wchodzi określone kształty kadłuba, nadbudówek, przestrzeni pasażerskiej. Także wnętrza muszą podążać za aktualnymi upodobaniami klientów z zasobnymi kontami.

Wiele firm budujących jachty ma własne biura projektowe, odpowiadające na te oczekiwania. Inne korzystają z usług zewnętrznych specjalistów. Choć trendy są ogólnosiwiatowe, każdy producent stara się zachować, wprowadzić element wyróżniający go spośród setek innych firm.

## OSTRE LINIE I DUŻE POWIERZCHNIE

Współczesny design jachtów podlega zmianom podobnym do tych zachodzących w motoryzacji. Niegdyś moda na obłe, aerodynamiczne kształty ustąpiła miejsca regularnym bryłom i ostrym krawędziom.

Budowane obecnie łodzie, niezależnie do rozmiaru, najczęściej charakteryzują się pionową lub prawie pionową dziobnicą, pionową burtą w części nawodnej i otwartą rufą. Dominuje nowoczesny minimalizm i „open space”. We wnętrzach odchodzi się od ciasnych kajut, ciasnych przejść, gdzie to możliwe przestrzenie są na tyle wysokie, aby poruszać się będąc wyprostowanym. Dominuje otwarta przestrzeń, geometryczne linie i maksymalne wykorzystanie naturalnego światła.

Przestrzeń wewnętrzną płynnie łączy się z kokpitem zewnętrznym, co zaciera granicę między wnętrzem a otaczającym morzem. Aby jeszcze spotęgować to doznanie, stosowane są zautomatyzowane mechanizmy otwierające burty, czyniące z dolnych pokładów prawdziwe platformy wypoczynkowe, dostosowane do obsługi sprzętu pływającego, do nurkowania.

Ogólnosiwiatowym trendem jest architektura „Jednego Poziomu”. Układ przestrzenny jachtów motorowych to często płaski pokład, gdzie



Łodzie takich marek jak włoska Riva są ponadczasowymi ikonami stylu

FOT. MATERIALY RIVA-YACHT/FERRETTI SPA



Otwarta strefa wypoczynkowa luksusowego jachtu dwukadłubowego

FOT. MAT. PRĄGOWE

ustępują miejsca matowym wykończeniom, które podkreślają naturę.

Sztuczna inteligencja wdziera się praktycznie w każdą sferę życia. Nie może ominąć także jachtingu. Kiedyś była konceptem bliższej lub dalszej przyszłości, dzisiaj powoli staje się standardem, przynajmniej w najbardziej awansowanych i największych jednostkach. Takie rozwiązania jak sterowanie głosem i automatyzacja systemów, zintegrowane z elektroniką nautyczną zarządzającą nawigacją i optymalizacją kursu, nie są już ewenementem. Duże jednostki zaopatrywane są w systemy dokowania za pomocą joysticka oraz zaawansowane pędniki strumieniowe. Łodzie wyposażone są w systemy monitorowania umożliwiające bezkolizyjne manewry, dokowanie czy wypłynięcia z mariny.

## KLASYKA WCIAŻ MA RZESZE ZWOLENNIKÓW

Tak jak w przypadku innych dóbr użytkowych, klasyczne kształty i rozwiązania stosowane od dekad również są poszukiwane. Nie poddają się tak łatwo trendom.

Na świecie, także w Polsce, są producenci oferujący klasyczne łodzie motorowe i żaglowe. Smukłe kadłuby, bulaje, drewno użyte nie tylko do wykończeń, ale budowy całej jednostki, analogowe zegary, wielkie klasyczne koła sterowe - takie łodzie, pamiętane chociażby z firm z lat 50 i 60, wciąż są produkowane.

Przykładem są włoskie firmy, które w latach 50. i 60. ubiegłego wieku stworzyły łodzie uznawane za morskie ikony elegancji. Marka Riva od dekad kojarzona jest z wyrafinowaną elegancją. Takie łodzie jak Aquarama o długości 8,02-8,78 metra były wykonane z mahoni. Wszystkie wersje były dwusilnikowe, z maksymalną prędkością 45/50 węzłów w zależności od wybranego silnika. Moc wahała się od 185 KM do 400 KM na silnik, dostarczanych między innymi przez „dostrojone” przez Riva modele Cadillaca i Chryslera, czyli również ikony elegancji stylu tamtych lat. Na górze komory silnika znajdował się wyścielany pokład słoneczny. Łodzie miały również składany dach, który chował się za tylnym siedzeniem i kokpitem. Drabinka do pływania była często montowana na rufie.

salon, kokpit oraz stanowisko sterowania płynnie łączą się na jednym poziomie, eliminując stopnie i stopnie przejściowe.

W kolorystyce zewnętrznej od dekad dominuje biel. Inne popularne barwy to granat, szary i stalowy - połączone z brązem drewna. W kształtach nadbudówek można zaobserwować podobieństwo największych jachtów do statków wycieczkowych, z pokładami rosnącymi schodkowo.

Mniejsze łodzie często mają jednobryłowe kabiny, z przeszkleniami nachylonymi pod ujemnym kątem lub pionowymi. Przeszklenia, jak wspomnieliśmy, to wyznacznik obecnych trendów. Niekiedy gigantyczne struktury z przyciemnianego szkła, często przesuwne, całkowicie otwierają wnętrze na morze.

## JACHT MA ZAPEWNIĆ KOMFORT, DOBRY NASTRÓJ I WYGODĘ UŻYTKOWNIA

Wnętrza charakteryzują się organicznymi kształtami, neutralnymi paletami barw oraz naturalnymi materiałami. Odcinają od chłodnego, laboratoryjnego minimalizmu. Modne są odcienie beżu, miękkiego brązu (tzw. Mocha Moose), ochry. Lakierowane, połyskujące powierzchnie

REKLAMA

0011552483

# ARCHE HOTEL

## LOTNISKO GDAŃSK

**Tylko w lipcu i sierpniu Sala konferencyjna za 0 zł  
przy zamówieniu usług gastronomicznych**

Oferta limitowana dostępna wyłącznie dla rezerwacji do końca 31.08.2026

📍 ul. Juliusza Słowackiego 197d, 80-298 Gdańsk    ✉ konferencje@archegdansklotnisko.pl    ☎ 58 582 88 05

Żeglarstwo to pasja, determinacja i gra zespołowa na najwyższym poziomie

# Mistrzostwa Europy w Sopocie. Powrót wielkich regat młodzieży po 10 latach

SOPOT

Żeglarskie mistrzostwo Europy Techno293 & Techno293Plus wróciły do Sopotu. Te atrakcyjne regaty odbędą się na wodach Zatoki Gdańskiej.

#Paweł Stankiewicz

Organizatorem imprezy będzie Sopotki Klub Żeglarski ERGO Hestia Sopot, impreza wraca po dziesięciu latach. Poprzednie mistrzostwa Europy w Sopocie cieszyły się bardzo wysokimi opiniami i ocenami ze strony uczestników.

Mistrzostwa Europy Techno293 & Techno293Plus rozpoczęły się w sobotę, 18 lipca, i potrwać do 24 lipca. Młodzi zawodnicy o medale walczyć na akwenie Zatoki Gdańskiej. Do rywalizacji przystąpiło około 270 zawodników z ponad 20 krajów.

Zawodnicy, którzy pojawiają się na tej imprezie, to czołówka młodzieżowego windsurfingu w Europie i na świecie. A to dlatego, że na starcie pojawiają się reprezentanci nie tylko europejskich federacji, ale również innych regionów świata, czyli z Filipin, Hongkongu, Indii, Turcji bądź Tunezji. Ich udział tylko podkreśla rangę mistrzostw Europy i globalny zasięg tej niezwykle atrakcyjnej imprezy.

**Mistrzostwa Europy Techno293 & Techno 293Plus rozpoczęły się 18 lipca**



FOT. SKŻ ERGO HESTIA Sopot

## ORGANIZACJA NA NAJWYŻSZYM POZIOMIE

Dla klubu SKŻ ERGO Hestia Sopot organizacja regat ma duże znaczenie. Mistrzostwa Europy Techno293 & Techno293Plus zostaną zorganizowane przez klub z Sopotu po raz drugi, a poprzednia edycja odbyła się w 2016 roku i spotkała się z bardzo dobrą oceną zawodników, trenerów oraz przedstawicieli federacji

żeglarskich. Wysoki poziom organizacyjny i wyjątkowe doświadczenie SKŻ. Do rozpoczęcia rywalizacji pozostało kilka dni, więc teraz klub z Sopotu koncentruje się na końcowych przygotowaniach do regat, aby przyjąć zawodników, trenerów, sędziów i gości z całego świata. To z pewnością bardzo interesujące i warte uwagi regaty, bowiem na starcie staną najlepsi młodzi

zawodnicy rywalizujący w windsurfingu. Z pewnością będą chcieli pokazać się z jak najlepszej strony, aby pokazać swoje możliwości do odnoszenia sukcesów także w przyszłości, ale już podczas zmagania w gronie seniorów.

- Powrót mistrzostw Europy Techno293 & Techno293Plus do Sopotu to dla nas ogromne wyróżnienie i potwierdzenie, że nasze mia-

sto na stałe wpisało się w europejską mapę windsurfingu. To również dowód na to, że konsekwentna praca nad rozwojem tej dyscypliny przynosi wymierne efekty. Tegoroczna edycja jest nie tylko powrotem do sprawdzonej formuły, ale także jednym z najważniejszych etapów przygotowań do tegorocznych Młodzieżowych Igrzysk Olimpijskich, ponieważ rywalizacja w klasie Techno293 U17 stanowi dla wielu zawodników kluczowy sprawdzian przed najważniejszą imprezą sezonu - powiedział Piotr Oleksiak, dyrektor SKŻ ERGO Hestia.

Regaty windsurfingowe, które odbędą się na akwenie Zatoki Gdańskiej, będą okazją, by zobaczyć w akcji najbardziej utalentowaną młodzież. Ci zawodnicy mają szansę na to, aby w przyszłości rywalizować o sukcesy w największych imprezach żeglarskich na świecie.

## KIBICUJĄ NA PLAŻY!

Kibice będą mieli możliwość z brzegu obserwować barwną rywalizację młodych windsurferów. Dla klubu z Sopotu to z pewnością ogromny zaszczyt, że ponownie może zorganizować tak dużą i jednocześnie atrakcyjną imprezę. Warto zobaczyć, jak młodzi zawodnicy śmiało i odważnie rywalizują o medale.

## #ważne

### SUKCESY ZAWODNIKÓW SKŻ ERGO HESTIA PODCZAS GDYNIA SAILING DAYS

Podczas regat Gdynia Sailing Days rozegrano rywalizację w klasie Open Skiff. To jedno z najważniejszych wydarzeń żeglarskich w Polsce, które co roku gromadzi zawodników rywalizujących w różnych klasach na wodach Zatoki Gdańskiej.

W zmaganiach klasy Open Skiff rywalizowano w kategoriach wiekowych: U13 i U17. Srebrny medal (U17) wywalczył Vango Szpakowski.

W kategorii U13 na drugim stopniu podium stanęła Alicja Rawicz-Zegrzda.

Sponsorem tytularnym Mistrzostw Europy Techno293 & Techno293Plus została Grupa ERGO Hestia, wieloletni partner Sopotki Klubu Żeglarskiego. Wsparcie Grupy ERGO Hestia pozwala klubowi realizować projekty o międzynarodowym zasięgu, także te wyżej wspomniane zawody. Partnerami wspierającymi organizację regat są także Miasto Sopot i Grupa PGE.

## #ciekawe

### MISTRZOSTWA EUROPY KLAS OLIMPIJSKICH

Te zawody będą na pewno cieszyć się ogromnym zainteresowaniem podczas prestiżowych i niezwykle popularnych regat Gdynia Sailing Days.

W dniach 20-26 lipca odbędą się mistrzostwa Europy klas olimpijskich i to będzie kluczowy tydzień dla polskiej reprezentacji olimpijskiej. Na linii startu pojawić się mają m.in.: Aleksandra Melzacka i Sandra Jankowiak (YKP Gdynia / AZS Poznań) - olimpijki Paryż 2024, brązowe medalistki MŚ klasy 49er-FX, ambasadorki PGE Sailing Team Poland, reprezentacja Polski klasy 49er.

Wystartować ma także Piotr Tarnacki (klasa Micro) - 11-krotny mistrz świata, lider teamu 77 Racing. Najbardziej utytułowany zawodnik w historii klasy Micro.



Regaty Gdynia Sailing Days tradycyjnie dostarczają mnóstwo emocji

FOT. SZYMON SIKORA / PZ

REKLAMA

0011531233



Największe w Polsce  
targi jachtowe na wodzie

23-26 lipca 2016 - MARINA YACHT PARK - GDYNIA

[www.yachtingfestival.pl](http://www.yachtingfestival.pl)



Żeglarstwo, windsurfing, kitesurfing i... wiosłowanie na stojąco

# Co warto uprawiać na wodach Bałtyku i kaszubskich jeziorach? Opcji nie brakuje

NAD WODĄ

**Gdzie i kiedy najlepiej się wybrać na windsurfing, a które akweny są najprzyjemniejsze do żeglowania? Miejsce nie brakuje! Podpowiadamy, gdzie warto się wybrać.**

#Maciej Krajewski

Sezon wakacyjny trwa w najlepszym, a na Pomorzu lato to nie tylko wypoczynek na plaży, ale i ekscytujące przygody na samej wodzie. Czy to w Bałtyku, czy na niezliczonych jeziorach Kaszub, pod żaglami lub z wiosłem w ręku - każdy znajdzie coś dla siebie.

## ŻEGLOWANIE NA WODACH BAŁTYKU I NIE TYLKO

Mówiąc o sportach wodnych, zwłaszcza w kontekście nadchodzącego Polboat Yachting Festival, na pierwszy plan wysuwa się właśnie żeglarstwo. Finansowo i pod względem posiadanych uprawnień będzie to najpewniej najbardziej wymagająca forma wypoczynku na wodzie, ale też alternatywy nie dadzą nam takiej swobody, jeśli chodzi np. o spędzanie czasu w szerszym gronie czy... nocleg. Oczywiście zależnie od rozmiaru samej łodzi.

Zarówno nad morzem jak i na kaszubskich jeziorach bez większych problemów wypożyczymy jednostkę nawet na kilka godzin. A gdzie się wybrać potem w rejs? W przypadku jezior niezmiennie popularne są Wdzydze, Kółko Raduńskie czy Brodno Wielkie niedaleko Kartuz. Z kolei Zatoka Gdańska i szczególnie Pucka dostarczą nam swobodnego połączenia pływania na morzu ze względnie spokojem, podobnym do rejsów jeziornych.

## KIEDY NAJLEPIEJ SIĘ WYBRAĆ NA WINDSURFING?

Szukając czegoś mniejszego, niż ponad 6-metrowa Omega, wielu jednak spogląda w stronę desek. Tu prym w popularności wiedzie windsurfing. Najlepsze warunki na Bałtyku do uprawiania tego sportu trafiają się przeważnie w maju, czerwcu i wrześniu, ale choć w lipcu i sierpniu wiatr często nie pomaga, rekompensuje to po prostu ciepła woda.

Jeżeli przygodę z windsurfingiem dopiero zaczynamy, najlepiej skorzystać z jednego z licznych kursów. Nieco bardziej doświadczeni zaś nie po-

winni narzekać na nudę z racji zawodów i imprez, odbywających się w różnych zakątkach województwa.

Jeśli zaś chodzi o miejsca, windsurferzy regularnie wybierają m.in. Chałupy czy Władysławowo. Wody Zatoki Puckiej są korzystne nie tylko z racji rozwiniętej wokół infrastruktury, ale też względnie stabilnego wiatru i stosunkowo płytkiej wody. Idealna kombinacja dla tego typu sportu.

## PÓŁWYSEPI I MIERZEJA ZAPRASZAJĄ KITESURFERÓW

Jak już jesteśmy w temacie dogodnego wiatru, nie sposób nie wspomnieć o kitesurfingu. I choć potrzebny nam sprzęt wydaje się nieco bardziej wyszukany, niż przy windsurfingu, koszty obu sportów bywają porównywalne. Ponownie najdogodniejsze miejsca znajdziemy na Półwyspie Helskim - w Chałupach, Jastarni i Kuźnicy. Latem nie brakuje tu też kursów dla osób chcących się podszkolić.

Ale do kitesurfingu idealne miejsca znajdziemy również w rejonie Mierzei Wiślanej. Szczególnie płytkie wody Zalewu Wiślanego sprzyjają nauce w bezpiecznych warunkach.

## A GDY MĘCZY NAS ZALEŻNOŚĆ OD WIATRU...

W ostatnich latach coraz większym zainteresowaniem cieszą się też deski SUP. Z wymienionych dotąd sportów, ten jest zdecydowanie najtańszy i właściwie niezależny od wiatru, a co za tym idzie - daje dużo większą swobodę wyboru miejsca i czasu. Na Pomorzu nie brakuje nawet imprez, podczas których możemy za darmo spróbować swych sił w wiosłowaniu na stojąco.

Sport ten zadomowił się akurat na kaszubskich jeziorach. Co roku na Złotej Górze organizowany jest SUP Piknik Powiatu Kartuskiego dla profesjonalistów i amatorów, nie sposób też nie wspomnieć o SUP Demo Tour Kaszuby, podczas którego właśnie można przetestować deski i sprawdzić, czy to w ogóle sport dla nas. Obydwa wydarzenia niestety są już za nami - przeważnie odbywają się na przełomie maja i czerwca. Dobrze jest jednak wypatrywać ich zapowiedzi w przyszłym sezonie.

Deską SUP oczywiście popływamy też na morzu, ale do tego typu wypoczynku lepiej poczekać na niską falę.



Żeglarstwo to chyba sztandarowy sport wodny regionu. Ale są alternatywy

FOT. PRZEMEK SWIDERSKI

## Warunki idealne na wodach Bałtyku znajdują też miłośnicy windsurfingu



FOT. KAROLINA MISZTAŁ



W poszukiwaniu spokojniejszego żeglowania warto zajrzeć na Kaszuby

FOT. MACIEJ KRAJEWSKI



Ostatnimi laty popularne stały się również deski SUP

FOT. MACIEJ KRAJEWSKI

REKLAMA

0011551655

# JeyJey BOATS

**Kompleksowa organizacja eventów na wodzie. Z miłością do jachtów, dbałością o detale i najwyższym standardem obsługi.**

## OFERUJEMY:

- Organizację eventów
- Luksusowe rejsy
- Opiekę nad jachtami
- Pośrednictwo w czarterach
- Doświadczenie, zaufanie, pasję



### ORGANIZACJA EVENTÓW

Wyjątkowe wydarzenia na jachtach i motorówkach:

- imprezy prywatne
- eventy firmowe
- integracje



### LUKSUSOWE REJSY

Niezapomniane chwile na pokładzie luksusowej jednostki:

- jachty i motorówki
- rejsy indywidualne
- rejsy grupowe



### OPIEKA NAD JACHTAMI

Kompleksowa opieka nad Twoim jachtem:

- serwis i przeglądy
- detailing, konserwacja
- transport jachtów



### POŚREDNICTWO W CZARTERACH

Łączymy właścicieli jachtów z klientami:

- doradztwo i organizacja
- rezerwacje i obsługa



### DOŚWIADCZENIE, ZAUFAJĄC, PASJA

Jesteśmy tu, by:

- budować relacje
- tworzyć wspomnienia
- zapewniać najwyższą jakość

Z NAMI **MORZE** MOŻLIWOŚCI STAJE SIĘ RZECZYWISTOŚCIĄ.



www.jjboats.pl



info@jjboats.pl



Gdańsk, ul. Szafarnia 10



+48 720 780 620

## Sporty wodne

# Najlepsze miejsca w Polsce na: spływy kajakowe, rafting, windsurfing, nurkowanie



Windsurfing to woda, wiatr i dawka sporych emocji



Sporty wodne to świetny pomysł na aktywne wakacje

## PORADNIK

**Wakacyjny wypoczynek nad morzem, jeziorem czy rzeką to dla wielu osób najlepszy sposób na aktywne spędzenie wolnego czasu. Coraz więcej Polaków zamiast leżenia na plaży wybiera kajaki, żaglówki, deski windsurfingowe czy nurkowanie. To świetny wybór i to z wielu powodów.**

## #Kamila Kubik (Oprac.)

Sporty wodne nie tylko dostarczają emocji, ale także poprawiają kondycję, wzmacniają mięśnie i pozwalają odkrywać najpiękniejsze zakątki kraju z zupełnie innej perspektywy. Aby jednak wypoczynek był udany, warto wiedzieć, jakie aktywności wybrać, gdzie je uprawiać i jak zadbać o bezpieczeństwo.

## CZYM SĄ SPORTY WODNE

To wszystkie aktywności uprawiane na wodzie, w wodzie lub pod jej powierzchnią. Część z nich nie wymaga dużego doświadczenia i sprawdzi się nawet podczas rodzinnego urlopu, inne są przeznaczone dla osób szukających większej dawki adrenaliny.

## SPORTY UPRAWIANE

**NA POWIERZCHNI WODY**  
Największą popularnością cieszą się:

- kajakarstwo - spokojne spływy rzekami lub jeziorami to propozycja dla całych rodzin;

- żeglarstwo - doskonały sposób na poznawanie jezior i zatok z pokładu jachtu;
- windsurfing - połączenie żeglarstwa i surfing, idealne dla osób lubiących wiatr;
- kitesurfing - sport wykorzystujący deskę oraz latawiec, zapewniający dużą dawkę emocji;
- wakeboarding - pływanie na desce ciągniętej przez łódź lub wyciąg;
- narciarstwo wodne - klasyczna letnia atrakcja dla miłośników prędkości;
- rafting - spływy pontonami lub tratwami po górskich rzekach;
- motorowodniactwo - pływanie łodziami motorowymi i skuterami wodnymi.

## SPORTY W WODZIE

Do aktywności wykonywanych bezpośrednio w wodzie należą:

- pływanie,
- snorkeling, czyli obserwowanie podwodnego świata z maską i rurką,
- aqua aerobik,
- skoki do wody (wyłącznie w miejscach do tego przeznaczonych).

## SPORTY PODWODNE

Najbardziej znane są:

- nurkowanie ze sprzętem,
- freediving, czyli nurkowanie na wstrzymanym oddechu.

To aktywności wymagające odpowiedniego przygotowania oraz przestrzegania zasad bezpieczeństwa.

## DLACZEGO LATO TO NAJLEPSZY CZAS NA SPORTY WODNE

Latem warunki są najbardziej sprzyjające - woda osiąga komfortową temperaturę, dni są długie, a większość wypożyczalni sprzętu i szkółek działa pełną parą. To również najlepszy moment, aby spróbować nowych aktywności pod okiem instruktorów.

## GDZIE W POLSCE UPRAWIAĆ SPORTY WODNE?

Polska oferuje wiele miejsc idealnych zarówno dla początkujących, jak i zaawansowanych.

## ● Morze Bałtyckie

To raj dla miłośników: windsurfingu, kitesurfingu, żeglarstwa, nurkowania wrakowego.

Najpopularniejsze miejscowości to Półwysep Helski, Zatoką Pucką, Łeba, Jastarnia czy Chałupy.

## ● Mazury

Kraina Wielkich Jezior Mazurskich od lat uchodzi za stolicę polskiego żeglarstwa. Można tu również:

- pływać kajakiem, wypożyczyć łódź motorową, spróbować paddleboardingu (SUP), nurkować.

## ● Kaszuby i Pomorze

Liczne jeziora oraz spokojne rzeki są świetnym miejscem na rodzinne spływy kajakowe, żeglowne i rekreacyjne pływanie.

## ● Górskie rzeki

Dunajec, Poprad czy Białka przyciągają miłośników raftingu oraz bardziej wymagających spływów.

## JAK ZACZĄĆ PRZYGODĘ ZE SPORTAMI WODNYMI

Osoby początkujące nie powinny od razu inwestować

w drogi sprzęt. W większości miejscowości turystycznych działają wypożyczalnie oraz szkoły oferujące kursy z instruktorem.

Na początek najlepiej wybrać:

- kajaki,
- deskę SUP,
- żaglówkę z instruktorem,
- snorkeling.

Dzięki temu można bezpiecznie sprawdzić, która aktywność najbardziej odpowiada.

## BEZPIECZEŃSTWO PRZED WSKAZKIM

Niezależnie od wybranej dyscypliny należy pamiętać o kilku podstawowych zasadach:

- korzystaj wyłącznie ze sprawnego sprzętu,
- zawsze zakładaj kamizelkę ratunkową podczas pływania kajakiem, łodzią czy żaglówką,
- sprawdzaj prognozę pogody i nie wypływaj podczas burzy lub silnego wiatru,
- nie przeceniaj swoich umiejętności,
- nie pływaj po alkoholu,
- korzystaj z usług licencjonowanych wypożyczalni i instruktorów.

## O CZYM JESZCZE WARTO PAMIĘTAĆ?

Podczas całonocnego pobytu nad wodą łatwo zapomnieć o podstawowych zasadach ochrony zdrowia. Zadbaj o odpowiednie nawodnienie, stosuj krem z filtrem UV, noś nakrycie głowy i rób przerwy od słońca. Po intensywnym

wysiłku nie wskazuj od razu do zimnej wody - organizm powinien stopniowo się schłodzić.

Sporty wodne to świetny sposób na aktywne wakacje, niezależnie od wieku i poziomu zaawansowania. W Polsce nie brakuje miejsc, w których można bezpiecznie rozpocząć swoją przygodę z kajakarstwem, żeglarstwem, windsurfingiem czy nurkowaniem. Wystarczy odrobina rozsądku, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i chęć spróbowania czegoś nowego, by letni wypoczynek zamienił się w niezapomnianą przygodę.

## POSTAWMY NA AKTYWNOŚĆ

Lato to czas, gdy tysiące dzieci i młodzieży spędzają wolny czas nad morzem, jeziorami i rzekami, korzystając z kąpeli oraz coraz chętniej próbując swoich sił w sportach wodnych. To właśnie dlatego podczas czerwcowej Konferencji Kreator Sportu szczególną uwagę poświęcono nauce pływania jako jednej z najważniejszych umiejętności, która zwiększa bezpieczeństwo nad wodą i otwiera drogę do aktywnego wypoczynku. Ekspertki podkreślali, że pływanie to nie tylko sport, ale również inwestycja w zdrowie, samodzielność i pewność siebie. Rozmawiano także o tym, jak skutecznie oswajać dzieci z wodą, rozwijać ich odpowiedzialność oraz zachęcać do aktywności fizycznej poprzez kontakt z wodą i różnorodne sporty wodne.



Latem najlepiej rozpocząć przygodę z żeglowniem

REKLAMA

0011552397

**SKAUT**  
YACHT SERVICE**SailStore.pl**

# Największa oferta elektroniki i elektrotechniki jachtowej

## Najlepsze marki pod jednym adresem

### idealna oferta dla armatorów, instalatorów i stoczni

#### OGŁĘDZINY

Wysyłamy specjalistę na Twój jacht by sprawdził istniejące instalacje oraz ocenił zakres możliwej korekty lub rozbudowy. Krok ten jest niezbędny do przygotowania oferty najlepiej dopasowanej do Twoich potrzeb.

#### PROJEKT

Na podstawie zebranych informacji, naszej wiedzy i doświadczenia tworzymy indywidualną ofertę dostosowaną do Twoich oczekiwań. Po finalnej akceptacji oferty powstaje szczegółowy projekt i harmonogram realizacji.

#### INSTALACJA

Kompletne wyposażenie dostarczamy na pokład, a nasi specjaliści krok po kroku realizują plan przebudowy. Każdą instalację wykonujemy korzystając z materiałów zgodnych z obowiązującymi przepisami oraz najnowszymi trendami.

#### URUCHOMIENIE

Po ukończeniu instalacji przeprowadzamy wstępny rozruch i testujemy wszystkie systemy. Gwarantujemy pełną sprawność nowego sprzętu, który oddajemy do użytku wraz z kompletną dokumentacją techniczną.

#### JACHT POD KLUCZ

Zakup nowego jachtu to dopiero początek drogi do postawienia żagli. Każda jednostka po opuszczeniu stoczni wymaga odpowiedniego wyposażenia, instalacji, a także niezbędnych pozwoleń.

Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom armatorów uruchomiliśmy usługę „Jacht pod klucz”. Dzięki niej nowy jacht zostanie wyposażony we wszystkie elementy niezbędne do rozpoczęcia pierwszego rejsu.

Począwszy od zabezpieczenia kadłuba, przez instalację, osprzęt oraz wyposażenie, aż po rejestrację. Oddamy w Twoje ręce jednostkę kompletną i w pełni gotową do żeglowania.

**Skaut Sp. z o.o.****SZCZECIN** | ul. Przestrzenna 3 | 70-800 Szczecin | 91 461 35 31 | info@skaut.com.pl**GDYNIA** | Al. Jana Pawła II 13 | 81-345 Gdynia | 58 573 12 15 | gdynia@skaut.com.pl**www.skaut.com.pl** | **www.SailStore.pl**

Gdańsk po raz 30. przygotowuje się do święta morza i żeglarstwa

# Przed nami Baltic Sail Gdańsk. Na Zatoce i Motławie zobaczymy imponujące statki

GDAŃSK

**Wielkimi krokami zbliża się tegoroczna, 30. już edycja zlotu żaglowców Baltic Sail Gdańsk. Jak zawsze organizatorzy przygotowali też mnóstwo atrakcji towarzyszących.**

**Maciej Krajewski**

Z racji sąsiedztwa i bardzo zbliżonej tematyki, w kontekście gdyńskiego Polboat Yachting Festival nie można nie wspomnieć też o czekającym nas niemal równo miesiąc później Baltic Sail Gdańsk. Zawsze widowiskowy zlot żaglowców planowany jest w tym roku w dniach 21-24 sierpnia. W tym czasie nad Motławą i na wodach Zatoki Gdańskiej będzie można ujrzeć imponujące jednostki, a nawet popłynąć w krótki rejs.

Będzie to już 30. edycja wydarzenia, stąd można się spodziewać adekwatnej do jubileuszu podniosłości. Oficjalne otwarcie zaplanowano w piątek, 21 sierpnia, o godz. 20 na Poręba Stage na wyspie Ołowiance. W sobotę, w samo południe, czeka nas jeden z najważniejszych punktów programu - tradycyjna parada żaglowców, jachtów i jednostek motorowych. Trasa poprowadzi przybyłych wzdłuż plaż od Zielonej Latarni w Nowym Porcie przez Brzeźno, aż po Jelitkowo.



Zobaczymy żaglowce w pełnej krasie!

- Najlepszym miejscem do obserwacji parady będzie molo w Brzeźnie, gdzie przygotowany zostanie profesjonalny komentarz do wydarzenia - doradzają organizatorzy.

A będzie co oglądać. Na tegoroczną edycję do Gdańska przyplyną takie jednostki, jak Minerva, Antica, Barlovento, Bonawentura, Bryza H, Ernestine, Joanna Saturna, Odiseja, Libava, Lisette, Stenia, Braban-

der, Loth Lorient czy słynne statki Zawisza Czarny oraz Generał Żaruski.

## MUZYCZNIE NAD MOTŁAWĄ

I choć imponujące żaglowce to główny element wydarzenia, Baltic Sail nie ogranicza się jedynie do nich. Niezmiennie emocjonujący jest też festiwal Szanty Pod Żurawiem, organizowany już po raz 27. Gdańska wyspa Ołowianka ponownie

rozbrzmi morskimi pieśniami, żeglarskimi balladami i tytułowymi, rytmicznymi szantami.

Główną sceną festiwalu będzie wspomniana już Poręba Stage, tu też w sobotę usłyszymy finalistów konkursu premier szantowych. Koncerty jednak zaplanowano również przy Dworze Artusa.

Pasjonaci historii zaś koniecznie powinni w tym czasie zajrzeć do Strefy Rekonstruk-

cji. Na zainteresowanych czekać tu będą różnorakie stanowiska, przybliżające codzienność dawnych żeglarzy.

Podczas Baltic Sail nie zabraknie i kreatywnych warsztatów oraz animacji dla najmłodszych, dzięki czemu całe rodziny bez większych problemów znajdą tu coś dla siebie.

## 30 LAT ŻEGLARSKIEJ HISTORII

Zlot Baltic Sail w Gdańsku organizowany jest od 1997 r. Idea tego typu wydarzenia zrodziła się wraz z oddaniem do użytku mariny jachtowej w centrum miasta, pierwsza odsłona zaś (wówczas Sail Gdańsk) wpisała się w obchody 1000-lecia Gdańska.

Już wtedy zlot cieszył się dużym zainteresowaniem zarówno mieszkańców, jak i turystów. Władze samorządowe, zachęcane sukcesem nowego wydarzenia, zmobilizowały się, by na stałe impreza zagościła w Gdańsku w ramach porozumienia Baltic Sail, zrzeszającego największe miasta rejonu Morza Bałtyckiego.

Od tego czasu niezmiennie jest ona jednym z najbardziej charakterystycznych wydarzeń w gdańskim kalendarzu imprez letnich. Przede wszystkim cieszy się niesłabnącą popularnością wśród samych wilków morskich. W ubiegłorocznej edycji do Gdańska przyplłynęło 100 jednostek (w tym 14 żaglowców), co dało

## #ważne

### UJRZEĆ GDAŃSK OD NIEZNANEJ STRONY

#### BĘDZIE SZANSA NA UDZIAŁ W NIEZAPOMNIANYM REJSIE

W tekście wspomnieliśmy, że podczas zlotu pojawi się okazja, by wypłynąć w rejs na pokładzie kulturowych żaglowców.

Wyprawy te dostępne są dla osób z wcześniej zakupionymi biletami, a odbywać się mają w wyznaczonych godzinach przez cały czas trwania Baltic Sail. Rejsy trwają po ok. 3 godziny i dają nie lada szansę ujrzeć Gdańsk z nieco mniej znanej perspektywy i poczuć atmosferę żeglowania po wodach zatoki.

Bilety na rejsy można zakupić na stronie wydarzenia: [balticsail.pl](http://balticsail.pl)

łącznie 1000 żeglarzy. Przez wielu więc Baltic Sail wprost nazywane jest świętem morza i żeglarstwa.

Od 2009 r. Gdańsk organizuje zloty we współpracy z Fundacją Gdańską. Od 2017 r. zaś miasteczko zlotu, a tym samym serce całej imprezy, znajduje się na wyspie Ołowiance, żaglowce natomiast cumują po obu brzegach Motławy.

## Baltic Sail Gdańsk to niezwykle i widowiskowe wydarzenie



## #ciekawe

### PIERWSZY RAZ USŁYSZYMY TE UTWORY

#### EMOCJONUJĄCY KONKURS PREMIER

Kluczowym punktem festiwalu Szanty pod Żurawiem będzie konkurs premier szantowych. Do połowy lipca chętni mogli nadsyłać swoje zgłoszenia i demo prezentowanych utworów, by móc zaważyć o główną nagrodę.

Finalistów konkursu usłyszymy 22 sierpnia na scenie na wyspie Ołowiance. Będą to zarówno soliści, jak i całe zespoły, stąd szykuje się dość urozmaicona rywalizacja.

Jurorzy oceniać będą utwory pod kątem m.in. wartości muzycznej i literackiej, ale też oryginalności i prezentacji samych artystów na scenie.

Na tej podstawie nagrodzą laureatów trzech pierwszych miejsc, możliwe, że wręczone zostaną nagrody specjalne, jak np. od publiczności.

REKLAMA

0011554227

# SEA Light

MARINE SAFETY &amp; SERVICES

## Nowy sklep żeglarski



Gdynia ●

Gdańsk ●

ul. Św. Piotra 6 lok. 10  
81-347 Gdynia

797 415 709



gdynia@sealight.pl

[www.sealight.pl](http://www.sealight.pl)



polub nas na FB/sealight.serwis

REKLAMA

0011552162



## STAL NIERDZEWNA DLA TWOJEGO JACHTU

- PRECYZYJNA OBRÓBKA/WYTRZYMAŁOŚĆ
- STYL MARYNISTYCZNY
- BARIERKI, KOSZE, RELINGI, UCHWYTY
- KONSTRUKCJE NA ZAMÓWIENIE
- WYKONANIE CUSTOMOWE



tel. 602 598 967  
[biuro@kapex.pl](mailto:biuro@kapex.pl)



O tym pamiętaj!

# BEZPIECZEŃSTWO NAD WODĄ. Ważne zasady dla plażowiczów i wodniaków

SPECJALIŚCI RADZA

**Wakacyjny wypoczynek nad morzem, jeziorem czy rzeką to dla wielu osób jeden z najprzyjemniejszych sposobów spędzania wolnego czasu. Chwila nieuwagi, brawura lub zlekceważenie podstawowych zasad bezpieczeństwa mogą jednak doprowadzić do tragedii. Co roku ratownicy wodni apelują o rozwagę, przypominając, że większości utonięć można uniknąć.**

#Kamila Kubik (Oprac.)

Warto więc pamiętać o kilku zasadach, które pozwolą bezpiecznie korzystać z uroków lata nad wodą.

## WYBIERAJ TYLKO STRZEŻONE KĄPIELISKA

Najbezpieczniejszym miejscem do kąpiei są kąpieliska odpowiednio oznakowane i nadzorowane przez ratowników WOPR. Ratownicy nie tylko reagują w sytuacjach zagrożenia, ale także na bieżąco oceniają warunki pogodowe i stan akwenu.

Należy unikać kąpiei w miejscach niestrzeżonych, takich jak glinianki, żwirownie, wyrobiska poeksploatacyjne czy dzikie plaże. Takie zbiorniki mogą mieć strome uskoki dna, silne wiry, zatopione przeszkody lub bardzo zimną wodę przy dnie. W razie problemów pomoc może nie nadejść na czas.

Przed wejściem do wody warto sprawdzić oznaczenia obowiązujące na kąpielisku:

- biała flaga - kąpiel dozwolona,
- czerwona flaga - kąpiel zabroniona,
- brak flagi - brak dyżuru ratowników.

## NIE PRZECENIAJ SWOICH UMIEJĘTNOŚCI

Jedną z najczęstszych przyczyn utonięć jest nadmierna pewność siebie. Nawet osoby dobrze pływające mogą znaleźć się w niebezpieczeństwie z powodu zmęczenia, skurczu mięśni, nagłego pogorszenia pogody czy silnych prądów wodnych.

Jeżeli planujemy pływanie na większym dystansie, warto korzystać z pomocy asekuracyjnej, która zwiększa widoczność pływaka i może pomóc utrzymać się na powierzchni w razie osłabienia.

Nie należy także wypływać daleko od brzegu na dmuchanych materacach, kołach czy pontonach. Silniejszy wiatr może szybko znieść taki sprzęt na otwartą wodę.

## UWAŻAJ NA SZOK TERMICZNY

Po długim opalaniu organizm jest rozgrzany, a gwałtowne wskoczenie do chłodnej wody może doprowadzić do tzw. wstrząsu termicznego. Jego skutkiem może być utrata przytomności, skurcz mięśni czy zatrzymanie oddechu.

Przed wejściem do wody należy stopniowo schłodzić ciało, polewając wodą nogi, ręce,



Biała flaga to jasny sygnał dla plażowiczów, że można się kąpać

FOT. JAKUB STEINBORN

kark i klatkę piersiową. Szczególną ostrożność powinny zachować osoby starsze oraz cierpiące na choroby układu krążenia.

Bezpieczna temperatura wody do kąpiei wynosi około 22-25 stopni Celsjusza. Nie zaleca się kąpiei, gdy temperatura spada poniżej 14 stopni.

## NIE PŁYWAJ PO ALKOHOLU

Alkohol pozostaje jedną z głównych przyczyn śmiertelnych wypadków nad wodą. Pogarsza ocenę sytuacji, wydłuża czas reakcji, zaburza koordynację ruchową i przyspiesza wychładzanie organizmu.

Niebezpieczne jest także wchodzenie do wody bezpośrednio po spożyciu obfitego posiłku. Może to wywołać bolesne skurcze żołądka i osłabienie organizmu. Z drugiej strony nie należy również pływać na czczo.

## NIGDY NIE SKACZ DO NIEZNANEJ WODY

Skoki na tzw. główkę należą do najczęstszych przyczyn poważnych urazów kręgosłupa. Wystarczy ukryty pod powierzchnią kamień, pień drzewa lub zbyt płytka woda, aby doszło do trwałego kalectwa, a nawet śmierci.

Do wody można skakać wyłącznie w miejscach przeznaczonych do tego celu i po upewnieniu się, że głębokość jest wystarczająca. Nigdy nie należy także popychać innych osób do wody.

## DZIECI WYMAGAJĄ STAŁEGO NADZORU

Obecność ratowników nie zwalnia rodziców i opiekunów z odpowiedzialności za bezpieczeństwo najmłodszych. Dziecko powinno znajdować się przez cały czas w zasięgu wzroku dorosłego.

Wbrew pozorom do utonięcia dochodzi często bardzo cicho i szybko. Nie zawsze towarzyszą mu krzyki czy wołanie o pomoc. Nawet dzieci dobrze pływające mogą nagle zachłynać się wodą lub stracić siły.

Podczas rejsów łódką, kajakiem czy żaglówką dziecko powinno mieć zawsze założoną i prawidłowo zapiętą kamizelkę ratunkową dostosowaną do wieku, wzrostu i wagi.

## POGODA MA ZNACZENIE

Nigdy nie należy wchodzić do wody podczas burzy, mgły ani przy silnym wietrze. Wyładowania atmosferyczne stanowią śmiertelne zagrożenie, a wysokie fale i ograniczona widoczność mogą utrudnić powrót do brzegu.

Warto również pamiętać o ochronie przed słońcem. Nakrycie głowy, krem z filtrem UV i regularne nawadnianie organizmu pomagają uniknąć udaru słonecznego i odwodnienia.

## KORZYSTAJ BEZPIECZNIE ZE SPRZĘTU WODNEGO

Kajaki, rowery wodne, łodzie czy żaglówki powinny być sprawne technicznie i wyposażone w niezbędny sprzęt ratunkowy. Kamizelka asekuracyjna lub ratunkowa powinna być założona przez cały czas przebywania na wodzie, a nie jedynie znajdować się na pokładzie.

Przed wypłynięciem warto sprawdzić prognozę pogody oraz poinformować bliskich o planowanej trasie.

## CO ZROBIĆ, GDY KTOŚ TONIE?

Jeżeli zauważymy osobę potrzebującą pomocy, należy natychmiast wezwać ratowników lub zadzwonić pod numer alarmowy. Nie wolno ryzykować własnego życia, podejmując nieprzemyślaną akcję ratunkową.

Jeśli jesteśmy świadkami działań ratowników, nie przeszkadzajmy im i nie utrudniajmy pracy. Każda sekunda może decydować o ludzkim życiu.

Warto zapisać w telefonie numer alarmowy ratownictwa wodnego:

● 601 100 100

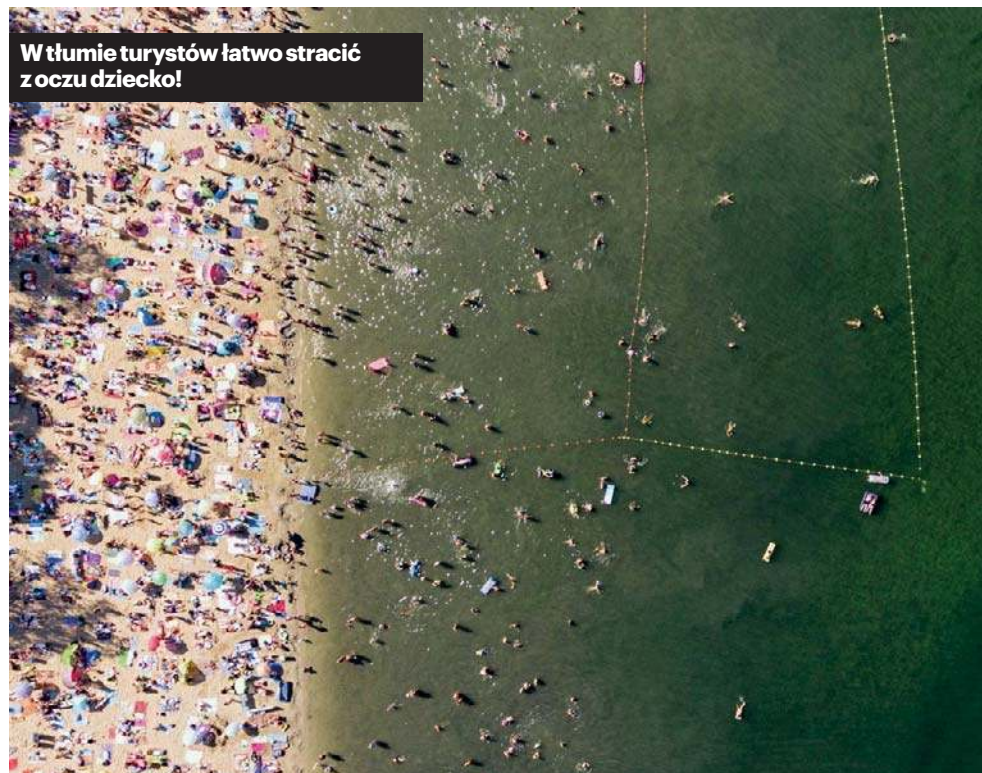
Podczas zgłoszenia należy podać:

- dokładne miejsce zdarzenia,
- liczbę poszkodowanych, ich stan,
- swoje imię i nazwisko,
- numer telefonu do kontaktu.

Nie należy rozłączać się jako pierwszy - dyspozytor może potrzebować dodatkowych informacji.

## BEZPIECZNE WAKACJE ZACZYNAJĄ SIĘ OD ROZSĄDKU

Większość wypadków nad wodą jest wynikiem brawury, pośpiechu lub lekceważenia podstawowych zasad bezpieczeństwa. Wybieranie strzeżonych kąpielisk, unikanie alkoholu, pilnowanie dzieci i dostosowanie aktywności do własnych umiejętności to najprostszy sposób, by wakacyjny wypoczynek zakończył się wyłącznie dobrymi wspomnieniami.



W tłumie turystów łatwo stracić z oczu dziecko!

123RF



Nie należy lekceważyć prognozy pogody. Burza nad morzem to zagrożenie

123RF

REKLAMA

0011537095

**GOTOWE DO NAJMU**

apartamenty inwestycyjne  
w biznesowym centrum  
Gdańska

**BEZOBSŁUGOWY**

model inwestycyjny  
z operatorem



Możliwość odliczenia  
**23% VAT**

Salon sprzedaży  
ul. Śląska 8, Gdańsk, +48 884 046 688

**slaskaosiem.pl**

**Ty odpoczywasz  
Twoje pieniądze  
pracują**



NDI DEVELOPMENT

ndid.pl

REKLAMA

0111550687

REKLAMA

0011550665

Jednodniowe kursy na patent

# STERNIKA MOTOROWODNEGO

**550 zł**

W każdą sobotę  
w Marinie Gdynia.

Bezpośrednio po szkoleniu  
egzamin państwowy.

Więcej na [www.junga.pl](http://www.junga.pl)

📍 Al. Jana Pawła II 9  
Gdynia, Poland

☎ 502 925 593

✉ [junga@junga.pl](mailto:junga@junga.pl)



**JUNGA**  
SZKOŁA ŻEGLARSTWA

**MARINE**  
PRO-PPF.COM



## Marine Pro PPF – niezawodna ochrona dla branży marine

Marine Pro PPF to innowacyjny system folii ochronnych TPU, stworzony specjalnie z myślą o jednostkach pływających. Nasze rozwiązania zostały zaprojektowane, aby sprostać najtrudniejszym warunkom morskim, zapewniając skuteczną ochronę przed zarysowaniami, promieniowaniem UV, stoną wodą oraz codzienną eksploatacją.

**Oferujemy szerokie portfolio produktów** – od folii transparentnych i matowych, przez kolorowe rozwiązania w ponad 400 odcieniach,

aż po dedykowane szablony pre-cut dla kluczowych elementów, takich jak kokpit czy ekrany MFD. Nasze folie wyróżniają się właściwościami hydrofobowymi, wysoką elastycznością, odpornością na uderzenia oraz zdolnością samoregeneracji, co sprawia, że powierzchnie jachtów i łodzi zachowują estetykę i łatwość w utrzymaniu przez wiele lat.

**Marine Pro PPF to nie tylko produkty najwyższej jakości, ale także kompleksowe wsparcie.** Zapewniamy szkolenia i certyfikację instalatorów, ekspresowe dostawy na terenie całej Europy oraz pełen zakres serwisu – od lokalnych napraw po całkowitą renowację warstw ochronnych. Dzięki temu nasi partnerzy i klienci zyskują pewność niezawodnej jakości, długoterminowej gwarancji (5-10 lat) oraz elastyczności w zamówieniach, dostępnych również na metry bieżące i w niestandardowych rozmiarach rolek.

Więcej: [www.marine.pro-ppf.com](http://www.marine.pro-ppf.com)

Tej okazji nie można przegapić!

# Kolosalny zawinął do gdyńskiego portu. Kiedy ich wypatrywać?

A TO CIEKAWIE

**W całym 2026 roku do Portu Gdynia zawinie ponad 80 statków wycieczkowych. Tegoroczny sezon będzie wyjątkowo długi - rozpoczął się w dniu urodzin Gdyni i potrwa aż do 21 grudnia. Choć wiele imponujących jednostek odwiedziło już nabrzeże przy Muzeum Emigracji, przed miłośnikami morskich gigantów wciąż kilka wyjątkowych zawinieć.**

#Andrzej Kowalski

Jedną z nich będą kolejne już odwiedzin rekordowej jednostki. „Mein Schiff Relax” wyrównał już dotychczasowy rekord najdłuższego statku, który do tej pory należał do „MSC Fantasia”. Wycieczkowiec zawinie do Gdyni sześciokrotnie. Pierwsze dwie wizyty były w czerwcu i zrobiły wtedy prawdziwą furorę w sieci. Jednostka licząca sobie 333 metry długości będzie jednak stałym widokiem w tym sezonie, a następnym razem przy Nabrzeżu Francuskim zobaczyć będzie ją można już 4 sierpnia.

Na liście można znaleźć też kilku stałych bywalców. Gdyńię odwiedzą popularne już „AIDAdiva” i „Mein Schiff 7”. „Norwegian Sun” odwiedzi z kolei Gdyńię aż dwanaście razy. 21 września będzie można być świadkiem szczególnej wizyty w gdyńskim porcie - przypłyńie wówczas „Rotterdam”, a więc flagowa jednostka Holland America Line najnowszej generacji, która ma długość prawie 300 metrów. To jedna z najbardziej eleganckich jednostek na Bałtyku.

Ważnym wydarzeniem będzie przedświąteczne zamknięcie sezonu, a dokona tego „MS Aurora”, a więc średniej wielkości wycieczkowiec nawiązujący swoim stylem do dawnych transatlantyków. Oto pełny harmonogram awizowań na najbliższy czas:

## W TYM SEZONIE DO PORTU GDYNIA JESZCZE WEJDĄ:

- SAPPHIRE PRINCESS - planowane wejście: 30 lipca 2026, długość: 290 m,
- NORWEGIAN SUN - planowane wejście: 31 lipca 2026, długość: 258 m,
- SEVEN SEAS NAVIGATOR - planowane wejście: 2 sierpnia 2026, długość: 172 m,
- MSC MAGNIFICA - planowane wejście: 3 sierpnia 2026, długość: 293,80 m,
- MEIN SCHIFF RELAX - planowane wejście: 4 sierpnia 2026, długość: 332,63 m,
- NORWEGIAN SUN - planowane wejście: 8 sierpnia 2026, długość: 258 m,
- SAPPHIRE PRINCESS - planowane wejście: 9 sierpnia 2026, długość: 290 m,
- AIDADIVA - planowane wejście: 13 sierpnia 2026, długość: 251,89 m,
- MEIN SCHIFF 7 - planowane wejście: 15 sierpnia 2026, długość: 315,70 m,
- MSC MAGNIFICA - planowane wejście: 17 sierpnia 2026, długość: 293,80 m,
- NORWEGIAN SUN - planowane wejście: 18 sierpnia 2026, długość: 258 m,
- NORWEGIAN SUN - planowane wejście: 25 sierpnia 2026, długość: 258 m,
- MSC MAGNIFICA - planowane wejście: 31 sierpnia 2026, długość: 293,80 m,

- NORWEGIAN SUN - planowane wejście: 9 września 2026, długość: 258,00 m,
- AIDAMAR - planowane wejście: 11 września 2026, długość: 253,22 m,
- MEIN SCHIFF RELAX - planowane wejście: 12 września 2026, długość: 332,63 m,
- MSC MAGNIFICA - planowane wejście: 14 września 2026, długość: 293,80 m,
- AIDALUNA - planowane wejście: 17 września 2026, długość: 252 m,
- NORWEGIAN SUN - planowane wejście: 19 września 2026, długość: 258 m,
- ROTTERDAM - planowane wejście: 21 września 2026, długość: 299,65 m,
- MEIN SCHIFF 7 - planowane wejście: 23 września 2026, długość: 315,70 m,
- MSC MAGNIFICA - planowane wejście: 25 września 2026, długość: 293,80 m,
- NORWEGIAN SUN - planowane wejście: 27 września 2026, długość: 258 m,
- MEIN SCHIFF RELAX - planowane wejście: 29 września 2026, długość: 332,63 m,
- AIDAMAR - planowane wejście: 2 października 2026, długość: 253,22 m,
- MEIN SCHIFF RELAX - planowane wejście: 6 października 2026, długość: 332,63 m,
- NORWEGIAN SUN - planowane wejście: 7 października 2026, długość: 258 m,
- AIDALUNA - planowane wejście: 22 października 2026, długość: 252 m,
- AURORA - planowane wejście: 21 grudnia 2026, długość: 270 m.

**Szczegółowy program wejść i wyjść statków w Gdyni dostępny jest pod adresem [www.port.gdynia.pl](http://www.port.gdynia.pl)**



Emerald Princess

FOT. ARCHIWUM PPG



Wycieczkowiec Aurora

FOT. ARCHIWUM PPG



**Wycieczkowiec AIDA-sol** zaumowany przy Nabrzeżu Francuskim w Porcie Gdynia



**Queen Victoria** - luksusowy statek wycieczkowy

FOT. ARCHIWUM PPG

REKLAMA

0011553587

Wkrótce odkryjemy jeden z najbardziej  
prestizowych adresów Gdańska.  
**Tam, gdzie własna marina  
stanie się codziennością.**

[www.almardevelopment.pl](http://www.almardevelopment.pl)**ALMAR** DEVELOPMENT

BIURO: **Gdańsk Brzeźno** | ul. Gałczyńskiego 1, tel. 504 863 892

## Jubileusz miasta

# Urodziny Gdyni wciąż trwają. To lato jest pełne naprawdę wyjątkowych atrakcji



Koncert z okazji setnych urodzin Gdyni „Zaczęło się od morza”

FOT. PRZEMEK SWIDERSKI

STO LAT GDYNI

Choć oficjalna rocznica nadania Gdyni praw miejskich minęła, miasto wciąż świętuje swoje 100-lecie. Jubileuszowy rok obfituje w niespodzianki. Co jeszcze nas czeka?

## #Andrzej Kowalski

Warto rozpocząć od wydarzeń, które trwają, ale wciąż można w nich uczestniczyć.

### WYSTAWA

#### W MUZEUM MIASTA GDYNI

Jednym z najważniejszych jest wyjątkowa wystawa monograficzna „Kachu Totalny. Sztuka Kazimierza Ostrowskiego” przygotowana przez Muzeum Miasta Gdyni. Ekspozycja jest efektem wieloletnich badań nad twórczością artysty i stanowi jeden z kluczowych punktów programu obchodów 100-lecia Gdyni. Wystawa przybliży dorobek Kazimierza „Kacha” Ostrowskiego - wybitnego malarza, pioniera powojennej awangardy i profesora Akademii Sztuk Pięknych w Gdańsku, który przez wiele lat był związany z Gdynią. Oficjalne otwarcie odbyło się na początku

lipca, a z ekspozycją w Muzeum Miasta Gdyni będzie można zapoznać się do końca lutego 2027 roku.

### „SNY O GDYNI”

Wśród trwających jubileuszowych inicjatyw znajduje się także festiwal sztuki „Sny o Gdyni”, organizowany przez Fundację Przypływ z okazji 100-lecia miasta. Do 27 września można oglądać prace 40 artystek i artystów, inspirowane między innymi utopijną wizją Juliana Rummela - jednej z ważnych postaci w historii Gdyni. Wystawa prezentowana jest w 10 różnych lokalizacjach, dlatego warto sprawdzić szczegółowy harmonogram na oficjalnej stronie Urzędu Miasta Gdyni.

### NA POKŁADZIE

To jednak zaledwie część jubileuszowego programu. W najbliższym czasie odbędą się również wyjątkowe rejsy. Pierwszy z nich, 18 lipca, zaplanowano na pokładzie „Zawiszy Czarnego”, natomiast drugi - w sierpniu - na „Darze Młodzieży”. W ramach akcji „Rejs 100 młodych Polaków na 100-lecie Gdyni” młodzi uczestnicy będą

mieli okazję przeżyć niezwykleorską przygodę, której finałem będzie rejs legendarną jednostką „Daru Młodzieży”.

### TOUR DE POLOGNE

Sierpień upłynie również pod znakiem sportowych emocji. To właśnie w Gdyni rozpocznie się 83. edycja Tour de Pologne - najważniejszego polskiego wyścigu kolarskiego. Impreza wraca na Pomorze po 12 latach, a jubileuszowa Gdynia będzie gospodarzem pierwszego etapu, który odbędzie się w dniach 3-9 sierpnia. To doskonała okazja, by pojawić się w gdyńskim Śródmieściu i zobaczyć historyczny start zawodów.

### MUZYCZNI

Nie zabraknie także muzyki i dobrej zabawy. Wśród licznych wydarzeń kulturalnych warto wymienić „100BPM na 100LAT Gdyni” - koncert, który odbędzie się 2 sierpnia o godz. 11.00 w wyjątkowej scenerii amfiteatru Leśnego Ogrodu Botanicznego Marszewo. Gdyńskie dzielnice odwiedzi również cykl koncertów Teatru Muzycznego „Zaczęło się od morza”. Pierwszy występ zaplanowano 8 sierpnia

w Cisowej, a kolejne odbędą się w innych częściach miasta.

### W DZIELNICACH

Jubileuszowy kalendarz uzupełniają liczne festiwale, w tym wydarzenia dzielnicowe, takie jak „#Gdynia100 - Kierunek Północ!”. 30 sierpnia Osada Rybacka na Oksywiu zamieni się w festiwalowe miasteczko pełne atrakcji, muzyki i lokalnych występów. Na scenie pojawią się gdyńscy artyści, a także zespół Enej.

### MIASTO ZAGRA W FILMIE

Jedną z najbardziej wyjątkowych inicjatyw jubileuszowych będzie natomiast projekt „Gdynia LIPDUB 100”. Mieszkańcy oraz sympatycy miasta wezmą udział w nagrywaniu teledysku, który ma stać się wspólną, filmową pamiątką obchodów stulecia.

- Chodzi o to, by jak największej osób przyłączyło się do największego LipDuba na świecie i oddało charakter projektu - „Całe miasto zagra w jednym filmie” - czytamy na stronie Urzędu Miasta Gdyni. Nagranie zaplanowano na 6 września.

Więcej na: 100.gdynia.pl

## #warto wiedzieć

### TAK GDYNIA ŚWIĘTUJE SWOJE URODZINY

Urodzinowe obchody rozpoczęły się 10 lutego 2026 r. porannym apelem z Wojskową Asystą Honorową przy ORP „Błyskawica”. Po południu zaś w Teatrze Muzycznym odbyła się jubileuszowa sesja Rady Miasta, a wieczorem na ulicy 10 Lutego zobaczyliśmy multimedialne widowisko GDYNIA STO\*RY. Finałem tego dnia był plenerowy koncert „Zaczęło się od morza - 100-lecie Gdyni” na Skwerze Kościuszki, z udziałem znanych artystów i orkiestry. 14-15 lutego zaplanowano kolejne atrakcje: baśniowe projekcje 3D rozświetliły fasadę Urzędu Miasta, na urodzinowe bale w Polsat Plus Arenie zaproszono dzieci i seniorów. Był też muzyczny spektakl „Historia Gdyni piosenką pisana”, opowiadający dzieje miasta od legendarnych początków po współczesność.



Z okazji urodzin miasta przygotowaliśmy specjalne wydanie „Dziennika Bałtyckiego”

FOT. PRZEMEK SWIDERSKI



FOT. PRZEMEK SWIDERSKI



Bieg Urodzinowy z Portem Gdynia odbył się w lutym

FOT. PRZEMEK SWIDERSKI

# Rower szyty na miarę.

## W Cycling Boutique liczy się każdy detal

**Nowoczesny rower dla jednych jest narzędziem w sportowej rywalizacji, dla innych sposobem na aktywny wypoczynek i odkrywanie nowych tras. Jak wybrać model dopasowany do swoich potrzeb, dlaczego gravelowe zyskują na popularności i co decyduje o jakości profesjonalnego serwisu? O rowerowych trendach, indywidualnym podejściu do klienta i pasji do kolarstwa rozmawiamy z Wiktorem Stankiewiczem z Cycling Boutique.**

**Cycling Boutique to nie tylko sklep rowerowy. Czym wyróżniacie się na tle innych miejsc?**

Mogę śmiało powiedzieć, że spełniamy rowerowe marzenia klientów. Trafiają do nas osoby świadome swoich oczekiwań, które szukają nie tylko topowego roweru, ale przede wszystkim maszyny dopasowanej do ich stylu jazdy, potrzeb i estetyki. Oczywiście oferujemy również gotowe modele, jednak specjalizujemy się w tworzeniu rowerów indywidualnie konfigurowanych - takich, które wyróżniają się nie tylko osiąganiami, ale także designem i dbałością o każdy detal. Można powiedzieć, że tworzymy rowery szyte na miarę, podobnie jak dobry garnitur. Klienci często proszą nas o pomoc nie tylko w doborze parametrów technicznych, ale również kolorystyki, komponentów czy wykończenia. Właśnie takie indywidualne podejście sprawia, że wyróżniamy się na rynku.

**W ofercie macie zarówno rowery szosowe, gravelowe i górskie, jak również modele elektryczne. Jak pomagacie klientom dobrać rower idealnie dopasowany do ich potrzeb i stylu jazdy?**

Zwykle nasi klienci wiedzą, do jakiej jazdy potrzebują roweru. Rozmawiamy o tym, gdzie najczęściej jeżdżą, jakie mają doświadczenie i czego oczekują od nowego sprzętu. Nierzadko kończy się na zakupie nie jednego, lecz dwóch lub nawet trzech rowerów do różnych zastosowań. Obecnie największą popularnością cieszą się gravelowe. To rowery przypominające konstrukcją szosówki - mają charakterystyczną kierownicę typu „baranek”, ale są wyposażone w szersze opony z bieżnikiem, dzięki czemu świetnie sprawdzają się zarówno na asfalcie, jak i na drogach szutrowych czy leśnych ścieżkach. Coraz więcej osób wybiera właśnie gravelowe, ponieważ pozwalają uciec od ruchliwych dróg i odkrywać nowe trasy bliżej natury. To także świetny wybór dla osób rozpoczynających swoją przygodę z kolarstwem. W porównaniu z klasycznymi szosówkami są bardziej komfortowe, stabilniejsze i dają większe poczucie bezpieczeństwa, a jednocześnie zachowują sportowy charakter.

**Duży nacisk kładziecie na profesjonalny serwis oraz najwyższą jakość komponentów. Skąd bierze się**

**take podejście do każdego, nawet najmniejszego detalu?**

Każdemu rowerowi poświęcamy tyle czasu, ile naprawdę wymaga. Niezależnie od tego, czy serwisujemy rower wart pięć, piętnaście czy kilkadziesiąt tysięcy złotych, zawsze pracujemy z taką samą starannością. Liczy się dla nas jakość wykonanej usługi i zadowolenie klienta. Korzystamy wyłącznie z oryginalnych części i jesteśmy autoryzowanym serwisem wielu renomowanych marek. Dzięki temu nasi klienci mają pewność, że ich rowery trafiają w dobre ręce. Serwisujemy nie tylko rowery kupione u nas. Zapraszamy wszystkich właścicieli rowerów szosowych, gravelowych i górskich, którym zależy na profesjonalnej obsłudze. Jeżeli ktoś nie jest jeszcze pewny, jaki rower wybrać, pomagamy przejść przez cały proces. Na naszej stronie internetowej dostępny jest konfigurator, dzięki któremu można stworzyć swój wymarzony rower, sprawdzić różne warianty wyposażenia i wstępnie poznać ich ceny. Następnie wspólnie analizujemy konfigurację i doradzamy najlepsze rozwiązania. Współpracujemy również z fizjoterapeutami i specjalistami od bike fittingu - dzięki temu jeszcze przed zakupem możemy odpowiednio dobrać rozmiar roweru oraz jego ustawienia, aby jazda była maksymalnie komfortowa, ergonomiczna i bezpieczna.



ul. Gen. Władysława  
Andersa 22, lokal U9  
80-175 Gdańsk

KONTAKT

info@cycling-boutique.com

48 608 492 575  
(sklep i serwis)

48 668 449 599  
(sklep)



## Nie sprzedajemy rowerów - sprzedajemy marzenia

Cycling Boutique – pasja, precyzja i perfekcja na dwóch kołach.



**FACTOR**



**PINARELLO**



**COLNAGO**

Cycling Boutique to sklep i serwis rowerowy premium.

W ofercie znajdują się starannie wyselekcjonowane rowery oraz akcesoria najwyższej jakości, a szczególne miejsce zajmują marki **Factor, Pinarello i Colnago**.

## Smaki miasta

# GDZIE ZJEŚĆ W TRÓJMIEŚCIE? Kulinarna mapa miejsc, które warto odwiedzić



Hiszpańska kuchnia to doskonały wybór na lato



W Mama Indii spróbujecie autentycznej kuchni indyjskiej



„Arco” - risotto z bazylią, mlekiem migdałowym i pomidorami

## KULINARNIE

**Gdańsk, Gdynia i Sopot przyciągają nie tylko morzem i zabytkami, ale także coraz ciekawszą sceną gastronomiczną. Obok klasycznych restauracji znajdziemy tu miejsca eksperymentujące z kuchnią świata, nowoczesną polską tradycją, street foodem i ideą konceptów talerzykowych.**

## #Martyna Kucybała

**MASŁO MAŚLANE. NOWOCZESNA POLSKA KUCHNIA**

Masło Maślane to propozycja dla tych, którzy chcą odkrywać polską kuchnię na nowo. Restauracja stawia na sezonowe produkty, lokalnych dostawców i dania, które łączą tradycję z nowoczesnym podejściem. W menu znajdziemy dobrze znane polskie smaki, ale podane w świeżej formie. Zjemy tu między innymi klasyczny tatar wołowy z nowoczesnymi dodatkami, matiasa ze Strzałkowa z jabłkiem i marynowaną szalotką, pyzy z długo duszoną wołowiną czy gołąbki cielęco-wieprzowe w liściach młodej kapusty. Nie brakuje również sałatek z sezonowych warzyw, ryb czy kreatywnych przystawek.

**HAOS - AZJATYCKA ULICA W CENTRUM TRÓJMIASTA**

Haos zabiera swoich gości w kulinarną podróż po Azji. Restauracja inspirowana jest ulicznym jedzeniem Dalekiego Wschodu, ale podana jest w nowoczesnej i dopracowanej formie. W menu znajdziemy dania inspirowane kuchnią tajską, indyjską i wietnamską, a także wiele propozycji wegetariańskich. To dobre miejsce dla osób, które lubią intensywne aromaty, azjatyckie

przyprawy i dzielenie się jedzeniem.

**NIE/MIĘSNY, CZYLI JEDNA Z LEPSZYCH OPCJI WEGE**

Restauracja oferuje dwa równoległe światy - menu mięsne i niemięsne, dzięki czemu każdy może znaleźć coś dla siebie. Inspiracje czerpane są przede wszystkim z kuchni świata, ze szczególnym uwzględnieniem regionu Maghrebu. W daniach pojawiają się aromatyczne przyprawy, warzywa, świeże zioła i wpływy kuchni Bliskiego Wschodu. Jego historia zaczęła się od food trucka Muka Bar, który przez lata pojawiał się na trójmiejskich ulicach i festiwalach.

**CAŁY GAWEL TO MIEJSCE DOBRZE ZNANE W SOPOCIE**

Cały Gaweł to miejsce stworzone dla tych, którzy lubią swobodną atmosferę, dobre jedzenie i spotkanie przy drinku. Wnętrze łączy drewno, beton i charakterystyczne neony. Restauracja mocno stawia na regionalność. W kuchni wykorzystywane są produkty z Kaszub, takie jak wiejskie masło, jaja z wolnego wybiegu, drób zagrodowy oraz świeże ryby. Menu jest sezonowe i lekkie, a oprócz jedzenia ważną rolę odgrywają napoje.

**MIMOSA, CZYLI KRÓLOWA ŚNIADAŃ**

Mimosa we Wrzeszczu to restauracja, która stawia na ideę social diningu. Lokal inspirowany jest śródziemnomorskim stylem. Menu tworzone jest z sezonowych produktów od lokalnych dostawców. Rano restauracja specjalizuje się w śniadaniach. Szczególnie popularne są jajka po benedyktyńsku podawane w nowojorskim rollsie, śniadanie tureckie czy słodkosti francuskie z budyniem

i owocami. Po południu Mimosa zmienia się w miejsce idealne na dzielenie się jedzeniem w ramach konceptu talerzykowego.

**MAMA INDII - SMAKI BOMBAJU W GDAŃSKU**

Mama Indii stawia na autentyczność i przygotowywanie dań od podstaw. Wszystkie elementy potraw powstają na miejscu. Kuchnia opiera się na sprawdzonych recepturach i intensywnych przyprawach charakterystycznych dla Indii. To miejsce dla osób, które chcą poznać bogactwo indyjskich smaków.

**PING PONG TO AZJATYCKIE KLASYKI W NOWOCZESNYM WYDANIU**

Ping Pong znajduje się w gdańskim Garnizonie i serwuje popularne smaki Azji. W menu znajdziemy między innymi bao, udon, pad thai oraz ramen. To miejsce dla osób, które szukają szybkiej, ale jakościowej kuchni azjatyckiej w nowoczesnym wnętrzu. Lokal dobrze sprawdzi się zarówno na spontaniczny obiad, jak i wieczorne spotkanie.

**BAR LEON. BLISKI WSCHÓD NAD MOTŁAWĄ**

Bar Leon to jedna z ciekawszych propozycji dla miłośników kuchni Bliskiego Wschodu. Położony przy ulicy Stągiewnej lokal łączy nowoczesny klimat Gdańska z inspiracjami zaczerpniętymi z regionu Lewantu. W weekendy warto zajrzeć tu na śniadanie - szczególnie na jajka po turecku z jogurtem i palonym masłem paprykowym, pieczone jajka z fetą czy szarpany omlet. W menu głównym znajdziemy między innymi kotleciki jagnięce z fetą, pieczonego łososa z harissą czy tatar wołowy z granatem i czarnym czosnkiem. Nie

brakuje również deserów, takich jak knafeh serowo-miodowy inspirowany kuchnią Bliskiego Wschodu.

**TREINTA Y TRES. HISPANŃSKI LUKSUS**

Treinta y Tres to miejsce prowadzone przez ludzi stojących za restauracją Arco by Paco Pérez. Menu oparte jest na klasycznych hiszpańskich inspiracjach. Znajdziemy tu starannie przygotowane tapas, świeże owoce morza oraz wyrefinowane desery, które pokazują kunszt kucharzy i przywiązanie do jakości produktów.

**ARCO BY PACO PÉREZ, CZYLI GDAŃSKA GWIAZDKA MICHELIN**

Arco by Paco Pérez to wyjątkowa restauracja fine dining prowadzona przez jednego z najbardziej cenionych hiszpańskich szefów kuchni - Paco Péreza. Kataloński mistrz kulinariów, wizjoner i pasjonat sztuki gotowania zdobył międzynarodowe uznanie dzięki niezwykłemu połączeniu kreatywności, techniki oraz szacunku do najlepszych regionalnych produktów. Gdańska restauracja zlokalizowana jest na 33. piętrze najwyższego budynku kompleksu Olivia Business Centre.

**ELIKSIR - JEDYNE MIEJSCE**

**Z ZIELONĄ GWIAZDKĄ MICHELIN** To wyjątkowe miejsce we Wrzeszczu. Składa się na niego restauracja, koktajlbar, przestrzeń eventowa oraz cigar room. Lokal opiera się na foodpairingu i zestawia autorskie dania z odpowiednio dobranymi koktajlami. Menu tworzone jest w oparciu o sezonowe i regionalne produkty, a Elik sir jako pierwsza i jedyna restauracja w Polsce otrzymała Zieloną Gwiazdkę Michelin.



Gdańska restauracja Elik sir po raz kolejny została wyróżniona prestiżową Zieloną Gwiazdką Michelin



WARSZAWA – MESMETRIC SHOWROOM | UL. BURAKOWSKA 5/7 | 01-066 WARSZAWA  
GDYNIA – MESMETRIC SHOWROOM | AL. ZWYCIĘSTWA 189 | 81-521 GDYNIA  
MESMETRIC.COM

mesmetric

QUIET ONLY IN APPEARANCE.  
Groundpiece sofa, design Antonio Citterio

FLEXFORM

## Turystycznie

# TE MIEJSCA MUSICIE ODWIEDZIĆ.

## Co zobaczyć w Gdyni, Sopocie i Gdańsku?

ZWIEDZAMY

Trójmiasto od lat należy do najchętniej odwiedzanych kierunków turystycznych w Polsce. Trudno się dziwić - na stosunkowo niewielkim obszarze można znaleźć piaszczyste plaże, imponujące zabytki, nowoczesne muzea, zielone tereny spacerowe oraz bogatą ofertę kulturalną i kulinarną. Gdynia zachwyca modernistyczną architekturą i morskim charakterem, Sopot słynie z wyjątkowego klimatu nadmorskiego kurortu, a Gdańsk zachwyca historią oraz jedną z najpiękniejszych starówek w Europie. Jeśli planujesz weekend lub wakacyjny pobyt nad Bałtykiem, tych miejsc nie możesz pominąć.



Letnie zawody jeździeckie. Sopot

## #Kamila Kubik (Oprac.)

Jeśli planujesz weekend lub wakacyjny pobyt nad Bałtykiem, tych miejsc nie możesz pominąć.

### GDYNIA. NOWOCZESNE MIASTO Z WIDOKIEM NA MORZE

● Modernistyczne Śródmieście to jedna z największych wizytówek Gdyni. Powstałe w okresie międzywojennym Śródmieście uznawane jest za jeden z najlepiej zachowanych zespołów architektury modernistycznej w Europie. W 2015 roku otrzymało status Pomnika Historii, a od lat ubiega się o wpis na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO.

Spacer ulicami Świętojańską, Starowiejską i 10 Lutego pozwala odkrywać charakterystyczne białe kamienice z zaokrąglonymi balkonami, okrętowymi balustradami czy funkcjonalnymi detalami architektonicznymi. Warto zwrócić uwagę na słynny „Bankowiec”, gmach dawnej poczty, sądu, hale targowe czy budynek Polskich Linii Oceanicznych.

● Skwer Kościuszki i Nabrzeże Pomorskie. To serce turystycznej Gdyni. Przy Skwerze Kościuszki cumują zabytkowe statki, a spacer promenadą prowadzi wprost do mariny i Nabrzeża Pomorskiego. W sezonie odbywa się tu wiele wydarzeń plenerowych, koncertów i festiwali.

Największą atrakcją nabrzeża jest słynny żaglowiec Dar Młodzieży, nazywany „Białą Fregatą”. To szkolna jednostka Uniwersytetu Morskiego, która podczas pobytu w porcie udostępniana jest

zwiedzającym. Tuż obok stoi legendarny niszczyciel ORP „Błyskawica”, jeden z najlepiej zachowanych okrętów z czasów II wojny światowej.

● Kilka kroków od nabrzeża znajduje się jedna z najpopularniejszych atrakcji dla rodzin z dziećmi. Akwarium Gdyńskie prezentuje gatunki ryb, płazów i gadów z różnych zakątków świata, a także przybliża życie Bałtyku. To świetna propozycja również na deszczowy dzień.

● Bulwar Nadmorski od ponad pół wieku pozostaje ulubionym miejscem spacerów mieszkańców. Kilkukilometrowa promenada prowadzi wzdłuż plaży aż do Polanki Redłowskiej.

● Niedaleko znajduje się Kamienna Góra - jeden z najpiękniejszych punktów widokowych w Trójmieście. Na szczyt można bezpłatnie wjechać kolejką, a panorama obejmuje marinę, port, centrum miasta i Zatokę Gdańską.

● Molo w Orłowie ma zaledwie 180 metrów długości, ale uchodzi za jedno z najbardziej klimatycznych miejsc nad polskim morzem. Stąd można podziwiać rybackie kutry, spokojną plażę i słynny Klif Orłowski - kilkudziesięciometrowe urwisko, które nieustannie podmywane jest przez fale Bałtyku. To jedno z najczęściej fotografowanych miejsc na Pomorzu.

● Najstarszym zabytkiem miasta pozostaje kościół św. Michała Archaniola na Oksywiu, którego początki sięgają XIII wieku.

● Miłośników militariów zainteresuje Bateria Artylerii Stałej w Redłowie - odrestaurowany

kompleks z powojennymi stanowiskami artyleryjskimi położony na terenie malowniczego Rezerwatu Kępa Redłowska.

● Na spokojniejszy spacer warto wybrać się do Parku Kolibki. Zabytkowy park kryje dworek, dawną wozownię oraz legendarną Grotę Marysieńki.

● Zwiedzanie warto zakończyć na Szlaku Kulinarnym Centrum Gdyni. Tworzą go restauracje serwujące zarówno świeże ryby i kuchnię pomorską, jak i dania z różnych stron świata. To doskonała okazja, by poznać miasto wszystkimi zmysłami.

### SOPOT. ELEGANCKI KURORT PRZEZ CAŁY ROK

● Nie sposób wyobrazić sobie wizyty w Sopocie bez spaceru po najdłuższym drewnianym molo w Europie. Liczące ponad pół kilometra molo od ponad 200 lat pozostaje symbolem miasta i jednym z najchętniej odwiedzanych miejsc nad Bałtykiem. Rozciąga



Spacer po Gdyni

się stąd piękny widok na Zatokę Gdańską oraz marinę.

● Ulica Bohaterów Monte Cassino, czyli słynny Monciak, tętni życiem przez cały rok. Restauracje, kawiarnie, lodziarnie i sklepy tworzą wyjątkową atmosferę kurortu. Przy ulicy znajduje się również charakterystyczny Krzywy Domek - jeden z najbardziej rozpoznawalnych budynków w Polsce.

● Opera Leśna. Położony wśród lasów amfiteatr od ponad stu lat należy do najważniejszych scen koncertowych w kraju. To właśnie tutaj odbywały się legendarne festiwale sopockie, a na scenie występowały największe gwiazdy polskiej i światowej muzyki.

● W zabytkowej willi Claszana można poznać historię miasta i dawnego kurortu. Zachowane wnętrza z początku XX wieku oraz letnie koncerty organizowane w ogrodzie sprawiają, że miejsce ma niepowtarzalny klimat.

● Aquapark to jedna z najchętniej wybieranych atrakcji

rodzinnych w Trójmieście. Baseny rekreacyjne, zjeżdżalnie, strefa saun i brodziki dla najmłodszych sprawiają, że można tu spędzić cały dzień niezależnie od pogody.

### GDĄŃSK. PONAD TYSIĄC LAT HISTORII

● Zwiedzanie najlepiej rozpocząć od Traktu Królewskiego prowadzącego przez Bramę Wyżynną, Złotą Bramę, ulicę Długą i Długi Targ. To tutaj znajdują się najbardziej rozpoznawalne zabytki miasta - Fontanna Neptuna, Dwór Artusa oraz Ratusz Głównego Miasta.

● Spacer warto przedłużyć nad Motławę. Nad rzeką znajdują się historyczne spichlerze, nowoczesna marina oraz słynny Żuraw - jeden z najstarszych portowych dźwigów w Europie.

● Bazylika Mariacka to największy ceglany kościół w Polsce i jeden z największych na świecie. Wnętrze zachwyca monumentalną przestrzenią, a wejście na wieżę nagradza

jedną z najpiękniejszych panoram Gdańska.

● Europejskie Centrum Solidarności, czyli nowoczesne muzeum opowiada historię rodzin Solidarności i przemian, które zmieniły Europę. Interaktywna wystawa, archiwa i liczne pamiątki pozwalają lepiej zrozumieć najnowszą historię Polski.

● Jednym z najwyższycenianych muzeów w Europie jest Muzeum II Wojny Światowej. Nowoczesna ekspozycja pokazuje nie tylko przebieg działań wojennych, ale przede wszystkim losy zwykłych ludzi żyjących w czasie wojny. Na zwiedzanie warto zarezerwować przynajmniej dwie godziny.

● Kilka kilometrów od centrum znajduje się miejsce symbolicznego początku II wojny światowej. Pomnik Obrońców Wybrzeża, ruiny dawnych koszar oraz ścieżki edukacyjne przypominają wydarzenia z września 1939 roku. Westerplatte trzeba odwiedzić!

● Jeśli po intensywnym zwiedzaniu zabytków szukamy chwili wytchnienia, warto odwiedzić Park Oliwski. To jeden z najpiękniejszych parków w Polsce z alejami, stawami i ogrodami. Tuż obok znajduje się Archikatedra Oliwska słynąca z zabytkowych organów i organizowanych regularnie koncertów.

● Choć Gdańsk kojarzy się przede wszystkim z historią, warto pamiętać również o jego nadmorskim charakterze. Plaże w Brzeźnie, Jelitkowie czy na Stogach należą do najpiękniejszych na polskim wybrzeżu i są doskonałym miejscem na odpoczynek po zwiedzaniu miasta.



Długie Pobrzeże w Gdańsku



Widok na Gdynię z Kamiennej Góry



Orłowo z lotu ptaka



W Gdyni warto zobaczyć klif

REKLAMA

0011554534

**TYSZKIEWICZ**  
NIERUCHOMOŚCI

## Apartamenty na Costa del Sol

### Nowe inwestycje deweloperskie

**Costa del Sol** to ponad 320 słonecznych dni w roku, prestiżowe lokalizacje i jeden z najszybciej rozwijających się rynków nieruchomości w Europie.

Tyszkiewicz Nieruchomości, bazując na 27 latach doświadczenia, oferuje **apartamenty od sprawdzonych deweloperów** w najlepszych lokalizacjach Costa del Sol. Zapewniamy **kompleksowe wsparcie w języku polskim** – od wyboru nieruchomości po odbiór kluczy.



*Zapraszam do Hiszpanii*

Julita Bartosewicz

|                                |                                     |                      |                             |
|--------------------------------|-------------------------------------|----------------------|-----------------------------|
| <b>40+</b><br>aktualnych ofert | <b>15+</b><br>lokalizacji do wyboru | <b>5-6,5%</b><br>ROI | <b>3h50min</b><br>do Polski |
|--------------------------------|-------------------------------------|----------------------|-----------------------------|



**HISZPANIA BLIŻEJ NIŻ MYŚLISZ** | tel. 48 784 008 353 | [www.tyszkiewicz.pl](http://www.tyszkiewicz.pl)

Nie tylko woda!

# LATO W (TRÓJ)MIEŚCIE. Kulturalny maraton od sierpnia do września - planujcie!

DZIEJE SIĘ

Lato nad morzem to nie tylko parawany na plaży i tłumy turystów. Przed nami festiwale filmowe, koncerty światowych gwiazd, wielkie święto książki i znacznie więcej! Od sierpnia do końca września kalendarz wydarzeń w Gdańsku, Gdyni i Sopocie wypełnia się propozycjami, które przyciągają nie tylko mieszkańców, ale i gości z całej Polski.

#Maja Czech/KK

## JARMARK ŚW. DOMINIKA

Od 25 lipca gdańskie Główne Miasto ponownie wypełni się kolorowymi straganami, koncertami i atrakcjami dla całych rodzin. Tegoroczny Jarmark św. Dominika potrwa do 16 sierpnia, a przez 23 dni na uczestników czekać będzie ponad 200 wydarzeń kulturalnych, artystycznych i handlowych. To jedno z największych i najbardziej rozpoznawalnych wydarzeń plenerowych w Europie, które co roku przyciąga do Gdańska setki tysięcy mieszkańców i turystów.

## SOPOT JAZZ FESTIVAL SCENA MOLO

Sopot ponownie stanie się letnią stolicą jazzu. W dniach 6-8 sierpnia odbędzie się Sopot Jazz Festival Scena Molo - kontynuacja kultowego Sopot Molo Jazz Festival. Na mieszkańców i turystów czekają bezpłatne koncerty, które zabrzmiały w wyjątkowych miejscach miasta: Muszli Koncertowej przy Molo, Teatrze BOTO oraz na ulicy Bohaterów Monte Cassino. To doskonała okazja, by połączyć wakacyjny spacer z muzyką na najwyższym poziomie.

## ROCKOWIZNA FESTIWAL

To będą dwa dni wypełnione wyłącznie rockową muzyką, która łączy pokolenia. Festiwa-

Goście z całej Polski przyjeżdżają na Jarmark św. Dominika



FOT. PRZEMEK SWIDERSKI

lowicze usłyszą na żywo zarówno kultowe zespoły jak i nowe brzmienia młodego, współczesnego rocka. 7 i 9 sierpnia na błoniach Polsat Plus Areny wystąpią m.in. Coma, Nocny Kochanek, Acid Drinkers i Perturbator.

## OCTOPUS FILM FESTIVAL

Bez czerwonych dywanów i wystawnych bankietów - tu liczy się tylko film. Octopus to największe wydarzenie celebrujące kino gatunkowe w Polsce, które odbywa się w Gdańsku od 2018 roku.

Każdego roku w programie znajdują się pokazy czerpiące z idei site specific, a więc stworzone z myślą o atmosferze konkretnego miejsca. Najważniejszą częścią programu jest Konkurs Główny, w ramach

którego prezentowane są najciekawsze filmy łączące cechy charakterystyczne gatunku oraz autorską wizję twórców. Bilety na pojedyncze seanse w cenie 25 zł. Planujcie czas od 11 do 16 sierpnia.

## FESTIWAL LITERACKI SOPOT

Tematem przewodnim 15. edycji Festiwalu będzie literatura portugalskojęzyczna. W programie nie tylko spotkania autorskie i debaty, ale także targi książki, warsztaty, seanse filmowe oraz czytania performatywne. Data: 20-23 sierpnia.

## FESTIWAL WISŁOUJCIE

Trzy dni, cztery sceny i ponad setka artystów. Wisłoujście to jedno z najważniejszych wydarzeń poświęconych polskiej muzyce elektronicznej. W za-

bytkowych murach Twierdzy na festiwalowiczów czekają trzy dni pełne koncertów i setów DJ-skich, a poza tym charakterystyczne instalacje świetlne, działania wizualne i scenografia projektowana z myślą o charakterze miejsca.

- Festiwal rozwija się w dialogu z przestrzenią Twierdzy - z poszanowaniem jej historii, architektury i otoczenia - przekonują organizatorzy. Wydarzenie zaplanowano w dniach: 21-23 sierpnia.

## ANDREA BOCELLI

Bocelli to zdecydowanie jeden z najbardziej rozpoznawalnych głosów zarówno współczesnej muzyki klasycznej jak i rozrywkowej. 14 sierpnia po raz pierwszy wystąpi na Polsat Plus Arenie w Gdańsku i wykona tam

między innymi ponadczasowy hit „Con Te Partirò” („Time To Say Goodbye”), a także inne utwory z kultowego albumu „Romanza”, który wydano dokładnie 30 lat temu.

„Romanza” do dzisiaj sprzedawała się w ponad 20 milionach egzemplarzy na całym świecie. Jest zarówno najlepiej sprzedającym się album włoskojęzycznym, jak i najlepiej sprzedającym się albumem w językach innych niż angielski.

## ERSTE

### LETNIE BRZMIENIA

Erste Letnie Brzmienia to jeden z największych muzycznych projektów w Polsce. Plenerowe koncerty uwielbianych polskich wykonawców zabrzmiały zupełnie inaczej w ciepły letni wieczór! W programie zarówno

solowe koncerty największych gwiazd jak i projekty specjalne i muzyczne powroty. Nie zabraknie też miejsca dla młodych i niezależnych twórców, którzy prezentują świeżą, muzyczną wizję. Na Placu Żebrań Ludowych w Gdańsku 21 i 22 sierpnia wystąpią m.in. Vito Bambino, Grzegorz Turnau, Mrozu, Brodka, Ralph Kamiński, Ewa Farna i Kaśka Sochacka.

## GDAŃSKIE TARGI KSIĄŻKI

Proza, poezja, reportaż, komiks, literatura dziecięca i młodzieżowa. Gdańskie Targi Książki to świetna okazja, aby zaopatrzyć siebie i bliskich w pasjonujące lektury oraz spotkać się na żywo z ulubionymi autorami, a także tłumaczami i wydawcami. Jak podkreślają sami organizatorzy, gdańskie targi to prawdziwe święto dobrej literatury - tej popularnej, nagradzanej, ale i niszowej, mało znanej.

Tegoroczną edycję zaplanowano na dni 11-13 września 2026 r. w Europejskim Centrum Solidarności. Wstęp jak zawsze darmowy!

## FESTIWAL POLSKICH FILMÓW FABULARNYCH W GDYNI

Festiwal Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni to jedna z najstarszych imprez filmowych w Europie, promująca na tak wielką skalę rodzimą kinematografię. Na program 51. Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni składają się trzy konkursy - Główny, Perspektywy oraz Filmów Krótkometrażowych. Festiwal to także liczne sekcje pozakonkursowe i wydarzenia towarzyszące. Filmy biorące udział w Konkursie Głównym walczą o Złote Lwy i Srebrne Lwy, czyli jedne z najbardziej prestiżowych nagród w polskiej branży filmowej.

51. edycja odbędzie się w Gdyni w dniach 21-26 września.



FOT. ANNA SZAKOWSKA

Parada podczas Sopot Jazz Festival Scena Molo



FOT. ANDRZEJ BANAS

Andrea Bocelli odwiedzi Trójmiasto



FOT. PRZEMEK SWIDERSKI

Festiwal filmowy w Gdyni to także plener

# Marina Puck

Zacumuj w sercu żeglarskiego raju



www.marinapuck.com

692 120 884



## unikatowa lokalizacja

urokliwe plaże,  
Stare Miasto,  
Nadmorski Park  
Krajobrazowy



## bezpieczne pomosty

przestrzenne  
miejsca  
cumownicze



## stacja paliw



## różnorodna oferta gastronomiczna



## wydarzenia kulturalne i muzyczne

## Fotorelacja

# TAK ZAPAMIĘTAŁIŚMY MINIONE EDYCJE POLBOAT! Słońce, woda i mnóstwo emocji



FOT. PRZEMEK SWIDERSKI



FOT. PRZEMEK SWIDERSKI



FOT. PRZEMEK SWIDERSKI



FOT. PRZEMEK SWIDERSKI



FOT. JAKUB STEINBORN



FOT. JAKUB STEINBORN

REKLAMA

0011551650

 XPENG | GRUPA GEZET

# POZNAJ XPENG G9

PRZYSZŁOŚĆ MOTORYZACJI ZACZYNA SIĘ TUTAJ.

Odwiedź salon **XPENG Gdańsk** i poznaj flagowego SUV-a marki.  
Zobacz G9 z bliska, odkryj innowacyjne rozwiązania oraz przekonaj się,  
jak wygląda nowoczesna elektromobilność.

**GDAŃSK, UL. POTOKOWA 15AC**

**XPENG GEZET Gdańsk**  
ul. Potokowa 15AC, 80-283 Gdańsk

**LESS MESS STORAGE**

# TU PRZECHOWASZ SWOJE RZECZY

**TO WIĘCEJ  
NIŻ DODATKOWE  
METRY**[www.lessmess.pl](http://www.lessmess.pl)

&lt;&lt;&lt; witamy

Bezpieczne, czyste i nowoczesne pomieszczenia  
dla klientów prywatnych i biznesowych, którzy oczekują  
wygody, elastyczności i wysokiego standardu obsługi

pomieszczenia  
od 0,5m<sup>2</sup>



całodobowy  
dostęp



KRAKÓW | POZNAŃ | WROCŁAW | WARSZAWA | TRÓJMIASTO | PRAGA