

Odpowiadamy na pytania czytelników

Czy **pracodawca** może zmusić **pracownika** do wzięcia urlopu?

str.7

Co zrobić w razie pożaru

Strażacy zawsze w gotowości!
Praca służb w czasie pandemii

str.5



PISMO SAMORZĄDOWE



TYGODNIK SANOCKI

3 KWIETNIA 2020 R. | NR 14 (1469) | CENA: 2,70 zł, w tym 5% VAT | nr indeksu 338907 | ISSN 1232-6534 | PKWiU 58.14.11.0 | Nakład 2000 egz. |  /TYGODNIK.SANOCKI

Nowe obostrzenia rządu

Bądźmy ostrożni i stosujmy się do nowych zasad!

str.3

Liczę na odpowiedzialność sanoczan – burmistrz Tomasz Matuszewski

Szanowni Państwo,

Rząd bardzo stanowczo zastrzył przepisy dotyczące naszych codziennych zachowań. Od 2 kwietnia na ulicach zobaczymy wzmożone kontrole Policji, która zgodnie z zaleceniami wojewody będzie dokonywać dyslokacji patroli Straży Miejskiej. Straż Miejska aktualnie ma koncentrować się wyłącznie na zapobieganiu rozprzestrzeniania się koronawirusa.

Z domów wychodzimy tylko w uzasadnionych przypadkach. Jesteśmy zobowiązani utrzymać dwumetrowy dystans od przechodniów

i osób spotykanych w sklepie czy w aptece. Zamknięte są miejsca spacerowe, park, skwery, ścieżka rowerowa. Miejsca, z których korzysta stosunkowo wiele osób, są na bieżąco dezynfekowane – dotyczy to przede wszystkim autobusów miejskiej komunikacji, w których dodatkowo dokonuje się dezynfekcji poprzez ozonowanie.

Seniorzy robią zakupy w godzinach od 10 do 12 – pamiętajmy o tym, planując wyjście do sklepu. Jedynie apteki i stacje benzynowe są zwolnione z tych obostrzeń. Wszędzie czekamy cierpliwie na swoją kolej, ponieważ

w sklepie może przebywać jednorazowo zaledwie kilka osób.

Za nieprzestrzeganie zasad, które właśnie wchodzą w życie, grożą nam kary. Liczę na odpowiedzialność sanoczan i ich zdyscyplinowanie.

Proszę Państwa, te wszystkie obostrzenia są podejmowane dla naszego bezpieczeństwa. Zostańmy w domu i nie pozwólmy przemieszczać się koronawirusowi. Tylko tak możemy zachować zdrowie, a nawet życie swoje i naszych bliskich. Raz jeszcze powtórzę, że na razie nie mamy innej recepty na COVID-19, a w jakiej skali ta choroba za-



bija, to widać w materiałach telewizyjnych ze Stanów Zjednoczonych, Hiszpanii, Wielkiej Brytanii czy Włoch. Dlatego zadbajmy o siebie, póki mamy jeszcze na to szansę.

Ozonowanie sanockich MKS-ów



KORONAWIRUS W LICZBACH

– aktualne dane (02.04.2020 r.)



Jak podaje ministerstwo zdrowia mamy 134 nowe przypadki zakażenia koronawirusem, dotyczą one 68 osób z woj. mazowieckiego, 28 osób z woj. dolnośląskiego, 11 osób z woj. wielkopolskiego, 8 osób z woj. kujawsko-pomorskiego, 4 osób z woj. podkarpackiego, 4 osób z woj. pomorskiego, 3 osób z woj. zachodniopomorskiego, 3 osób z woj. podlaskiego, 2 osób z woj. opolskiego, 2 osób z woj. warmińsko-mazurskiego i 1 osoby z woj. lubelskiego.

Na Podkarpaciu mamy 104 osoby zakażone koronawirusem, liczba w Polsce to 2633, zmarło 45 osób.

W ostatnich dniach zmarło 7 osób zakażonych koronawirusem. Są to: 75-letnia kobieta ze szpitala w Zgierzu, 77-letni mężczyzna ze szpitala w Poznaniu,

94-letni mężczyzna ze szpitala w Poznaniu, 80-letnia kobieta ze szpitala w Poznaniu, 87-letnia kobieta ze szpitala w Puławach, 59-letnia kobieta i 61-letni mężczyzna ze szpitala w Radomiu. Wszyscy mieli choroby współistniejące.

esw



Apteka na służbie
(06.04.2020 – 13.04.2020)

Dyżur pełni Apteka Dr. Max
przy ul. Traugutta 9

Przeczytaj o najnowszych ograniczeniach

Rząd poczynił kolejne kroki w walce z koronawirusem

Podczas konferencji prasowej w dniu 31 marca premier Mateusz Morawiecki oraz minister zdrowia Łukasz Szumowski poinformowali o wprowadzeniu kolejnych ograniczeń w związku z koronawirusem.



Od 1 kwietnia do odwołania każda osoba do 18 roku życia z domu wyjdzie tylko pod opieką dorosłego opiekuna, a parki, bulwary czy plaże będą zamknięte. Za złamanie zakazów grozi kara od 5 do nawet 30 tys. zł.

Oprócz tego zostały zmienione zasady robienia zakupów w sklepach stacjonarnych. Rząd także zawiesił działalność salonów fryzjerskich, kosmetycznych i tatuażu.

Co jeszcze się zmienia?

Rząd został zmuszony do podjęcia radykalnych kroków w ochronie zdrowia i życia Polaków. Większość z nas stosuje się do wydawanych zaleceń, jednak wciąż zdarzają się przypadki, które narażają nas wszystkich na ryzyko zarażenia. Jak pokazuje sytuacja w innych krajach, kluczem do ograniczenia zakażeń jest maksymalne ograniczenie kontaktów, tym bardziej że jak prognozują największa fala zachorowań dopiero przed nami.

Od 1 kwietnia do odwołania obowiązywać nas będzie ograniczenie w liczbie klientów w sklepach, na targach i poczcie.

W sklepach i punktach usługowych – maksymalnie 3 osoby na kasę lub stanowisko do płacenia.

To znaczy, że do każdego sklepu zarówno małego, jak i wielkopowierzchniowego, a także do każdego lokalu usługowego może wejść maksymalnie tyle osób, ile wynosi iloczyn liczby wszystkich kas i liczby 3, czyli np. jeżeli w sklepie jest 5 kas, to w jednym momencie na terenie sklepu może przebywać 15 klientów. Liczy się ogólna liczba kas, a nie tych, co są aktualnie otwarte.

Podobne zastrzeżenia mają miejsca w przypadku targowisk – 3 klientów na 1 punkt handlowy, z tą różnicą, że liczba osób przebywających

na targu nie może być większa niż trzykrotność liczby punktów handlowych (np. 20 punktów – 30 osób).

Inaczej wygląda sytuacja w przypadku placówek pocztowych, gdzie na 1 okienko przypadają 2 osoby (np. 5 okienek – 10 osób).

Kolejne ograniczenia dotyczą funkcjonowania sklepów budowlanych i sklepów wielkopowierzchniowych. W weekendy sklepy budowlane będą zamknięte. Natomiast pozostałe sklepy będą musiały się dostosować do nowych zasad bezpieczeństwa, m.in. od 2 kwietnia (czwartek) wszyscy klienci będą robić zakupy w jednorazowych rękawiczkach. W godzinach od 10:00 do 12:00 sklepy i punkty usługowe mogą przyjmować i obsługiwać jedynie osoby powyżej 65 roku życia. W pozostałych godzinach sklepy i lokale usługowe są dostępne dla wszystkich. W tym dla osób powyżej 65. roku życia.

Zamknięto również hotele i inne miejsca noclegowe.

Hotele i inne miejsca noclegowe (działające na zasadzie wynajmu krótkoterminowego) zostały zamknięte. Mogą one funkcjonować tylko i wyłącznie wtedy, gdy przebywają w nich osoby w kwarantannie lub izolacji, a także gdy przebywa w nich personel medyczny.

Nie dotyczy to jednak osób, które są w delegacji i korzystają z usług noclegowych w ramach wykonywania obowiązków służbowych. Dla tych osób hotele pozostają otwarte.

Automatyczna kwarantanna dla bliskich osób w kwarantannie

Od 1 kwietnia rozszerzono również listę osób, które podlegać będą obowiązkowej kwarantannie domowej. Będą nią objęci wszyscy, którzy mieszkają z osobą kierowaną na

kwarantannę. Zasady te obowiązują od 1 kwietnia. Zatem, jeżeli jeden z domowników zostanie poddany kwarantannie z powodu powrotu z zagranicy lub kontaktu z zarażonym, ty również będziesz musiał ją odbyć.

Zawieszono działanie gabinetów rehabilitacji oraz zamknięto salony kosmetyczne, fryzjerskie i tatuażu.

Zamknięte zostają bez wyjątków wszystkie zakłady fryzjerskie, kosmetyczne, salony tatuażu i piercinu. Tych usług nie będzie można realizować również poza salonami – np. wizyty w domach nie wchodzi w grę.

Zawieszono również wykonywanie zabiegów rehabilitacyjnych i masaży – zarówno w placówkach publicznych, jak i prywatnych. Wyjątkiem są sytuacje, w których rehabilitacja jest bezwzględnie wymagana stanem zdrowia pacjenta.

Wprowadzono zakaz wychodzenia z domu osób do 18. roku życia bez opieki dorosłego.

Dzieci i młodzież, które nie ukończyły 18 roku życia, nie mogą wyjść z domu bez opieki. Tylko obecność rodzica, opiekuna prawnego lub kogoś dorosłego usprawiedliwia ich obecność na ulicy.

W mocy nadal jednak pozostają ograniczenia w przemieszczaniu się wszystkich osób. W dalszym ciągu nie można wychodzić z domu z wyjątkiem:

- dojazdu do pracy. Jeśli jesteś pracownikiem, prowadzisz swoją firmę czy gospodarstwo rolne, masz prawo dojechać do swojej pracy. Masz również prawo udać się po zakup towarów i usług związanych ze swoją zawodową działalnością.

- wolontariatu na rzecz walki z COVID-19. Jeśli działasz na rzecz walki z koronawirusem i pomagasz potrzebującym przebywającym na

kwarantannie lub osobom, które nie powinny wychodzić z domu, możesz się przemieszczać w ramach tej działalności.

- załatwiania spraw niezbędnych do życia codziennego. Będziesz mógł się przemieszczać, aby zrobić niezbędne zakupy, wykupić leki, udać się do lekarza, opiekować się bliskimi, wyprowadzić psa.

Bezwzględny zakaz korzystania z parków, plaż, bulwarów, promenad i rowerów miejskich.

Wprowadzono także do odwołania zakaz przebywania na plażach i terenach zielonych, pełniących funkcje publiczne. Zakaz dotyczy więc parków, zieleńców, promenad, bulwarów, ogrodów botanicznych i zoologicznych czy ogródków jordanowskich. Ostatnie doświadczenia pokazują, że są to miejsca, w których dochodzi do gromadzenia się ludzi, a tym samym – do zwiększenia szans na zakażenie. Z tego też powodu ograniczono możliwość korzystania z rowerów miejskich.

2 metry – minimalna odległość między pieszymi

Wprowadzamy obowiązek utrzymania co najmniej 2-metrowej odległości między pieszymi. Dotyczy to także rodzin i bliskich.

Wyłączeni z tego obowiązku będą:

- rodzice z dziećmi wymagającymi opieki (do 13 roku życia),
- a także osoby niepełnosprawne lub niemogące się samodzielnie poruszać i ich opiekunowie.

Urzędy na pracy zdalnej

Institucje publiczne swoje obowiązki będą wykonywały zdalnie. Wyjątek mogą stanowić jedynie czynności, w których praca zdalna nie gwarantuje możliwości realizacji ich kluczowych obowiązków.

Od 2 kwietnia w zbiorowym transporcie publicznym obowiązuje limit pasażerów również w pojazdach 9+.

W zbiorowym transporcie publicznym obowiązuje już zasada „tyle pasażerów, ile połowa miejsc siedzących w pojeździe”. Rozszerzono ten wymóg także na pojazdy, które mają więcej niż 9 miejsc siedzących, w tym transport niepubliczny – np. dowożących do pracy w zorganizowany sposób, czy prywatnych przewoźników. To znaczy, że jeżeli w busie jest 20 miejsc, to na pokład może jednorazowo wejść maksymalnie 10 osób. Zakaz ten nie dotyczy samochodów osobowych.

Dodatkowe zabezpieczenia dla pracowników – dodatkowe obowiązki dla pracodawców od 2 kwietnia.

Pracodawcy będą musieli zapewnić dodatkowe środki bezpieczeństwa swoim pracownikom. Stanowiska pracy poszczególnych osób muszą być oddalone od siebie o co najmniej 1,5 metra oraz pracownicy mają obowiązek używania rękawiczek lub muszą mieć dostęp do płynów dezynfekujących.

Oprac. esw



E-learning w SP nr 8

Ministerstwo zaapelowało o lekcje online. Już drugi tydzień dzieci i młodzież uczą się zdalnie. W niektórych szkołach funkcjonuje Librus lub inny program ułatwiający kontakty rodzic-uczeń-nauczyciel. TVP Polska emituje lekcje dla dzieci ze szkół podstawowych. Poprosiliśmy dyrektorów sanockich szkół o skomentowanie zaistniałej sytuacji. W tym numerze Robert Zozak z SP nr 8 ocenia sytuację zdalnej nauki.

Zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 20 marca 2020 r. w sprawie szczególnych rozwiązań w okresie czasowego ograniczenia funkcjonowania jednostek systemu oświaty w związku z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19 (Dz.U.2020 poz. 493), organizujemy w Szkole Podstawowej nr 8 w Sanoku nauczanie zdalne wg harmonogramu zajęć, który obowiązuje od 25.03.2020 r. W trakcie nauki zdalnej nauczyciele realizują treści podstawy programowej z poszczególnych przedmiotów, zgodnie ze zmienionym tygodniowym planem zajęć, umieszczonym na stronie internetowej szkoły. Organizacja zajęć została zaplanowana tak, aby obciążenie uczniów było jak najbardziej zrównoważone. Nauczyciele i wychowawcy pozostają również w stałym kontakcie z uczniami i ich rodzicami, odpowiadają na wszelkie pytania, wątpliwości czy pojawiające się problemy. Wykorzystują do tego pocztę w dzienniku elektronicznym, pocztę elektroniczną oraz inne formy komunikacji internetowej, np. MESSENGER, SKYPE, DISKORD, ZOOM, MICROSOFT TEAMS, GOOGLE HANGOUTS), ustalone wcześniej z wychowawcą klasy oraz rodzicami.

ew



Uczelnia Państwowa w Sanoku

Drukują maski dla pogotowia ratunkowego

Pierwsze dostawy masek wydrukowanych na drukarce 3D dotarły już do sanockiego Bieszczadzkiego Pogotowia Ratunkowego SP ZOZ w Sanoku, jednak uczelnia w dalszym ciągu potrzebuje naszego wsparcia.

Uczelnia znalazła się w zaszczytnej grupie Drukarze 3D Służbie Zdrowia (Podkarpacie), której na sercu leży dobro i zdrowie drugiego człowieka.

Jak nadmieniają drukarze, praca nad drukiem jest bardzo czasochłonna, więc ratownicy

wyborą jeden z dwóch modeli i taka produkcja będzie kontynuowana.

Uczelnia Państwowa nie potrafi wyrazić swojej wdzięczności dla wszystkich, którzy wzięli udział w projekcie, a szczególnie Agi Jessup,

która wspomaga działania przez udostępnienie drukarki 3D, a także dla Termo-Kan Hurtownia Instalacyjna, która wspiera akcję i tnie płyty poliwęglanowe.

„Podziękowania przede wszystkim dla dyrektora Instytutu Technicznego w Sanoku dra inż. Jana Ziobro, którego przy produkcji zastał błąd świt” – czytamy na stronie Uczelni Państwowej.

Uczelnia pragnie wyprodukować jak najwięcej masek ochrony, ale w dalszym ciągu brakuje jej materiałów. Jeżeli ktokolwiek chciałby włączyć się do akcji Uczelni, to poniżej może zapoznać się z listą potrzeb.

W dalszym ciągu potrzebne są:

- gumki dziurkowane,
- grubsza folia przezroczysta,

- plotery laserowe,
- drukarki 3D,
- filament do druku.

Dzięki kreatywności sanoczych ratowników i pracy naszych drukarzy ratownicy będą bezpieczniejsi po przerobieniu ochronnych półmasek lakierniczych, do produkcji których

potrzebny jest: filament, folia PET oraz gumki guzikowe.

Pierwsze trzy maski zostały również przekazane Straży Miejskiej, kolejne są w przygotowaniu.

esw

Kto może i chce pomóc może kontaktować się z Uczelnią pod nr telefonu Rzecznika Prasowego Uczelni Wojciecha Pajestki – 504 137 914.

Bądź odpowiedzialny i mów prawdę

Nie okłamuj medyka, nie okłamuj ratownika

Ratownicy medyczni, lekarze, pielęgniarki, pracownicy służby zdrowia to osoby, które narażając swoje zdrowie, a nawet życie, stają jako pierwsi do walki z koronawirusem. Niestety, wiele osób zataja przed służbami informacje, że mogą być zakażone. Z tego powodu ratownicy zamiast leczyć muszą przejść kwarantannę. Jak wiele osób może stracić życie przez brak pomocy?

Nie tylko pracownicy służby zdrowia są narażeni na bezpośredni kontakt z osobami zakażonymi COVID-19. Policjanci, strażacy, wolontariusze, którzy poświęcają swój czas, aby pomagać innym, również mogą zachorować. Walka z koronawirusem trwa w najlepsze. Personel medyczny oraz służby stanęły do nierównej bitwy. Niestety, wzrasta liczba zachorowań wśród osób, które są na pierwszej linii frontu walki z epidemią. Wiele osób w obawie przed kwarantanną lub pobytem w szpitalu zataja informacje o swoim stanie zdrowia. Niestety, takie nieodpowiedzialne zachowanie powoduje, że osoby, które mają ratować same muszą poddać się przymusowej kwarantannie.

„Nie okłamuj medyka, nie okłamuj ratownika” to ogólnopolska akcja, która ma uświadomić ludzi, jak ważne jest podawanie prawdziwych informacji o swoim stanie

zdrowia, ewentualnym kontakcie z osobami zakażonymi czy o powrocie z zagranicy. Dzięki takim informacjom ratownicy mogą w odpowiedni sposób zabezpieczyć zarówno siebie, jak i osobę potencjalnie chorą oraz osoby postronne przed rozprzestrzenianiem się wirusa. Służby apelują o zdrowy rozsądek. Bowiemy nasze zdrowie i życie zależy w głównej mierze od nas samych, dlatego nie powinniśmy narażać innych na niebezpieczeństwo.

Chora służba zdrowia, chorzy policjanci czy strażacy nie pomogą już kolejnej osobie. Gdy dojdzie do tragedii, do kogo będziemy mieć pretensje? Niestety, o przymusowych kwarantannach zespołów ratowników medycznych czy personelu medycznego słyszy się coraz częściej. W ostatnich dniach w całej Polsce doszło do przymusowego poddania kwarantannie zespołów ratownictwa

medycznego. Pacjenci nie byli szczerzy z ratownikami, którzy przyszli im na ratunek. Niejednokrotnie okazało się, że pacjent był zakażony koronawirusem. Zdarza się, że szpitalne oddziały muszą być zamykane. Inni pacjenci muszą zostać przetransportowani na inne oddziały lub do innych placówek. A osoby, które miały kontakt z zakażonym pacjentem, muszą odbyć kwarantannę. Szpitale tracą swoich pracowników.

Nie zapominajmy, że wśród nas są osoby, które potrzebują pomocy służb medycznych nie tylko dlatego, że mogą być zakażone COVID-19. Pomimo pandemii, życie toczy się dalej. Ludzie chorują nie tylko na koronawirusa. Gdy zabranie pracowników medycznych, kto udzieli nam pomocy. Dlatego bądźmy odpowiedzialni za siebie i za innych.

dcz

#NIE KLAM MEDYKA

#NIE KLAM RATOWNIKOM

Ratownik po kontakcie z osobą zakażoną zostaje poddany kwarantannie i nie może udzielać pomocy.

Wzywając służby, POWIEDZ PRAWDĘ.
Pomozemy Ci - ale odpowiednio zabezpieczeni.

TO NIE Z MOJEJ KARETKI

PROJEKT GRAFICZNY: JAKUB ANASZKIN

Dom Pomocy Społecznej w Sanoku

„Światło nadziei” pod kluczem

Dom Pomocy Społecznej „Światło nadziei” w Sanoku to miejsce wyjątkowe. Mieszkańcy DPS-u są szczególnie narażeni na zakażenie koronawirusem. Dlatego zostały wprowadzone dodatkowe środki, aby zminimalizować ryzyko zachorowań. Natomiast pracownicy robią wszystko, aby uatrakcyjnić pobyt swoich podopiecznych, zapewniając im dodatkowe atrakcje.



W całym kraju zostały wydane specjalne rozporządzenia dotyczące postępowania w obliczu pandemii koronawirusa. W wielu ośrodkach zostały wprowadzone dodatkowe obostrzenia. Nie inaczej jest w Domu Pomocy Społecznej „Światło nadziei” w Sanoku, który działa w oparciu o obowiązujące przepisy. DPS prowadzi zarówno całonocny dom pobytu, jak i dzienny. Obecnie w placówce mieszka 30 podopiecznych. Natomiast Dzienny Dom Pobytu został odwołany, a jego uczestnicy pozostają w swoich domach już od trzech tygodni.

– Nasi stali mieszkańcy mają zakaz odwiedzin, ponadto na czas epidemii nie mają wydawanych przepustek. Nasi podopieczni nie wychodzą na zewnątrz, odwołane są wizyty lekarskie, zabiegi dentystyczne czy prześwietlenia – wyjaśnia Piotr Kobiąłka, dyrektor DPS „Światło nadziei”.

Jedynie w przypadku gdyby doszło do sytuacji, w której należałoby ratować zdrowie lub życie, wówczas osoby z zewnątrz mogłyby się dostać do środka. Pracownicy DPS robią wszystko, aby zapewnić bezpieczeństwo zarówno swoim podopiecznym, jak i sobie.

– Jesteśmy pod kluczem. Nikt z zewnątrz nie może wejść na teren DPS-u. Zostały odwołane kontrole, które

wcześniej były zaplanowane. Ponadto prace, które również były w planach, nie zostaną wykonane. Aby uatrakcyjnić naszym mieszkańcom pobyt i wynagrodzić niejako ich całkowite zamknięcie, skierowaliśmy pracowników dziennego domu do dodatkowych zajęć z naszymi podopiecznymi, którzy są naszymi mieszkańcami – dodaje.

Dzięki tym pracownikom zostały wydłużone wszystkie zajęcia, w których biorą udział podopieczni. Mają dłuższe zajęcia z terapeutami, fizjoterapeuta dłużej ćwiczy na siłowni i sali gimnastycznej z osobami, które tego bardziej potrzebują, psycholog prowadzi zajęcia komputerowe. Wszystko po to, aby mieszkańcy się nie nudzili. Wcześniej, gdy mieli więcej czasu wolnego, odwiedzali ich bliscy, niektórzy wychodzili na przepustki, a inni pod ośrodek, aby zaczerpnąć powietrza. Dodatkowo były organizowane wyjazdy na basen czy na zakupy.

– Zwykle zakupy robimy w sposób kontrolowany, podopieczni przekazują nam listy z produktami, które są im potrzebne, a nasz pracownik zakupuje produkty w małym sklepiku, aby unikać wielkopowierzchniowych marketów. Osoby z dziennego pobytu, które pozostały w swoich domach, otrzymują od naszych pracowników paczki

żywnościowe oraz podstawowe artykuły antybakteryjne oraz środki czystości, tak aby ograniczyć ich wychodzenie z domu. Monitorujemy naszych podopiecznych, w razie gdyby okazało się, że ktoś ma problem z dostępem do lekarstw, to staramy się im pomóc – mówi dyrektor.

Pielęgniarki, które pracują w ośrodku, a przy okazji w sanockim szpitalu, otrzymały bezterminowy urlop. Dyrekcja nie chciała zwalniać personelu, a to jedyna forma, aby na okres epidemii zostały ograniczone kontakty z mieszkańcami DPS-u i zachowane środki bezpieczeństwa. Podopieczni DPS-u borykają się z ciężkimi schorzeniami psychicznymi, dlatego większość z nich nie odczuwa większej różnicy. Niektóre osoby, te bardziej sprawne, które wychodziły na zewnątrz nieco inaczej postrzegają, to co się wokół nich dzieje.

– Rodziny, które odwiedzały swoich bliskich wykazały się dużą wyrozumiałością. Nasi podopieczni mogą bez ograniczeń korzystać z telefonu. Personel pomaga im wybrać numer i skontaktować się z rodziną. Dzięki temu zarówno nasi podopieczni są w stałym kontakcie ze swoimi rodzinami, jak również nasi pracownicy mogą przekazywać im informacje o stanie zdrowia swoich bliskich – kontynuuje.

Ponadto pracownicy dbają o to, aby nie tworzyły się większe skupiska osób. Podopieczni na posiłki chodzą w małych grupach. Po korytarzach przemieszczają się jedynie w parach, podobnie jest na siłowni czy innych zajęciach. Dzięki pracownikom z dziennego domu pobytu jest możliwe rozłożenie w czasie wszystkich zajęć i niegromadzenie się w jednym miejscu większej liczby osób.

W DPS-ie zawsze przywiązywano znaczną uwagę do higieny oraz zachowania czystości. Ośrodek korzysta ze specjalnej pralni Caritasu w Przemyślu, a naczynia są wyparane. Dodatkowo przy wejściach znajdują się żele antybakteryjne. Na bieżąco są dezynfekowane windy czy klamki. DPS wspiera Caritas Archidiecezji Przemyskiej. Ośrodek otrzymał maseczki, kombinezony, produkty dezynfekujące oraz rękawiczki.

– Większość rzeczy, które zostały wprowadzone w innych miejscach, u nas były egzekwowane od dawna. Np. częsta dezynfekcja, zakładanie jednorazowych rękawiczek przez personel. Mamy nadzieję, że wkrótce uda nam się powrócić do normalności, bowiem mamy wiele planów, które chcemy zrealizować – dodaje na koniec dyrektor Piotr Kobiąłka.

Dominika Czerwińska

Zbiórka na środki ochrony

Akcja Hipokrates

Zapraszamy Was do przyłączenia się do akcji: HIPOKRATES – środki ochrony dla ratowników, pielęgniarek i lekarzy w Sanoku

Naszym celem jest zebranie 37.113 złotych. Liczba ta nie jest przypadkowa, gdyż tyle obecnie mieszka osób w naszym mieście. Założyliśmy, że jeśli każdy mieszkaniec wpłaci 1 złotówkę to wspólnie uzbieramy 37.113 złotych.

Dzięki zebranej kwocie, chcemy zakupić ŚRODKI OCHRONY OSOBISTEJ dla ratowników medycznych,

pielęgniarek i lekarzy, którzy codziennie narażeni są na kontakt z potencjalnymi nosicielami koronawirusa.

Akcja prowadzona będzie w oparciu o specjalnie założone na ten cel konto, które zostało zweryfikowane na platformie ZRZUTKA.PL. Organizatorami zbiórki są rodzice uczniów klasy 4b ze Szkoły Podstawowej nr 8 w Sanoku.

**POŁĄCZMY NASZE SIŁY
I ZBIERZMY 37.113 ZŁOTYCH.**

Numer konta: 10175013126886442778003522

Społeczna inicjatywa

Sanoczanki szyją maseczki ochronne

W dobie kryzysu sanoczenie udowadniają, że potrafią się zjednoczyć i pracować dla wspólnego dobra. Oprócz powstałej grupy, Widzialna Ręka Sanok – grupa wsparcia koronawirus, wiele sanoczanek chwyciło za igłę i nitkę i szyje maseczki. O ile wyprodukowanie specjalistycznych kombinezonów czy plastikowych przyłbic wymaga odpowiedniego sprzętu, o tyle bawełnianą maseczkę może zrobić praktycznie każdy.



Każdy, absolutnie każdy, kto z dobrej woli decyduje się zaangażować w produkcję maseczek (i nie tylko) dla personelu medycznego i chorych pacjentów, zasługuje na wielkie ukłony.

Maseczki szyte zgodnie z zasadami

Maski jednak muszą być szyte zgodnie z zasadami. Dorota Kalinowska, inspektorka BHP, w wywiadzie dla wp.pl podała kilka zasad, które maseczki powinny spełniać, by mogły być bezpiecznie używane.

– Masek bawełnianych i włókninowych nie da się łatwo odkazić. Z założenia są to maski jednorazowe. Jednak do skażenia produktu może dojść już na samym etapie produkcji, jeśli weźmiemy pod uwagę proces szycia – tłumaczy inspektorka BHP.

– Szyjąc maski dla innych, należy zachować szczególną ostrożność, a w miejscu pracy powinno być stanowisko higieny rąk wyposażone m.in. w bieżącą wodę, mydło, płyn

do dezynfekcji. Każda szyjąca osoba musi być zdrowa, mieć spięte włosy, krótkie, czyste paznokcie i założony fartuszek, najlepiej jednorazowy. Należy dezynfekować całe stanowisko pracy, telefony, klamki.

Czy bawełniana maseczka uszyta z prześcieradła może stanowić wystarczającą ochronę przed rozsiewaniem wirusa?

Ryzyko zarażenia nadal istnieje, ale z pewnością jest mniejsze – odpowiadają specjaliści.

Zakładajmy maseczkę, gdy np. dostarczamy zakupy osobie starszej lub gdy mamy katar i jesteśmy zmuszeni wyjść z domu, a w szpitalach niech używają ich chorzy pacjenci czy personel, który jest przeziębiony lub podejrzewa u siebie zakażenie.

Maseczki, które mamy do użytku własnego należy prać w jak najwyższej temperaturze, oraz dezynfekować prasując.

ew

Odpowiadamy na pytania czytelników

Pracodawca może zmusić pracownika do wzięcia urlopu? Jak powinno wyglądać wynagrodzenie, gdy firma jest nieczynna z powodu koronawirusa?

Pandemia koronawirusa wstrząsnęła rynkiem pracy. Zamknięto korporacje, kawiarnie, placówki kulturalne. Dostajemy sygnały, iż w związku z zaistniałą sytuacją pracodawcy sugerują pracownikom urlopy. Wiele firm nie zdążyło przygotować się na stan zagrożenia epidemicznego, w jakim znalazł się nasz kraj. Większość pracowników nie może wywiązywać się ze swoich obowiązków, a pracodawcy szukają możliwości oszczędności, albowiem walka z koronawirusem naraża ich na duże straty finansowe.



Wyjaśniamy poniżej, kiedy szef może sugerować wzięcie wolnego przez pracownika, kiedy nie ma prawa wysłać go na urlop oraz jakie ma on prawo do wynagrodzenia i zasiłków.

Czy pracodawca może wysłać na urlop z powodu koronawirusa?

Nie może. Zdarza się, że pracownicy godzą się na urlop i składają wnioski o wolne na prośbę pracodawcy, bo nie znają swoich praw w związku z zaistniałą sytuacją. Wysłanie pracownika na urlop z powodu tymczasowego zamknięcia zakładu pracy jest niezgodne z prawem.

Otrzymaliśmy sygnały, iż w niektórych zakładach pracy pracodawcy sugerują urlop bezpłatny, co również jest niezgodne z prawem. Przypominamy, iż zgodnie z art. 174 Kodeksu pracy urlop bezpłatny jest udzielany tylko i wyłącznie na wniosek pracownika, co nie uprawnia go do udania się na urlop, gdyż niezbędna jest zgoda pracodawcy.

Z kolei urlop wypoczynkowy ustala się w porozumieniu z pracownikiem, a pracodawca nie może samodzielnie decydować, kiedy pracownik będzie miał wolne. Urlop wypoczynkowy ma na celu umożliwienie odpoczynku i w żadnym wypadku nie może być sposobem na poprawienie sytuacji finansowej firmy.

Wyjątek stanowi tzw. urlop zaległy (art. 168 Kodeksu pracy) lub urlop w okresie wypowiedzenia (art. 1671 Kodeksu pracy). W tym wypadku pracodawca może jednostronnie zdecydować o tym, że pracownik będzie wykorzystywał urlop. Zaległy urlop wypoczynkowy należy wykorzystać do 30 września bieżącego roku kalendarzowego.

Zgodnie z art. 168 Kodeksu pracy „urlopu niewykorzystanego w terminie ustalonym zgodnie z art. 163 należy pracownikowi udzielić najpóźniej do dnia 30 września następnego roku kalendarzowego”, co oznacza, że pracownicy, którym zostały dni urlopowe z poprzedniego roku mogą wnioskować o urlop wypoczynkowy w późniejszym terminie, jednak muszą go wykorzystać nie później niż do dnia 30 września br.

Kiedy pracodawca może wysłać pracownika na urlop?

Zwykle to pracownik sam wybiera datę planowanego urlopu, jednak istnieją sytuacje, kiedy pracodawca może zobowiązać pracownika do wykorzystania urlopu wypoczynkowego, a jak wspominałam wyżej następuje to w wypadku wypowiedzenia oraz gdy zbliża się okres wykorzystania zaległego urlopu. Poza tymi przypadkami urlop udziela się na wniosek pracownika. Pracownik sam

może zawnioskować, aby pracodawca udzielił mu w tej sytuacji urlopu. Wszelkie nakłaniania przez pracodawcę są niezgodne z prawem.

Niekorzystnie wygląda sytuacja dla pracowników, którzy złożyli wnioski urlopowe zanim pandemia koronawirusa nabrała rozpędu. W takiej sytuacji pracodawca nie może odmówić przełożenia urlopu, jeżeli w firmie nastąpił przestój. Z zaplanowanych dni urlopowych nie muszą także korzystać pracownicy, którzy w okresie urlopu zachorują lub będą przebywać w odosobnieniu w związku z koronawirusem (np. kwarantanna domowa). W pozostałych sytuacjach można poprosić pracodawcę o przesunięcie urlopu i wspólne rozwiązanie powstałego problemu. Powyższe twierdzenia mają swoje potwierdzenie w art. 165 Kodeksu pracy, który mówi, że: „Jeżeli pracownik nie może rozpocząć urlopu w ustalonym terminie z przyczyn usprawiedliwiających nieobecność w pracy, a w szczególności z powodu: czasowej niezdolności do pracy wskutek choroby, odosobnienia w związku z chorobą zakaźną, powołania na ćwiczenia wojskowe albo na przeszkolenie wojskowe na czas do 3 miesięcy czy urlopu macierzyńskiego, pracodawca jest obowiązany przesunąć urlop na termin późniejszy.”

Trudno przewidzieć, ile czasu potrwa pandemia koronawirusa. Każdego dnia dowiadujemy się nowych informacji, a polscy pracodawcy borykają się z własnymi problemami, w tym muszą się liczyć z faktem, że wielu pracowników będzie wnioskować o urlopy wypoczynkowe zasilki opiekuńcze. Musimy jednak wiedzieć, że firma może odmówić pracownikowi przyznania urlopu czy odwołać już rozpoczęty urlop, a mówi o tym art. 167 § 1 Kodeksu pracy: „Pracodawca może odwołać pracownika z urlopu tylko wówczas, gdy jego obecności w zakładzie wymagają okoliczności nieprzewidziane w chwili rozpoczynania urlopu”.

Jednakże, w takim przypadku szef powinien zwrócić osobie zatrudnionej koszty, jakie poniosła w związku z anulowaniem urlopu, w myśl art. 167 par. 2 Kodeksu pracy; „pracodawca jest obowiązany pokryć koszty poniesione przez pracownika w bezpośrednim związku z odwołaniem go z urlopu”.

Jak będzie wyglądać wynagrodzenie, gdy firma jest nieczynna z powodu koronawirusa?

Kodeks pracy jasno określa obowiązek pracodawcy względem pracownika również w sytuacji, gdy trzeba tymczasowo zamknąć zakład pracy. W razie takiego przestoju oso-

ba zatrudniona zachowuje pełne prawo do wynagrodzenia. Jednak, jeżeli w umowie nie została określona stawka godzinowa ani miesięczna, może ona zostać obniżona, ale należy pamiętać, że zgodnie z art. 81 § 1 Kodeksu pracy „Pracownikowi za czas niewykonywania pracy, jeżeli był gotów do jej wykonywania, a doznał przeszkód z przyczyn dotyczących pracodawcy, przysługuje wynagrodzenie wynikające z jego osobistego zaszczerowania, określonego stawką godzinową lub miesięczną, a jeżeli taki składnik wynagrodzenia nie został wyodrębniony przy określaniu warunków wynagradzania – 60% wynagrodzenia. W każdym przypadku wynagrodzenie to nie może być jednak niższe od wysokości minimalnego wynagrodzenia za pracę, ustalonego na podstawie odrębnych przepisów”.

Jak będzie wyglądało wynagrodzenie osób, które przebywają na zwolnieniach chorobowych?

Zgodnie z art. 43 ustawy o świadczeniach pieniężnych w razie choroby i macierzyństwa podstawy wymiaru zasiłku nie ustala się na nowo, jeżeli między okresami pobierania zasiłków zarówno tego samego rodzaju, jak i innego rodzaju nie było przerwy albo przerwa była krótsza niż 3 miesiące kalendarzowe. Jest jednak wyjątek związany ze zmianą czasu

pracy opisany w art. 40 tej ustawy, stwierdzający, że w razie zmiany umowy o pracę lub innego aktu, na podstawie którego powstał stosunek pracy, polegającej na zmianie wymiaru czasu pracy, podstawę wymiaru zasiłku chorobowego stanowi wynagrodzenie ustalone dla nowego wymiaru czasu pracy, jeżeli zmiana ta nastąpiła w miesiącu, w którym powstała niezdolność do pracy, lub w miesiącach wcześniejszych. Wszystko więc zależy od tego, kiedy powstało prawo do zasiłku.

Co w momencie, jeżeli zmiana warunków pracy z pełnego etatu ulegnie zmianie na pół etatu, w chwili gdy ją przebywam na chorobowym?

Jeżeli ktoś zachorował przed 1 kwietnia i choruje nadal po tej dacie, to do końca nieprzerwanej niezdolności do pracy będzie miał prawo do zasiłku ustalone z podstawy obowiązującej do 31 marca. Wystarczy jednak jeden dzień przerwy w niezdolności do pracy albo zmiana rodzaju zasiłku i nowy zasiłek lub zasiłek po przerwie będziemy liczyć już z 1/2 etatu. Jeśli ktoś zachoruje w kwietniu, to będzie miał ustaloną podstawę wymiaru zasiłku z nowego wymiaru czasu pracy czyli z 1/2 etatu – nawet jeśli do poprzedniej niezdolności do pracy nie minęły trzy miesiące kalendarzowe, czyli np. wcześniej chorował do 20 marca.

Oprac. esw



Turystyka

Zamknięte szlaki w Bieszczadach

Bieszczady piękne są o każdej porze roku. Niemal na każdym kroku czuć powiew wiosny. Niestety, amatorzy górskich spacerów muszą pozostać w swoich domach. Szlaki turystyczne zostały zamknięte do odwołania. Podobnie zostały zamknięte trakty piesze na zaporach w Solinie i Myczkowcach.

Bieszczadzki Park Narodowy wprowadził od 25 marca zakaz wejścia na szlaki. Jak podaje dyrekcja parku, decyzja została podjęta, aby uniknąć gromadzenia się turystów na parkingach, w deszczochronach czy na kopułach szczytowych gór. Podobną decyzję podjął dyrektor Zespołu Elektrowni Wodnych Solina-Myczkowce. Od 1 kwietnia zostały zamknięte dla turystów trakty piesze na zaporach w Solinie oraz Myczkowcach. Obiekty dla odwiedzających pozostaną nieczynne do odwołania.

– Zamknięcie szlaków turystycznych to słuszną decyzją. Jako pierwszy takie rozporządzenie wprowadził Tatrzański Park Narodowy. Spacerując po górach, możemy natknąć się na wiele innych

osób, które mogą być zakażone. Mogą być to osoby z drugiego końca Polski, które przyjechały w Bieszczady. Jednym sposobem, aby nie rozprzestrzeniać wirusa jest izolacja, dlatego turyści nie powinny gromadzić się na szlakach turystycznych czy na parkingach – uważa Grażyna Chytle, przewodniczka beskidzka.

Przewodniczka apeluje, aby pozostać w domach i stosować się do zaleceń. Według niej, gdyby szlaki pozostały otwarte, ludzie nie siedzieliby w swoich domach, tylko wyruszyli na górskie spacerki, tym bardziej że pogoda za oknem coraz bardziej sprzyja wycieczkom.

– Krótkie spacerki są ważne dla naszego zdrowia. Jednak gdy widzimy, że na par-

kingu jest mnóstwo aut, to nie powinniśmy się nawet zatrzymywać, jedźmy dalej, tak aby nie narażać się na bezpośredni kontakt z innymi – uważa.

Od wielu lat przed świętami Wielkiej Nocy organizowane są Drogi Krzyżowe. Niestety, „IV Bieszczadzka Droga Krzyżowa”, organizowana przez BPN została odwołana. Rozpoczynająca się w Sanoku Ekstremalna Droga Krzyżowa również się nie odbyła.

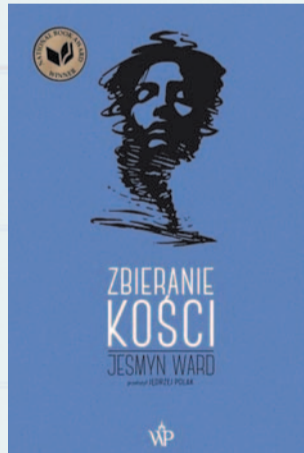
– Mam nadzieję, że wkrótce zobaczymy się na szlakach i będziemy mogli na nowo obcować z przyrodą i poznać nasze piękne Bieszczady – dodaje na koniec Grażyna Chytle.

dcz

AUTORSKA RECENZJA

„Zbieranie kości”, Jesmyn Ward

Niezwykłe zdolności pisarskie Jesmyn Ward są bezdyskusyjne w tej emocjonalnej powieści.



Rodzina mierzy się z niszczycielskim potworem natury, którym jest huragan Katrina, siejącym spustoszenie w nadmorskiej miejscowości Missisipi Bois Sauvage. Esch to czarnoskóra, 14-letnia narratorka, jedyna dziewczyna otoczona przez mężczyzn. Na dodatek stara się ukryć ciążę. Matka zmarła przy porodzie, a ojciec jest alkoholiczkiem, często nieobecny w życiu rodzinnym. Od pokoleń żyją w ubóstwie i nędzy, zamieszkali na złomowisku, zwanym Glinianką. Fabuła obejmuje dwanaście dni, w których bohaterowie próbują zgromadzić zapasy i wodę.

Esch od jakiegoś czasu poszukuje miłości, ale pociąga ją szczególnie jedna osoba. Jej brat, Skeetah, szczególnie uczuciem darzy swojego pitbulla Chinę i stara się utrzymać przy życiu szczenięta. Randall marzy o karierze koszykarza, a Junior jest zagubionym dzieckiem, który nie ma wspomnień o swojej matce. W tej dysfunkcyjnej rodzinie rodzi się konflikt. Są źle przygotowani do Katriny, ale razem, jako rodzina są silniejsi. Autorka opisuje biedną, czarną społeczność, zepchniętą na margines, nikomu niepotrzebną, mało istotną. Pozostawieni sami sobie, opiekują się sobą

nawzajem, bronią rodziny, często są zmuszeni kraść.

Bez wątplenia jest to kłopotliwa, brutalna i pełna wyzwań lektura, ale przekonująca i autentyczna siła napędzająca narrację sprawia, że czytanie jej jest nieskończenie satysfakcjonującym doświadczeniem. Ward daje nam bardzo szczegółowe opisy, wdraża potężne obrazy i tworzy postacie, które potrafią na długo pozostać w naszych głowach. Ta błyskotliwa lektura potrafi zszokować i zasmucić i nie każdemu może się spodobać. Mimo wszystko warto sprawdzić samemu.

Mariola P.

„Podróż Cilki”, Heather Morris

„Podróż Cilki” to kontynuacja historii młodej Żydówki z bestsellerowej powieści „Tatuażysta z Auschwitz”. Kiedy obóz zostaje uwolniony przez żołnierzy Armii Czerwonej, zostaje ona oskarżona o kolaborację z wrogiem. Najpierw trafia do więzienia w Krakowie, gdzie czeka na proces. Nikt nie rozumie, co to za miejsce. Cilka Klein zostaje skazana i pociągnięta do innego obozu. W wagonie towarowym zostaje rozpoznana przez inną więźniarkę. Od tej chwili boi się, że zostanie ujawniona prawda o tym, w jaki sposób udało się jej przeżyć. Do obaw dołącza strach, czy i tym razem uda się jej przetrwać.

Gdyby to była moja pierwsza książka o tematyce obozowej, byłabym zachwycona, rozpychałabym się czytając kolejne strony. Za mną już sporo biografii, reportaży i powieści. Delikatnie to ujmując książka na ich tle wypada błado, rozczarowuje. Wątpliwym jest, czy autorka przygotowała się pod kątem historycznym przed rozpoczęciem pracy



nad pozycją. To, co opisuje, niesamowicie gryzie się z ogólnodostępną wiedzą o życiu w łagrach. Wystarczyło przeczytać „Inny świat” czy „Archipelag GULag”. Książka momentami jest infantylna, pełna zbiegów okoliczności oraz szczęśliwych zakończeń. Historia jest przekolorowana. Plus za umieszczenie informacji, że jest to fikcja literacka na temat dalszych losów bohaterki, chociaż informacja na końcu książki daje odczucie, że historia jest jednak prawdziwa. Czy polecam? Zawsze warto mieć własne zdanie.

Renata

„Schronisko dla ludzi”, Wojciech Szlązak

Wojciech Szlązak miał ciekawy pomysł na powieść. Otóż zamknął sześć osób w starej drewnianej chacie w Beskidach. Niby się nie znają, ale ktoś kogoś kojarzy, ktoś inny nie trafił tam przez przypadek. Bohaterowie skrajnie różnią się od siebie i szybko dochodzi do pierwszych niesnasek. Jak długo wytrzy-

mają w chacie? Czy wszyscy przeżyją tę przygodę?

Jeśli mam być szczerą, nie nazwałabym tej książki thrillerem psychologicznym. To raczej kryminał psychologiczny z dużą dozą rozmyślań nad zachowaniami społecznymi ludzi, gdy każdy ma swoje problemy, a musi koegzystować z innymi. Powieść składa się z przeplatających się wą-

ków współczesnych i retrospekcji bohaterów. Tak że czytając o obecnych przygodach mimochodem poznajemy przeszłość bohaterów. Autor stawia głównie na dialogi, mnie osobiście brakuje rozwiniętej narracji. Jednak jeśli ktoś lubi dynamiczne powieści kryminalne, ta książka powinna przypaść mu do gustu.

Agata



Niepokorni spacerowicze

Pozostawiona przez rząd furta, iż możemy się przemieszczać we dwoje (lub troje, jeśli mamy dzieci) stała się okazją dla niedzielnych spacerowiczów.

„Jeżeli spacerować, to szukać miejsc odludnych”

Niby proste, ale po co? Przecież nad Sanem nie będzie nikogo! Poza ludźmi myślącymi jak ty... Rodziny na rowerach, przesiadujący na ławeczkach emeryci i spacerujące rodziny. Obłąd! W końcu jesteśmy na świeżym powietrzu, to nic nam nie grozi.

Rozumiem bunt rodzący się w ludziach, w myśl „zakazy są po to, żeby je łamać”, ale nie ten. Powstały zakaz ma ochronić nas wszystkich przed powieleniem błędów Włoch czy Hiszpanii. To nie trudno zrozumieć. A może jednak nie jest takie proste, bo w ostatni weekend lokalne atrakcje turystyczne „uginają się” od nawiedzających ich spacerowiczów. Ciężko o bezludne miejsce. Najbezpieczniej jest zostać w domu. Niektórzy obudzili w sobie niespodziewany pociąg do pieszych wędrówek. Psychologia ma na to pewnie logiczne wytłumaczenie, coś jak... Zakazany owoc lepiej smakuje. I tu warto sobie przypomnieć, że zjedzenie tego owocu nie obeszło się bez konsekwencji, a w przypadku nielegalnych spacerów może być tak samo.

Piękna pogoda, a my w domu

Trudno. Jak byście mieli odręczyć świnkę, to też musielibyście siedzieć w domu. Ludzie, nie bądźmy egoistami. Chcesz bardzo zażyć świeżego powietrza? Każdy by chciał, ale nie żyjemy w spokojnych czasach. Wyjdź na ogród albo na

Minęły już trzy tygodnie, odkąd obowiązują pierwsze zalecenia o pozostaniu w domu. W teorii wygląda to bardzo ładnie. Obserwujemy różne portale społecznościowe, gdzie można zobaczyć masę zdjęć podpisanych #zostańwdomu. Jak jest w praktyce?



balkon. To musi nam wystarczyć. Wiem, że wielu z was uważa, że „jestem zdrowy, więc dlaczego mam nie wychodzić?” Bo za chwilę możesz być chory, a za tobą twoi bliscy. I nie pomogą modlitwy! Zostanie płacz, zgrzytanie zębów i strach.

Koronawirus zabija tylko starszych

Głupota! Nie wiem, jakie wiadomości czytacie, ale najnowsze mówią, że to paskudztwo nie ma litości ani dla młodych, ani dla starych. Wiadomo, że najbardziej narażone są osoby starsze ze względu na swój wiek i wiele cho-

rób współistniejących, ale my młodzi nie jesteśmy niezniszczalni i prawda jest taka, że nie wiemy, jak dla nas skończyłoby się zakażenie. Chyba że masz stuprocentową pewność, że twój organizm jest silny to możesz jechać do Włoch pomagać jako wolontariusz, bo im brakuje rąk do pracy. U nas niedługo będzie tak samo.

Jedynie miejsce, gdzie powinniśmy pójść to po rozum do głowy

W chwili, gdy piszę artykuł (31 marca) ministerstwo potwierdziło 77 nowych przypadków zakażenia koronawirusem. Łącznie w Polsce zanotowano już 2132 potwierdzonych przypadków zakażeń, a zarażonych może być jeszcze więcej. 31 z tych osób zmarło.

W poniedziałek (30 marca) poinformowano nas o 9 zgonach. A ta liczba wciąż będzie rosła.

Apel o rozsądek

Jako redakcja, ale i członkowie społeczeństwa apelujemy o rozważę. Szczególnie starszych ludzi, którzy myślą, że żadna zaraza im nie strasza, bo już dużo przeżyli. Pamiętajcie, że po waszej stracie, wy nie będziecie już nic czuć. Będą cierpieć wasi bliscy.

W dniu 31 marca premier Mateusz Morawiecki wprowadził kolejne obostrzenia, dotyczące przemieszczania się. Z domu będziemy mogli wychodzić wyłącznie pojedynczo, a Jarosław Gowin nie wykluczył wzmocnienia patroli policyjnych.

Jeżeli sami nie potrafimy się zdyscyplinować, zrobią to za nas i nie chcąc nikogo straszyc, ale dopiero kiedy odczujemy skutki patroli policyjnych i godziny policyjnej poczujemy, co znaczy „być zniewolonym”.

Stoimy na skraju i jeden silniejszy podmuch może nas popchnąć w przepaść.

esw

Co robić w kwarantanie, aby nie zwariować?

Mijają kolejne tygodnie. Część z nas siedzi zamknięta w swoich czterech ścianach. Niektórzy dobrowolnie, z troski o innych, niektórzy z powodu przymusowej kwarantanny. Dla większości z nas to zupełnie niespotykana sytuacja, niektórym z nas trudno odnaleźć się w niemal surrealistycznym świecie. Puste ulice, nakazy, obostrzenia. Tak wygląda teraz nasze życie. Co robić, aby nie zwariować?



Polskie władze wprowadzają niemal w każdym tygodniu nowe obostrzenia, które mają na celu zminimalizować rozprzestrzenianie się koronawirusa. Wiele osób pracuje zdalnie, uczniowie odrabiają lekcje online. A co z osobami, które odbywają przymusową kwarantannę lub nie muszą pracować? Wiele osób wykorzystuje ten czas efektywnie, a nawet twórczo. Niektórzy czytają zaległe lektury, które już nieco zakurzone czekały aż nadejdzie ich pora. Część osób spędza efektywnie czas ćwicząc w domu. W Internecie można znaleźć grupowe treningi z poradami. Część z nas narzeka, że już po kilku dniach zaczęło przybierać na wadze. Podjadanie, niestety, nie wpływa dobrze na naszą sylwetkę. Na szczęście i z tym można sobie poradzić. Inter-

net to kopalnia przepisów, zatem, gdy mamy mnóstwo czasu, możemy zaplanować swoje posiłki, jeść regularnie i urozmaicić je o produkty, których wcześniej nie używaliśmy i odkryć nieznaną dotąd smaki. Gry komputerowe to dobra okazja, aby się nieco odstresować. Seriale, filmy też pomogą nam nieco odizolować się od tego, co się dzieje wokół nas. Nie zapominajmy, że w telewizji czy w Internecie możemy obejrzeć spektakle teatralne czy posłuchać opery. Gry planszowe lub quizy z pewnością pozwolą nam zachować lotny umysł, dlatego warto sięgać po tę formę rozrywki. Zyskując mnóstwo wolnego czasu, wielu z nas zaczęło sprzątać swoje szafki, pozbywając się niepotrzebnych rzeczy. Niektórzy pukali się nawet o małe remonty.

Zarówno panie, jak i panowie mogą zadbać teraz nieco o swoją urodę. Masczki, peelingi, a nawet domowe Spa, wszystko jest w zasięgu naszej ręki, dzięki wykorzystaniu produktów, które mamy w swojej kuchni. Nasz czas możemy wykorzystać na naukę nowego języka, pogłębianie swoich pasji albo poszukiwanie nowych. Jest wiele możliwości, aby ten czas spędzić nie marnując go. W zabieganym życiu narzekamy na brak choćby chwili dla siebie. Praca, dom, zakupy, mało snu. Tak do tej pory wyglądała codzienność większości z nas. Teraz mamy mnóstwo czasu, zarówno dla siebie, jak i dla naszych bliskich. Dlatego warto wykorzystać ten moment, aby zrobić coś dla siebie i dla rodziny.

dcz

Wiosna Młodych Artystów | Diana Sobolak

Cukiernictwo i rysunek to moje największe pasje

Niestety, koronawirus zmienił plany galerii MDK Sanok. Nie możemy jednak zapomnieć o naszej zdolnej młodzieży, więc zaczynamy cykl wywiadów z solistami Wiosny Młodych Artystów 2020 r. W kolejności, w jakiej były zaplanowane wystawy, „Szczęśliwą trzynastkę” rozpoczyna Diana Sobolak. Jej prace można obejrzeć na stronie: DianaSobolak.art

Kim jesteś, opowiedz o sobie?

Mam na imię Diana, pochodzę z małej miejscowości niedaleko Sanoka. Na ogół jestem spokojną osobą, lubiącą dobrą muzykę, ciekawe książki i sztukę. Od dziecka lubiłam wszystko, czym można rysować, malować, pisać. Moje rysunki plątały się wszędzie, przyklejałam je na ściany, drzwi i wszędzie, gdzie się dało. Gdy poszłam do szkoły, brałam udział w konkursach plastycznych i zajęciach, na których rozwijałam swoje zainteresowania. W gimnazjum moje życie odmieniło się o 180 stopni. W wieku 15 lat zaczęłam dostrzegać, że moje rysunki są coraz lepsze. Zaczęli dostrzegać to też inni, po tym, gdy narysowałam pracę na konkurs plastyczny. Od tego czasu zajęłam się rysunkiem „na poważnie”.

W szkole średniej o moich zainteresowaniach wiedziały tylko najbliższe koleżanki. Nie chwaliłam się talentem i nikt o nim nie wiedział, do momentu, gdy narysowałam portret Józefa Piłsudskiego, który był potrzebny do wystroju klasy. I od tego momentu moja artystyczna droga otworzyła się przede mną...

Zaczęły się wystawy, większe i mniejsze, momentami trochę „sławy”. Patrząc na to, że jestem osobą skromną, czułam się przytłoczona tym wszystkim... oklaskami, pochwałami, byciem w centrum, lecz dzięki temu nauczyłam się stawiać czoła wyzwaniom. Zaczęłam inaczej patrzeć na swój talent i wiedziałam, że nie mogę go zmarnować.

Czy określiłabyś się artystką w środku?

Jest to dość trudne pytanie, ponieważ każdy może odbierać miano artysty inaczej. Niektórzy uważają mnie za artystkę, lecz ja osobiście

nie określiłabym się tym mianem, nazwałabym siebie bardziej pasjonatką czy hobbystką.

Talent czy praca, jak to u ciebie wygląda?

Rysowanie jest mieszanką talentu, połączonego z ciężką pracą. Czasami tworzenie może odprężyć, wyciszać. Przyjemne szuranie ołówka czy kredki po papierze jest bardzo uspokajające, lecz czasami rysowanie może być pracą w stresie i z bezlitośnie goniącymi, zagładającym i przez ramię terminami oddania prac. Rysowanie jest mieszanką talentu, połączonego z mozolną pracą.

Co daje ci tworzenie?

Tworzenie daje mi bardzo dużą satysfakcję z tego, co zrobiłam. Postępy widoczne z rysunku na rysunek są bardzo uszczęśliwiające. Nic nie cieszy bardziej, niż kolejny skończony rysunek, na którym widać całe moje zaangażowanie w to, by był jak najlepszy.

Opisz swoją twórczość.

Najbardziej skupiam się na portretach. Ludzka twarz. Każda jest inna, wyjątkowa. Rysowanie portretów sprawia mi największą radość, obserwowanie kawałek po kawałku, jak postać ożywa pod kredką czy ołówkiem jest niesamowite.

Gdy maluje, najczęściej pojawiającym się motywem na moich obrazach są kwiaty. Uwielbiam patrzeć, kiedy spod pędzla wychodzą kolejne płatki i listki.

Co dają ci widzowie?

Widzowie są dla mnie bardzo ważni. Świadomość, że jest ktoś, komu podoba się to, co robię, jest naprawdę bardzo budująca. Wiem,

że to, co tworzę, jest dla wielu osób inspiracją i zachętą do tego, by samemu spróbować.

Dużo osób pyta mnie o rady, których chętnie udzielam, bo nie ma nic piękniejszego, niż dzielenie pasji z kimś innym.

Czy ważne jest wsparcie bliskich?

Wsparcie bliskich jest dla mnie najważniejsze. W momentach załamania, po wielu próbach malowania czy rysowania czegoś, co dalej nie wyszło, bo nie ukrywam tego, że czasami też coś nie wychodzi, wsparcie i motywacja od rodziny czy przyjaciół jest bardzo ważna. To dzięki nim zaszłam do tego miejsca, w którym teraz jestem, i moje życie potoczyło się tak a nie inaczej. To oni nie pozwolili mi się poddać, za co jestem im bardzo wdzięczna.

Twoje artystyczne marzenie?

Moim marzeniem jest to, bym dalej miała możliwość rozwijania swojej pasji. Tworzenie jest dla mnie bardzo ważne i chciałabym w przyszłości mieć szansę szlifowania swoich umiejętności.

Jaka jest twoja definicja sztuki?

Sztuka jest dla mnie możliwością uzewnętrznienia swoich fantazji. Możliwością przelania ich na papier czy płótno. Jest sposobem na życie, możliwością wyrażenia siebie, tego, co chcemy przekazać w inny sposób niż poprzez słowa, wyrażeniem emocji, światopoglądu.

Gdzie widzisz się za pięć lat?

Jest to trudne pytanie, bo nikt nie wie, jak potoczy się jego przyszłość, lecz ja chciałabym bardzo mieć możliwość otworzenia własnej cukierni i wykorzystania swojego talentu przy dekoracji tortów, ciastek i



innych słodkości. Cukiernictwo i rysowanie są moimi największymi pasjami, chciałabym połączyć je razem w przyszłości.

Czy potrafiłabyś postawić wszystko na pasje?

Pasja jest dla mnie bardzo ważna, lecz są rzeczy, które są dla mnie ważniejsze, więc myślę, że nie potrafiłabym postawić wszystkiego na zainteresowania.

Tvoja rada dla młodszych twórców to?

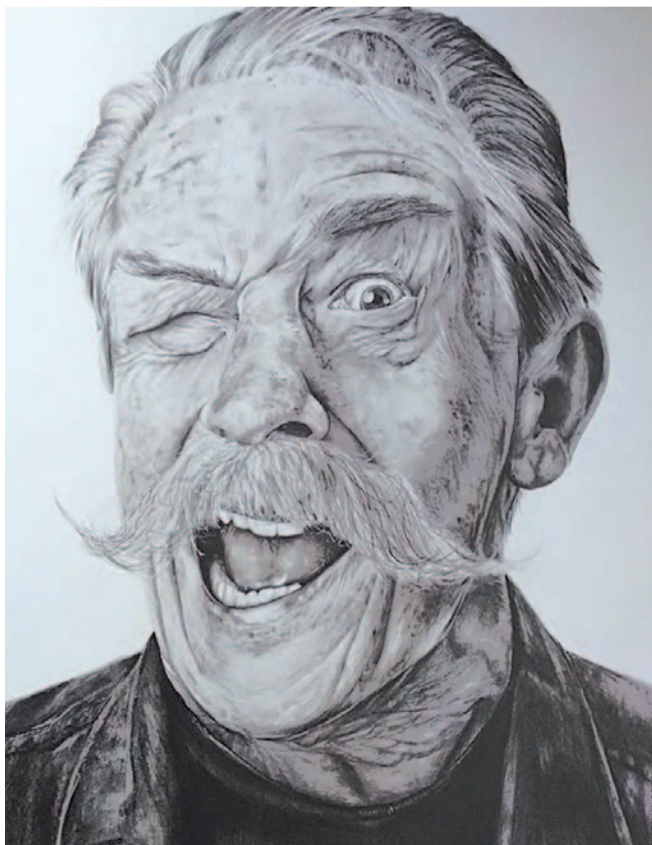
Wszystkim młodszym twórcom,

chciałabym powiedzieć, żeby nigdy nie poddawali się, mimo tego, że czasami może coś nie wychodzić. Jeżeli kochają to, co robią, to niech robią to mimo wszystko. Każdy jest kowalem swojego losu, więc nie można się poddawać i zawsze trzeba spełniać swoje marzenia, aby później się niczego nie żałowało.

Co byś powiedziała sobie za rok?

Żyj chwilą, ciesz się z małych rzeczy, spełniaj marzenia i nie poddawaj się, a wszystko będzie dobrze.

Źródło: MDK



Wielki głód, który spustoszył Galicję

Pod koniec pierwszej połowy XIX klęska głodu dotknęła różne części Europy i świata. Do historii przeszła zwłaszcza tragedia Irlandii, gdzie w latach 1847-48 zmarło z tego powodu i towarzyszących głodowi epidemii około miliona osób. Kolejny milion w poszukiwaniu chleba zmuszony został do emigracji. W ciągu ledwie dwóch lat populacja Irlandczyków zmniejszyła się o 25 procent, w kolejnych latach notowano zaś kolejne spadki. W 1901 roku Irlandię zamieszkiwało 4,5 miliona osób, w porównaniu do 8,2 miliona w 1841 roku.

Galicyska tragedia

Klęska głodu bardzo boleśnie uderzyła również w ziemię polskie, znajdującą się pod władzą trzech państw zaborczych. Podobnie jak w Irlandii przyczyną była zaraza, powodująca gnicie ziemniaków, stanowiących podstawę wyżywienia ludności. Kataklizm najbardziej uderzył jednak w tereny i tak zaliczane do najbardziej ubogich w Europie – we wchodzącą w skład monarchii habsburskiej Galicję. Według Normana Daviesa, znanego angielskiego historyka, specjalizującego się w polskiej tematyce, galicyjska katastrofa w początkowym okresie przybrała nawet większe rozmiary niż w Irlandii. Już w 1846 roku wiele wskazywało, że na kolejnym przedwzrostku w oczu ludności może zająć śmierć głodowa. W kronice parafialnej parafii w podłańcuckiej Kosinie zanotowano wówczas: przedwzrostek straszny, głód nadzwyczajny, zaś w kronice parafii Mystków: nawet traw ludzie nie mogli nazbierać tyle, aby się mogli wyżywić...

Śmiertelność w ubogiej prowincji gwałtownie zaczęła rosnąć. A leżące na drogach i ulicach zwłoki zmarłych z głodu stały się powszechnym widokiem w niektórych częściach Galicji. Lokalne władze alarmowały, że sytuacja może wymknąć się spod kontroli, zaś doprowadzone przez głód do szaleństwa społeczeństwo zdolne jest do „najdziwniejszych ekscesów”. W czerwcu 1847 roku starosta tarnowski pisał do władz galicyjskich, że wygłodzeni ludzie ze wsi włoką się o resz-

W latach 1847-48 Galicję dotknęła wielka klęska głodu, która pochłonęła nawet pół miliona ofiar. Ludzie umierali na ulicach i w domach. Zanotowano przypadki kanibalizmu i zabijania dzieci, których rodzice nie mogli utrzymać.



Ostatnia chudoba – obraz Aleksandra Kotsisa.

kach sił do miasta i giną po drodze, zanim się pomocy doczekają.

Bronisław Łoziński pisał:

„Doniesiono, że tłumy ludzi wygłodzonych zalegają drogi do miasta i ulice w mieście, że słabsi umierają z głodu tak licznie, iż trupy leżą na cmentarzu całymi dniami nieopogrzebane. Dopiero na interwencję władzy zaczęto wapnem zasypywać i grzebać trupy, a tymczasem wybuchły różne choroby i epidemie, dokoła ludność dziesiątkująca.”

Chleb z chwastów

W kwietniu 1847 roku „Gazeta Lwowska” pisała (zachowano oryginalną pisownię):

„Niedostatek w wielu stronach kraju między ludem wiejskim okazuje. W tych wsiach, gdzie zbiory chybiły, lub gdzie się za nadto na ziemniaki spuszczone, dziś już połowa ludności niema co zanieść do ust i lichemi żywi się surogatami.”

Zajmujący się tematyką galicyjskich klęsk Jan Szewczuk pisał po dziesięcioleciach:

„Podczas powstałego głodu spożywano najrozmaitsze namiastki jak: mieszane ze zbożem główki lnu, ciętą drobno słomę żytnią, siewkę. Zbierano na polach gorzycę, lebiode, pokrzywę. Chleb był rzadkością. Zebractwo poczęło się nadzwyczajnie... Rozszerzyły się również kradzieże. Zapomogi rządowe były rozdzielane w zbożu, chlebie i pieniądzech, lecz w ilości i jakości niedostatecznej, nieraz rozdzielany chleb okazywał własności trujące i powodował śmierć.”

Poruszającą pamiętką po tamtych czasach jest chociażby przechowywany w parafii w podrzeszowskiej Słocinie chleb przyrzadzony z perzu i plew z dołączoną informacją: W r. 1847 w czasie tyfusu głodowego, na który w tej parafii 432 osób zmarło, takim chlebem żywiono się.

Jakby mało było nieszczęścia, to różne części Galicji w różnych okresach nawiedzane były kolejnymi plagami: powodziami naprzemiennymi z suszami, zwierzęcymi i roślinnymi szarańczą i paroma jeszcze innymi. Głodoi towarzyszyły epidemie, dziesiątkujące osłabionych niedożywieniem mieszkańców królestwa. „Gazeta Lwowska” pisała w jednym z numerów z 1848 roku:

„Według najściślejszego obliczenia i po sprawdzeniu wszystkich, do końca listopada r.b. przedłożonych relacji i wykazów pojawiła się choleryczna słabość w królestwie Galicji w 909-ciu miejscach. Z pomiędzy 1.189.061 ludności w przerzeczonych miejscach zamieszkałej, zostało 52.299 osób tą słabością dotkniętych, z których 28.774 wyzdrowiało, 20.592 umarło a 2.933 według przedłożonego ostatniego wykazu zostaje w stanie słabości.”

Wysoka śmiertelność i zachorowalność sprawiły, że zaczęło brakować rąk do pracy, także

w czasie żniw. W innym numerze „Tygodnik Rolniczo-Przemysłowy” informował: „Dla braku rąk, robotnik drogi i trudno go dostać, śmierć bowiem, w niezwykłym sposobie, zabiera haracz swój z śmiertelników.”

Aby przynajmniej chwilowo zaspokoić głód, ludzie wyprzedawali ziemię, której z braku siły nie miał już kto uprawiać. Znów oddajmy głos Janowi Szewczukowi: „Pola, zostawione na bożą łaskę, nieraz sprzedawano po 1-2 morgi za chleb lub drobne pieniądze na drogę. W Golewce zaszedł wypadek sprzedaży 2 ćwierci pola za 2 owsiane placki.”

Kanibalizm

Klęska głodu wyzwalała w dotkniętym nią społeczeństwie najgorsze instynkty i zachowania. Bronisław Łoziński, galicyjski historyk i publicysta, w jednej ze swych prac pisał:

„Nędza po wsiach Zachodniej Galicji panująca doszła do tego stopnia, że nie tylko ludzie marli z głodu po drogach publicznych, lecz nawet skostatowano w kraju – horibile dictu w połowie XIX stulecia – wypadki kanibalizmu! Jeden taki wypadek został urzędowo stwierdzony we wsi Meszna szlachecka koło Tuchowa, w lutym 1847. W jednym domu właściańskim dziecko umarło z głodu a rodzicielstwo jego było tak wygłodniałe, że rzuciło się na trupa i pożarło go w sposób zwierzęcy.”

Przypadków kanibalizmu, czasem poprzedzonego okrutnym mordem, było więcej. W kronice parafii Barcice znajdujemy wstrząsający zapis: „W Piwnicznej parobczak z głodu ukradł dziecko, zarznął w krzakach i po kawalku, pieczone zajał. Jan Szewczuk w swej wydanej w 1939 roku „Kronice klęsk elementarnych w Galicji w latach 1772-1848”, w oparciu o liczne źródła z tamtego okresu, podaje niektóre najbardziej wstrząsające przypadki:

„W Stanisławowie, pod Kalwarią matka zabiła własne dziecko, nie mając mu dać co jeść; w Kobierniku pod Izdebnikiem ojciec chwycił się ciała zmarłego własnego syna na zaspokojenie głodu.”

Tragiczny los dotyczył najbardziej bezbronnych, nie potrafiących samodzielnie funkcjonować. Bywały sytuacje, gdy ludzie wyruszający na poszukiwania żywności zostawiali po drogach dzieci.

O ile w latach 40. XIX wieku średnioroczna liczba zgonów w Królestwie Galicji i Lodomerii oscylowała wokół 150-170 tysięcy, to w roku 1847 roku odnotowano śmierć ponad 380 tysięcy, zaś w następnym roku prawie 310 tysięcy. W 1847 roku zanotowano też znaczny, ujemny przyrost naturalny. Urodziło się aż 182 tysiące osób mniej niż zmarło. Dramatycznie wzrosła liczba zgonów z powodu chorób. W 1847 roku zanotowano 87 356 śmiertelnych ofiar epidemii, w roku następnym 94 949. Dla porównania w poprzednich kilkunastu latach śmierć z tego powodu ponosiło rocznie 3-6 tysięcy osób.

Z kalendarium podkarpackiej historii 3-9 kwietnia

Urodzili się

4.04.1887 w Sanoku urodził się Jan Świerżowicz. Doktor filozofii, polonista, nauczyciel, historyk i krytyk literatury, tłumacz, działacz społeczny. W okresie międzywojennym nauczyciel, m.in. w Wielkopolsce, aresztowany przez Niemców. Po uwolnieniu organizator tajnego nauczania w Sanoku, Strzyżowie i Rzeszowie. Po wyzwoleniu organizator i pierwszy dyrektor Gimnazjum im. Królowej Zofii oraz Prywatnego Gimnazjum w Zagórze. Represjonowany przez UB. Był właścicielem jednego z największych prywatnych księgozbiorów.

Zmarli

3.04.2011 w wieku 92 lat zmarł urodzony w Sanoku Marian Pankowski, poeta, prozaik, krytyk literacki i tłumacz. Uczestnik kampanii wrześniowej 1939, żołnierz konspiracji antyhitlerowskiej, więzień obozów. Po wojnie osiadł w Belgii, gdzie wykładał literaturę polską. Pisał w języku polskim i francuskim, tłumaczył poezję polską na francuski oraz wiersze francuskie i niemieckie na polski.

5.04.2007 zmarł Feliks Michał Stramik, ur. w Sanoku generał dywizji Wojska Polskiego, w latach 80. XX wieku dowódca Wojsk Ochrony Pogranicza, tuż po wojnie organizator posterunku Milicji Obywatelskiej w Sanoku.

7.04.1878 zmarł Maksymilian Siemianowski, austro-węgierski starosta powiatu sanockiego, radca Namiestnictwa, artysta malarz.

Wydarzyło się

4.04.1946 oddziały Ukraińskiej Powstańczej Armii atakują i niszczą szereg miejscowości: Bukowsko, Nowotaniec, Nagórzany, Dudyńce, Pielnię i Pobiedno. W Bukowsku spalonych zostaje około 500 domów, miejscowość już nigdy nie odzyska dawnego blasku, jeszcze w tym samym roku straci prawa miejskie.

6.04.1938 na podstawie zarządzenia wiceministra spraw wojskowych sformowano Sanocki Batalion Obrony Narodowej (Batalion ON „Sanok”) w składzie Podkarpackiej Brygady ON. W czasie Kampanii Wrześniowej jednostka stanowiła część 3 Brygady Górskiej Strzelców. Jej zadaniem było zamknięcie kierunku Ruska-Baligród-Lesko. 10 września 1939 batalion został rozproszony pod Uhercami Mineralnymi.

7.04.1946 z rąk żołnierzy 34 pułku piechoty zginął w Komańczy miejscowy ksiądz grekokatolicki Orest Wenhryniewicz wraz ze starszym synem Ołeksandrem. Była to prawdopodobnie zemsta za rzekome wspieranie Ukraińskiej Powstańczej Armii.

7.04.2011 w Markowcach i Dudyńcach w ramach ogólnopolskiej akcji „Katyń... Ocalić od zapomnienia” odsłonięto „dęby katyńskie” ku czci pochodzących z tych miejscowości oficerów zamordowanych na Wschodzie: aspiranta policji Franciszka Ambickiego (ur. w Markowcach i zamordowanego w Twerze) oraz majora Wojciecha Bursy (ur. w Bukowsku, zabitego w Katyniu).

8.04.1934 w Zagórze odbyła się uroczystość przekazania miejscowej jednostce Ochotniczej Straży Pożarnej dwustopniowej pompy gaśniczej, węży strażackich i dwóch ręcznych syren.

(sj)



Bez dachu – obraz Aleksandra Kotsisa.

Lokale / Nieruchomości

Kupię

■ Działkę przy rzece Osława, tel. 602 476 137

Auto-moto

Kupię

■ Auta za gotówkę, tel. 602 476 137

Dyżury Radnych Rady Miasta Sanoka wstrzymane

W związku z zagrożeniem epidemicznym oraz w trosce o mieszkańców Sanoka informujemy, że dyżury Radnych Rady Miasta Sanoka są wstrzymane do odwołania.

FORNIRO

**Wykonuje meble na
wymiar dla każdego**
Sanok, ul. Przemyska 27A
Tel. 795-933-263

www.meble-forniro.pl

KONSILIUM

Nie przerywaj leczenia w trakcie pandemii!

Porady lekarzy specjalistów przez telefon.

E-recepta, zwolnienia, konsultacje

tel. 502 501 002

Burmistrz Miasta Sanoka,

działając zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (j.t. Dz. U. z 2020 r., poz. 65 z późn. zm.), informuje, że na tablicy ogłoszeń w budynku Urzędu Miasta Sanoka, Rynek 1, oraz na stronie internetowej bip.um.sanok.pl zostanie wywieszony Wykaz nr 3/2020 nieruchomości przeznaczonych do oddania w dzierżawę w 2020 roku. Wykaz wywiesza się do publicznego wglądu na okres 3 tygodni, tj. od dnia 03 kwietnia 2020 r. do 24 kwietnia 2020 r.

Starosta Sanocki

informuje,

że na stronach internetowych Starostwa Powiatowego w Sanoku został wywieszony do publicznego wglądu na okres od 3.04.2020 r. do 24.04.2020 r. wykaz nieruchomości Skarbu Państwa obejmujący działki nr: 824/2, 862 i 865 w Besku - przeznaczone do dzierżawy na cele rolnicze w drodze bezprzetargowej na okres 3 lat na rzecz dotychczasowego dzierżawcy.

Zaadoptuj zwierzaka

Fiona – owczareczka



Fiona – owczareczka, która całe swoje dorosłe życie spędziła na łańcuchu, pomimo takich doświadczeń ma pogodne usposobienie. Jest w wieku 10 lat, ale zachowuje się jak podłotek, wulkan energii.

W chwili obecnej przebywa w kocy, nie przejawia agresji w stosunku do drugiego psa, ale cały czas marzy o wolności i spacerach. Nic dziwnego, Fiona chce sobie zrekompenzować czas spędzony na uwięzi. Potrzebuje dużo miłości, cierpliwości i akceptacji, a w zamian odda wszystko to, co ma najcenniejszego – swoje serce i bezwarunkową miłość.

Ładnie spaceruje na smyczy i uwielbia przebywać w towarzystwie ludzi. Fiona wraz ze swoimi towarzyszami

niedoli i życia w koszmarnych warunkach, jedzenia zlewki i posłania z własnych odchodów została odebrana interwencyjnie. Jej psie rodzeństwo Chmurka i Misio śpią już na kanapie i mają kochającą rodzinę.

To samo obiecaliśmy Fionie. Nie możemy jej zawieść! Fiona nie zostanie oddana na łańcuch. Kontakt w sprawie adopcji, pomocy, uzyskania więcej informacji: nr telefonu 693 972 837, 695 273 839. Sunia przebywa w Sanoku.

ew

Zakład Ubezpieczeń Społecznych informuje

Konkretne wsparcie z ZUS w ramach „tarczy antykryzysowej”

Zwolnienie małych firm ze składek ZUS, świadczenie postojowe czy brak opłaty prolongacyjnej – to tylko niektóre rozwiązania prawne realizowane przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych w ramach tzw. tarczy antykryzysowej – podkreśla prof. Gertruda Uścińska, prezes ZUS.



– Obowiązujące od 1 kwietnia nowe rozwiązania prawne przewidują m.in. zwolnienie małych firm, zgłaszających do dziewięciu osób do ubezpieczeń społecznych, ze składek za marzec, kwiecień i maj 2020 roku. Oznacza to, że państwo przejmie na trzy miesiące pokrycie składek do ZUS od przedsiębiorców, działających przed 1 lutego 2020 r. – mówi prof. Gertruda Uścińska, prezes Zakładu Ubezpieczeń Społecznych.

Zwolnienie dotyczy składek za przedsiębiorcę i pracującą dla niego osobę. Ze zwolnienia mogą skorzystać także samozatrudnieni z przychodem do 15 681 zł, czyli 300 proc. przeciętnego wynagrodzenia, którzy opłacają składki tylko za siebie.

Zarówno przedsiębiorca, jak i pracująca dla niego osoba zachowują prawo do świadczeń zdrowotnych i z ubezpieczeń społecznych za okres zwolnienia ze składek. Przedsiębiorcy opłacający składki na własne ubezpieczenie i osoby z nimi współpracujące zachowują prawo do świadczeń w razie choroby i macierzyństwa, jeżeli były w dobrowolnym ubezpieczeniu chorobowym od 1 lutego 2020 roku.

Wsparcie dla przedsiębiorców w formie zwolnienia z opłacania należności z tytu-

łu składek, o którym mowa w przepisach tzw. tarczy antykryzysowej, stanowi pomoc publiczną. Wynika to z przepisów Unii Europejskiej.

W związku z tym ZUS przyjął, że ze zwolnienia z opłacania należności z tytułu składek, o których mowa w „tarczy antykryzysowej” będą mogli skorzystać tylko ci przedsiębiorcy, którzy na dzień 31 grudnia 2019 r. nie zalegali z opłacaniem należności z tytułu składek za okres dłuższy niż 12 miesięcy.

Co ważne, jeżeli przedsiębiorca na 31 grudnia 2019 r. miał zadłużenie za okres dłuższy niż 12 miesięcy, ale zawarł z ZUS do tego dnia umowę o rozłożeniu należności z tytułu składek na raty i umowę tę realizuje, będzie mógł być zwolniony z opłacania należności za okres od marca do maja 2020 r.

Świadczenie postojowe dla osób wykonujących umowy cywilnoprawne

W myśl przyjętych regulacji świadczenie postojowe dla osób wykonujących umowy cywilnoprawne co do zasady wynosi 2080 zł (80 proc. minimalnego wynagrodzenia) i jest nieoskładkowane oraz nieopodatkowane.

W przypadku wykonujących umowy cywilnoprawne, których suma przychodów

z umów cywilnoprawnych w miesiącu poprzedzającym miesiąc, w którym złożony został wniosek o świadczenie postojowe wynosi do 1299,99 zł (mniej niż 50 proc. kwoty minimalnego wynagrodzenia za pracę w 2020 r.), to świadczenie postojowe przysługuje w wysokości sumy wynagrodzeń z tych umów.

Dla pozostałych wykonujących umowy cywilnoprawne warunkiem uzyskania świadczenia jest, aby przychód w miesiącu poprzedzającym miesiąc złożenia wniosku nie przekraczał 300 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia z poprzedniego kwartału ogłoszonego przez GUS na podstawie przepisów o emeryturach i rentach z FUS, obowiązującego na dzień złożenia wniosku.

Poza tym zawarcie umowy musi nastąpić przed 1 lutego 2020 r.

Świadczenie postojowe dla samozatrudnionych

Świadczenie postojowe dla samozatrudnionych co do zasady wynosi 2080 zł (80 proc. minimalnego wynagrodzenia) i jest nieoskładkowane oraz nieopodatkowane.

Warunkiem uzyskania świadczenia jest, aby przychód w miesiącu poprzedzającym miesiąc złożenia wniosku nie

przekroczył 300 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia z poprzedniego kwartału ogłoszonego przez prezesa GUS na podstawie przepisów o emeryturach i rentach z FUS, obowiązującego na dzień złożenia wniosku.

Poza tym rozpoczęcie działalności musi nastąpić przed 1 lutego br. Przychód w miesiącu poprzedzającym miesiąc złożenia wniosku musi spaść o co najmniej 15 proc. w stosunku do miesiąca poprzedniego.

Nie trzeba zawieszać działalności, ale świadczenie przysługuje także samozatrudnionym, którzy zawiesili ją po 31 stycznia br., jeżeli przychód z tej działalności z poprzedniego miesiąca nie przekroczył 300 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia z poprzedniego kwartału ogłoszonego przez prezesa GUS na podstawie przepisów o emeryturach i rentach z FUS, obowiązującego na dzień złożenia wniosku.

Samozatrudnieni rozliczający się w formie karty podatkowej, którzy korzystają ze zwolnienia z podatku VAT, otrzymają świadczenie postojowe w wysokości 1300 zł.

Bez opłaty prolongacyjnej

Ulga dotyczy wszystkich płatników składek. Dotyczy składek za przedsiębiorcę i pracującą dla niego osobę. Nie ma znaczenia, od kiedy płatnik prowadzi działalność. Nie ma też znaczenia wielkość jego firmy. Z ulgi mogą skorzystać także samozatrudnieni.

Ulga dotyczy składek od stycznia 2020 r. Dzięki uldze można opłacić składki do ZUS w dłuższym czasie. Jeśli płatnik złoży wniosek przed terminem płatności składek, nie poniesie żadnych kosztów związanych z ulgą. Jeśli wniosek złoży po terminie opłacania składek, ZUS naliczy odsetki za zwłokę na dzień złożenia wniosku.

Aby otrzymać wsparcie realizowane przez ZUS w ramach „tarczy antykryzysowej”, trzeba złożyć odpowiedni wniosek. Są one dostępne na Platformie Usług Elektronicznych ZUS oraz na stronie www.zus.pl.

Wnioski można złożyć drogą elektroniczną przez PUE ZUS, za pośrednictwem poczty, osobiście w placówce ZUS – do skrzynki na dokumenty oznakowanej napisem „Tarcza antykryzysowa”, bez kontaktu z pracownikiem ZUS.

Wojciech Dyląg
regionalny rzecznik
prasowy ZUS
w woj. podkarpackim

Członkowie MRM – poznajmy ich bliżej | Grzegorz Nogaj

To nie są koronaferie



Korzystając z dobra, jakim jest Internet, rozpoczynamy cykl wywiadów z członkami Młodzieżowej Rady Miasta Sanoka. Młodzi mieli wiele pomysłów, ale, niestety, przerwała je pandemia. Poznajmy bliżej przewodniczącego MRM Grzegorza Nogaj.

Jak oceniasz podjęte do tej pory działania Młodzieżowej Rady Miasta?

Młodzieżowa Rada Miasta Sanoka została powołana w ubiegłym roku. Radnymi jesteśmy od października tamtego roku, dlatego niewiele udało się zrobić. Pierwszą inicjatywą skierowaną do naszych rówieśników był turniej piłki nożnej halowej dla szkół podstawowych, który zorganizowaliśmy w ramach zebrania funduszy na Wielką Orkiestrę Świątecznej Pomocy. Zwycięzcy turnieju otrzymali pamiątkowy puchar, a także wejściówki na nasz sanocki basen. Jeśli chodzi o sprawy, które omawialiśmy na naszych sesjach, to na drugim posiedzeniu powołaliśmy komisję rewizyjną oraz zespoły problemowe: ds. Współpracy z Samorządami Szkolnymi, Zdrowia, Sportu i Turystyki, Edukacji, Nauki i Kultury, Promocji Rozwoju i Informacji. W tych mniejszych grupach poruszamy problemy naszej sanockiej młodzieży, które następnie pojawiają się na naszych sesjach. Na trzeciej sesji podjęliśmy uchwałę nad wyborem naszego logo oraz uchwałę o nadawaniu patronatu honorowego naszej rady dla inicjatyw kierowanych przy udziale młodzieży w naszym mieście. Zaprosiliśmy również na tę sesję przedstawicieli samorządów szkolnych, aby przedstawili, czym obecnie zajmują się w swoich szkołach, jakie mają plany oraz jak chcą nawiązać z nami współpracę. Zaprosiliśmy członka Młodzieżowego Sejmiku Województwa Podkarpackiego, który pochodzi z naszego miasta i który wygłosił przemówienie oraz zapewnił o współpracy między

naszym miastem a województwem. Na czwartą sesję zaprosiliśmy organizację działającą w naszym mieście a dokładnie: przedstawicieli „Towarzystwa Gimnastycznego Sokół”, klubu UKS SPARTANIE oraz Hufca ZHP Ziemi Sanockiej, którzy przedstawili nam swoją historię, obecne działania oraz osiągnięcia i zapewnili o chęci współpracy z naszą radą. Uważam, że rada potrafi bardzo dobrze ze sobą współpracować oraz działać bardzo dużo. Nasze wielkie zaangażowanie i współpraca z burmistrzem jest motorem napędowym do tego, aby w naszym mieście młodym sanoczanom żyło się lepiej.

Mamy wyjątkową sytuację w kraju i na świecie, co byś chciał przekazać rówieśnikom?

Sytuacja, w której obecnie się znaleźliśmy, jest bardzo trudna. Kto jeszcze kilka tygodni czy miesięcy temu przypuszczałby, że ta okropna pandemia tak dotkliwie dotknie nasz kraj, nasze miasta. Wszyscy jesteśmy narażeni na zachorowanie wirusem COVID-19, nieważne, czy jesteśmy młodymi ludźmi, w średnim wieku czy starszymi. Dlatego apeluje – zostańmy w domu! Przyłączam się równocześnie do apelu władz naszego państwa i do akcji #ZOSTANWDOMU. Bądźmy odpowiedzialni za siebie i innych. Unikajmy dużych skupisk ludzi. Jeśli nie musimy, nie wychodzmy z domu. Lepiej przebywać w domu niż dalej rozprzestrzeniać wirusa. Jeśli musimy wychodzić z domu, to tylko wtedy, gdy idziemy do pracy lub do sklepu, ewentualnie na kilkuminutowy spacer. Przed

wszystkim pamiętajmy najważniejsza jest higiena! Koronawirus przenosi się drogą kropelkową. Ręce są najbardziej narażoną częścią ciała, która może mieć kontakt z koronawirusem. Osoby w młodym wieku mogą nawet nie wiedzieć, że są nosicielami koronawirusa, a są ogromnym zagrożeniem zwłaszcza dla osób starszych. Uczniom zwracam uwagę – to nie są KORONAFERIE, jak to w Internecie nazwaliście. To jest nadal czas nauki. Od 25 marca w naszych szkołach prowadzone jest zdalne nauczanie. Wykorzystajmy to! W naszych czasach mamy wiele możliwości i form nauki zwłaszcza w Internecie. Dla osób przygotowujących się do ważnych egzaminów jest to czas na powtórkę materiału, która wam pomoże w przyszłych egzaminach.

Czy przymusowe pozostanie w domu ma jakieś pozytywne aspekty dla ciebie?

Jak najbardziej, zawsze narzekamy, że mamy mało czasu, a tak naprawdę trzeba tylko go dobrze zagospodarować. Obecna sytuacja zmusza niemalże wszystkich do pozostania w domu, a więc to świetna okazja, aby się doszkolić, nadrobić zaległości czy spędzić czas z rodziną. Możemy odnowić nasze relacje rodzinne, które może czasami nie są takie jak powinny być.

Po zlikwidowaniu pandemii, jakie będą pierwsze działania MRM?

Mieliśmy zaplanowaną sesję na 16 marca. Niestety, byliśmy zmuszeni ją odwołać z przyczyn wszystkim znanych. Na sesje byli zaproszeni

goście między innymi: członek RDIM przy MEN, Pełnomocnik Burmistrza ds. Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, przedstawiciel wydziału Gospodarki Komunalnej i Ochrony Środowiska oraz przedstawiciel Straży Miejskiej. Mieliśmy poruszać ważne sprawy, takie jak używki wśród młodzieży oraz segregacja śmieci. Jeśli chodzi o nasze plany na przyszłość, to będzie zależało od tego, jak obecna sytuacja w naszym kraju będzie się rozwijać. Musimy czekać na ustanie pandemii, a wtedy usiąść i zacząć od nowa planować nasze działania na najbliższe miesiące.

Kim jest młody radny? Twoja pasja i zainteresowania to?

Jestem przewodniczącym MRM Sanoka. Należę również do Ogólnopolskiej Federacji Młodych, w której pełnię funkcję komisarza powiatu sanockiego. Jestem też członkiem klubu młodych stowarzyszenia „Dla Polski”. Od niedawna również jestem Ambasadorem Unijnego Dialogu Młodzieżowego przy Polskiej Radzie Organizacji Młodzieżowych. Uczestniczę aktywnie w życiu społecznym oraz religijnym. Działam jako lektor-ceremoniarz w parafii NSPJ w Sanoku. Interesuje się polityką i wiąże z tym swoje przyszłe marzenia. Interesuję się muzyką, śpiewem i tańcem. Uwielbiam spacerować po Sanoku z przyjaciółmi i poznawać nowe miejsca. Jestem człowiekiem uczynnym, lubię pomagać ludziom.

Rozmawiała
Edyta Wilk

WAŻNE TELEFONY

Stacja Sanitarno-Epidemiologicznej
tel. 13 46 412 19 lub 536 048 617,
po godz. 15.05; **NR ALARMOWY** 605 588 412

Oddział Zakaźny w Sanoku
tel. 13 46 562 46

Infolinia NFZ
tel. 800 190 590

Centrum Obsługi Telefonicznej ZUS
tel. 22 56 016 00

Infolinia ws. przekraczania granic
tel. 22 52 388 80

MOPS Sanok

- Kontakt dla objętych kwarantanną i seniorów (godz. 7:30 – 15:30): **13 46 080 30** i **13 46 0808 60**
- Kontakt w związku z wytycznymi dot. odizolowania zarażonych osób (w godz. 15:30 do 19:00): **660 487 745**

MOSiR

- Odbywanie kwarantanny poza miejscem zamieszkania: **13 46 591 11**

Pomoc psychologiczna:

- Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie: **500-173-713** (w godz. 7.30 – 15.30.)
- Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna: **13-46-31-671** (godz. 8.00 – 14.00)
- Poradnia Zdrowia Psychicznego w Sanoku: **13- 46-56-390** (godz. 7.30 – 15.00)

Inne

- Straż Miejska: **13 4632331**
- Urząd Stanu Cywilnego: **13 46 52 872, 13 46 52 873, 13 46 52 847**

Starostwo Powiatowe

- w sprawach rejestracji pojazdów – **13 46 52 936,**
- w sprawach odbioru stałego dowodu rejestracyjnego – **13 46 52 925,**
- w sprawach zgłoszenia nabycia/zbycia pojazdu, wyrejestrowania czasowego, zgłoszenia demontażu pojazdu – **13 46 52 916,**
- w sprawach z zakresu wydawania i cofania uprawnień do kierowania pojazdami – **13 46 52 917,**
- w pozostałych sprawach – **13 46 52 900,**
- za pośrednictwem poczty elektronicznej powiat – **sanok@powiat-sanok.pl**

Urząd Miasta

- Spraw meldunkowych i dowodów osobistych: **13 4652851**
- Sprawy z zakresu architektury: **13 4553838**
- Z zakresu geodezji: **13 4652839**
- Zbiórki odpadów: **13 4652875**
- Z zakresu gospodarki komunalnej i ochrony środowiska: **13 4652876**
- Inwestycji i zarządzania drogami gminnymi: **13 4652835**
- Profilaktyki alkoholowej: **13 4652862**
- Obsługi szkół przedszkoli i żłobków: **13 4652854**
- Podatków lokalnych: **13 4652822** i **13 4652 820**
- Pomoc dla przedsiębiorców: **604 138 152**

SPGK:

- Zgłoszenie awarii: **13 46 47 910**
- Dział Eksploatacji Sieci, Wywóz nieczystości: **13 46 47 864**
- Zawieranie umów o zaopatrzeniu w wodę i odprowadzanie ścieków, warunki techniczne włączenia do sieci: **13 46 47 860**
- Dział faktur, informacja o stanie wodomierzy: **13 46 47 859**

HOKEJ

Złote medale młodzików i żaków, srebra juniorów

Wprawdzie nie ma jeszcze oficjalnych informacji, ale wszystko wskazuje na to, że zakończony przedwcześnie sezon przyniesie młodzieżowym drużynom Niedźwiadków rekordową liczbę medali. Jeżeli potwierdzą się sygnały dochodzące z Polskiego Związku Hokeja na Lodzie, młodzicy i żacy starsi zdobędą tytuły Mistrzów Polski, a juniorzy starsi powtórzą wynik młodszych, sięgając po srebro.

Tylko juniorom młodszym udało się finiszować zgodnie z terminarzem. Przypomnijmy, że podczas finałów XXVI Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży, które rozegrano na Śląsku, zawodnicy Niedźwiadków wywalczyli tytuł wicemistrzowski, powtarzając ubiegłoroczne osiągnięcie. Rywalizację pozostałych kategorii przerwano przed decydującymi turniejami. Jak zatem ustalone zostaną klasyfikacje kampanii 2019/20, skoro w poszczególnych grupach zespoły nie rozegrały nawet identycznej liczby spotkań?

– Otrzymaliśmy nieoficjalną informację, że PZHL zdecydował się wyliczyć średnią punktów na mecz – powiedział Michał Radwański, prezes klubu, a zarazem trener juniorów młodszych i młodzików.

Tytuł z dwoma porażkami, choć tylko jedną na lodzie

Dość podobnie wyglądała sytuacja żaków starszych, którzy także do ostatniego meczu mieli na koncie komplet punktów, większość spotkań wygrywając w dwucyfrowych rozmiarach. Bilans bramek 186-51 mówi sam za siebie. Świątną passę przerwała dopiero porażka z KTH Krynica. – Pojechaliśmy tam w bardzo okrojonym składzie, co wykorzystali gospodarze – podkreślił trener Tomasz Wolanin. Potem jeszcze jeden nierozegrany w terminie pojedynk zweryfikowano na korzyść rywali, co jednak nie przeszkodziło Niedźwiadkom uzyskać najlepszego bilansu 54 punktów w 20 meczach. Triumfujące w grupie śląskiej JKH Jastrzębie przy identycznej liczbie gier miało 53 pkt.



TOMASZ SOWA

Złota drużyna młodzików. Od lewej: górny rząd – trener Michał Radwański, Oliwier Tumidalski, Jakub Mazur, Paweł Pisula, Michał Starościak, Oliwier Łańko, Bartłomiej Koczera, Eryk Lemko, Filip Strzyżowski, Jakub Bąk i Jakub Rocki, dolny rząd – Aleks Radwański, Krystian Lisowski, Franciszek Żrebiec, Preston Tauter i Jakub Sudyka. Kadre uzupełniali: Oskar Tymcio, Karol Górniak i Leon Sobota.



Foto: TOMASZ SOWA

Złota drużyna żaków starszych. Od lewej: górny rząd – Maciej Czopor, Kacper Niemczyk, Hubert Szarzyński, Kacper Prokopiak, Karol Tymcio, Jakub Miszczyszyn, Bartosz Marczak, Oliwier Wolanin i Adam Sawicki, dolny rząd – Szymon Stabryła, Miłosz Bąk, Marcel Puzkarski, Szymon Kluczniak, Sebastian Burczyk, Jakub Futryk, trener Tomasz Wolanin, Jan Śnieżek, Jakub Sławik, Marcel Karnas, Krzysztof Stabryła i Jakub Słomiana. Kadre zespołu uzupełniał Leon Samborski.

Złoto wywalczono z kompletem zwycięstw

Właśnie młodszą z jego drużyn miała najbardziej imponujący bilans, kończąc zmagania z kompletem 17 zwycięstw (stosunek bramek 124-30) i zaledwie jednym straconym punktem. Do tego w ostatnim meczu, bo wyjazdowy pojedynek z Podhalem Nowy Targ hokeiści Niedźwiadków rozstrzygnęli dopiero po dogrywce. Świetny dorobek 50 punktów w 17 meczach wystarczył jednak do wywalczenia tytułu mistrzowskiego, bo najlepsze w grupie kujawsko-pomorskiej Sokoły Toruń zdobyły 60 punktów w 21 spotkaniach, tracąc 3 „oczka” przez porażkę z Legią Warszawa.



TOMASZ SOWA

Juniorzy Niedźwiadków zdobyli srebrny medal. Skład: Kacper Myrdak, Mateusz Buczek, Filip Wiszyński, Dominik Buczek, Tymoteusz Glazer, Wiktor Dżugan, Karol Bilas, Bartosz Florczak, Jakub Najsarek, Yahor Piankrat, Marcin Sieczkowski, Patryk Niemczyk, Radosław Orzechowski, Mateusz Koczera, Gabriel Ostafinski, Konrad Filipek, Damian Ginda, Szymon Fus, Szymon Dobosz, Maciej Witan, Łukasz Łyko, Marcin Dułęba, Wołodimir Stańko, Adrian Frankiewicz, Mateusz Rogos, Dawid Żółkiewicz, Krystian Kopiec i Maksymilian Sanocz.

Szkoda wyników z pierwszego turnieju

W Centralnej Lidze Juniorów drużyna Niedźwiadków zdążyła rozegrać tylko trzy z czterech turniejów eliminacji do finałów Mistrzostw Polski. Nasi zawodnicy prowadzili w tabeli grupy A z dorobkiem 21 punktów w 9 spotkaniach, jednak w grupie C lepszy bilans miało Zagłębie Sosnowiec, na którego koncie były 24 „oczka” (jednakowa liczba spotkań). Tym samym sanocianie nie obronili tytułu mistrzowskiego i przyjdzie im zadowolić się srebrem.

Kolumnę opracował:
BARTOSZ BŁĄŻEWICZ

– Teraz szkoda punktów straconych na inauguracyjnym turnieju pod Wawelem, gdzie przegraliśmy z Cracovią i Podhalem. Zabrakło wówczas kluczowych graczy, którzy wzmocnili pierwszy zespół w II Lidze Słowackiej. Wtedy jednak nikt nie zakładał, że przez koronawirusa rozgrywki zostaną przedwcześnie zakończone – powiedział trener Marcin Ćwikła.

Dzielna postawa

Na koniec wspomnieć trzeba jeszcze o żakach młodszych, choć w tej kat. prawdopodobnie nie będzie klasyfikacji medalowej. W każdym razie Niedźwiadki prowadziły w tabeli grupy Małopolskiej, po 15 spotkaniach mając w dorobku 31 pkt. Jednak trzymając się przelicznika średniej na mecz, lepszym bilansem legitymowało się Podhale Nowy Targ – 11 gier i 28 pkt. Porównując tym sposobem

bilans drużyn z wszystkich pięciu grup, podopiecznym Mateusza Kowalskiego przypadłoby 12. miejsce w kraju.

Szczęście w nieszczęściu?

Koronawirus przedwcześnie zakończył sezon, co jednak paradoksalnie pomogło naszemu klubowi w uzyskaniu historycznego wyniku, bo chyba jeszcze nigdy w kat. młodzieżowych nie mieliśmy aż czterech medali – po dwóch złotych i srebrnych. Choć z drugiej strony nie można wykluczyć, że gdyby rozgrywki udało się zakończyć na lodzie, to bilans byłby jeszcze lepszy, bo wtedy wszystkie trzy zespoły, czyli juniorzy, młodzicy i żacy, mogłyby zdobyć tytuły mistrzowskie. Choć to oczywiście wariant mniej prawdopodobny. Zatem bierzmy, co jest, ciesząc się medalowym dorobkiem i świetną grą Niedźwiadków.



ARCH. NIEDŹWIADKÓW

Żacy młodzi. Od lewej: górny rząd – trener Mateusz Kowalski, Alan Suchecki, Jan Ząbkiewicz, Kacper Suchecki, Arkadiusz Orzechowski, Adrian Wojnar, Antoni Sroka, Emil Haduch, Alan Radwański, Kajetan Kulikowski, Mikołaj Sobolewski i Marcel Florko, dolny rząd – Gabriel Sawicki, Paweł Kołodziej, Paweł Kopczyński, Piotr Robel, Oskar Kurek, Jakub Serwatko i Karol Marczak. Występowali również: Iga Kosturska, Antoni Strzyżowski, Łukasz Burczyk, Jakub Kołodziejczyk, Stanisław Robel, Kacper Kłodowski i Maksym Paszkiewicz.

LEKKOATLETYKA

(Prze)Kozak w sutannie

Kontuzja sprawiła, że odkrył nową pasję, jaką stało się bieganie. Pod koniec ubiegłego roku ksiądz MICHAŁ KOZAK, katecheta z I Liceum Ogólnokształcącego, częściowo spełnił swoje marzenia, startując w Maratonie Ateńskim.

Od ilu lat ksiądz biega?

Mniej więcej od siedmiu, gdy postanowiłem spróbować swych sił na półmaratonie w Jarosławiu. Wtedy jeszcze regularnie grywałem w piłkę, więc z kondycją nie było problemu. Potem jednak nastąpił rozbrat z futbolem przez poważny uraz kolana, dlatego przeczuciłem się na bieganie, które jest zdecydowanie mniej kontuzjogenne.

Zakładam, że starty w wyścigach wymagają regularnych treningów.

Początkowo biegałem tak, by sprawdzić, czy dystans 21 km jest dla mnie osiągalny. Do wspomnianego półmaratonu przez trzy miesiące przygotowałem się samodzielnie. Czasem podpytałem kogoś, ale zasadniczo było to zwykłe, poranne bieganie. Później, kiedy apetyt wzrastał po kolejnych startach, zacząłem szukać konkretnej pomocy.

Udało mi się nawiązać kontakt ze znanym jarosławskim zawodnikiem Łukaszem Traczem, który do dzisiaj mnie prowadzi, pilotując starty. Ja oczywiście nie trenuję codziennie, bo jako ksiądz prowadzę rekolekcje, sam je przeżywam, czasami są też pielgrzymki, więc bywa, że tydzień czy nawet dwa są całkiem „wyjęte” ze sportu. Jednak z reguły staram się biegać pięć razy w tygodniu.

Jakie dystanse ksiądz pokonuje podczas treningów?

Różne – w zależności od tego, jaki jest cel i do czego się przygotowuję. Zwykle są to trasy liczące od 10 do 30 km. Jeżeli w planie jest maraton, czy coś jeszcze dłuższego, to wtedy takie wybieganie przydaje się. Treningi nie są częste, bo też nie o to chodzi, żeby były



bardzo długie. Są zróżnicowane: bieganie, treningi siłowe, tempowe.

Jesienią ubiegłego roku startował ksiądz w Maratonie Ateńskim, który biegaczy kusi przede wszystkim historyczną otoczką, odwołując się do słynnej bitwy pod Maratonem. Jakie to uczucie przekroczyć metę w tym szczególnym wyścigu?

To zawsze jest sukces i radość, jednak Maraton Ateński ma coś w sobie. Jestem już po kilkunastu wyścigach na królewskim dystansie i każdy ma swoją specyfikę. Ten był moim pierwszym zagranicznym, w dodatku w kolebce maratonu. Na mnie największe wrażenie zrobiła ogromna liczba kibiców, którzy dopinguwali zawodników na całej długości trasy. A warto zazna-

czyć, że wyścig nie zaczyna się i kończy w jednym miejscu, tylko wiedzie z Maratonu do Aten. Startowało około 600 zawodników z Polski, na trasie często pojawiały się białe-czerwone flagi, słychać było pozdrowienia, do tego wyścig odbywał się w przeddzień 11 listopada, dnia tak dla nas ważnego.

Jaki wynik udało się osiągnąć?

Finiszowałem z czasem 3:10, dobrym jak na moje możliwości, choć nie był to rekord życiowy. Rezultat ten dał mi 301. miejsce generalnie w stawce około 20 tysięcy uczestników, a jednocześnie 12. wśród Polaków.

W jakich innych biegach brał ksiądz udział?

Jeżeli chodzi o maratony, był to mój pierwszy zagraniczny. W Polsce zaliczyłem starty w kilku miastach, m.in. Warszawie, Krakowie, Lublinie i Poznaniu. W ramach tego ostatniego wyścigu przez trzy lata organizowane były Mistrzostwa Polski Duchowieństwa. Potem przeniesiono je do Rzeszowa, gdzie odbyły się już dwie edycje. Zaliczyłem też Maraton Benedyktynski z Przemysła do Jarosławia. Ponadto na koncie mam szereg innych startów, od 2-kilometrowych po ultra biegi, które sprawiają mi największą przyjemność.

Jakie miejsca udało się wywalczyć na Mistrzostwach Polski Duchowieństwa?

Dwa lata byłem złotym medalistą, a w ubiegłym roku przypadł mi brązowy krążek.

Jakie są księdza sportowe plany na rok 2020?

Moje marzenie to start w Maratonie Londyńskim. Gdyby się nie udało, to może Praga lub Berlin, bo są blisko. W kraju biegiem sezonu jest dla mnie oczywiście Maraton Rzeszowski, podczas którego

będę chciał odzyskać tytuł Mistrza Polski Duchownych. Kusi mnie też organizowany od niedawna Bieg Pierre Giorgio Frasatiego, który połączony będzie z Mistrzostwami Polski Duchowieństwa w Półmaratonie Górskim. Chciałbym mocniej „pójść” w biegi górskie, ultra. Na miejscu mamy taką możliwość, bo jest chociażby Festiwal Biegu Rzeźnika.

Czy w księdza przypadku można mówić o połączeniu sfery duchowej z bieganiem?

Dla mnie to działa w drugą stronę. Bieg pomaga mi w kształtowaniu duchowości, gdyż człowiek ustawiony jest na trzech filarach rozwoju: fizycznego, psychicznego i duchowego. Bieganie wykorzystuję do rozwoju duchowego. Oczywiście każdy bieg rozpoczynam i kończę znakiem krzyża i modlitwą. Czasem towarzyszy mi ona na trasie, co jednak jest trudne, bo wymaga to dużej koncentracji. Niekiedy posłucham książki na słuchawkach. Zwłaszcza w przypadku długich biegów staram się jakoś dodatkowo wykorzystać ten czas.

Jakie rady dla adeptów biegania, którzy dopiero rozpoczynają przygodę z tym sportem?

Warto się poradzić kogoś z doświadczeniem, choćby w celu uniknięcia błędów. Piętą achillesową nowicjuszy jest bowiem to, że próbują biegać zbyt szybko, przez co można łatwo „spalić” początek, czego potem nie da się już odrobić. Więc zaczynajmy powoli – to jest pewien długotrwały proces. Najważniejsze, żeby nie stracić pasji biegania. A żeby ją w sobie rozbudzić, bieganie musi nam sprawiać przyjemność.

Rozmawiał Dominik Brajta

GIMNASTYCZKA W POTRZEBIE

Wspomóżmy mistrzynię

Przypominamy o zbiórce na rehabilitację Martynty Posadzkiej z UKS-u Spartanie Zahutyń, mistrzyni świata w fitnessie gimnastycznym, która zachorowała na białaczkę limfoblastyczną.

Terapia Martynki ma potrwać co najmniej dwa lata i choć leki są refundowane, to nie obejdzie się bez sporych wydatków finansowych – dojazdy do kliniki, rehabilitacja, dietetyka, środki dezynfekujące i higieniczne. Wszyscy, którzy gotowi są wesprzeć Martynkę, mogą wpłacać datki przez stronę zrzutka.pl (zrzutka.pl/mz8j37:utm).



(b)

XV Plebiscyt „Tygodnika Sanockiego” na Najpopularniejszych Sportowców Sanoka

ZŁOTA DZIESIĄTKA 2019

Lista kandydatów:

Karol Adamiak (piłka nożna, Ekoball Stal), **Piotr Bałda** (wędkarstwo, Koło nr 1), **Milosz Baran** (kick-boxing, Samuraj Trans-San), **Bianka Bluj** (wrotkarstwo, Sprint), **Damian Bodziak** (siatkówka, AZS TSV), **Arkadiusz Borczyk** (automobilizm, Automobilklub Małopolski), **Kacper Cęgiel** (unihokej, TravelPL Wilki), **Przemysław Chudziak** (siatkówka, AZS TSV), **Maciej Czopor** (szachy, Polonia), **Konrad Filipek** (hokej, Ciarko Niedźwiadki), **Krzysztof Gawlewicz** (LA, Pozytywnie Zabiegani), **Piotr Gemalik** (kolarstwo zjazdowe, Syndrome Racing), **Mariusz Haduch** (tenis stołowy, SKT ILO Wiki), **Konstancja Iwańczyk** (gimnastyka, Spartanie), **Dominik Januszczak** (unihokej, TravelPL Wilki), **Maciej Korzeniowski** (wędkarstwo, Koło nr 1), **Martyna Łuszcz** (LA, Komunalni), **Andrzej Michalski** (nordic walking, NW), **Piotr Michalski** (łyżwiarstwo szybkie, Górnik), **Piotr Nałęcki** (łyżwiarstwo szybkie, Górnik), **Damian Niemczyk** (piłka nożna, Ekoball Stal), **Marek Nowosielski** (LA, Wiki), **Michał Pawłowski** (short-track, UKS MOSiR), **Martyna Posadzka** (gimnastyka, Spartanie), **Seweryn Przybylski** (podnoszenie ciężarów, Gryf), **Bogusław Rapala** (hokej, Ciarko Niedźwiadki), **Tadeusz Rek** (kajakarstwo, MOSiR), **Kamil Rościński** (kick-boxing, Samuraj Trans-San), **Marek Sawicki** (żeglarsstwo, Naftowiec), **Patryk Sawulski** (podnoszenie ciężarów, Gryf), **Kacper Słysz** (piłka nożna, Ekoball Stal), **Marek Strzyżowski** (hokej, Ciarko Niedźwiadki), **Jakub Sujkowski** (unihokej, TravelPL Wilki), **Michał Tarapacki** (tenis, SKT), **Adam Tutak** (kick-boxing, Samuraj Trans-San), **Maciej Uruski** (kolarstwo górskie, Roweromania Team).

Plebiscyt „TS”

TYGODNIK SANOCKI

Złota Dziesiątka 2019

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Imię i nazwisko:

Adres:

Wycięte z gazety kupony należy dostarczać – osobiście lub drogą pocztową – na adres redakcji („Tygodnik Sanocki”, ul. Rynek 10, 38-500 Sanok).



