

02.  
06.  
2024



# INFORMATOR DLA ZAWODNIKÓW

11. BIEG 10KM SZPOT SWARZĘDZ  
4. BIEG RODZINNY SZPOT SWARZĘDZ

Szpot / ŁĄCZY  
NAS PASJA

Swarzędz  
Dobrze trafiłeś

## Szanowni Państwo, Koleżanki i Koledzy

Witamy Was bardzo serdecznie na jedenastym biegu 10 km Szpot Swarzędz. Poprzednie dziesięć edycji zaowocowało udziałem w tym projekcie niemal 25000 biegaczek i biegaczy.

10km Szpot Swarzędz, to jeden z największych biegów ulicznych na tym dystansie nie tylko w Wielkopolsce. Od roku 2012 impreza ta weszła błyskawicznie do kalendarza wielu biegaczy nie tylko z naszego kraju. Tysiące biegaczek i biegaczy na starcie, wielu kibiców na trasie, bardzo duże zainteresowanie mediów, wysoko oceniana organizacja, wspaniała atmosfera, radość i duch współzawodnictwa towarzyszą biegaczom w każdej edycji tego wyjątkowego wydarzenia. Jest to nie tylko okazja do sprawdzenia swoich umiejętności biegowych, ale również do spędzenia aktywnie czasu z rodziną i przyjaciółmi. Jesteśmy przekonani, że podobnie będzie w tym roku.

Ilu pokona trasę 11. Biegu 10km Szpot Swarzędz? Mamy nadzieję, że wszyscy, którzy rozpoczną rywalizację 2 czerwca b.r. o godzinie 11.00.

Dziękujemy Wam serdecznie za przyjęcie zaproszenia i wierzymy, że nasze oraz naszych Partnerów wysiłki przełożą się na bardzo dobrą organizację, wspaniałe doping i równie dobre wyniki. Od kilku lat meta znajduje się na jednym z najnowocześniejszych w Wielkopolsce swarzędzkim Stadionie Miejskim. Finisz na tartanowej bieżni, to też element pozwalający śmiało myśleć o „urwaniu” kilku, a może nawet kilkunastu sekund.

Ten rok to także kontynuacja kolejnego projektu, czwartego już Biegu Rodzinnego Szpot Swarzędz, który wystartuje godzinę przed Wami, na który zaprosiliśmy wszystkich - od najmłodszych do seniorów. Poza aspektem sportowym kontynuujemy także nasz program, który rozpoczęliśmy kilka lat temu z Urzędem Marszałkowskim pod hasłem #uzależNIEnia, ponownie pomagamy też Joasi Tomaszewskiej, mieszkance naszej Gminy, walczącej dzielnie z nowotworem złośliwym. Tak duże wydarzenie nie jest możliwe bez wsparcia wielu Partnerów, Organizacji oraz Wolontariuszy. Mamy to szczęście jako organizatorzy, iż od lat nasze aktywności sportowe wspierają – Burmistrz Miasta i gminy Swarzędz – współorganizator biegu, lokalny samorząd oraz patroni honorowi – Marszałek Województwa Wielkopolskiego, Wojewoda Wielkopolski, Starosta Poznański oraz Wojewódzki Komendant Policji.

Z dużą satysfakcją obserwujemy, jak z roku na rok biega coraz więcej mieszkańców naszego Miasta i Gminy.


Trasa biegu wiedzie przez centrum Swarzędza, a następnie przez Jasin, Łowęcin i Sarbinowo. Dobra nawierzchnia, bardzo płaska trasa powinny sprzyjać osiągnięciu rekordowych rezultatów.

Tego, a także miłej atmosfery i dobrej zabawy podczas pobytu w naszym mieście, życzymy serdecznie.

Mamy dla Was również dobrą wiadomość- w przyszłym, 2025 roku, planujemy powrót do Swarzędza naszego Półmaratonu.

Z biegowym pozdrowieniem,

Marian Szkudlarek

  
Burmistrz Miasta i Gminy Swarzędz

Ireneusz Szpot

  
Prezes Zarządu Szpot Sp. z o.o.

## ... miasto z tradycjami



## ... kultura i turystyka

## ... sport i rekreacja



## ... nowoczesność i ekologia

# ODBIÓR PAKIETÓW

**11. Bieg 10 km Szpot Swarzędz**

**4. Bieg Rodzinny Szpot Swarzędz**

Pakiety startowe będą do odbioru w Biurze Zawodów: biały namiot przy pływalni „Wodny Raj” w **Swarzędzu przy ul. Kosynierów 1.**

Pakiet startowy może odebrać tylko zgłoszony i opłacony zawodnik za okazaniem otrzymanego (mailem lub SMSem) kodu QR, bądź też osoba przez niego upoważniona pod warunkiem, że przy odbiorze będzie posiadała kod QR do odbioru pakietu.

**Kody QR będą wysyłane w piątek (31.05.2024) drogą mailową i w sobotę SMSem (1.06.2024)**

Zawodnicy w kategorii 70+ zwolnieni z opłaty startowej proszeni są o okazanie dokumentu z datą urodzenia celem weryfikacji.

**Biuro zawodów czynne:**

1.06.2023 r. (sobota) w godz. 13.00 – 20.00

2.06.2023 r. (niedziela) w godz. 07.00 – 09.30

## EXPO

Parking Pływalni „Wodny Raj” w Swarzędzu, Kosynierów 1, Swarzędz

2.06.2023 r. (niedziela) w godz. 10.00 – 15.00

## DOJAZD KOMUNIKACJĄ MIEJSKĄ/ PODMIEJSKĄ

Z Poznania (przystanek początkowy Rondo Śródka) do Swarzędza można dojechać autobusami komunikacji miejskiej Swarzędz, linie 401 i 405. Informacje na temat rozkładu jazdy wraz z trasami linii autobusowych można znaleźć na stronie [www.swarzedz.pl](http://www.swarzedz.pl)

Prosimy o dokładne sprawdzenie aktualnego rozkładu jazdy przed planowaną podróżą. Od kilku lat **w dniu biegu biegacze mogą bezpłatnie skorzystać ze swarzędzkiej komunikacji miejskiej na podstawie numeru startowego.** Inicjatywa Organizatora spotkała się z pełną aprobatą Burmistrza Miasta i Gminy Swarzędz - Mariana Szkudlarka.

## START

Biegu Rodzinnego (godz. 10:00) i Biegu Głównego (godz. 11:00) odbędzie się z Rynku Głównego w Swarzędzu.

## PARKINGI

Parkingi zlokalizowane są przy:

1. Polana przy ulicy Strzeleckiej - parking główny - **zalecany**
2. ul. Jesionowa (przy Hali Sportowej)
3. ul. Zamkowa (przy targowisku) - parking dodatkowy

Parkingi są bezpłatne i niestrzeżone.



## SZATNIE, DEPOZYTY

Szatnie i depozyty znajdują się w budynku Pływalni „Wodny Raj” ul. Kosynierów 1 i będą czynne w dniu biegu od godziny 7:00.

Do torby z rzeczami obsługa biegu przymocuje specjalny pasek z numerem startowym.

Wydawanie worków odbywać się będzie za okazaniem numeru startowego.

Zagubienie numeru startowego zwalnia Organizatora od odpowiedzialności za pobranie torby przez inną osobę. Organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione w strefie startu.

# PROGRAM MINUTOWY

11. BIEGU 10KM SZPOT SWARZĘDZ ORAZ  
4. BIEGU RODZINNEGO SZPOT SWARZĘDZ

## RYNEK W SWARZĘDZU

**10:00** – START 4. BIEGU RODZINNEGO SZPOT SWARZĘDZ

**10:20** – START BIEGU VIP

**11:00** – START 11. BIEGU 10KM SZPOT SWARZĘDZ

**12:30** – ZAMKNIĘCIE TRASY 11. BIEGU 10KM SZPOT SWARZĘDZ

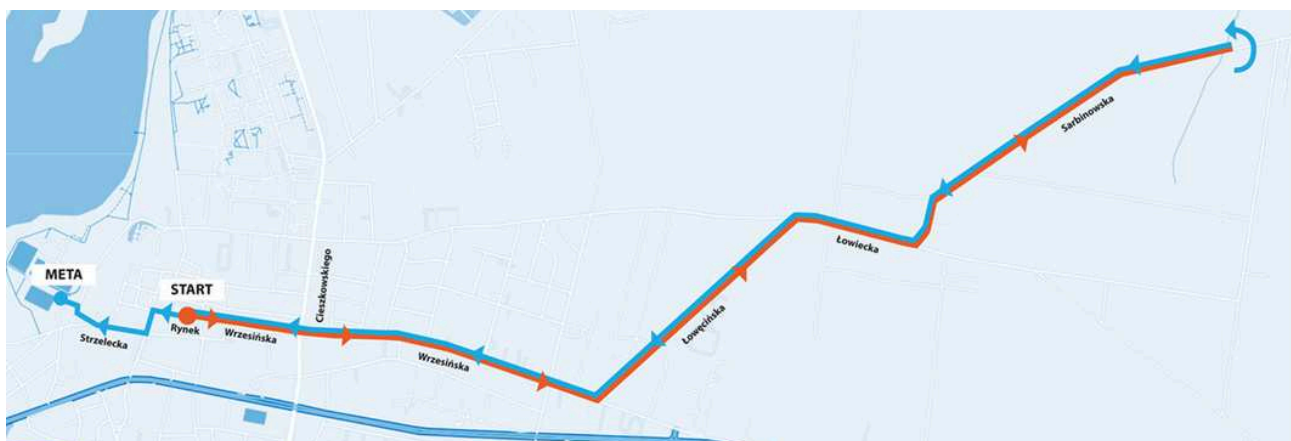
## SCENA PLENEROWA NAD JEZIOREM SWARZĘDZKIM PRZY UL. KOSYNIERÓW I

**12:45** – LICYTACJA NA RZECZ JOASI TOMASZEWSKIEJ, 11-LETNIEJ MIESZKANKI KOBYLNICZY K/SWARZĘDZA

**OK. 13:15** – CEREMONIA DEKORACJI NAJLEPSZYCH BIEGACZEK I BIEGACZY W 11. BIEGU 10 KM SZPOT SWARZĘDZ

**OK. 14:15** – WRĘCZENIE NAGRÓD ZA MIEJSCA NA MECIE

**OK. 15:30** – ZAKOŃCZENIE IMPREZY



## NAGRODY

Nagrody specjalne przyznawane za wskazane przez Organizatora konkretne zajęte miejsca – przyznawane są na podstawie listy wyników aktualnej na godzinę 12:30 i będą w tym przypadku **nieodwołalne**.

Miejsce na mecie 2024	Nagroda	Sponsor
17	Upominek	POWIAT POZNAŃSKI
50	Karnet 6-miesięczny	ORGANIC FITNESS
65	Bon o wartości 200zł do wykorzystania w INTERCARS	INTER CARS
73	Opaska i komin	LOCO SPORT
88	Zestaw produktów	Dębski Sad
99	DIETA NA TYDZIEŃ	DIETA W BIEGU
100	Zestaw Biała Maria	Rosenthal
105	Voucher na 3-miesięczne treningi + plecak	Akademia Reissa
117	Upominek	POWIAT POZNAŃSKI
123	Daszek sportowy	LOCO SPORT
125	Bon o wartości 200zł do wykorzystania w INTERCARS	INTER CARS
173	Opaska i komin	LOCO SPORT
200	Voucher 100zł na odzież	LOCO SPORT
230	Kołdra letnia	Piórex
240	Voucher na zakupy o wartości 200zł	BIKESTAGE
241	Voucher 300zł	PORTOFINO
250	Karnet 6-miesięczny	ORGANIC FITNESS
282	Voucher na zakupy o wartości 200zł	BIKESTAGE
300	Zestaw Biała Maria	Rosenthal
323	Daszek sportowy	LOCO SPORT
330	Kołdra letnia	Piórex
350	Karnet 6-miesięczny	ORGANIC FITNESS
370	Koszulka sportowa	MARTOMBIKE
373	Opaska i komin	LOCO SPORT
400	voucher 200zł	Castorama
405	Voucher na 3-miesięczne treningi + plecak	Akademia Reissa
432	VOUCHER 400zł	HUBO
450	Karnet 6-miesięczny	ORGANIC FITNESS
470	Voucher 100zł na odzież	LOCO SPORT
499	DIETA NA TYDZIEŃ	DIETA W BIEGU
523	Daszek sportowy	LOCO SPORT
525	Bon o wartości 200zł do wykorzystania w INTERCARS	INTER CARS
530	Voucher na przegląd roweru o wartości 330zł	BIKESTAGE
555	ZEGAREK Garmin Forerunner 55	TRIGAR
570	Kołdra letnia	Piórex
573	Opaska i komin	LOCO SPORT
600	voucher 200zł	Castorama
625	Bon o wartości 200zł do wykorzystania w INTERCARS	INTER CARS
650	Karnet 6-miesięczny	ORGANIC FITNESS
654	VOUCHER 300zł	HUBO
666	Słuchawki Shokz	Shokz -OMT GROUP
679	Kołdra letnia	Piórex
700	Zestaw Biała Maria	Rosenthal

## NAGRODY

Nagrody specjalne przyznawane za wskazane przez Organizatora konkretne zajęte miejsca – przyznawane są na podstawie listy wyników aktualnej na godzinę 12:30 i będą w tym przypadku **nieodwołalne**.

Miejsce na mecie 2024	Nagroda	Sponsor
705	Voucher na 3-miesięczne treningi + plecak	Akademia Reissa
720	Koszulka sportowa	MARTOMBIKE
723	Daszek sportowy	LOCO SPORT
773	Opaska i komin	LOCO SPORT
788	Zestaw produktów	Dębski Sad
800	voucher 200zł	Castorama
815	Koszulka sportowa	MARTOMBIKE
850	Karnet 1-miesięczny	ORGANIC FITNESS
855	Kołdra letnia	Piórex
870	Voucher na przegląd roweru o wartości 330zł	BIKESTAGE
888	Słuchawki Shokz	Shokz -OMT GROUP
900	Zestaw Biała Maria	Rosenthal
905	Voucher na 2 treningi + plecak	Akademia Reissa
920	Kołdra letnia	Piórex
923	Daszek sportowy	LOCO SPORT
950	Karnet 1-miesięczny	ORGANIC FITNESS
970	Koszulka sportowa	MARTOMBIKE
999	DIETA NA TYDZIEŃ	DIETA W BIEGU
1000	voucher 200zł	Castorama
1005	Voucher na 3-miesięczne treningi + plecak	Akademia Reissa
1022	Voucher 300zł	PORTOFINO
1050	Kołdra letnia	Piórex
1055	ZEGAREK Garmin Forerunner 55	TRIGAR
1075	Voucher na przegląd roweru o wartości 330zł	BIKESTAGE
1100	Zestaw Biała Maria	Rosenthal
1117	Upominek	POWIAT POZNAŃSKI
1123	Daszek sportowy	LOCO SPORT
1150	Karnet 1-miesięczny	ORGANIC FITNESS
1160	Koszulka sportowa	MARTOMBIKE
1173	Opaska i komin	LOCO SPORT
1200	voucher 200zł	Castorama
1205	Voucher na 3-miesięczne treningi + plecak	Akademia Reissa
1222	Voucher 300zł	PORTOFINO
1250	Karnet 1-miesięczny	ORGANIC FITNESS
1275	Voucher 100zł na odzież	LOCO SPORT
1300	Zestaw Biała Maria	Rosenthal
1310	Koszulka sportowa	MARTOMBIKE
1323	Daszek sportowy	LOCO SPORT
1370	Bon o wartości 200zł do wykorzystania w INTERCARS	INTER CARS
1373	Opaska i komin	LOCO SPORT
1432	VOUCHER 200zł	HUBO
1450	Koszulka sportowa	MARTOMBIKE
1455	Karnet 6-miesięczny	ORGANIC FITNESS
1477	Słuchawki Shokz	Shokz -OMT GROUP
1499	DIETA NA TYDZIEŃ	DIETA W BIEGU



## NAGRODY

Nagrody specjalne przyznawane za wskazane przez Organizatora konkretne zajęte miejsca – przyznawane są na podstawie listy wyników aktualnej na godzinę 12:30 i będą w tym przypadku **nieodwołalne**.

Miejsce na mecie 2024	Nagroda	Sponsor
1505	Voucher na półkolonie + plecak	Akademia Reissa
1523	Daszek sportowy	LOCO SPORT
1555	ZEGAREK Garmin Forerunner 55	TRIGAR
1570	Kołdra letnia	Piórex
1573	Opaska i komin	LOCO SPORT
1600	VOUCHER na rezonans magnetyczny	PP DIAGNOSTYKA
1605	Voucher 100zł na odzież	LOCO SPORT
1625	Voucher 300zł	PORTOFINO
1654	VOUCHER 100zł	HUBO
1670	Kołdra letnia	Piórex
1715	Bon na USG wybranego narządu ruchu	Diagnosis
1723	Daszek sportowy	LOCO SPORT
1750	Wymiana oleju	GRUPA BEMO
1770	Kołdra letnia	Piórex
1788	Zestaw produktów	Dębski Sad
1790	Voucher 100zł na odzież	LOCO SPORT
1805	Voucher na 2 treningi + plecak	Akademia Reissa
1822	Voucher 300zł	PORTOFINO
1890	Opaska i komin	LOCO SPORT
1895	Książka "Bieganiem przez życie" Jerzy Skarżyński	
1923	Daszek sportowy	LOCO SPORT
1999	DIETA NA TYDZIEŃ	DIETA W BIEGU
230 kobieta	Roczny zapas suplementu diety Vigalex D3+K2	BIOFARM
410 kobieta	Roczny zapas suplementu diety Vigalex D3+K2	BIOFARM
230 mężczyzna	Roczny zapas suplementu diety Vigalex D3+K2	BIOFARM
410 mężczyzna	Roczny zapas suplementu diety Vigalex D3+K2	BIOFARM
7 kobieta na mecie	Odzież sportowa damska	ATLETIKSZMIT
57 kobieta na mecie	Odzież sportowa damska	ATLETIKSZMIT
107 kobieta na mecie	Odzież sportowa damska	ATLETIKSZMIT
7 mężczyzna na mecie	Odzież sportowa męska	ATLETIKSZMIT
57 mężczyzna na mecie	Odzież sportowa męska	ATLETIKSZMIT
107 mężczyzna na mecie	Odzież sportowa męska	ATLETIKSZMIT

## TOALETY

Toalety znajdują się:

- strefa startu,
- strefa mety

## STREFY CZASOWE

Chcemy zapewnić biegaczom komfort na linii startu. Do wyboru są strefy przydzielone zgodnie z najlepszym osiągniętym przez biegacza czasem na 10 km. Przypominamy, że czas jest liczony netto od momentu minięcia linii startu. Tylko pierwsza 50-tka zawodników klasyfikowana jest wg czasu brutto.

### Kolejność stref od linii startu:

Strefa A – zaproszeni goście i zawodnicy legitymujący się czasem poniżej 35 minut

Strefa B – zawodnicy z czasami < 40 minut

Strefa C – zawodnicy z czasami < 50 minut

Strefa D – zawodnicy z czasami < 60 minut

Zawodnicy proszeni są o ustawianie się w swoich strefach.



## PUNKT ODŻYWCZY NA TRASIE

Punkt odżywczy na trasie zlokalizowany będzie w okolicy 5 kilometra - po jednej stronie ulicy.

W punkcie odżywczym będzie można skorzystać z wody niegazowanej w butelkach o poj. 0,33l.

Wszystkich zawodników obowiązuje zakaz śmiecenia na trasie biegu, w tym celu organizator wyznaczył strefy zrzutu, w których będzie można wyrzucić butelki, opakowania po żelkach itp.

Niezastosowanie się do powyższej, przyjaznej środowisku zasady, może spowodować dyskwalifikację.

**Strefy zrzutu znajdują się na odcinku 100 m za punktem odżywczym.**

Każda strefa zrzutu będzie zakończona dużym pojemnikiem/kontenerem, do którego można wrzucać śmieci.

## PACEMAKER

Poprowadzą Was w biegu na:

- 45 min – Robert i Mateusz
- 50 min – Karolina i Marek
- 55 min – Stefan i Mateusz
- 60 min – Wojtek, Radek i Roman
- 1h 10 min – Dominika i Andrzej

## WYNIKI BIEGU

Każdy, kto ukończy bieg w limicie czasu, otrzyma smsa z wynikiem wygenerowanym przez Datasport. Oficjalne wyniki biegu zostaną zamieszczone na stronie [www.biegi.szpot.pl](http://www.biegi.szpot.pl) w terminie do 3 dni po zakończeniu biegu.

## STREFA ODŻYWIANIA NA MECIE

Wszyscy zawodnicy mogą po biegu skorzystać:

- bezpośrednio po biegu z zimnego napoju (Cisowianka/woda Aquanet)
- z posiłku wydawanego na podstawie kuponu żywieniowego znajdującego się na numerze startowym

## STREFA ODŚWIEŻANIA NA MECIE

Wszyscy uczestnicy biegu mogą po zakończeniu biegu bezpłatnie skorzystać z masażu, natrysków oraz z krótkich zajęć jogi dedykowanej biegaczom - poprawi to wasze samopoczucie i przyspieszy regenerację.

Natryski znajdują się w budynku Pływalni „Wodny Raj” przy ul. Kosynierów 1.



## FOTO

Bieg będzie rejestrowany przez fotografów oraz telewizję. Pełne galerie udostępnimy na stronie [www.biegi.szpot.pl](http://www.biegi.szpot.pl)

## DODATKOWE INFORMACJE

Zabezpieczenie medyczne: bieg obsługiwać będą karetki pogotowia wspierane dodatkowo przez ratowników medycznych. Na mecie biegu zorganizowany będzie "szpital polowy".

W niedzielę 2 czerwca planujemy m.in.:

- rozgrzewkę na ok 10 min. przed biegiem Rodzinnym oraz Głównym, którą poprowadzi Organic Fitness
- o godz. 12:30 krótką jogę dedykowaną biegaczom - poprowadzoną przez Instruktorów Przystań Joga Atrium
- strefę z masażami, którą zapewni Centrum Medyczne Diagnosis
- strefę animacji dla dzieci prowadzoną przez Maxi Fun, Castorama, Organic Fitness, ETC
- boisko Akademii Piłkarskiej Reissa

Zapraszamy



## KLAS SZPOT SWARZĘDZ

czyli Klub Ludzi Aktywnych Sportowo Szpot Swarzędz

Mamy dla Was propozycję nie do odrzucenia! Zapraszamy do naszego Klubu miłośników biegania, triathlonu i kolarstwa - nie tylko ze Swarzędza, ale z całej aglomeracji poznańskiej.

Jeśli potrzebujesz wsparcia doświadczonych trenerów, towarzystwa innych pasjonatów lub po prostu brakuje Ci motywacji do treningów – wstąp do naszego Klubu! Pomożemy Tobie postawić pierwsze kroki, podzielimy się fachową wiedzą oraz podpowiemy jak trenować, by osiągać lepsze wyniki. Wspólnie też wyjedziemy na zawody i obozy sportowe.

Więcej informacji na [www.biegi.szpot.pl](http://www.biegi.szpot.pl)

Napisz do nas: [biegi@szpot.pl](mailto:biegi@szpot.pl)

# TABELA MIĘDZYCZASÓW NA 10KM, PÓŁMARATON I MARATON

1 km	5 km	10 km	15 km	20 km	21.09	25 km	30 km	35 km	40 km	42.195
03:00	15:00	30:00	45:00	1:00:00	1:03:18	1:15:00	1:30:00	1:45:00	2:00:00	2:06:35
03:05	15:25	30:50	46:15	1:01:40	1:05:03	1:17:05	1:32:30	1:47:55	2:03:20	2:10:06
03:10	15:50	31:40	47:30	1:03:20	1:06:49	1:19:10	1:35:00	1:50:50	2:06:40	2:13:37
03:15	16:15	32:30	48:45	1:05:00	1:08:34	1:21:15	1:37:30	1:53:45	2:10:00	2:17:08
03:20	16:40	33:20	50:00	1:06:40	1:10:20	1:23:20	1:40:00	1:56:40	2:13:20	2:20:39
03:25	17:05	34:10	51:15	1:08:20	1:12:05	1:25:25	1:42:30	1:59:35	2:16:40	2:24:10
03:30	17:30	35:00	52:30	1:10:00	1:13:50	1:27:30	1:45:00	2:02:30	2:20:00	2:27:41
03:35	17:55	35:50	53:45	1:11:40	1:15:36	1:29:35	1:47:30	2:05:25	2:23:20	2:31:12
03:40	18:20	36:40	55:00	1:13:20	1:17:21	1:31:40	1:50:00	2:08:20	2:26:40	2:34:43
03:45	18:45	37:30	56:15	1:15:00	1:19:07	1:33:45	1:52:30	2:11:15	2:30:00	2:38:14
03:50	19:10	38:20	57:30	1:16:40	1:20:52	1:35:50	1:55:00	2:14:10	2:33:20	2:41:45
03:55	19:35	39:10	58:45	1:18:20	1:22:38	1:37:55	1:57:30	2:17:05	2:36:40	2:45:16
04:00	20:00	40:00	1:00:00	1:20:00	1:24:23	1:40:00	2:00:00	2:20:00	2:40:00	2:48:47
04:05	20:25	40:50	1:01:15	1:21:40	1:26:09	1:42:05	2:02:30	2:22:55	2:43:20	2:52:18
04:10	20:50	41:40	1:02:30	1:23:20	1:27:54	1:44:10	2:05:00	2:25:50	2:46:40	2:55:49
04:15	21:15	42:30	1:03:45	1:25:00	1:29:40	1:46:15	2:07:30	2:28:45	2:50:00	2:59:20
04:20	21:40	43:20	1:05:00	1:26:40	1:31:25	1:48:20	2:10:00	2:31:40	2:53:20	3:02:51
04:25	22:05	44:10	1:06:15	1:28:20	1:33:11	1:50:25	2:12:30	2:34:35	2:56:40	3:06:22
04:30	22:30	45:00	1:07:30	1:30:00	1:34:56	1:52:30	2:15:00	2:37:30	3:00:00	3:09:53
04:35	22:55	45:50	1:08:45	1:31:40	1:36:42	1:54:35	2:17:30	2:40:25	3:03:20	3:13:24
04:40	23:20	46:40	1:10:00	1:33:20	1:38:27	1:56:40	2:20:00	2:43:20	3:06:40	3:16:55
04:45	23:45	47:30	1:11:15	1:35:00	1:40:13	1:58:45	2:22:30	2:46:15	3:10:00	3:20:26
04:50	24:10	48:20	1:12:30	1:36:40	1:41:58	2:00:50	2:25:00	2:49:10	3:13:20	3:23:57
04:55	24:35	49:10	1:13:45	1:38:20	1:43:44	2:02:55	2:27:30	2:52:05	3:16:40	3:27:28
05:00	25:00	50:00	1:15:00	1:40:00	1:45:29	2:05:00	2:30:00	2:55:00	3:20:00	3:30:59
05:05	25:25	50:50	1:16:15	1:41:40	1:47:15	2:07:05	2:32:30	2:57:55	3:23:20	3:34:29
05:10	25:50	51:40	1:17:30	1:43:20	1:49:00	2:09:10	2:35:00	3:00:50	3:26:40	3:38:00
05:15	26:15	52:30	1:18:45	1:45:00	1:50:46	2:11:15	2:37:30	3:03:45	3:30:00	3:41:31
05:20	26:40	53:20	1:20:00	1:46:40	1:52:31	2:13:20	2:40:00	3:06:40	3:33:20	3:45:02
05:25	27:05	54:10	1:21:15	1:48:20	1:54:17	2:15:25	2:42:30	3:09:35	3:36:40	3:48:33
05:30	27:30	55:00	1:22:30	1:50:00	1:56:02	2:17:30	2:45:00	3:12:30	3:40:00	3:52:04
05:35	27:55	55:50	1:23:45	1:51:40	1:57:48	2:19:35	2:47:30	3:15:25	3:43:20	3:55:35
05:40	28:20	56:40	1:25:00	1:53:20	1:59:33	2:21:40	2:50:00	3:18:20	3:46:40	3:59:06
05:45	28:45	57:30	1:26:15	1:55:00	2:01:19	2:23:45	2:52:30	3:21:15	3:50:00	4:02:37
05:50	29:10	58:20	1:27:30	1:56:40	2:03:04	2:25:50	2:55:00	3:24:10	3:53:20	4:06:08
05:55	29:35	59:10	1:28:45	1:58:20	2:04:50	2:27:55	2:57:30	3:27:05	3:56:40	4:09:39
06:00	30:00	1:00:00	1:30:00	2:00:00	2:06:35	2:29:00	3:00:00	3:30:00	4:00:00	4:13:10
06:05	30:25	1:00:50	1:31:15	2:01:40	2:08:21	2:31:05	3:02:30	3:32:55	4:03:20	4:16:41
06:10	30:50	1:01:40	1:32:30	2:03:20	2:10:06	2:33:10	3:05:00	3:35:50	4:06:40	4:20:12
06:15	31:15	1:02:30	1:33:45	2:05:00	2:11:52	2:35:15	3:07:30	3:38:45	4:10:00	4:23:43
06:20	31:40	1:03:20	1:35:00	2:06:40	2:13:37	2:37:20	3:10:00	3:41:40	4:13:20	4:27:14
06:25	32:05	1:04:10	1:36:15	2:08:20	2:15:23	2:39:25	3:12:30	3:44:35	4:16:40	4:30:45
06:30	32:30	1:05:00	1:37:30	2:10:00	2:17:08	2:41:30	3:15:00	3:47:30	4:20:00	4:34:16
06:35	32:55	1:05:50	1:38:45	2:11:40	2:18:54	2:43:35	3:17:30	3:50:25	4:23:20	4:37:47
06:40	33:20	1:06:40	1:40:00	2:13:20	2:20:39	2:45:40	3:20:00	3:53:20	4:26:40	4:41:18
06:45	33:45	1:07:30	1:41:15	2:15:00	2:22:25	2:47:45	3:22:30	3:56:15	4:30:00	4:44:49
06:50	34:10	1:08:20	1:42:30	2:16:40	2:24:10	2:49:50	3:25:00	3:59:10	4:33:20	4:48:20
06:55	34:35	1:09:10	1:43:45	2:18:20	2:25:56	2:51:55	3:27:30	4:02:05	4:36:40	4:51:51
07:00	35:00	1:10:00	1:45:00	2:20:00	2:27:41	2:53:00	3:30:00	4:05:00	4:40:00	4:55:22
07:05	35:25	1:10:50	1:46:15	2:21:40	2:29:27	2:55:05	3:32:30	4:07:55	4:43:20	4:58:53
07:10	35:50	1:11:40	1:47:30	2:23:20	2:31:12	2:57:10	3:35:00	4:10:50	4:46:40	5:02:24
07:15	36:15	1:12:30	1:48:45	2:25:00	2:32:58	2:59:15	3:37:30	4:13:45	4:50:00	5:05:55
07:20	36:40	1:13:20	1:50:00	2:26:40	2:34:43	3:01:20	3:40:00	4:16:40	4:53:20	5:09:26
07:25	37:05	1:14:10	1:51:15	2:28:20	2:36:29	3:03:25	3:42:30	4:19:35	4:56:40	5:12:57
07:30	37:30	1:15:00	1:52:30	2:30:00	2:38:14	3:05:30	3:45:00	4:22:30	5:00:00	5:16:28
07:35	37:55	1:15:50	1:53:45	2:31:20	2:40:00	3:07:35	3:47:30	4:25:25	5:03:20	5:19:59
07:40	38:20	1:16:40	1:55:00	2:33:20	2:41:45	3:09:40	3:50:00	4:28:20	5:06:40	5:23:30
07:45	38:45	1:17:30	1:56:15	2:35:00	2:43:31	3:11:45	3:52:30	4:31:15	5:10:00	5:27:01
07:50	39:10	1:18:20	1:57:30	2:36:40	2:45:16	3:13:50	3:55:00	4:34:10	5:13:20	5:30:32
07:55	39:45	1:19:10	1:58:45	2:38:20	2:47:02	3:15:55	3:57:30	4:37:05	5:16:40	5:34:03
08:00	40:00	1:20:00	2:00:00	2:40:00	2:48:47	3:17:00	4:00:00	4:40:00	5:20:00	5:37:34

TABELA MIĘDZYCZASÓW



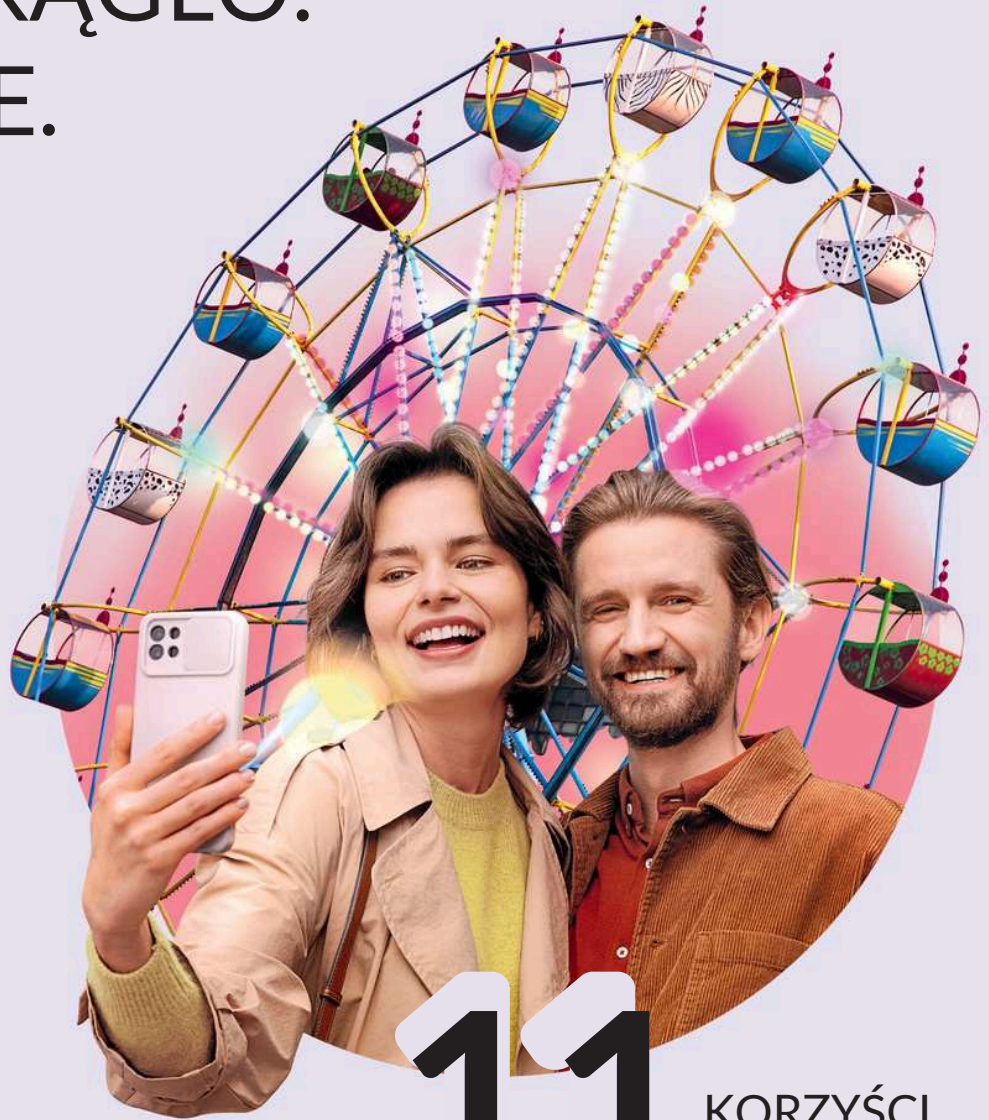
Jesteśmy światowym liderem w produkcji tablic rejestracyjnych, jak również systemowych rozwiązań powiązanych z ich wytwarzaniem i dystrybucją. W swojej ofercie posiadamy dodatkowo ramki do tablic, tablice energetyczne oraz systemy informacji miejskiej.

Naszą filozofią jest budowanie zaufania, nie tylko w relacjach z klientami, ale również na poziomie Społecznej Odpowiedzialności Biznesu. Aktywnie angażujemy się w działalność proekologiczną oraz w lokalne życie społeczne. Dbając o ochronę środowiska korzystamy z energii odnawialnej, produkujemy nowoczesne maszyny i urządzenia oszczędzające energię, zainstalowaliśmy gruntowy wymiennik ciepła i jesteśmy również w posiadaniu ekologicznego auta elektrycznego. Współfinansujemy Stowarzyszenie Przyjaciół Dzieci Specjalnej Troski im. Leszka Grajka w Swarzędzu oraz klub piłkarski „Piast Kobylnica”. Promujemy zdrowy tryb życia poprzez udział w zawodach sportowych, biegach czy triathlonach. Rokrocznie jesteśmy zarówno sponsorem jak i uczestnikiem biegu Szpota na dystansie 10 km.

**UTAL** LICENSE PLATE SOLUTIONS



# ZMIENIAJ KORZYŚCI NA OKRĄGŁO. A JAKŻE.



WYBIERAJ Z

**11**

KORZYŚCI  
NA KONCIE.

Dwie korzyści są bezpłatne, każda kolejna to koszt 3,50 zł miesięcznie. Nie pobierzemy opłaty 10 zł za prowadzenie konta, jeśli w danym miesiącu kalendarzowym na konto wpłynie jednorazowo min. 1500 zł z innego banku lub z konta firmowego w naszym banku (jako wpływ nie są traktowane przelewy z rachunków indywidualnych i biznesowych Kantoru Walutowego Alior Banku) lub jeśli nie masz ukończonych 26 lat. Nie pobierzemy opłaty 5 zł za obsługę karty do konta, jeśli od ostatniego dnia poprzedniego miesiąca do przedostatniego dnia danego miesiąca wykonasz nią transakcje bezgotówkowe na łącznie min. 300 zł lub nie masz ukończonych 18 lat. Szczegóły dotyczące wszystkich korzyści dostępne są w Regulaminie Korzyści do Konta Jakże Osobistego. Zasady i warunki prowadzenia rachunków i obsługi kart płatniczych zawarte są w Regulaminie rachunków oszczędnościowo-rozliczeniowych, oszczędnościowych i terminowych lokat oszczędnościowych, Regulaminie kart płatniczych Alior Banku SA, Taryfie Opłat i Prowizji Alior Banku SA dla Klientów Indywidualnych oraz w Regulaminie korzystania z Kanałów Elektronicznych dla Klientów Indywidualnych – dostępnych w placówkach Alior Banku oraz na stronie [www.aliorbank.pl](http://www.aliorbank.pl). Pojęcia zgodne z wykazem usług reprezentatywnych dostępne są w słowniku na stronie [www.aliorbank.pl](http://www.aliorbank.pl).





**Chronos**  
development

Budujemy z pasją



50-61 m<sup>2</sup>



OSIEDLE  
OLSZYNOWA

83-92 m<sup>2</sup>



OSIEDLE  
GARDENIA

91-105 m<sup>2</sup>



PARK  
KRUSZEWNIA

51-132 m<sup>2</sup>



TERCJA  
*dom na dobre*

121-144 m<sup>2</sup>



AURA  
WILLE PRZY PARKU

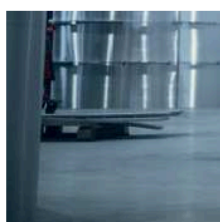
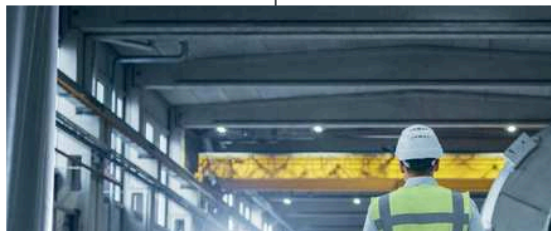
109-160 m<sup>2</sup>

# BUDUJEMY DOM IDEALNY DLA CIEBIE

[www.chronos.poznan.pl](http://www.chronos.poznan.pl)

## Zbuduj z nami swój biznes

projekt i budowa



obiekty przemysłowe

Generalny **wykonawca i projektant**  
obiektów przemysłowych

zobacz [www](http://www.wpip.com)

construction  
**wpip**





**INTER  
CARS**

razem **tworzymy**  
**wspieramy**  
**dostarczamy**



## **CZĘŚCI I TECHNIKA MOTORYZACYJNA**

**Inter Cars SA**

Filia Swarzędz  
ul. Cieszkowskiego 90  
62-020 Swarzędz

tel.: 61 667 34 40  
ic.swa@intercars.eu

pn.-pt.: 08:00-18:00  
sob.: 08:00-13:00

[INTERCARS.COM.PL](http://INTERCARS.COM.PL)



# Życzymy bezpieczeństwa i życiówek na trasie!



zaufany partner w motoryzacji  
od ponad 30 lat,  
właściciel autoryzowanych salonów  
i serwisów w Swarzędzu:



**Auto Club**



**FIAT**



Centrum  
Pojazdów  
Dostawczych

[www.grupabemo.pl](http://www.grupabemo.pl)  
[www.auto-club.pl](http://www.auto-club.pl)  
[www.mg.grupabemo.pl](http://www.mg.grupabemo.pl)



# TWOJE LOKALNE RADIO! NADAJEMY PROSTO ZE SWARZĘDZA



**Radio Wielkopolska®** to niezależna, niesieciowa, lokalna stacja radiowa, która od października 2019 roku nadaje w północnej Wielkopolsce na 5 częstotliwościach FM oraz w internecie.

Jesteśmy **najchętniej słuchaną**, niesieciową, lokalną stacją radiową **w Wielkopolsce.\***

Gramy największe taneczne hity: przeboje lat 80-tych, 90-tych i współczesne, polskie oraz zagraniczne. Codziennie dostarczamy starannie dobraną muzykę, rozrywkę i lokalne informacji o tym co się dzieje tutaj!

W Swarzędzu, Pobiedziskach i Kostrzynie słuchaj nas na **90,1 FM**

W Koziegłowach, Czerwonaku, Owińskach,  
Obornikach, Murowanej Goślinie, Rogoźnie słuchaj nas na **95,9 FM**

W Chodzieży, Ujściu i Pile słuchaj nas na **89,0 FM**

W Pniewach, Szamotułach i Wronkach słuchaj nas na **99,1 FM**

W Czarnkowie i Trzciance słuchaj nas na **91,6 FM**



SPRAWDŹ NAS!

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

SLUCHAJ TERAZ!





WWW.ITAKA.PL



**ZIMA 24/25**

**już w sprzedaży!**

*Malezja-Langkawi – nowość*

**SALON FIRMOWY:**

**ZALASEWO GALERIA BUMERANG**

# #uzależnienia



WIELKOPOLSKA

Materiał sfinansowany przez Samorząd  
Województwa Wielkopolskiego

## **Alkohol – najczęstsza używka**

Próby picia ma za sobą 85,9% uczniów klas pierwszych i 97,0% uczniów trzecich klas szkół średnich.

(Za: Janusz Sierosławski: Używanie alkoholu i narkotyków przez młodzież szkolną - Raport z badań ankietowych zrealizowanych w Województwie Wielkopolskim w 2019 r. - Urząd Marszałkowski Województwa Wielkopolskiego w Poznaniu, w ramach Europejskiego Programu Badań Ankietowych w szkołach ESPAD 2019).

## **Spożywanie alkoholu przez młodzież a zachowania problemowe**

Alkohol bardzo często postrzegany jest jako przyczyna różnorodnych zachowań problemowych młodzieży. Warto jednak zdawać sobie sprawę, że bezpośrednim powodem ich wystąpienia są czynniki ryzyka związane ze stylem życia i zachowaniami przejawianymi przez najbliższe otoczenie młodego człowieka.

### **Główne czynniki ryzyka to:**

- ▶ słaba więź z rodziną, w tym brak bliskości pomiędzy rodzicami i dziećmi, brak stawiania dziecku jasnych oczekiwań, brak jasnych reguł postępowania, niekonsekwencja, brak rygorów lub zbyt rygorystyczne wychowanie, wysoki poziom konfliktów w rodzinie,
- ▶ tolerancja rodziców wobec używania przez dzieci alkoholu, negatywne wzorce picia przejmowane od rodziców (gdy rodzice upijają się, relaksują i bawią tylko przy alkoholu),
- ▶ niepowodzenia szkolne,
- ▶ słaba więź ze szkołą, instytucjami religijnymi,
- ▶ przynależność do „problemowych” grup rówieśniczych,
- ▶ widoczna aprobata rówieśników i dorosłych dla zachowań problemowych.

**Co ważne, dzięki kształtowaniu i wzmacnianiu pozytywnych więzi społecznych, postaw i innych cech osobowości można nie dopuścić lub wyeliminować niepożądane społecznie zachowania, a przede wszystkim potrzebę picia alkoholu. Sprzyjają temu sytuacje określane jako czynniki chroniące.**

### **Czynniki chroniące:**

- ▶ silna więź z rodzicami, wsparcie rodzinne udzielane dziecku, siła rodziny (spójność, zasoby rodziny), jasne i zdecydowane postawy rodziców negujące picie alkoholu przez dorastające dzieci, kontrola zachowań (bezpośrednia poprzez egzekwowanie reguł, jak i pośrednia – oparta na perswazji)
- ▶ zainteresowanie nauką szkolną,
- ▶ czynne uczestnictwo w życiu szkoły, instytucji prospołecznych, regularne praktyki religijne,
- ▶ brak akceptacji dla zachowań odbiegających od norm społecznych, poszanowanie prawa, norm, wartości i autorytetów społecznych, hobby.

Jak łatwo zauważyć to sami dorośli w dużej mierze decydują o tym jakie miejsce i rolę odegra alkohol i inne środki psychoaktywne w życiu młodego człowieka. Rodzina i dobre relacje z rodzicami/opiekunami są bardzo istotne w przygotowaniu dziecka do wejścia w czas dojrzewania i konstruktywnego przeżycia tego okresu. Jeżeli ostrzegamy dziecko, że picie alkoholu jest niebezpieczne i mówimy mu jak szkodliwe jest jego nadużywanie, a sami się upijamy, to wyraźnie pokazujemy, że normą jest mówienie jednego, a robienie czegoś zupełnie innego.

(Za: Mirosława Wieczorek-Stachowicz: Co zrobić, aby nasze dzieci nie sięgały po alkohol? – Poradnik dla rodziców, Wydawnictwo Edukacyjne Remedium Fundacja ETOH)

### **W jakim tempie organizm człowieka spala alkohol?**

Z biochemicznego punktu widzenia alkohol etylowy jest dla człowieka substancją toksyczną i ulega w organizmie złożonemu procesowi przemian. Większość wypitego alkoholu ulega rozkładowi w wątrobie, a ta niewielka ilość, która pozostaje nieprzetworzona, umożliwia pomiar zawartości alkoholu w wydychanym powietrzu i w moczu.

Proces metabolizowania (wydalanie) przebiega wolniej niż proces wchłaniania, dlatego należy unikać szybkiego wypijania dużych ilości alkoholu. Wątroba w ciągu godziny może spalić w procesie metabolizmu tylko część wypitego alkoholu bez względu na to, ile znajduje się go aktualnie w organizmie. Tempo tej przemiany zależy po części od poziomu enzymów, a ten jest zróżnicowany indywidualnie i zdeterminowany genetycznie.

Liczba gramów czystego (100%) alkoholu etylowego spalana średnio w ciągu godziny wynosi:

- ▶ dla mężczyzn:  $0,1 \times \text{waga}$  (w kilogramach),
- ▶ dla kobiet:  $0,1 \times \text{waga}$  (w kilogramach) -1

Przeliczenie spożywania ilości alkoholu na tzw. porcje standardowe, promile we krwi i czas potrzebny na wytrzeźwienie

Każdy kierowca powinien opanować umiejętność przeliczania wypitego alkoholu na jednostki nazywane porcjami standardowymi. Pojęcie porcji standardowej wprowadzono z uwagi na konieczność porównywania ze sobą różnych rodzajów napojów alkoholowych, które zawierają różne stężenia alkoholu etylowego. Napoje alkoholowe są różne, ale substancja chemiczna zawarta w wódce, koniaku, likierze, winie, szampanie, piwie oraz innych jest taka sama.

Jedna porcja standardowa (10g czystego alkoholu) zawarta jest w około:

- ▶ 250 ml piwa o mocy 5%
- ▶ 100 ml wina o mocy 12%
- ▶ 30 ml wódki o mocy 40%

Przeliczając zaś powszechnie stosowane pojemności różnych napojów alkoholowych na porcje standardowe, otrzymujemy następujące liczby:

- ▶ 1 butelka/puszka piwa o obj. 0,5 l i mocy 5% = ok. 2 porcje standardowe
- ▶ 1 butelka wina o obj. 0,75 l i mocy 12% = ok. 7,5 porcji standardowych
- ▶ 1 butelka wódki 0,5 l i mocy 40% = ok. 17 porcji standardowych

Rozkład alkoholu (a w następstwie spadek stężenia alkoholu we krwi) zależy od płci, wagi oraz sprawności procesu metabolizmu w wątrobie. Opierając się na szacunkach i wiedząc, że wątroba zdrowego człowieka może spalić do 10g czystego alkoholu na godzinę (przy czym u kobiet proces ten odbywa się nieco wolniej), możemy powiedzieć, że po wypiciu jednego piwa o mocy 5% potrzebujemy co najmniej 3 godzin na zmetabolizowanie zawartego alkoholu!

(źródło: broszura „Kierowca i alkohol” – Magdalena Pietruszka-Pandey)

## Sprawdzone pomysły na ograniczenie picia alkoholu

Jest wiele sposobów użytecznych w sytuacji ograniczania spożywania alkoholu. Może zechcesz z niektórych skorzystać?

- ▶ powiedz osobom bliskim, którym zależy na tym, abyś pił mniej, o swoich planach ograniczania picia, poproś ich o wsparcie w realizacji tego celu, doprecyzuj – czego konkretnie od nich oczekujesz
- ▶ nie pij w miejscach, gdzie poprzednio piłeś nadmiernie
- ▶ unikaj znajomych nadużywających alkoholu, zwłaszcza w pierwszych tygodniach ograniczania picia
- ▶ opóźniaj wypicie pierwszego kieliszka, idź później do pubu, odraczaj swój pierwszy łyk alkoholu w domu
- ▶ napij się najpierw wody, zamów na początku napój bezalkoholowy lub o niewielkiej zawartości alkoholu
- ▶ pij z jak najmniejszych kieliszków (szklanek, butelek)
- ▶ zamawiaj mniejsze porcje alkoholu
- ▶ jedz przed, jak i w trakcie picia
- ▶ patrz na zegarek, by rozłożyć swoje picie w czasie (jedna porcja standardowa na godzinę)
- ▶ umów się ze sobą, że wyjdiesz z imprezy przed określoną godziną
- ▶ staraj się dokładnie zapamiętać, a najlepiej zapisz, ile wypijeś
- ▶ licz wypite przez siebie porcje alkoholu
- ▶ zamawiaj alkohol, który mniej lubisz – będziesz pił wolniej
- ▶ zmień rodzaj alkoholu, jaki pijesz na słabszy
- ▶ nie pij napojów alkoholowych, których składu nie znasz, np. ponczu, drinków,
- ▶ pytaj o zawartość alkoholu w serwowanych drinkach
- ▶ jeśli pijesz mocne alkohole rozcieńcz je, dodaj do drinka lodu, im bardziej rozcieńczysz alkohol, tym bardziej zwolnisz tempo picia
- ▶ pij świadomie, skoncentruj się na smaku wypijanego alkoholu, nie śpiesz się
- ▶ odstawiaj szklanek czy kieliszek między poszczególnymi łykami, nie trzymaj napoju alkoholowego w ręku
- ▶ nie wypijaj napoju alkoholowego do końca, gdy masz pusty kieliszek, zawsze znajdzie się ktoś, kto zaproponuje Ci dolewkę
- ▶ po każdym drinku zawsze wypij napój bezalkoholowy (co najmniej pół szklanki, a najlepiej całą)
- ▶ unikaj picia wszystkich kolejek, nie pozwól stawiać sobie alkoholu, płać sam za siebie
- ▶ unikaj chipsów, orzeszków, innych słonych przekąsek – zachęcają do picia
- ▶ gdy poczujesz, że chce Ci się pić, że jesteś spragniony – wybierz świadomie napój bezalkoholowy
- ▶ zajmij się czymś, co odciągnie twoją uwagę od alkoholu – słuchaj muzyki, zatańcz, porozmawiaj, zajmij ręce czymś innym
- ▶ nagradzaj się za udane starania w redukcji picia alkoholu w sposób, który sprawi Ci przyjemność i będzie zachętą do dalszych starań, aby pić mniej

Każde działanie, które wykonasz, by poznać swój aktualny wzór picia, pić mniej, nie upijać się, unikać szkód z powodu spożywania alkoholu jest krokiem w stronę zdrowia, niezależności, dobrych relacji z ważnymi ludźmi, realizacji twoich planów i nadziei. Warto zrobić ten krok.

(źródło: broszura „Jak kontrolować swoje picie alkoholu” – Jadwiga Fudała)



## **Jakie sygnały wskazują, że nastolatek może sięgać po „dopalacze”?**

Nowe substancje psychoaktywne są w działaniu podobne do narkotyków. Rozpoczęcie eksperymentowania z nimi, podobnie jak z narkotykami, przypada na okres dojrzewania. Stanowi to nie lada wyzwanie dla rodziców lub opiekunów.

Zmiany zachowania, takie jak oddalanie się od rodziców lub opiekunów, kłopoty z nauką, niecierpliwość, agresja, senność lub nadmierne pobudzenie, problemy ze snem, sypianie o dziwnych porach, znikanie z domu i unikanie kontaktu po powrocie, brak apetytu lub nadmierny apetyt, nadmiernie rozszerzone lub zwężone źrenice, zaczerwienione oczy, bełkotliwa mowa, nielogiczne i odbiegające od kontekstu rozmowy wypowiedzi, splątanie, wesołkowatość mogą świadczyć o rozpoczęciu eksperymentowania z nowymi substancjami psychoaktywnymi lub narkotykami. Mogą, ale nie muszą. Część z opisanych symptomów pojawia się niezależnie od używania substancji w okresie adolescencji lub może być związana np. z pićm alkoholu. Symptomy różnią się ze względu na grupę substancji, którą dziecko przyjmuje. Innymi elementami, które powinny wzbudzić w nas niepokój, to znajdowanie opakowań suszu roślinnego oznaczonych nazwami, atrakcyjnymi grafikami, dopiskami „produkt nie do spożycia przez ludzi”, torebek strunowych z proszkiem lub kryształkami oznaczonych nazwami chemicznymi podobnymi do odczynników chemicznych, małych tekturowych znaczków z grafiką, przyborów do palenia, takich jak lufki, fiki, fajki, metalowych folijek oraz akcesoriów do wciągania przez nos (np. rurki plastikowe zrobione z przyciętej słomki).

Naszą uwagę powinien także zwrócić specyficzny zapach w pokoju lub rozpoczęcie używania przez dziecko rozmaitych kadzidełek.

### **Gdzie szukać pomocy?**

#### 1. Jeżeli chcesz porozmawiać ze specjalistą, zadzwoń pod numer :

Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia

Adres: ul. Małeckiego 11, 60-706 Poznań, Telefon: 61 866 49 58

- ▶ Telefon Zaufania „Narkotyki – Narkomania” 800-199-990 (telefon bezpłatny), czynny codziennie w godzinach 16.00 – 21.00 z wyjątkiem świąt państwowych;
- ▶ Pomarańczowa Linia 801 140 068, czynna od poniedziałku do piątku w godz. 14.00 – 20.00; udziela pomocy rodzicom, których dzieci sięgają po alkohol lub inne środki psychoaktywne, <https://pomaranczowalinia.pl/>
- ▶ Regionalne Centrum Profilaktyki Uzależnień dla Dzieci i Młodzieży, ul. Wielka Poznańska 89, 64-610 Rogoźno Wlkp., tel. 67/25-52-341
- ▶ Uzależnienia behawioralne 801-889-880, czynny codziennie w godzinach 17.00 - 22.00

#### 2. Możesz także skorzystać z poradni internetowej dostępnej na stronie [www.narkomania.org.pl](http://www.narkomania.org.pl).

Poradnia oferuje anonimową, bezpłatną pomoc specjalistów (lekarza, prawnika i psychologa) za pośrednictwem e-maila, a także bazę ośrodków pomocowych, wykaz aktów prawnych dotyczących narkomanii oraz artykuły dla specjalistów i rodziców

3. Jeśli szukasz informacji o organizacjach, podmiotach i placówkach, udzielających pomocy terapeutycznej i wsparcia osobom używającym środków odurzających i substancji psychotropowych oraz osobom uzależnionym pobierz Informator „Narkomania. Gdzie szukać pomocy?": <https://kcpu.gov.pl/publikacja/informator-narkomaniagdzie-szukac-pomocy-viii-edycja/> lub skorzystaj z mapy placówek: <https://kcpu.gov.pl/mapa/>

4. Jeżeli podejrzewasz, że w twojej okolicy znajduje się sklep lub punkt sprzedaży nowych substancji psychoaktywnych, powinieneś powiadomić o swoim podejrzeniu powiatową stację sanitarno-epidemiologiczną i policję

Materiały edukacyjne do pobrania on-line:

<https://kcpu.gov.pl/profilaktyka-i-edukacja/publikacje-i-edukacja-publiczna/>



## Poruszamy więcej.

W naszym zakładzie produkcyjnym w Jasinie k. Swarzędza zatrudniamy ponad 500 osób, które od 30 lat pracują nad tym, żeby dostarczać Klientom na całym świecie najwyższej jakości okucia meblowe.



@PracawBlumPolska

PS ♥

#blumteam

blum

## ZIEŁONE PUNKTY KONTROLNE

Dostępnych jest kilka tras o zróżnicowanym stopniu trudności

Znajdziesz je w:

- Jeziernach
- Kamionkach
- Łopuchówku
- Murowanej Goślinie
- Rakowni
- Żarnowcu

Potrzebujesz mapy, na której zaznacza się odnalezione punkty - drewniane słupki z biało-pomarańczowymi kwadratami i numerami, wyposażonymi w perforator



Kto znajdzie pięć takich punktów (słupków) może odebrać upominek w Starostwie Powiatowym w Poznaniu uczestnicząc w zabawie „Zorientowani na powiat poznański”

[powiat.poznan.pl/zorientowani-na-powiat](http://powiat.poznan.pl/zorientowani-na-powiat)

# BIOFARM®

POLSKI PRODUCENT LEKÓW

**Dbamy  
o środowisko**



**Promujemy zdrowy  
styl życia**



**Wspieramy zdrową  
rywalizację**



**Pod naszymi skrzydłami  
rozwija się 3500  
młodych  
sportowców**

**Społeczna  
Odpowiedzialność  
Biznesu w  
BIOFARM®**



**Inicjatywy  
profilaktyczne dla  
pracowników**

**Współpraca z 35  
klubami sportowymi  
w całej Polsce**

**Charytatywny  
cel**



**Działania  
humanitarne –  
wsparcie Ukrainy**



**biofarm.pl**

CISOWIANKA  
NATURALNIE BOGATA W MINERAŁY



Z każdą kroplą bliżej celu.  
Cisowianka sport.

# Poznaj Technologię Przewodnictwa Kostnego: Idealne Rozwiązanie dla Biegaczy

Dla wielu biegaczy muzyka stanowi nieodłączny element treningu. Jednak tradycyjne słuchawki mogą być niewygodne, niehigieniczne i ograniczają świadomość sytuacyjną. Na szczęście istnieje innowacyjne rozwiązanie – technologia przewodnictwa kostnego, którą oferuje Shokz.

## Czym jest technologia przewodnictwa kostnego?

Technologia przewodnictwa kostnego działa w oparciu o przesyłanie dźwięku przez kości czaszki bezpośrednio do ucha wewnętrznego, omijając błonę bębenkową.



Dzięki temu Twoje uszy pozostają wolne, co zapewnia wyższy komfort i lepszą higienę.

## Dlaczego warto wybrać słuchawki z przewodnictwem kostnym?

**Bezpieczeństwo i świadomość sytuacyjna:** Biegając w słuchawkach Shokz, nie musisz rezygnować z bezpieczeństwa. Odsonięte uszy pozwalają na zachowanie pełnej świadomości otoczenia – usłyszysz nadjeżdżające samochody, rowerzystów czy innych biegaczy, co znacząco zwiększa Twoje bezpieczeństwo na trasie.

**Komfort i higiena:** Tradycyjne słuchawki douszne mogą powodować dyskomfort i gromadzenie się bakterii. Technologia przewodnictwa kostnego eliminuje ten problem, pozostawiając Twoje uszy wolne od podrażnień i zakażeń.

**Stabilność i wygoda:** Słuchawki Shokz są lekkie i ergonomiczne, co sprawia, że idealnie przylegają do głowy i nie przesuwają się nawet podczas intensywnego biegu. Nie musisz martwić się o to, że wypadną czy będą przeszkadzać.

**Długi czas pracy:** Słuchawki Shokz oferują długi czas pracy na baterii, co oznacza, że możesz cieszyć się muzyką lub podcastami przez cały trening bez obaw o nagłe rozładowanie.

**Multipoint pairing:** Dzięki możliwości połączenia z dwoma urządzeniami jednocześnie, np. zegarkiem sportowym i telefonem, słuchawki Shokz automatycznie przełączają się pomiędzy źródłami dźwięku. To niezwykle wygodne, gdy korzystasz z różnych urządzeń podczas treningu.

**Mikrofony z redukcją szumów:** Wbudowane mikrofony z redukcją szumów umożliwiają prowadzenie rozmów w wysokiej jakości, nawet w hałaśliwym otoczeniu. To doskonałe rozwiązanie, jeśli chcesz być w kontakcie podczas biegu.

## Skorzystaj ze specjalnej oferty!

Dla uczestników biegu przygotowaliśmy wyjątkową ofertę. Odwiedź [www.shokz.pl](http://www.shokz.pl) i skorzystaj ze specjalnego kodu rabatowego **SZPOT10KM**, który daje **15% zniżki** na wszystkie produkty Shokz. Oferta jest ważna do końca czerwca, więc nie zwlekaj i już dziś popraw komfort oraz bezpieczeństwo swoich treningów!

## Podsumowanie

Jeśli chcesz cieszyć się muzyką podczas biegu bez kompromisów na rzecz bezpieczeństwa i higieny, słuchawki z technologią przewodnictwa kostnego od Shokz to idealne rozwiązanie. Przekonaj się sam i dołącz do grona zadowolonych biegaczy, którzy już odkryli zalety tej innowacyjnej technologii.



## **NO LIMITS** by **ITAKA**

### **Przeżyj niezwykłą przygodę!**

Szukasz wrażeń i potrzebujesz adrenaliny, jesteś miłośnikiem sportu i cenisz kontakt z naturą?

NO LIMITS jest dla Ciebie! Unikatowe programy tworzone przez pasjonatów zapewnią Ci niezapomniane doświadczenia.

### **Dlaczego warto wybrać ofertę NO LIMITS?**

- małe, kameralne grupy
- autorskie programy wycieczek tworzone przez grupę ekspertów
- trasy poza utartymi szlakami
- grupy od 8 osób na wyłączność

**Szpot** / ŁĄCZY  
NĄS PASJA

**Swarzędz**  
*Dobrze trafieś*