

INFORMATOR DLA ZAWODNIKÓW

**15.
06.
2025**



**12. BIEG 10KM SZPOT SWARZĘDZ
5. BIEG RODZINNY SZPOT SWARZĘDZ**

Szpot / ŁĄCZY
NAS PASJA

Swarzędz
Dobrze trafiłeś

Szanowni Państwo, Koleżanki i Koledzy,

Witamy Was serdecznie na **12. edycji Biegu 10 km Szpot Swarzędz** oraz **5. edycji Biegu Rodzinnego Szpot Swarzędz!**

Dotychczasowe jedenaście edycji zgromadziło na starcie ponad 25 000 biegaczek i biegaczy, a nasz bieg na stałe wpisał się w kalendarz biegowych wydarzeń nie tylko w Wielkopolsce, ale i w całej Polsce. 10 km Szpot Swarzędz to jeden z największych i najpopularniejszych biegów ulicznych na tym dystansie w regionie. Od 2012 roku to wydarzenie przyciąga tysiące pasjonatów biegania, tłumy kibiców i cieszy się dużym zainteresowaniem mediów. Wysoko oceniana organizacja, fantastyczna atmosfera, duch rywalizacji i radość z biegania towarzyszą nam niezmiennie w każdej edycji. To nie tylko okazja do sprawdzenia swoich sił, ale też szansa na wspólne, aktywne spędzenie czasu. W tym roku uczestnicy **12. Biegu 10km Szpot Swarzędz** zmierzają się z nową, wyjątkowo malowniczą i szybką trasą wokół Jeziora Swarzędzkiego. Zacienione odcinki, asfaltowa nawierzchnia i efektowna pętla tworzą idealne warunki zarówno dla tych, którzy powalczą o życiówki, jak i dla tych, którzy biegną dla przyjemności. Zwieńczeniem biegu będzie tradycyjny finisz na nowoczesnym Stadionie Miejskim w Swarzędzu – bieżnia tartanowa daje dodatkowy impuls na ostatnich metrach, a wsparcie kibiców dodaje skrzydeł!

Serdecznie dziękujemy za przyjęcie zaproszenia i udział w naszym wydarzeniu. Jesteśmy przekonani, że dzięki zaangażowaniu organizatorów, partnerów i wolontariuszy, przeżyjecie Państwo niezapomniane sportowe emocje, doping będzie gorący, a wyniki – satysfakcjonujące!

O godzinie 10:00 – godzinę przed biegiem głównym – ruszy również **5. Bieg Rodzinny Szpot Swarzędz**, do którego zaprosiliśmy wszystkich: od najmłodszych po seniorów. To doskonała okazja, by spędzić czas w rodzinnym gronie, budując wspólne wspomnienia i radość z ruchu – bez presji, bez pomiaru czasu, ale z uśmiechem i medalem na mecie.

To wydarzenie ma wymiar nie tylko sportowy, ale i społeczny. Kontynuujemy współpracę z Urzędem Marszałkowskim w ramach programu „Postaw na życie bez Uzależnień”, a także wspieramy Joasię Tomaszewską, mieszkankę naszej Gminy, walczącą z nowotworem złośliwym.

Szczególne podziękowania kierujemy do naszych partnerów i instytucji wspierających: Burmistrza Miasta i Gminy Swarzędz, lokalnego samorządu, a także Patronów Honorowych: Marszałka Województwa Wielkopolskiego, Wojewody Wielkopolskiej, Starosty Poznańskiego oraz Wojewódzkiego Komendanta Policji.

Z ogromną satysfakcją obserwujemy, jak z roku na rok coraz więcej mieszkańców Swarzędza i okolic dołącza do naszej biegowej społeczności – w tym roku na starcie stanie ponad 4000 zawodników.

Życzymy Wam udanego startu, miłej atmosfery i świetnych wspomnień z pobytu w naszym mieście. Do zobaczenia na trasie!

Z biegowym pozdrowieniem,

Marian Szkudlarek

Marian Szkudlarek
Burmistrz Miasta i Gminy Swarzędz

Ireneusz Szpot

Ireneusz Szpot
Prezes Zarządu Szpot Sp. z o.o.

... miasto z tradycjami



... kultura i turystyka

SWARZĘDZ

... sport i rekreacja



... nowoczesność i ekologia



ODBIÓR PAKIETÓW

12. Bieg 10 km Szpot Swarzędz

5. Bieg Rodzinny Szpot Swarzędz

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

Biuro zawodów czynne:

14.06.2025 r. (sobota) w godz. 13.00 – 20.00

15.06.2025 r. (niedziela) w godz. 07.00 – 09.30

Zachęcamy do odbioru pakietów w sobotę.

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 (13.06.2025) drogą mailową i SMS

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



PRZED BIEGIEM



 **ZIMA**
25/26

Zapraszamy do Salonu Firmowego
Biura Podróży ITAKA w Galerii Bumerang
w Zalasewie (Swarzędz)!

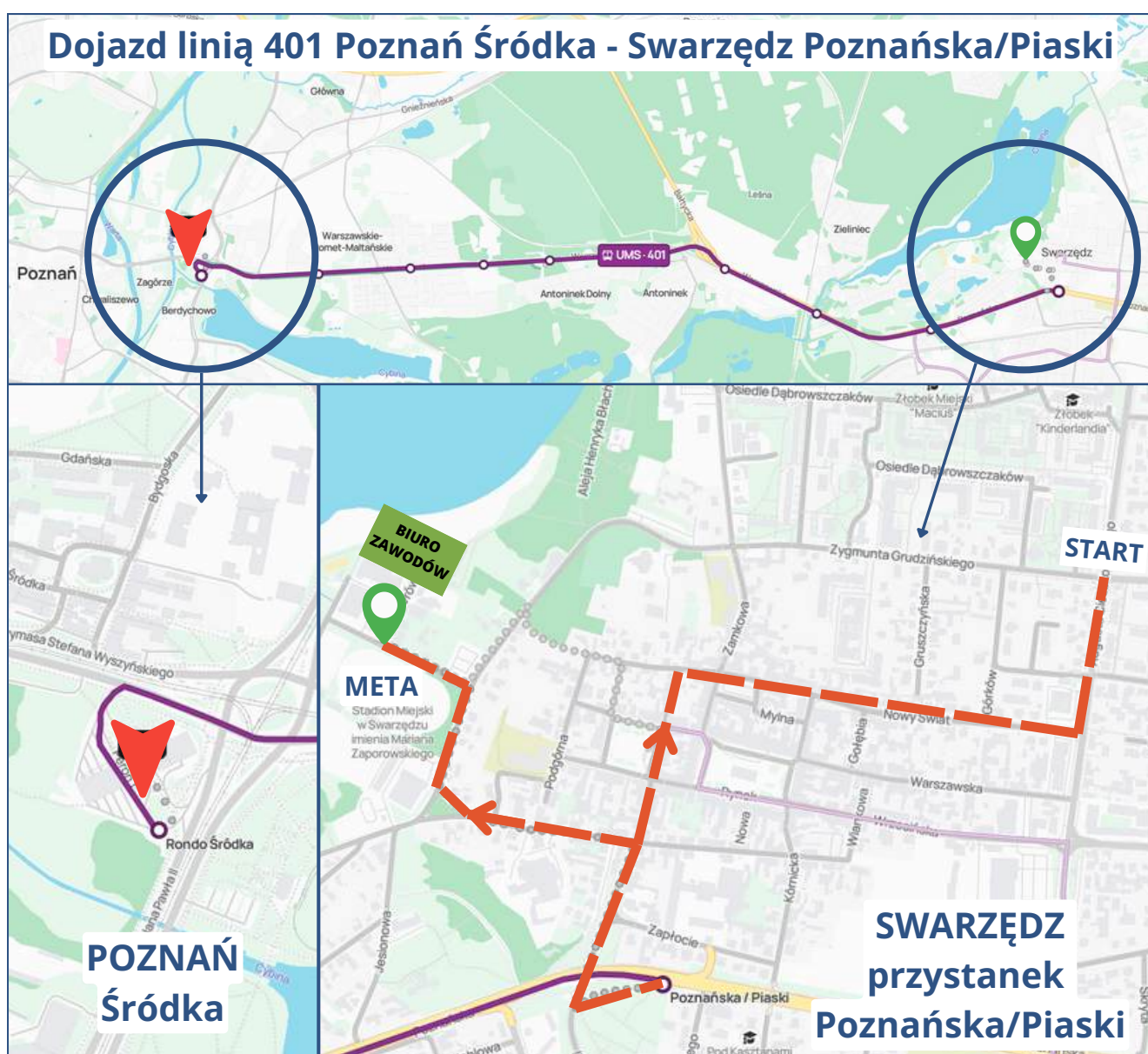


DOJAZD KOMUNIKACJĄ MIEJSKĄ/ PODMIEJSKĄ

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

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.





CZĘŚCI I TECHNIKA MOTORYZACYJNA

Inter Cars SA

Filia Swarzędz
ul. Cieszkowskiego 90
62-020 Swarzędz

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

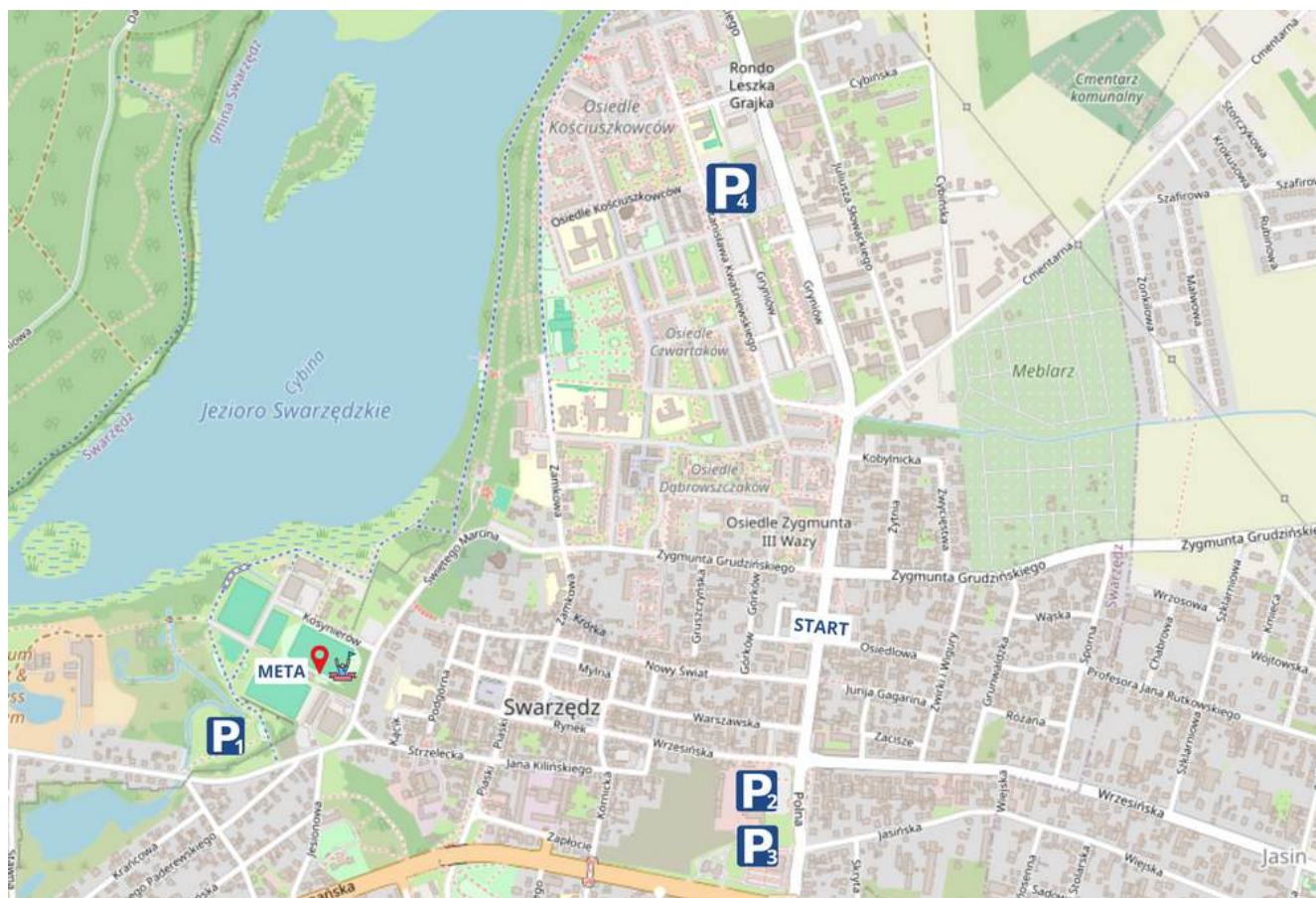
pn.-pt.: 08:00-18:00
sob.: 08:00-13:00

PARKINGI

Parkingi zlokalizowane są przy:

1. Polana Miejska przy ulicy Strzeleckiej - parking główny - **zalecany (wjazd możliwy do godz.9:00)**
2. ul. Polna - parking Kaufland
3. ul. Polna - parking Lidl
4. ul. Cieszkowskiego - Parking Netto

Parkingi są bezpłatne i niestrzeżone.



SZATNIE, DEPOZYTY

Szatnie i depozyty dla uczestników **12. Biegu 10km Szpot Swarzędz** 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 - do godziny 14:00.

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

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

WSPIERAMY SWARZĘDZKICH BIEGACZY!



Salony i serwisy w Poznaniu:

Poznań, ul. Mogileńska 50

Poznań, Opłotki 15/19

Poznań, ul. Bukowska 146

Złotniki, ul. Obornicka 4

Swarzędz, ul. Wrzesińska 174, 178 i 191

Jelonek, ul. Obornicka 4

Nasze pozostałe lokalizacje w Polsce sprawdź na: www.grupabemo.pl



OMODA | JACOO

EXPO

Parking Pływalni „Wodny Raj” w Swarzędzu, Kosynierów 1, Swarzędz
15.06.2023 r. (niedziela) w godz. **9.00 – 15.30**

Strefa EXPO to doskonała okazja, aby zapoznać się z nowościami ze świata sportu i zdrowego stylu życia, skorzystać z degustacji, porad specjalistów czy atrakcyjnych ofert przygotowanych przez naszych Partnerów.

W Strefie EXPO zlokalizowane będzie również stoisko porad psychologicznych w ramach programu **„Postaw na życie bez uzależnień”** – wszyscy chętni będą mogli skorzystać z bezpłatnych konsultacji i porozmawiać na temat wsparcia w walce z uzależnieniami dzieci i dorosłych.

Zachęcamy do wizyty zarówno przed startem, jak i po ukończeniu biegów.

								
STREFA EXPO 2025								
								

ATRAKCJE DLA DZIECI

Boisko przy Pływalni „Wodny Raj” w Swarzędzu, Kosynierów 1, Swarzędz
15.06.2025 r. (niedziela) w godz. **10.00 – 15.30**

Dla wszystkich dzieci, nie tylko uczestników biegów, czekać będzie moc DARMOWYCH atrakcji w specjalnie przygotowanej strefie dla dzieci! Nie zabraknie dmuchanych zabawek i zjeżdżalni, które zawsze cieszą się ogromnym powodzeniem.

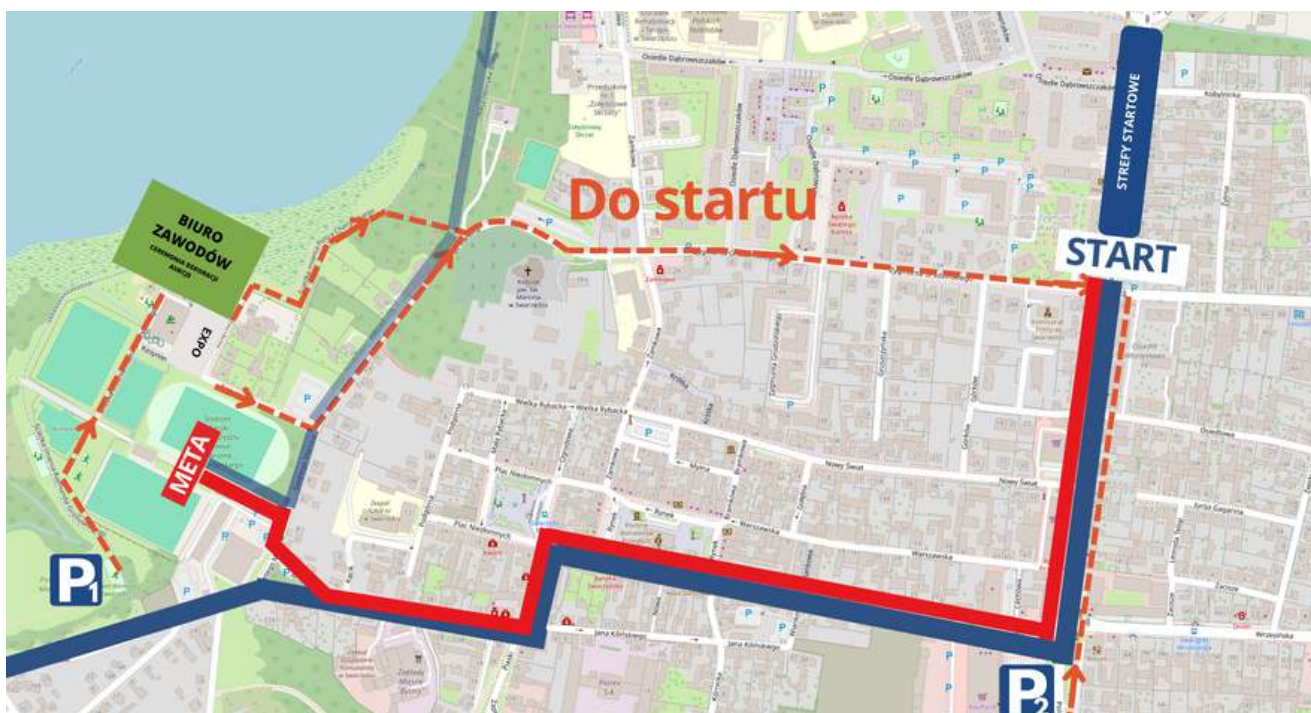
Zabawy i animacje poprowadzą niezawodne ekipy m.in.: Maxi Fun, Castorama, ETC Swarzędz oraz Akademia Piłkarska Reissa, która zaprosi dzieci na swoje mini boisko.

Będzie aktywnie, kreatywnie i radośnie – tak, jak dzieci lubią najbardziej!

START

Biegu Rodzinnego (godz. 10:00) i Biegu Głównego (godz. 11:00) odbędzie się z ul. Cieszkowskiego (przy skrzyżowaniu z ul. Grudzińskiego) w Swarzędzu. Odległość pomiędzy Biurem Zawodów a startem to około 1km.

PROSIMY O UWZGLĘDNIENIE CZASU NA DOTARCIE Z BIURA ZAWODÓW DO STREFY STARTU.



WOJCIECH SZCZĘSNY

BIEGNIESZ Z NAMI?

WITT ISO VITAMIN WATER
MAGNESIUM

WOJCIECH SZCZĘSNY
B6 B12 NIACIN
NO PRESERVATIVES
NO SWEETENERS
NO COLOURANTS
MANGO LEMON flavour

Witt BE A LEGEND
ISOTONIC DRINK

The advertisement features a blue bottle of Witt ISO VITAMIN WATER in the foreground. The background shows a group of runners in a race. The text 'WOJCIECH SZCZĘSNY' is at the top left, and 'BIEGNIESZ Z NAMI?' is in large white letters on a black background. The Witt logo and 'BE A LEGEND' slogan are at the bottom right.

W DNIU BIEGU

TOALETY

Toalety znajdują się:

- strefa startu,
- strefa mety

STREFY CZASOWE – BIEG 10KM

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.

Pierwsza 50-tka zawodników na mecie klasyfikowana jest wg czasu brutto.

Kolejność stref od linii startu:

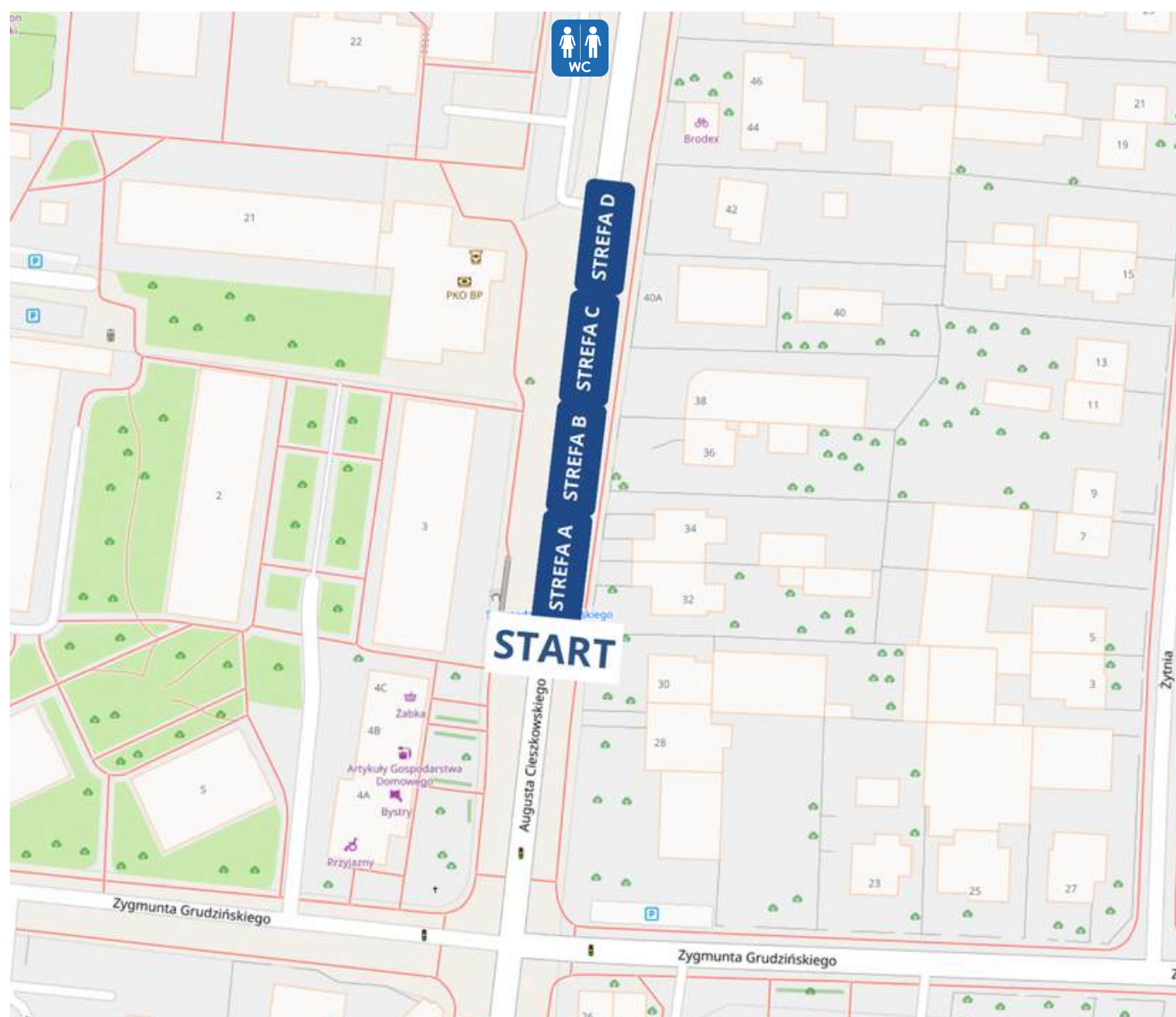
Strefa A – zaproszeni goście i zawodnicy legitymujący się czasem poniżej 35 minut

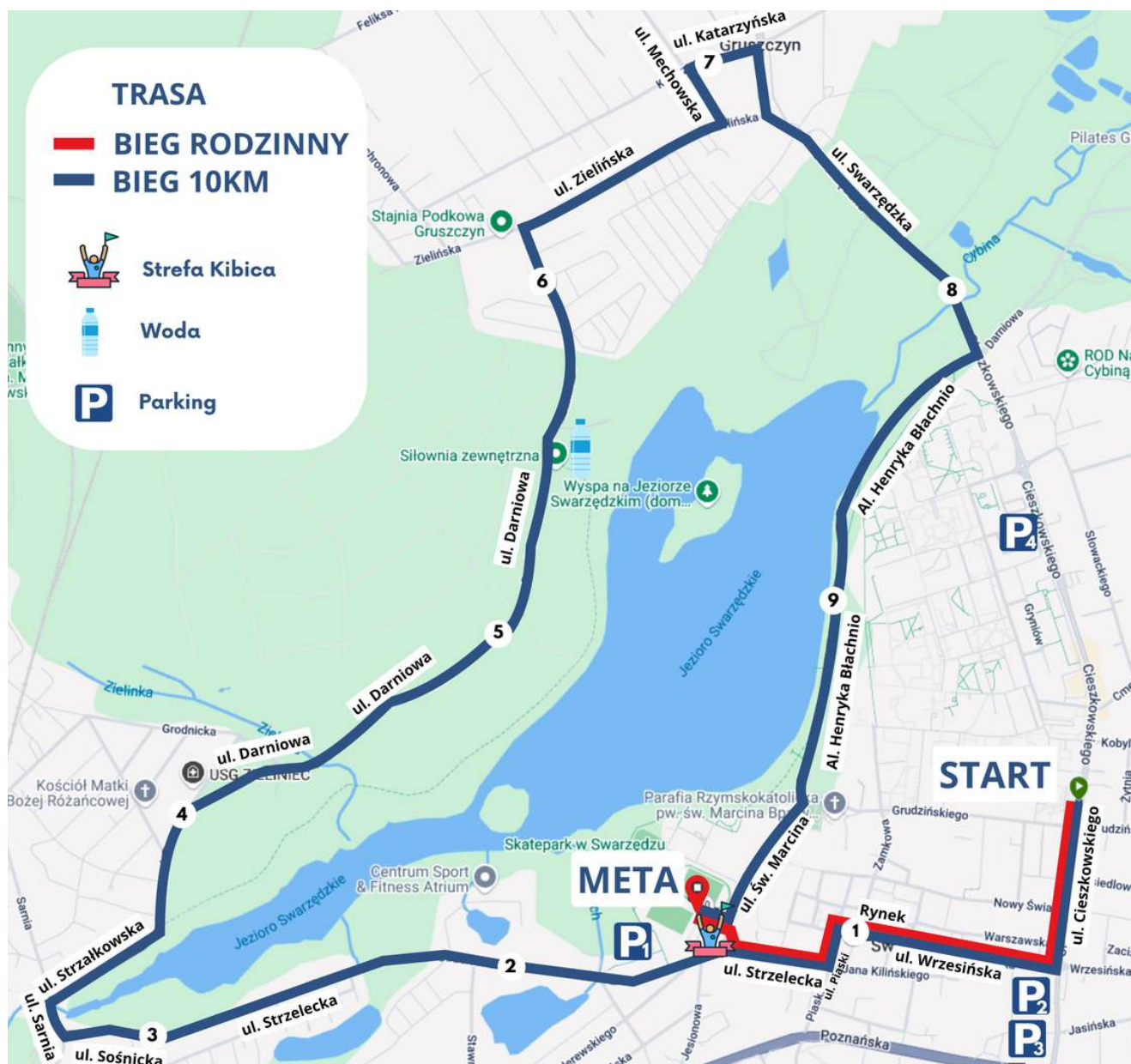
Strefa B – zawodnicy z czasami < 40 minut

Strefa C – zawodnicy z czasami < 50 minut

Strefa D – zawodnicy z czasami < 60 minut

Zawodnicy proszeni są o ustawianie się w swoich strefach.





A person is running on a red athletic track. The image is overlaid with a large, bold, red and white text 'UTAL RUN!'. A silhouette of a runner is composed of various Polish license plates, positioned as if running across the text.

UTAL RUN!

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



DODATKOWE INFORMACJE - BIEG 10KM

PUNKT ODŻYWCZY NA TRASIE

Punkt odżywczy na trasie będzie zlokalizowany w okolicach 5,5 kilometra.

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 żelach itp.

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

Strefy zrzutu znajdują się na odcinku 150 m za punktem odżywczym.

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

PACEMAKERZY

Poprowadzą Was w biegu na:

40 min - Robert

45 min - Dominik i Radek

50 min - Karolina i Roman

55 min - Stefan i Mateusz

60 min - Wojtek i Marek

1h 10 min - Dominika i Andrzej

UWAGA – SPOWALNIACZE NA TRASIE BIEGU

Na trasie biegu znajdują się spowalniacze drogowe. Dla bezpieczeństwa biegaczy zostały one dodatkowo oznaczone żółtą taśmą ostrzegawczą – przed każdym z nich, około 5 metrów wcześniej.

PROSIMY O ZACHOWANIE OSTROŻNOŚCI



BIOFARM®

POLSKI PRODUCENT LEKÓW

**Dbamy
o środowisko**



**Promujemy zdrowy
styl życia**



**Wspieramy zdrową
rywalizację**



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

**Spółeczna
Odpowiedzialność
Biznesu w
BIOFARM®**



**Inicjatywy
profilaktyczne dla
pracowników**

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

**Charytatywny
cel**



**Działania
humanitarne –
wsparcie Ukrainy**



Zeskanuj kod QR

biofarm.pl

DODATKOWE INFORMACJE - BIEG 10KM

WYNIKI BIEGU

Każdy, kto ukończy bieg w limicie czasu, otrzyma smsa z wynikiem wygenerowanym przez operatora pomiaru czasu - b4sport. Wysyłka sms'ów odbędzie się po zakończeniu biegu. Oficjalne wyniki biegu zostaną zamieszczone na stronie www.biegi.szpot.pl w terminie do 3 dni po zakończeniu biegu.

STREFA ODŻYWIANIA NA MECIE

Wszyscy zawodnicy mogą po biegu skorzystać z:

- wody butelkowanej i w kubeczkach
- tradycyjnie jabłko
- 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 rozciągania - poprawi to wasze samopoczucie i przyspieszy regenerację.

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



POWIAT
POZNAŃSKI

Tu chce się żyć!

www.powiat.poznan.pl



PO BIEGU

**WPADNIJ
NA TRENING**



**WYBIERZ
SWÓJ KLUB**

BIEG Z SERCEM - POMÓŻMY ASI WALCZYĆ O ŻYCIE

Wśród emocji, sportowych wyzwań i radości wspólnego biegania, nie zapominamy o tym, co naprawdę ważne. Podczas tegorocznego Biegu Szpot Swarzędz ponownie łączymy siły w wyjątkowym celu – by pomóc 12-letniej **Joasi Tomaszewskiej** z Kobylnicy, która od lat walczy z nowotworem złośliwym.

Asia to niezwykła dziewczynka. Mimo ciężkiej choroby i wielu lat bolesnego leczenia – operacji, chemioterapii, radioterapii – nie traci nadziei. W tym roku potrzebuje naszej pomocy bardziej niż kiedykolwiek. Przed nią kolejny etap walki – trudny, kosztowny i konieczny, by mogła żyć.

Asia postanowiła w tym roku zrobić coś wyjątkowego. Z wielkim sercem rozstaje się ze swoimi ukochanymi zabawkami, które przekaże na sprzedaż podczas naszego biegu. Zabawki są w stanie idealnym, wyróżniają się jedynie tym że przez jakiś czas otoczone były miłością Asi. Te zabawki to jej dzieciństwo, radość, wspomnienia – tym bardziej porusza nas fakt, że sama chce w ten sposób dołożyć cegiełkę do własnego leczenia. My – jako organizatorzy i społeczność biegaczy – zrobimy wszystko, by jej pomóc.

Znajdziecie u nas:

Stoisko z zabawkami Joasi – wrzucicie datek do skarbonki i wybierzcie jedną z zabawek, które Asia ofiarowała z serca.

Specjalną skarbonkę – ustawioną przy stoisku- każda, nawet najmniejsza wpłata, ma ogromne znaczenie.

Charytatywną licytację po biegu – dzięki hojności naszych partnerów, przyjaciół przygotowaliśmy wyjątkowe przedmioty i vouchery, które będzie można wylicytować. Dochód w całości trafi na leczenie Asi.

Asia znów walczy – o życie, o zdrowie, o sprawność, którą choroba po kawałku odbiera. Pomagając, dajemy jej nie tylko środki na leczenie. Dajemy jej nadzieję, szansę na przyszłość, siłę i poczucie, że nie jest sama, bo nie jest – ma nas. A my, jako biegacze, doskonale wiemy, jak ważne jest wsparcie na trasie.

Nie przechodźcie obojętnie. Zatrzymajcie się przy stoisku Asi. Wrzucie datek. Weźcie udział w licytacji.

Jeśli nie my – to kto?



Asia Tomaszewska



siepomaga.pl

siepomaga.pl/zycie-asi

W DNIU BIEGU

BIEG Z SERCEM - POMÓŻMY ASI WALCZYĆ O ŻYCIE

	Przedmiot licytacji	
1	Pióro okolicznościowe	Kancelaria Premiera Rady Ministrów
2	Karnet 14 dniowy do klubu Fabryka Formy	Fabryka Formy
3	Wiertarko-wkrętarka udarowa bezprzewodowa MACALLISTER	Castorama
4	Obraz z grafiką - Owińska, były klasztor pocysterski i równocześnie Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy dla Dzieci Niewidomych	Powiat Poznański
5	voucher na VIP-owską wizytę w Blum Polska – w programie: zwiedzanie zakamarków zakładu, pamiątkowe gadżety, wspólny obiad i wyjątkowe spotkanie z zespołem Blum	Blum Polska
6	Piłka do siatkówki z autografami siatkarzy z ZAKSA Kędzierzyn-Koźle + Koszulka z autografem siatkarzy z ZAKSA Kędzierzyn- Koźle	Inter Cars
7	Torba z gadżetami (dres dziecięcy, miesiąc bezpłatnych treningów, książka, piłka, kubek termiczny, kubek)	Akademia Reissa
8	Plecak z gadżetami (dres dziecięcy, miesiąc bezpłatnych treningów, książka, piłka, kubek termiczny, kubek)	Akademia Reissa
9	Gorąca pizza prosto z pieca Portofino	Portofino
10	Voucher o wartości 300 zł do restauracji Portofino	Portofino
11	Licznik rowerowy GPS Wahoo BOLT	Bikestage
12	Hulajnoga Town 7XL	Decathlon
13	Hulajnoga M900	Decathlon
14	3-miesięczna opieka trenerska Adrian Żakowski - Dogonić Czołówkę	Adrian Żakowski Decathlon
15	Voucher podarunkowy o wartości 100 zł.	Lago Home
16	Voucher podarunkowy o wartości 100 zł.	Lago Home
17	Voucher podarunkowy o wartości 100 zł.	Sushi Home
18	Voucher podarunkowy o wartości 100 zł.	Sushi Home
19	Voucher na kwotę 200 zł do restauracji La Planete	WPiP
20	Figura Żyrafy Cantik z Bali	WPiP
21	Voucher na wizytę w studniu radio ESKA	ESKA
22	Album przyrodniczy pt. "Kierunek Krajobraz"	Wielkopolski Urząd Wojewódzki
23	Koszulka z autografem Jerzego Górskiego + Czapka z autografem Jerzego Górskiego + film Najlepszy	BROOKS
24	Koszulka z autografem Jerzego Górskiego + Czapka z autografem Jerzego Górskiego + film Najlepszy	BROOKS
25	Limitowane słuchawki OpenRun Pro 2 Eliud Kipchoge (tylko 5 sztuk na całą Polskę, niedostępne w sklepie!)	SHOKZ
26	Album z fotografiami pary prezydenckiej "Dwa lata prezydentury"	Kancelaria Prezydenta RP
27	Album z fotografiami pary prezydenckiej "Piąty rok prezydentury"	Kancelaria Prezydenta RP
28	Wydawnictwo "Dla Niepodległej Obywatele i ich organizacje 1918-2020"	Kancelaria Prezydenta RP
29	zaproszenie na nowoczesny zabieg medycyny estetycznej - resurfacing (laserowe odmładzanie skóry twarzy)	DIAGNOSIS
30	Zestaw upominkowy DĘBSKI SAD	Dębski Sad
31	Karnet 2 miesięczny na zajęcia Aqua Aerobik / Aqua Gimnastyka na Termach Maltańskich	Fregata Swimming
32	Zestaw kubków i kaffe ozdobne wykonane przez p. Karolinę Byczkowską, właścicielkę Pracownik Spiek Ceramiczny pod Kostrzynem	Urząd Wojewódzki Województwa Wielkopolskiego
33	Niespodzianki wykonane przez dzieci	Stowarzyszenie przyjaciół dzieci specjalnej troski im. Leszka Grajka w Swarzędzu

STOISKO Z ZABAWKAMI JOASI



W DNIU BIEGU

NAGRODY 12. BIEG 10KM SZPOT SWARZĘDZ - PONAD 100 NAGRÓD!

Nagrody specjalne za wskazane przez Organizatora konkretne miejsca na mecie – przyznawane są na podstawie listy wyników aktualnej na godzinę 12:30 i będą w tym przypadku **nieodwołalne**. Wręczenie nagród odbędzie się na scenie plenerowej nad Jeziorem Swarzędzkim przy ul. Kosynierów 1 od godziny 14:00. Prosimy o obecność podczas wręczania nagród.*

Do odbioru nagrody należy okazać numer startowy.

Miejsce na mecie	Nagroda	Sponsor
17	Upominek	POWIAT POZNAŃSKI
35	Pakiet gadżetów	INTER CARS
105	Plecak z gadżetami + miesiąc bezpłatnych treningów	Akademia Reissa
117	Upominek	POWIAT POZNAŃSKI
120	14 dniowy Karnet do Fabryki Formy	Fabryka Formy
200	Kołdra całoroczna	Piórex
215	Zestaw upominków	BIKESTAGE
241	Voucher o wartości 300zł do restauracji PORTOFINO	PORTOFINO
262	Voucher o wartości 500 zł na usługi stomatologiczne	MIŁO CLINIC
292	Zestaw upominków	BIKESTAGE
330	Kołdra całoroczna	Piórex
350	14 dniowy Karnet do Fabryki Formy	Fabryka Formy
362	Voucher o wartości 300 zł na zabiegi medycyny estetycznej	MIŁO CLINIC
370	Ultralekka kurtka treningowa	MARTOMBIKE
400	Karta podarunkowa o wartości 200zł	Castorama
410	Voucher na buty Brooks	Brooks
435	Plecak z gadżetami + miesiąc bezpłatnych treningów	Akademia Reissa
452	Voucher o wartości 500 zł na usługi stomatologiczne	MIŁO CLINIC
480	14 dniowy Karnet do Fabryki Formy	Fabryka Formy
500	Karta podarunkowa o wartości 300zł	Decathlon
530	Voucher na przegląd bieżący roweru o wartości 360zł	BIKESTAGE
535	Pakiet gadżetów	INTER CARS
552	Voucher o wartości 300 zł na zabiegi medycyny estetycznej	MIŁO CLINIC
555	Voucher 250zł na zakupy w TRIGAR	TRIGAR
570	Kołdra całoroczna	Piórex
600	Karta podarunkowa o wartości 200zł	Castorama
630	14 dniowy Karnet do Fabryki Formy	Fabryka Formy
652	Voucher o wartości 500 zł na usługi stomatologiczne	MIŁO CLINIC
666	Słuchawki Shokz OpenFit 2	Shokz
679	Kołdra całoroczna	Piórex
700	Całotygodniowa dieta pudełkowa W BIEGU	DIETA W BIEGU
705	Workoplecak z gadżetami	Akademia Reissa
720	Ultralekka kurtka treningowa	MARTOMBIKE
752	Voucher o wartości 300 zł na zabiegi medycyny estetycznej	MIŁO CLINIC
788	Zestaw upominkowy	Dębski Sad
810	Voucher na buty Brooks	Brooks
850	14 dniowy Karnet do Fabryki Formy	Fabryka Formy
852	Voucher o wartości 500 zł na usługi stomatologiczne	MIŁO CLINIC
855	Kołdra całoroczna	Piórex
870	Voucher na przegląd bieżący roweru o wartości 360zł	BIKESTAGE
888	Słuchawki Shokz OpenFit 2	Shokz

ETC

S W A R Z Ę D Z



ZAKUPY PO SĄSIEDZKU
OD POKOLEŃ



NAGRODY 12. BIEG 10KM SZPOT SWARZĘDZ - PONAD 100 NAGRÓD!

Nagrody specjalne za wskazane przez Organizatora konkretne miejsca na mecie – przyznawane są na podstawie listy wyników aktualnej na godzinę 12:30 i będą w tym przypadku **nieodwołalne**. Wręczenie nagród odbędzie się na scenie plenerowej nad Jeziorem Swarzędzkim przy ul. Kosynierów 1 od godziny 14:00. Prosimy o obecność podczas wręczania nagród.*

Do odbioru nagrody należy okazać numer startowy.

Miejsce na mecie	Nagroda	Sponsor
905	Workoplecak z gadżetami	Akademia Reissa
915	Całotygodniowa dieta pudełkowa W BIEGU	DIETA W BIEGU
920	Kołdra całoroczna	Piórex
950	14 dniowy Karnet do Fabryki Formy	Fabryka Formy
952	Voucher o wartości 300 zł na zabiegi medycyny estetycznej	MIŁO CLINIC
970	Ultralekka kurtka treningowa	MARTOMBIKE
1000	Karta podarunkowa o wartości 300zł	Decathlon
1017	Upominek	POWIAT POZNAŃSKI
1035	Pakiet gadżetów	INTER CARS
1052	Voucher o wartości 500 zł na usługi stomatologiczne	MIŁO CLINIC
1075	Voucher na przegląd bieżący roweru o wartości 360zł	BIKESTAGE
1110	Workoplecak z gadżetami	Akademia Reissa
1150	14 dniowy Karnet do Fabryki Formy	Fabryka Formy
1152	Voucher o wartości 300 zł na zabiegi medycyny estetycznej	MIŁO CLINIC
1160	Ultralekka kurtka treningowa	MARTOMBIKE
1180	Voucher na przegląd podstawowy roweru o wartości 250zł	BIKESTAGE
1200	Karta podarunkowa o wartości 200zł	Castorama
1210	Voucher na buty Brooks	Brooks
1222	Voucher o wartości 300zł do restauracji PORTOFINO	PORTOFINO
1250	14 dniowy Karnet do Fabryki Formy	Fabryka Formy
1252	Voucher o wartości 500 zł na usługi stomatologiczne	MIŁO CLINIC
1310	Ultralekka kurtka treningowa	MARTOMBIKE
1350	14 dniowy Karnet do Fabryki Formy	Fabryka Formy
1352	Voucher o wartości 300 zł na zabiegi medycyny estetycznej	MIŁO CLINIC
1370	Kołdra całoroczna	Piórex
1390	Głośnik bezprzewodowy	PKO BP
1400	Całotygodniowa dieta pudełkowa W BIEGU	DIETA W BIEGU
1432	VOUCHER o wartości 200zł do restauracji HUBO	HUBO
1450	Ultralekka kurtka treningowa	MARTOMBIKE
1452	Voucher o wartości 500 zł na usługi stomatologiczne	MIŁO CLINIC
1455	14 dniowy Karnet do Fabryki Formy	Fabryka Formy
1500	Karta podarunkowa o wartości 300zł	Decathlon
1535	Pakiet gadżetów	INTER CARS
1552	Voucher o wartości 300 zł na zabiegi medycyny estetycznej	MIŁO CLINIC
1555	Voucher 250zł na zakupy w TRIGAR	TRIGAR
1570	Kołdra całoroczna	Piórex
1600	Wiertarko-wkrętarka udarowa bezprzewodowa MACALLISTER	Castorama
1610	Voucher na buty Brooks	Brooks
1625	Voucher o wartości 300zł do restauracji PORTOFINO	PORTOFINO
1652	Voucher o wartości 500 zł na usługi stomatologiczne	MIŁO CLINIC
1654	VOUCHER o wartości 100zł do restauracji HUBO	HUBO

Silna grupa. Wspólna wizja przyszłości

30

ponad 30 lat
doświadczenia

300

ponad 300
zrealizowanych
inwestycji



inżynierska
wiedza i pasja



generalne wykonawstwo
i projektowanie



odnawialne
źródła energii



budownictwo
mieszkaniowe



innowacyjne
rozwiązania

www.wpip.pl

grupa
wpip

buildings
make you better

construction
wpip

green energy
wpip

development
wpip

smart solutions
wpip

NAGRODY 12. BIEG 10KM SZPOT SWARZĘDZ - PONAD 100 NAGRÓD!

Nagrody specjalne za wskazane przez Organizatora konkretne miejsca na mecie – przyznawane są na podstawie listy wyników aktualnej na godzinę 12:30 i będą w tym przypadku **nieodwołalne**. Wręczenie nagród odbędzie się na scenie plenerowej nad Jeziorem Swarzędzkim przy ul. Kosynierów 1 od godziny 14:00. Prosimy o obecność podczas wręczania nagród.*
Do odbioru nagrody należy okazać numer startowy.

Miejsce na mecie	Nagroda	Sponsor
1700	Całotygodniowa dieta pudełkowa W BIEGU	DIETA W BIEGU
1750	Voucher na przegląd podstawowy roweru o wartości 250zł	BIKESTAGE
1752	Voucher o wartości 300 zł na zabiegi medycyny estetycznej	MIŁO CLINIC
1754	VOUCHER o wartości 300zł do restauracji HUBO	HUBO
1770	Kołdra całoroczna	Piórex
1800	Karta podarunkowa o wartości 200zł	Castorama
1852	Voucher o wartości 500 zł na usługi stomatologiczne	MIŁO CLINIC
1888	Zestaw upominkowy	Dębski Sad
1895	Plecak z gadżetami	PKO BP
1915	Ultralekka kurtka treningowa	MARTOMBIKE
1932	VOUCHER o wartości 400zł do restauracji HUBO	HUBO
1950	Kołdra całoroczna	Piórex
1952	Voucher o wartości 300 zł na zabiegi medycyny estetycznej	MIŁO CLINIC
1955	Voucher 250zł na zakupy w TRIGAR	TRIGAR
2000	Karta podarunkowa o wartości 200zł	Castorama
2010	Voucher na buty Brooks	Brooks
2035	Pakiet gadżetów	INTER CARS
2055	Voucher 250zł na zakupy w TRIGAR	TRIGAR
2070	Voucher na przegląd podstawowy roweru o wartości 250zł	BIKESTAGE
2105	Głośnik bezprzewodowy	PKO BP
2122	Voucher o wartości 300zł do restauracji PORTOFINO	PORTOFINO
2152	Voucher o wartości 300 zł na zabiegi medycyny estetycznej	MIŁO CLINIC
2185	Karnet 2 miesięczny na zajęcia Aqua Aerobik / Aqua Gimnastyka na Termach Maltańskich	Fregata Swimming
2200	Wiertarko-wkrętarka udarowa bezprzewodowa MACALLISTER	Castorama
2205	Workoplecak z gadżetami	Akademia Reissa
2252	Voucher o wartości 500 zł na usługi stomatologiczne	MIŁO CLINIC
2310	Voucher na buty Brooks	Brooks
230 kobieta	Zapas suplementu diety Vigalex D3+K2 Max	BIOFARM
230 mężczyzna	Zapas suplementu diety Vigalex D3+K2 Max	BIOFARM
410 kobieta	Zapas suplementu diety Vigalex D3+K2 Max	BIOFARM
410 mężczyzna	Zapas suplementu diety Vigalex D3+K2 Max	BIOFARM

*W przypadku braku możliwości odbioru nagrody w dniu biegu, istnieje możliwość jej odebrania w siedzibie Organizatora - ul. Wrzesińska 174 w Swarzędzu, po wcześniejszym uzgodnieniu terminu. Ostateczny termin odbioru nagrody to 20 czerwca 2025 r. Po tym dniu nieodebrane nagrody przepadają.



FOTO

Bieg będzie rejestrowany przez akredytowanych fotografów. Galerie udostępniane będą na stronie www.biegu.szpot.pl oraz Facebook'u.

Dodatkowo, fotografowie serwisu FotoMaraton.pl będą wykonywali zdjęcia w wielu punktach na trasie oraz mecie. Wkrótce po biegu, zdjęcia będzie można znaleźć na stronie <http://www.fotomaron.pl/>, za pomocą najnowocześniejszej Wyszukiwarki Twarzy.

DODATKOWE INFORMACJE

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

W niedzielę 15 czerwca planujemy również m.in.:

- rozgrzewkę na ok 15 min. przed Biegiem Rodzinnym oraz Głównym, którą poprowadzi Fabryka Formy
- od godz. 12:00 - rozciąganie oraz Salsation - na boisku za STREFĄ FINISHERA, które poprowadzi Fabryka Formy
- strefę z masażami, którą zapewni Centrum Medyczne Diagnosis
- strefę animacji dla dzieci prowadzoną m.in. przez Maxi Fun, Castorama, , ETC
- boisko Akademii Piłkarskiej Reissa



Poruszamy Więcej ♥

Od 30 lat jesteśmy obecni w Jasinie, gdzie tworzymy niezawodne i funkcjonalne okucia meblowe.

Rozwijamy się w duchu zrównoważonego rozwoju, wspierając edukację, lokalne inicjatywy i promując zdrowy styl życia. Angażujemy się w działania społeczne i charytatywne, bo wierzymy, że prawdziwy rozwój to nie tylko technologia, ale przede wszystkim troska o ludzi, środowisko i wspólne wartości.

Poruszamy więcej – w meblach i w życiu ♥

📣 Zapraszamy do naszej strefy kibica!

Zróbmy razem pomarańczowy hałas! Szukaj nas przy rozwidleniu ulicy Strzeleckiej, przy stadionie Unii Swarzędz



praca w Blum

#pomarańczowe ♥

#blumteam



Chronos
development

Budujemy z pasją

*byście mogli
realizować
Wasze pasje*

WYJĄTKOWE DOMY

chronos.poznan.pl

tel. 690 120 120



PARK KRUSZEWNIA
Kruszewnia



OSIEDLE TERCJA
Rabowice



OSIEDLE OLSZYNOWA
Rabowice



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

Napisz do nas: biegieszpot.pl

IDEALNE NA WAKACJE!

BATONY LIOFILIZOWANE

FRUPP



- ✓ BEZ DODATKU TŁUSZCZU I SOLI
- ✓ PRODUKT BEZGLUTENOWY

- ✓ WYSOKA ZAWARTOŚĆ BŁONNIKA
- ✓ PRZEKĄSKA DLA CAŁEJ RODZINY



SPRAWDŹ NA:

WWW.FRUPP.PL



UŚMIECH zaczyna się w

miko



STOMATOLOGIA MEDYCYNĄ ESTETYCZNĄ

Nowy rozdział opieki stomatologicznej
i medycyny estetycznej! Serdecznie i z troską.

Od pierwszego telefonu po ostatnią kontrolę,
jesteśmy z Tobą, z pełnym zaangażowaniem
i indywidualnym podejściem.

Ostroróg ul. Jaworowa 5/9
t: 61 307 07 11
e: ostrorog@miloclinic.pl

Jasin ul. Kmieca 23
t: 790 497 497
e: jasin@miloclinic.pl

www.miloclinic.pl

TABELA MIĘDZYCZASÓW NA 10KM,
PÓŁMARATON I MARATON

1km	5km	10km	15km	20km	21.097	25km	30km	35km	40m	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



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 wypiełeś
- ▶ 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 szklankę 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, płac 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 piciem 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.

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/>



Szpot / ŁĄCZY
NĄS PASJA

Swarzędz
Dobrze trafiłeś