

PKP TELKOL na linii LK7

str.4

**Decydująca faza
modernizacji
systemu**

SmartGIS

str. 6-7

PKZP

A co to jest?

str. 11

Doprowadzamy Internet światłowodowy
informacje o projekcie

str.3

Kolej na Ciebie - uratuj życie!

Akcja krwiodawstwa str. 9

Szanowni Państwo,

Oddajemy w Wasze ręce kolejny numer naszego czasopisma TELKOL Ekspres, a w nim wiele ciekawych tematów. Zamieszczamy informacje o projekcie FTTH, co aktualnie dzieje się na Linii Kolejowej nr 7 oraz śledzimy postępy prac SRK na linii 219.

Dla pracowników, którzy chcieliby się ubiegać o oświadczenie o niepełnosprawności, przygotowaliśmy dokładne wytyczne, które pozwolą na bezproblemowe przygotowanie dokumentów.

Zbliża się okres wakacyjnych wyjazdów, więc przypominamy o możliwości skorzystania z ulgowych biletów międzynarodowych. Informacje odnośnie podróżowania kolejami zrzeszonymi w organizacji FIP oraz OSŻD znajdziecie na ostatniej stronie bieżącego numeru.

Na koniec, tradycyjnie coś na ząb - czyli przepis kulinarny Waszego autorstwa. Tym razem swoją propozycją popisowego dania z grilla, podzielił się z nami Pan Darek Wojtas pracujący w Regionie Wschodnim.

Redakcja

Szkolenie obronne w Augustowie



Pani Ewa Wawer - prowadząca warsztaty. Fot. PKP TELKOL

W dniach 11-14.06.2019 r. w miejscowości Augustów odbyło się szkolenie obronne z kadrą kierowniczą i pracownikami ds. technicznych, obronnych i zarządzania kryzysowego w PKP TELKOL sp. z o.o.

Głównym celem tegorocznego szkolenia było przygotowanie kadry kierowniczej i technicznej do opracowania dokumentacji planowania operacyjnego w spółce oraz doskonalenie wiedzy z zakresu działań w sytuacji podwyższenia gotowości obronnej państwa.

Szkolenie odbyło się zgodnie z zatwierdzonym przez Prezesa Zarządu planem szkolenia.

Podczas spotkania jego uczestnikom zaprezentowano, głównie w formie prezentacji multimedialnych materiały dotyczące zagadnień związanych z obron-

nością, militaryzacją, planowaniem operacyjnym oraz zarządzaniem kryzysowym, uzupełnionych o szeroko pojętą tematykę ochrony informacji prawnie chronionych oraz danych osobowych. Szkolenie prowadzone było w formie seminarium, która to forma dawała jego uczestnikom możliwość zgłaszania na bieżąco pytań oraz uwag.

W zakresie dotyczącym planowania operacyjnego, militaryzacji i ochrony informacji prawnie chronionych wykłady ukierunkowane były na praktyczną stronę zagadnienia z naciskiem na przygotowanie dokumentacji niejawnej z zakresu planowania operacyjnego i militaryzacji. Ponadto uczestnicy zostali zapoznani z nowymi aktami prawnymi nakładającymi na obowiązek realizacji powyższych zagadnień.

Iwona Lewandowska

Doprowadzamy Internet światłowodowy informacje o projekcie FTTH



FTTH (Fiber To The Home – czyli po prostu światłowód do domu) to projekt, w którym realizujemy jednocześnie 3 kontrakty. Po rozstrzygnięciu konkursów CPPC jesteśmy podwykonawcą firmy Nokia dla operatora Orange i realizujemy program z dofinansowaniem unijnym.

Realizujemy projekty POPC na obszarze ponad 10 powiatów jeleniogórskich w trybie “zaprojektuj i buduj”. Wartość kontraktu przekracza 36 mln zł. Projekty prowadzone są przez powołany w 2018 roku zespół kierowników projektu i koordynatorów prowadzących nadzór nad podwykonawcami wybranymi przez spółkę. Największe wyzwanie w tym projekcie stanowią skumulowane prace geodezyjno-projektowe oraz wykonawcze, które muszą zostać wykonane w krótkim okresie zgodnie z zapisami umownymi. Z pełnym zaangażowaniem naszych zespołów projektowych (kierownicy i koordynatorzy) realizujemy zaplanowane prace niezależnie od warunków atmosferycznych. Wcześniej pracowaliśmy zimą podczas niskiej temperatury, obecnie podczas uciążliwych upałów. Układamy kable w ziemi jak i wieszamy je na liniach napowietrznych. W pierwszej kolejności realizowane są prace dla szkół, kolejne będą wykonywane dla odbiorców prywatnych. Z tego powodu realizacja projektu podzielona została na kamienie milowe. Zrealizowanie tej inwestycji pozwoli na wyeliminowanie terytorialnych różnic w dostępie do szerokopasmowego Internetu i dodatkowo zapewni użytkownikom dostęp do sieci o wielkiej przepustowości.

Obszar szczeciniecko-pyrzycki - kontrakt realizujemy w kwocie przekraczającej 26 mln zł, w 4 osobowym zespole, pod nadzorem Kierownika Projektu, Koordy-

natorów i pod nadzorem Kierownika Wydziału – Pana Tomasza Jagiełły. Prace realizowane są również w formule “zaprojektuj i buduj” przez wyspecjalizowane firmy podwykonawcze. Końcowym odbiorcą prac budowlanych, realizowanych tak jak w obszarze jeleniogórskim, będą klienci Orange, ze szczególnym uwzględnieniem podłączenia w pierwszej kolejności placówek edukacyjnych, a następnie klientów komercyjnych.

W obszarze plockim budujemy FTTH dla firmy Nexera, która jest spółką z grupy Nokia. Umowa budowlana opiewa na kwotę ponad 38 mln złotych i realizowana jest w obszarze Płocka (podzielona na 5 obszarów OLT). Z umową tą związana jest odrębna umowa na proces projektowania o wartości 8 mln zł. Projekt jest obsługiwany w chwili obecnej przez 4 osoby. Aktualnie rozpoczęto fazę projektowania. W związku z powyższym zapraszamy do współpracy przy tym projekcie pracowników naszej spółki – szczególnie Regionu Wschodniego.

Zapraszamy wszystkich pracowników, którzy chcieliby podnosić swoje kwalifikacje zawodowe, aby zgłaszali się do prac przy tym projekcie. Oferujemy pakiet szkoleń wewnętrznych, jak również prowadzonych przez firmy zewnętrzne, dzięki którym przygotowujemy do pracy wyspecjalizowaną ekipę fachowców oferującą najwyższej jakości usługi oparte o technologie sieci światłowodowej. Zachęcamy do podnoszenia swoich kwalifikacji - rozwój oferujemy wszystkim chętnym - zarówno obecnym pracownikom, którzy chcieliby się nauczyć nowych rzeczy, ale też osobom, zainteresowanym rozwojem i pewnym zatrudnieniem w stabilnej firmie.

PKP TELKOL na linii LK7

Linia Kolejowa 7 (LK7) to projekt, w którym realizujemy w całości jego część teletechniczną. W ramach umowy, której wartość przekracza 50 mln zł zajmujemy się kablami optotelekomunikacyjnymi oraz siecią SRK.



Członek Zarządu ds. Technicznych Pan Jerzy Szmit z wizytą na LK7
Fot. PKP TELKOL

W chwili obecnej nasza uwaga skupiona jest na ułożeniu kabli światłowodowych oraz kabli SRK w Dęblinie oraz w Lublinie. Realizujemy szlaki na całej długości tej sieci, a codzienne prace wykonuje 6 naszych Brygad oraz 5 firm podwykonawczych.

Według planów, pociąg na odcinku Dęblin - Lublin pojedzie już we wrześniu, a to stanowi dla spółki wyzwanie z dwóch powodów: po pierwsze termin realizacji powoli się zbliża, a po drugie, po rezygnacji z prac nad układaniem podtorza i torów przez firmę Astaldi, które kontynuują obecnie firmy Budimex i Track Teck, spółka musi dopasować się do nowych wykonawców. Synchronizujemy zatem nasze prace z działaniami pozostałych naszych ekip.

W ostatnich dniach został wykonany bardzo trudny przewiert sterowany, pod ułożonymi już torami, zakończony w międzytorzach. Przewiert został wykonany na długości około 100 metrów. Akcja zakończyła się pełnym sukcesem, a prace zostały odebrane przez gwaranta prac torowych - czyli firmę Budimex. Zadanie było wyjątkowo trudne i tak naprawdę nikt nie miał pewności czy uda się tego dokonać biorąc pod uwagę, fakt że przewiert był szczególnie skomplikowany i od jego powodzenia zależało ustalenie dalszych realizacji podobnych przewiertów.

Redakcja

Prace nad sterowaniem ruchem kolejowym w rękach PKP TELKOL

Co aktualnie dzieje się w obszarze SRK? Oprócz tego, że prace wykonujemy przy okazji projektu LK7 (100 metrowy przewiert, o którym pisaliśmy w poprzednim artykule, był wykonywany z myślą o SRK), wykonujemy je również dla firmy Kombud na Linii 219.

W chwili obecnej własnymi siłami, pod nadzorem naszego kolegi z Lublina – Pana Szymona Struga, wykonujemy prace budowy sieci SRK na linii 219 relacji Szczytno-Ełk. Prace opiewają na ponad 20 mln złotych, a wartość projektu ciągle rośnie. Posiłkujemy się w części pasywnej podwykonawstwem, a w części dotyczącej montażu i instalacji urządzeń SRK, zwłaszcza na przejazdach kolejowych, prace wykonywane są przez pracowników z Regionu Północnego. W ten sposób dodatkowo szkolimy naszą kadrę do przejęcia kompetencji w obszarze usług świadczonych przez PKP TELKOL na potrzeby projektowania i budowy sieci SRK.

Staramy się uaktywnić naszych pracowników i dać im szansę do zdobywania nowych umiejętności. Poprzez szkolenia pracowników staramy się poszerzać zakres kompetencji naszej spółki. Zależy nam na tym, aby nasi pracownicy zaznajomieni byli z najnowszymi technologiami i mogli budować przy tej okazji nowe obszary działalności spółki.

Dlatego zachęcamy do kontaktu (Maria Górska, Tomasz Jagiełło) wszystkich, którzy chcieliby zmienić coś w swoim życiu, chcieliby się rozwijać i podnosić swoje kwalifikacje. Tworzymy aktualnie zespół światłowodowy i w pierwszej kolejności chcemy dać możliwość wstąpienia w jego szeregi naszym pracownikom.

Szczegółowych informacji udzieli Pani Maria Górska: Maria.Goralska@telkol.pl, +48 697 045 400 oraz Pan Tomasz Jagiełła: Tomasz.Jagiella@telkol.pl, +48 509 696 093

Redakcja

Postulat NSZZ „Solidarność” Organizacji Międzyzakładowej działającej w PKP TELKOL sp. z o.o. w sprawie wprowadzenia ruchomego czasu pracy dla pracowników Centrali Spółki

W imieniu pracowników Centrali Spółki PKP TELKOL, Organizacja Międzyzakładowa NSZZ „Solidarność” zwróciła się do pracodawcy z prośbą o wprowadzenie dla pracowników Centrali Spółki ruchomego czasu pracy, zgodnie z którym pracownicy mogliby rozpoczynać pracę w godzinach od 6.30 do 8.30. Doceniając istotność zgłoszonego problemu informujemy, że wprowadzenie takiego rozwiązania jest planowane jeszcze w tym roku zarówno w stosunku do pracowników Centrali, jak również dla pracowników siedzib byłych i obecnych Regionów. Będzie to możliwe dzięki wdrożeniu w Spółce Systemu Elektronicznej Rejestracji Czasu Pracy. Prace nad jego implementacją w Spółce są prowadzone przez Biuro Spraw Pracowniczych oraz Zespół ds. Informatyki.

Ruchomy czas pracy zostanie zatem wprowadzony niezwłocznie po uruchomieniu Elektronicznej Rejestracji Czasu Pracy.

Biuro Spraw Pracowniczych

Spotkania przedstawicieli organizacji związkowych działających w PKP TELKOL z Pracodawcą w sprawie podwyżek wynagrodzeń pracowników Spółki

W dniach 7, 25 czerwca br. odbyły się spotkania Pracodawcy z przedstawicielami NSZZ „Solidarność” Organizacji Międzyzakładowej działającej w PKP TELKOL sp. z o.o., natomiast w dniu 27 czerwca z przedstawicielami Federacji Związków Zawodowych Pracowników Automatyki i Telekomunikacji PKP w Warszawie, oraz reprezentacji pozostałych organizacji związkowych działających w PKP TELKOL.

Przedmiotem spotkań były postulaty zgłaszane przez te organizacje dotyczące podwyżek wynagrodzeń pracowników Spółki. Strony zgodnie ustaliły, że będą kontynuowały rozmowy w zakresie realizacji postulatów podwyższenia wynagrodzeń w lipcu br. Jednocześnie strony potwierdziły, że ich wspólną intencją jest zakończenie rozmów wspólnym stanowiskiem oraz podpisaniem protokołu uzgodnień do końca lipca br.

Biuro Spraw Pracowniczych

Informacja dotycząca uzyskania orzeczenia o niepełnosprawności

Przypominamy, że w celu uzyskania orzeczenia o niepełnosprawności, do właściwego Zespołu ds. orzekania o niepełnosprawności należy złożyć następujące dokumenty:

- wniosek o wydanie orzeczenia o stopniu niepełnosprawności,
- zaświadczenie lekarskie o stanie zdrowia wydane na potrzeby Zespołu ds. orzekania o niepełnosprawności,
- kserokopie posiadanej dokumentacji medycznej poświadczonych za zgodność z oryginałem.

Należy pamiętać, że zaświadczenie lekarskie o stanie zdrowia jest ważne tylko przez 30 dni od daty jego wystawienia. Zaświadczenie to wypełnia lekarz rodzinny lub specjalista danej dziedziny, u którego odbywa się leczenie.

Bardzo ważne jest aby działania rozpocząć od zgromadzenia dokumentacji medycznej, a dopiero później uzyskania zaświadczenia od lekarza o stanie zdrowia, ze względu na krótki czas jego ważności.

Lista Powiatowych Zespołów ds. Orzekania o Niepełnosprawności, w podziale na poszczególne województwa, została Państwu przekazana mailem w dniu 22 maja br.

Biuro Spraw Pracowniczych



Decydująca faza modernizacji systemu SmartGIS

Intensywne prace związane z modernizacją systemu SmartGIS (system informatyczny klasy WFM) wkraczają w decydującą fazę. Po przygotowaniu systemu do obsługi przez pracowników wszystkich brygad terenowych, szkoleniach, oraz jego integracji z systemem Clarify po stronie Netii, nadszedł czas na uruchomienie

ostatnich najważniejszych funkcjonalności, rozszerzenie zakresu administracyjnego dla zespołu dyspozytorskiego oraz administratorów systemowych po stronie PKP TELKOL, a także automatyzację ostatnich procesów związanych z obsługą SLA i przeniesienie procedowania systemowego wszystkich umów z OTRSa oraz Mantis (Modliszki).



Filip Muzolf Kierownik Zespołu ds. Informatyki podczas omawiania zakresu funkcjonalnego 4 etapu modernizacji systemu SmartGIS.
Foto PKP TELKOL

W związku z powyższym zakończył się proces zbierania uwag oraz pomysłów od pracowników z terenu całej Polski na potrzeby przedostatniego etapu modernizacji, mogących przyczynić się do jeszcze lepszego działania systemu poprzez podniesienie komfortu jego użytkowania jak i usprawnienie i automatyzację kolejnych procesów w nim zachodzących. Wszystkie te uwagi zostały przeanalizowane oraz skonsultowane z Dyrektorem Biura Realizacji Kontraktów Utrzymaniowych Panem Marcinem Patoletą, przefiltrowane i przekazane dalej do firmy Avility zajmującej się rozbudową systemu SmartGIS. Najważniejsze zmiany dotyczyć będą poprawy poszczególnych widoków zarówno w aplikacji webowej jak i mobilnej, lepszego wyszukiwania i filtrowania zleceń,

bardziej zaawansowanego administrowania systemem poprzez możliwość zarządzania parametrami wejściowymi znajdującymi się w nim (na przykład zarządzanie bazą przypisanych brygad do kodów pocztowych, bazą przypisanych brygad do id łącza, czy też bazą przypisanych brygad do numeru i kilometra linii)

Po uruchomieniu tego etapu, przyjdzie czas na ostatni – 5 etap. Jego najważniejszym celem będzie maksymalizacja poziomu parametryzacji umów a przede wszystkim zautomatyzowanie wszystkich procesów związanych z obsługą SLA, poprzez między innymi automatyczne przypisanie poziomu SLA do zlecenia, w zależności od tego, której umowy to zlecenie dotyczy, kiedy zostało wystawione i na jakim terenie. Osiągnięcie tego celu umożliwi nie tylko obsługę wszystkich realizowanych umów na rzecz wszystkich klientów z poziomu jednego systemu, ale jednocześnie obniży czas formalnego procedowania każdego zlecenia, przy wykorzystaniu automatyzacji procesów przypisywania zlecenia do brygady, umowy oraz prawidłowego przypisywania SLA do zlecenia. Ponadto dodatkowym planowanym celem 5 etapu będzie automatyzacja procesu zasilania kart pracy bezpośrednio z systemu na podstawie zebranych informacji dotyczących obsługi zleceń.

W najbliższym czasie planowane jest ostateczne wyłączenie systemu OTRS (najpóźniej do końca lipca tego roku). Ponadto umówione zostało spotkanie z przedstawicielami spółki PKP PLK S.A., celem prezentacji działania systemu SmartGIS a w rezultacie przyspieszenia przenoszenia obsługi umów z Mantis. Jeżeli prezentacja spotka się z zainteresowaniem drugiej strony, proces ten powinien zakończyć się w pierwszym kwartale przyszłego roku a wtedy pracownicy spółki będą obsługiwali już tylko jeden system informatyczny klasy WFM.

Filip Muzolf - Kierownik FIT

Uwaga! Uwaga! Fani piłki nożnej!



6 września w Barcicach Regionalna Sekcja Kolejarzy NSZZ „Solidarność” w Krakowie organizuje jubileuszowy – XX Turniej Piłki Nożnej. Nie możemy przepuścić takiej okazji – **zbieramy drużynę!** Zgłoszenia do 26.07.2019 r. przyjmuje nasz firmowy selekcjoner pod adresem mailowym:

marta.harazinska@telkol.pl

i numerem telefonu: **513 447 759**. Gwarantujemy świetną zabawę na świeżym powietrzu.

Pomaganie wchodzi w krew! – wywiad z Prezes Zarządu Fundacji Grupy PKP Panią Katarzyną Kucharek

W regionalnych centrach krwiodawstwa cały czas brakuje krwi, a w okresie wakacyjnym pozyskuje się jej nawet o jedną trzecią mniej niż zwykle. Dlatego ogromnie ważne są różnorodne akcje, takie jak „Kolej na Ciebie – uratuj życie!”, które mobilizują szlachetnych ludzi do dostarczania innym tego najcenniejszego leku, niezależnie od pory roku. W ramach dwóch poprzednich edycji „Kolej na Ciebie – uratuj życie!” oddano łącznie 161 litrów krwi!

Większa liczba wypadków w sezonie urlopowym powoduje, że zapotrzebowanie na krwiolecznictwo w tym okresie jest wzmożone, ale niestety banki krwi świecą wtedy pustkami. Właśnie dlatego 23 lipca 2019 r. ruszy trzecia edycja akcji Fundacji Grupy PKP „Kolej na Ciebie – uratuj życie!”, w ramach której jednego dnia, przy dwunastu dworcach kolejowych w całej Polsce staną mobilne punkty poboru krwi. O szczegółach inicjatywy opowiada Pani Katarzyna Kucharek, Prezes Zarządu Fundacji Grupy PKP.

Proszę opowiedzieć o początkach projektu promującego honorowe oddawanie krwi?

KK: Kolejarze stanowią wyjątkową grupę zawodową, która chętnie organizuje zbiórki krwi na terenie swoich zakładów pracy, ale również sami regularnie ją oddają. Wielu pracowników firm kolejowych otrzymało wyróżnienia z tego tytułu. Co roku w większości spółek z Grupy PKP odbywają się tego typu inicjatywy. Fundacja Grupy PKP, która działa od 5 lat została powołana by m.in. organizować wydarzenia o charakterze dobroczynnym. Z naszej inicjatywy stworzyliśmy w 2017 roku akcję „Kolej na Ciebie – uratuj życie!”, która jednocześnie łączy promocję honorowego krwiodawstwa w społeczeństwie i integruje pracowników Grupy PKP.

Dlaczego inicjatywa jest organizowana w okresie wakacyjnym?

KK: Planując wakacje mało kto myśli, że może dojść do wypadku podczas podróży lub, że ktoś z jego bliskich będzie potrzebował krwi. Właśnie w tym okresie, kiedy jest wzmożona liczba podróżnych dochodzi do wielu niebezpiecznych sytuacji. W punktach krwiodawstwa latem jest o jedną trzecią krwi mniej niż zwykle. Mało kto wie, ale jeden honorowy krwiodawca jest w stanie

uratować, aż trzech potrzebujących! Dlatego tak ważny jest udział w takim wydarzeniu.



W jakich miastach pojawią się krwiobusy?

KK: Tegoroczna edycja akcji „Kolej na Ciebie – uratuj życie!” odbędzie się 23 lipca 2019 roku jednocześnie na 12 dużych dworcach kolejowych w Polsce. Honorowych dawców krwi będziemy oczekiwać od godziny 10:00. Serdecznie zapraszamy do udziału w wydarzeniu. Mobilne punkty poboru krwi przyjadą na Dworzec Centralny w Warszawie, do Bydgoszczy, Częstochowy, Gdańska, Gdyni, Krakowa, Katowic, Poznania, Rzeszowa, Szczecina, Tarnowa i Wrocławia. Na miejscu będą wolontariusze, którzy otoczą zainteresowanych opieką. Krwiodawcy otrzymają upominki oraz słodkości przygotowane specjalnie na tę okazję.

O czym powinni pamiętać potencjalni dawcy?

KK: Przede wszystkim o tym, żeby być wypoczętym i najedzonym, ale prosimy pamiętać o lekkostrawnym posiłku. Zachęcamy wszystkie osoby pomiędzy 18 a 65 rokiem życia, które są zdrowe, czyli bez objawów przeziębienia i nie biorące aktualnie żadnych leków. Jeśli ktoś zdecyduje się oddać krew powinien wypić około 2 litrów płynów, ważne, żeby zrobić to w ciągu 24 godzin przed pobraniem. Wskazane jest także ograniczenie palenia papierosów i nie picie alkoholu, dotyczy to również dnia poprzedzającego oddanie krwi.

Dziękujemy za rozmowę.

KK: Dziękuję i zapraszam na wybrane dworce kolejowe już 23 lipca o godzinie 10:00. Informacje o lokalizacjach znajdują się na plakacie promującym wydarzenie.

Nieprzerwalnie od 2017 r. Fundacja Grupy PKP, wspólnie ze spółkami z Grupy PKP w tym PKP TELKOL,

PKP Polskimi Liniami Kolejowymi S.A., Narodowym Centrum Krwi, Niezależnym Zrzeszeniem Studentów, Spółką Polonus i Kolejarską Służbą Krwi promują zwiększenie świadomości w zakresie ochrony zdrowia i dobrych wzorców postaw społecznych.

Więcej informacji znajdą Państwo na stronie internetowej Fundacji – fundacjapkp.pl oraz podstronie <http://www.pkp.pl/pl/krwiodawstwo>

Redakcja

Pomaganie wchodzi w krew!

- Akcja „**Kolej na Ciebie – uratuj życie!**” zwraca uwagę na ważny temat krwiodawstwa i krwiolecznictwa – uświadamia, jak niewiele wysiłku kosztuje nas ratowanie ludzkiego życia. Poświęcenie się dla drugiego człowieka, a na pewno takim aktem jest ofiarowanie obcej osobie własnej krwi, to szlachetny gest, którym warto dzielić się przy różnych okazjach. Większość z nas myśli, że oddanie niewielkiej ilości krwi nie robi różnicy – wręcz przeciwnie, nasz uczynek może uratować niejedno życie lub przyspieszyć powrót do zdrowia chorej bądź poszkodowanej w wypadku osoby. Nie zapominajmy o innych, krwi wciąż brakuje, a liczba pacjentów się nie zmniejsza. Wyciągnijmy do nich pomocną dłoń!

Kolej na ciebie! – nie bądź obojętny

- Kiedy pierwszy raz oddawałam krew, robiłam to dla konkretnej osoby – kolegi, który miał wypadek. W tamtym czasie bałam się igieł i przerażał mnie widok krwi. Chciałam jednak jakoś mu pomóc, a to była w zasadzie jedyna rzecz, jaką mogłam dla niego zrobić. Decyzja była więc prosta. I nagle okazało się, że to wcale nie jest takie straszne, a uczucie, że dzięki poświęceniu zaledwie chwili możesz wesprzeć kogoś w trudnej sytuacji, jest po prostu niesamowite. Nic nie tracisz – w końcu twój zdrowy organizm zaraz wyprodukuje to, co oddałeś. To sprawia, że po prostu chcesz to robić regularnie. Pomaganie wchodzi w krew – tak o akcie oddania krwi opowiada Klaudyna, jedna ze studentek SGH w Warszawie. Z kolei inna warszawska studentka, Ewa, mówi: Oddaję krew, bo nie da się jej sztucznie wyprodukować. Jestem regularnym krwiodawcą od 18. roku życia. Mnie to nic nie kosztuje, a mogę pomóc komuś w potrzebie. To świetne uczucie. Lubię też atmosferę panującą w centrum krwiodawstwa. Wszyscy są bardzo mili i cieszą się tym, że wspólnie robią coś ważnego.

Łączy nas krew, która ratuje życie!

Źródło: Fundacja Grupy PKP

Fakty i mity dotyczące krwiodawstwa

MIT: Krew, jej składniki i produkty krwiopodobne można uzyskać sztucznie.

FAKT: Ponad połowa Polaków uważa, że krew można wyprodukować w laboratorium. Jest to jeden z najczęściej powielanych stereotypów na temat krwiodawstwa. W rzeczywistości jedynym źródłem krwi jest drugi człowiek.

MIT: Oddając krew, można się zarazić.

FAKT: Jest to całkowicie niemożliwe. Do pobierania krwi i próbek do badań stosuje się wyłącznie sprzęt jednorazowego użytku.

MIT: Oddawanie krwi uzależnia.

FAKT: Oddawanie krwi nie powoduje żadnych efektów ubocznych ani uzależnienia.

MIT: Aby oddać krew, trzeba znać swoją grupę.

FAKT: Nie jest to wymagane. Potencjalny dawca krwi jest poddawany kontroli medycznej, a grupa krwi jest ustalana po pobraniu.

MIT: Za oddanie krwi dostaje się pieniądze.

FAKT: W Polsce krew oddaje się nieodpłatnie i bezinteresownie. Z punktu widzenia biorcy wartość krwi jest nieprzeliczalna na pieniądze.

MIT: Krew należy oddawać jedynie na apel.

FAKT: Krew powinno się oddawać regularnie, ponieważ

tak tworzą się jej zapasy. Zapasy krwi są niezbędne nie tylko w nagłych sytuacjach, ale przede wszystkim do systematycznego leczenia najcięższych chorób przewlekłych. Składniki krwi mają krótki termin ważności (koncentrat krwinek czerwonych – 42 dni, a koncentrat krwinek płytkowych – 5 dni).

MIT: Można oddać dowolną ilość krwi.

FAKT: Standardowo jest pobierana jedna jednostka krwi pełnej 450 ml.

MIT: Na oddawanie krwi trzeba przyjść na czczo.

FAKT: W dniu zgłoszenia do oddania krwi należy:

- ▶ zjeść lekki, niskotłuszczowy posiłek (np. pieczywo, chuda wędlina, warzywa, owoce),
- ▶ unikać tłustych potraw (smalec, masło, śmietana, tłusta wędlina), które mogą spowodować, że krew będzie lipemiczna (przetłuszczona) i nie będzie się nadawała do celów leczniczych również wieczorem w dzień poprzedzający oddanie krwi,
- ▶ pić dużo wody lub soków owocowych,
- ▶ pół godziny przed oddaniem krwi nie należy palić papierosów,
- ▶ nie należy przychodzić do oddania krwi po spożyciu alkoholu i/lub środków zmieniających nastrój.

MIT: Oddawanie krwi powoduje zmianę wagi ciała.

FAKT: Oddawanie krwi nie powoduje ani spadku, ani wzrostu masy ciała nawet w przypadku dawców regularnych i wielokrotnych.

źródło: www.gov.pl, CC-BY-3.0

Pracownicze Plany Kapitałowe

Przypominamy, że na Państwa skrzynki mailowe przekazany został Poradnik dla Pracownika – „**To warto wiedzieć o PPK**”, zawierający najważniejsze informacje oraz terminy dotyczące Pracowniczych Planów Kapitałowych.

Jednocześnie przypominam Państwu, że Pracownicze Plany Kapitałowe wprowadzają system oszczędzania kapitału na przyszłą emeryturę, który **finansowany będzie z trzech źródeł: przez samego Pracownika, przez Pracodawcę oraz przez Państwo.**

Na miesięczne wpłaty do PPK będą się składać:

- ▶ składka pracodawcy - **1,5%** wynagrodzenia miesięcznego brutto (pokrywana ze środków pracodawcy),
- ▶ składka pracownika - **2%** wynagrodzenia miesięcznego brutto pracownika,
- ▶ składka powitalna, jednorazowa ze strony państwa –

250 złotych,

- ▶ dopłata roczna ze strony państwa – **240 złotych.**

Uczestnikami PPK mogą być:

- ▶ pracownicy, w wieku od **18 do 54 lat**, którzy zostaną zapisani do PPK automatycznie, bez konieczności dokonywania jakichkolwiek formalności;
- ▶ pracownicy, którzy ukończyli **55, a nie ukończyli 70 roku życia**, którzy zostaną zapisani do PPK na swój wniosek.

Ponadto zachęcam Państwa do odwiedzania strony www.mojeppk.pl, na której znajdziecie Państwo wszystkie niezbędne informacje dotyczące Pracowniczych Planów Kapitałowych. Zachęcam Państwa również do kontaktu z pracownikami Biura Spraw Pracowniczych, którzy udzielą odpowiedzi na wszystkie pytania.

Biuro Spraw Pracowniczych

KARKÓWKA WIEPRZOWA MARYNOWANA W CIEMNYM PIWIE

Niekwestionowany Król Grila – Pan Darek Wojtas z zespołu utrzymania infrastruktury Warszawa - Mszczonowska podzielił się z nami tajnikami swoich kulinarnych wyczynów.



SKŁADNIKI:

- 800 g karkówki
- 330 ml ciemnego piwa
- 3 listki laurowe
- 4 ziarna ziela angielskiego
- 3 goździki
- 1 laska cynamonu
- 4 łyżki brązowego cukru
- 1 czerwona cebula
- 2 posiekane ząbki czosnku
- 1 opakowanie przyprawy do grila
- 100 ml ketchupu pikantnego
- 3 łyżki masła

PRZYGOTOWANIE:

Na podgrzonym w garnku maśle zarumienić czosnek i cebulę. Dodać resztę przypraw, dosypać cukier. Gdy cukier się skarmelizuje dodać piwo i przyprawę do grila. Kiedy piwo częściowo odparuje dodać keczup i gotować ok 1-2 min. Ostudzoną marynatą zalać mięso pokrojone na plastry ok. 1 centymetra i odstawić do lodówki na kilka godzin. Grilować z obu stron. Pod koniec grilowania na powierzchni mięsa pojawi się delikatna karmelizowana glazura.

Smacznego!

OGÓRKI MAŁOSOLNE BEZ WODY

Składniki:

- 1 kg ogórków gruntowych
- kilka gałązek kopru
- korzeń chrzanu
- 2 liście laurowe
- 2 kulki ziela angielskiego
- 4 ząbki czosnku
- 2 łyżeczki soli
- torba na mrożonki ok 3-4 l.

Przygotowanie:

Ogórki umyć, osuszyć i wrzucić do torby. Dodać obrany i pokrojony w małe kawałki korzeń chrzanu oraz pozostałe składniki. Zamknąć torebkę, potrząsnąć, wstawić do lodówki na noc. Rano przełożyć w cieplejsze miejsce. Po 24 godz. Mamy pyszne chrupiące o delikatnym smaku ogórki małosolne. Życzymy smacznego!



TELKOL EKSPRES

Adres redakcji:

Aleje Jerozolimskie 142 B
02-305 Warszawa
tel.: (22) 16 27 900
e-mail: redakcja@telkol.pl

Redaktor Naczelny:

Agnieszka Izdebska
Zespół redakcyjny:
Marta Harazińska
Małgorzata Gogól-Górecka
Jakub Szymoński
Maciej Stańczyk

Wydawca:

PKP TELKOL sp. z o.o.
Aleje Jerozolimskie 142 B
02-305 Warszawa



PKZP

A co to jest?

W ten sposób odpowiadałaby zapewne znaczna część naszych pracowników. I trudno się tej niewiedzy dziwić, bo Pracownicza Kasa Zapomogowo - Pożyczkowa (PKZP) to raczej relikwyt przeszłości, najczęściej kojarzony z czasami PRL-u, co nie do końca jest prawdą, bo historia tej instytucji sięga odległych lat powojennych. Dziś najstarsza kasa w Polsce ma przeszło 60 lat i najczęściej mamy z nimi do czynienia w „starszych” zakładach pracy, co nie oznacza, że „młode” i prężne działające formy sektora prywatnego ich nie posiadają.

Wracając jednak do pytania o działalność przedmiotową PKZP w najprostszym słowach należałoby odpowiedzieć, że główną ideą tworzenia kas było i jest udzielanie koleżeńskiej pomocy finansowej. Jak wszyscy wiemy pomoc koleżeńska to zwyczaj piękny i pożyteczny, ale jak dokończymy do tego przymiotnik określający jej charakter (finansowa), to okaże się, że takie wsparcie we współczesnym świecie dla wielu z nas to po prostu konieczność. Niekiedy pożyczka z pracowniczej kasy zapomogowo-pożyczkowej to jedyna możliwość uzyskania potrzebnych środków finansowych, nieobciążonych dodatkowymi kosztami w postaci prowizji czy odsetek.

Osobami uprawnionymi do korzystania ze środków kasy są tylko i wyłącznie jej członkowie, którymi mogą stać się obecni pracownicy Spółki. Konstrukcja prawna PKZP zakłada, że głównym rodzajem pozyskiwanych

środków finansowych są składki (wkłady) członkowskie, a źródłem uzupełniającym mogą być dobrowolne wpłaty członków.

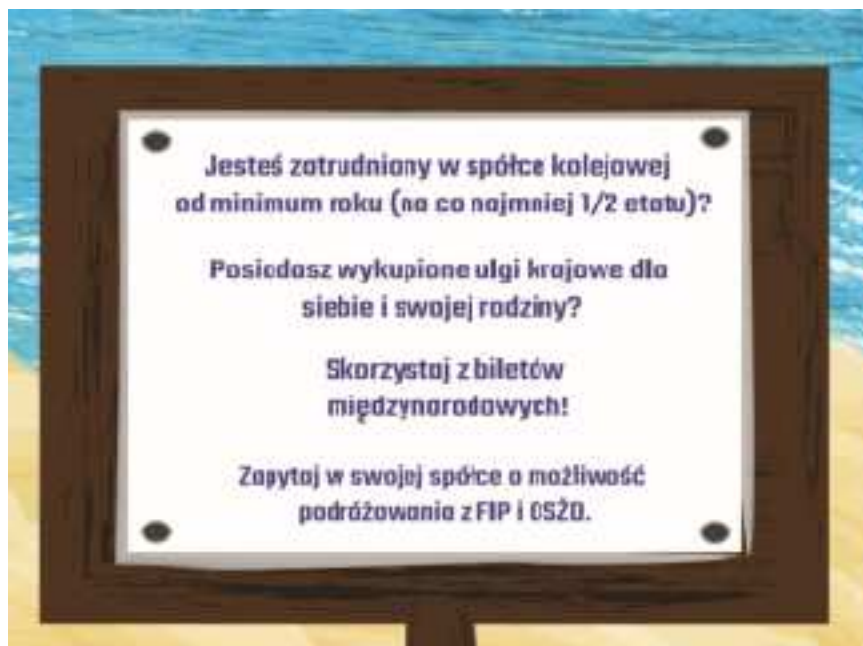
Warto też podkreślić, że celem kasy zapomogowo - pożyczkowej jest udzielanie członkom pomocy materialnej w formie pożyczek krótko i długoterminowych. Kasa nie czerpie zysku ze swej działalności. Pełnienie funkcji członka zarządu lub komisji rewizyjnej ma charakter społeczny. Wkłady członkowskie podlegają zwrotowi z chwilą ustania członkostwa w PKZP lub likwidacji kasy, a wszelkie dodatkowe dochody uzyskane w toku działalności kasy przeznaczone są na pokrycie ewentualnych strat z działalności pożyczkowej.

Drodzy Koledzy i Koleżanki, PKZP w naszej Spółce działa prężnie już o kilku lat i może się pochwalić dość znaczącą pomocą finansową, która została udzielona jej członkom. Na dzień dzisiejszy Zarząd PKZP udzielił 88 pożyczek długoterminowych na łączną kwotę 574.000,00 zł. Obecnie do Kasy należą 153 osoby.

Pracownicy zainteresowani członkostwem w naszej Kasie, proszeni są o zapoznanie się ze Statutem Pracowniczej Kasy Zapomogowo - Pożyczkowej przy PKP TELKOL sp. z o.o., oraz o kontakt pod adresem **e-maili: kasa.pkzp@telkol.pl** Wszelkie niezbędne dokumenty dostępne są na dysku: UTR w folderze PKZP.

Zarząd PKZP

Podróżuj FIP i OSZD



Szanowni Państwo,

okres wakacyjny to dobry moment na zaplanowanie urlopu bądź realizację marzeń podróżniczych.

Zachęcamy Państwa do skorzystania z możliwości uzyskania biletów na koleje zagraniczne w ramach współpracy ze Zrzeszeniem FIP oraz Organizacją OSZD.

W razie pytań prosimy o kontakt z Panią Iwoną Lasotą z Biura Spraw Pracowniczych, tel: 506 553 835

e-mail: iwona.lasota@telkol.pl



Konkurs:

Wakacyjne plany pracowników PKP TELKOL

Jola w tym roku zwiedza słoneczną Italię. Sławek robi remont. Marta zostaje w pracy. Bartek zwiedza Bałkany. Ania opala się na Mazurach.

**A Państwo? Co robicie w te wakacje?
Podzielcie się z nami swoimi fotografiami.**

Przesyłajcie zdjęcia, do końca sierpnia, na adres
konkurs@telkol.pl,
Atrakcyjne nagrody czekają!

W treści maila wpiszcie Państwo swoje dane kontaktowe, region i komórkę.
Rozstrzygnięcie konkursu po wakacjach- we wrześniu.

MIĘDZYNARODOWE
ŚWIADCZENIA PRZEJAZDOWE
DLA PRACOWNIKÓW SPÓŁEK
KOLEJOWYCH

FIP/ OSZD

