

PORADNIK Bankowy



MAGAZYN KLIENTÓW PKO BANKU POLSKIEGO • NUMER 3 (71) 2011

ISSN 1506-0977



WYWIAD

PRODUKTY OSZCZĘDNOŚCIOWE

CHODZENIE DAŁO MI WOLNOŚĆ

ROZMOWA
Z ROBERTEM KORZENIOWSKIM
- LEKKOATLETĄ, MISTRZEM OLIMPIJSKIM

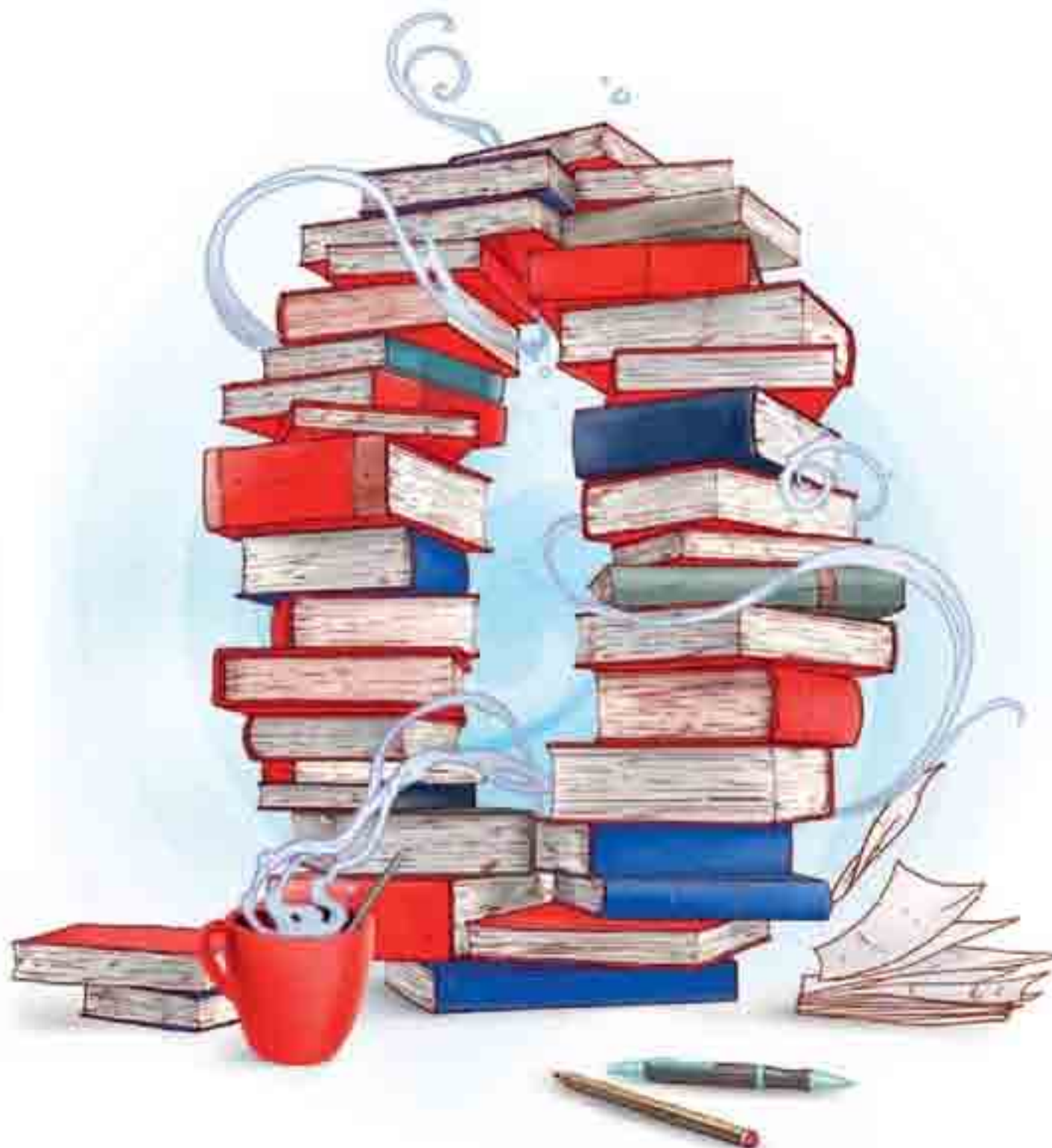
OSZCZĘDZAJMY I BOGAĆMY SIĘ!

LOKATA BANKOWA
PEWNY ZYSK
DLA CIERPLIWYCH



BRAVO BANK

WEWNĄTRZ NUMERU
EKONOMICZNY
PORADNIK DLA DZIECI



Bank Polski
dzień dobry

PKO Konto dla Młodych

Uczysz się, studiujesz lub niedawno ukończyłeś naukę?
Nie skończyłeś 30 lat? Masz napięty rozkład dnia, mnóstwo planów
i niewiele mniej wydatków? Wybierz nowe PKO Konto dla Młodych
i korzystaj z niego bez dodatkowych opłat.

- **0 zł** za prowadzenie konta*
- **0 zł** za wypłaty ze wszystkich bankomatów w Polsce i na świecie
- **0 zł** za krajowe przelewy internetowe
- **0 zł** za dostęp do usług bankowości elektronicznej (iPKO)

* dla wszystkich do 31.12.2011 r. bezpłatnie, po tym terminie dla osób do 26. roku życia 0 zł,
a dla osób w wieku 26-30 lat 0 zł przy systematycznych miesięcznych wpływach min. 1000 zł,
w przeciwnym razie 5 zł/mies.

Szczegóły oferty, w tym Taryfa przewoźni i opłat bankowych, są dostępne w placówkach
PKO Banku Polskiego i na stronie www.pkobp.pl.

UROKI
JESIENI

Dlaczego tak jest, że wakacje zawsze kończą się zbyt szybko? Tej zagadki chyba nie udało się jeszcze nikomu rozwikłać. Warto jednak pamiętać, że jesień także ma swój urok. Czy spędzimy ją ciekawie i pożytecznie, zależy tylko od nas.

W bieżącym wydaniu „Poradnika Bankowego” mamy dla Państwa propozycje aktywnego spędzenia czasu. Tej jesieni zapraszamy do udziału w maratonach, którym patronuje nasz Bank. Wcześniej warto jednak przeczytać rozmowę z Robertem Korzeniowskim, który – o czym nie wszyscy wiedzą – nie tylko jest chodźcą, ale także biega. Może warto skorzystać z jego doświadczeń?

Czytelnikom, którzy preferują sport „kanapowy”, polecam tekst o oszczędzaniu. Długie jesienne wieczory to doskonały moment do spokojnego przemyślenia, czy nasze pieniądze są dobrze ulokowane. Krótko mówiąc – mnożą się czy tracą na wartości? Jeśli Państwa apetyt na zysk wzrośnie na tyle, aby zerwać z dotychczasową ostrożnością i rzucić się w wir gry (gieldowej oczywiście), zachęcam do przeczytania krótkiego poradnika, jak stawiać pierwsze kroki na parkiecie... giełdowym. Na co uważać, a czego się nie bać.

Mam nadzieję, że lektura „Poradnika Bankowego” pomoże Państwu w podjęciu trafnych decyzji. Życze sukcesów!

LIDIA SOSNOWSKA
DEPARTAMENT KOMUNIKACJI KORPORACYJNEJ

ROZMOWA
Z ROBERTEM
KORZENIOWSKIM

STR. 6



SKOCZ NA PARKIET

STR. 12

SPIS TREŚCI

- 4 **BANK Z KLASĄ**
Nasze nagrody i wyróżnienia
- 5 **NAGRODA WAŁĘSY**
Wręczona po raz czwarty
- 6 **CHODZENIE DAŁO MI WOLNOŚĆ**
Rozmowa z Robertem Karzeniowskim
- 8 **WYDARZENIA**
O Banku i nie tylko
- 10 **LOKOWANIE KAPITAŁU**
Pracujemy, oszczędzamy i bogacmy się!
- 12 **INWESTOWANIE NA GIEŁDZIE**
Skocz na parkiet!
- 14 **MAŁE I ŚREDNIE PRZEDSIĘBIORSTWA**
Trzeba iść z duchem czasu
- 16 **KREDYT HIPOTECZNY**
Nie taki kredyt straszny... o ile się przygotujesz
- 18 **ZAUFALI NAM**
Sylwetka muzyka i podróżnika – Roberta Panka
- 19 **PUNKT WIDZENIA**
Aktywne kontra pasywne inwestowanie na giełdzie
- 20 **PODRÓŻE Z PORADNIKIEM**
W królestwie franka
- 22 **KRZYŻÓWKA**

BANK Z KLASĄ

WYRÓŻNIAMY SIĘ na rynku bankowości, zauważają to również inni. Posypały się nagrody, dowodząc, że zmierzamy we właściwym kierunku.



PRODUKTY ZE ZŁOTYM GODŁEM

PKO Bank Polski został laureatem konkursu „Najwyższa Jakość Quality International 2011”. Kapituła doceniła dwa produkty Banku skierowane do klientów korporacyjnych: „Usługa najwyższej jakości – system bankowości elektronicznej iPKO biznes”, a także w kategorii: „Produkt najwyższej jakości – rachunek płacowy”.

– Cieszy nas, że produkty bankowości transakcyjnej oferowane przez Bank zostały tak wysoko ocenione. Przyznane nagrody potwierdzają, że nasze produkty dla klientów rynku korporacyjnego spełniają najwyższe standardy – mówi Konrad Grajeta, dyrektor Departamentu Produktów Zarządzania Środkami Finansowymi. Najwyższa Jakość Quality International jest skierowana do działających w Polsce instytucji, producentów i usługodawców, mających czytelną politykę jakości w odniesieniu do produktu, usługi lub systemu zarządzania.

NAJBARDZIEJ MOBILNY

Inteligo zajęło pierwsze miejsce w rankingu „Przyjazny Bank Newsweeka” w kategorii „Bank mobilny”. Zostało docenione m.in. za dostępność dla klienta i usługi dodatkowe. To już kolejne wyróżnienie dla Banku w rankingu „Przyjazny Bank Newsweeka”. W 2007 i 2010 r. konto Inteligo zostało uznane najlepszym kontem internetowym, w latach 2008-2009 Bank był wiceliderem kategorii. Ranking organizowany był po raz siódmy, pierwszy raz jednak ocenie została poddana również bankowość mobilna. Nagroda „Newsweeka” przyznana została głównie za prostotę obsługi. Dzięki komórce klient ma stały dostęp do swojego konta i może dokonywać wszystkich podstawowych operacji na rachunku osobistym, bez specjalnego przygotowania.



NAGRODA GŁÓWNA MIESIĘCZNIKA „BANK”

Nagroda główna i dwa specjalne wyróżnienia przyznane zostały PKO Bankowi Polskiemu w szesnastej edycji rankingu miesięcznika „Bank”. „50 największych banków w Polsce 2011” to podsumowanie osiągnięć sektora bankowego w 2010 r. Zestawienie powstało w oparciu o dane finansowe banków, oceniane przez analityków rynkowych. Zdobywcą nagrody głównej został PKO Bank Polski, który ubiegły rok zakończył doskonałymi rezultatami. Suma bilansowa była na poziomie 167,2 mld zł, natomiast zysk netto był najwyższy w sektorze – osiągnął 3,3 mld zł, a wynik wskaźnika kosztów do dochodów wyniósł 39,8 proc. Tę ostatnią wartość analitycy uznali za imponującą, biorąc pod uwagę skalę działalności Banku. Ponadto PKO Bank Polski otrzymał dwa specjalne wyróżnienia: za najbardziej skuteczną akcję kredytową oraz jako bank o największej sile kapitałowej. Podczas uroczystej gali nagrody odebrał wiceprezes Zarządu PKO Banku Polskiego, Jarosław Myjak, który wziął również udział w panelu dyskusyjnym nt. wyzwań stojących przed sektorem bankowym, w ramach dorocznego VII Forum Sektora Finansowego IBM.





Zbigniew Jagiełło



Na zdjęciu (od lewej): Lech Wałęsa, Luiz Inácio Lula da Silva, Zbigniew Jagiełło, Jan Krzysztof Bielecki

NAGRODA WAŁĘSY

DLA ZWIĄZKOWCA I BYŁEGO PREZYDENTA BRAZYLII

Nagroda Lecha Wałęsy wręczona już po raz czwarty. W tym roku laureatem został były prezydent Brazylii Luiz Inácio Lula da Silva. PKO Bank Polski był wyłącznym partnerem nagrody.

Nagroda została ustanowiona przez Fundację „Instytut Lecha Wałęsy” w 2008 r., w ramach programu „Solidarność dla Przyszłości”. Od czterech lat przyznawana jest osobom bądź organizacjom działającym na rzecz porozumienia i solidarności współpracy narodów, wolności i poszanowania podstawowych praw człowieka.

W tym roku laureatem Nagrody Lecha Wałęsy został były prezydent Inácio Lula da Silva.

– Tegoroczny laureat Nagrody Lecha Wałęsy to człowiek, który pozostając wiernym ideałom działacza związkowego, potrafił z sukcesem odpowiedzieć na wyzwania gospodarki rynkowej. W okresie jego prezydentury Brazylia nie

tylko wyzwoliła się z kryzysu ekonomiczno-społecznego, ale i zyskała na znaczeniu jako liczący się w międzynarodowej polityce podmiot. Takie postaci warto wy-

Lula da Silva był robotnikiem, związkowcem i w końcu prezydentem Brazylii, która jest dzisiaj jedną z najsilniejszych gospodarek świata.

różniać, by ich działania stanowiły przykład dla innych. Jesteśmy dumni, że mamy w tym swój udział – powiedział Zbigniew Jagiełło, prezes Zarządu PKO Banku Polskiego. – Ta nagroda jest nie tylko uznaniem moich osobistych dokonań, ale jest także hołdem oddanym narodowi brazylijskiemu, który

przez ostatnie osiem lat pokazał, jak w pokojowy i demokratyczny sposób można przeprowadzić ekonomiczną i społeczną rewolucję – mówi Lula da Silva.

Nagrodę przyznała kapituła, w skład której weszli m.in.: Vaclav Havel, Emil Constantinescu, Stanisław Szuszkiewicz, Jan Krzysztof Bielecki, Bernard Kuchner, Władysław Bartoszewski, Zbigniew Jagiełło, prezes PKO Banku Polskiego, a także Lech Wałęsa, były prezydent

Polski i główny patron całego przedsięwzięcia.

– Co roku kapituła dostrzega potrzebę wsparcia osób działających w różnych zakątkach świata, na różnych płaszczyznach: na rzecz rozwoju demokracji, poszanowania praw człowieka, wyrównywania szans. Dobrze, że tym razem możemy uhonorować człowieka, który tak skutecznie potrafił walczyć o lepsze jutro – powiedział na wręczeniu nagrody Lech Wałęsa. Oprócz statuetki laureat otrzymał czek na 100 tys. zł ufundowany przez wyłącznego partnera nagrody, czyli PKO Bank Polski. Pieniądze mają być przeznaczone na wsparcie działalności społecznej laureata.

CHODZENIE DAŁO MI WOLNOŚĆ

Rozmowa z Robertem Korzeniowskim
– lekkoatletą, chodźcą,
wielokrotnym mistrzem olimpijskim, świata i Europy.

Skąd się u Pana wzięła pasja chodzenia?

W moim przypadku można powiedzieć o pasji do sportu w ogóle, która rozwijała się we mnie od dzieciństwa. Jestem typowym przykładem dziecka wychowanego na podwórku, gdzie każdy musiał jakiś sport uprawiać. To był warunek, aby zaistnieć w grupie rówieśników.

Domyślałem się, że był Pan królem tego podwórka.

W dzieciństwie często chorowałem i miałem wręcz zakaz uczestniczenia w zajęciach sportowych. Jeździłem do sanatorium, brałem silne antybiotyki i częściej byłem na zwolnieniu niż w szkole. W związku z tym nie mogę powiedzieć, że byłem absolutnym sportowym liderem, choć w królowaniu mi to nie przeszkadzało.

Na co Pan chorował?

Cierpiałem na astmę i chorobę reumatyczną. Kiedy już zacząłem uprawiać sport, astma troszkę się wyciszyła, żeby odezwać się później, w dorosłym życiu. Gorączka reumatyczna opuściła mnie, kiedy zacząłem ćwiczyć judo. Te dolegliwości odegrały sporą rolę w pojmowaniu przeze mnie sportu. Każdy dzień, w którym mogłem trenować,

uważałem za wygrany na loterii, niczym darowany od losu bonus. Bardzo te chwile zwycięstwa nad chorobą doceniałem i z wielkim zapalem pracowałem, trenowałem. Naprawdę nikt wtedy nie przypuszczał, że w dziedzinie sportu będę mógł coś w życiu zdziałać.

Pamięta Pan moment wyboru tej dyscypliny sportu?

Pierwszym sportem, który mnie zainteresował, było judo. Kiedy jednak – z powodu wprowadzenia stanu wojennego – działalność mojej sekcji została zawieszona, tymczasowo zapisałem się na lekkoatletykę. Tam jedną z opcji było chodzenie. Na początku nie wiedziałem jeszcze, czy będę chodził, czy biegał. Trener przydzielał nam zadania i dużo zależało od jego decyzji. To, co mi się w chodzie spodobało, to była wolność.

Wolność?

Tak, ponieważ ten sport można uprawiać niemal wszędzie i zawsze. Niezależnie od tego, czy mamy stadiony, czy ich nie mamy. Poza tym zawody odbywają się zwykle w miejscach niebanalnych: historycznych centrach pięknych miast czy prestiżowych parkach. Powiedziałem też sobie w końcu: „No cóż, biegać – nawet byle jak – każdy potrafi, ale chodzić sportowo – to jest dopie-

ro sztuka!". Doszedłem do wniosku, że jest to jedna ze szlachetniejszych dyscyplin sportowych i zdania nie zmieniłem do dziś.

Nigdy nie miał Pan wątpliwości, że chodzenie to sport dla Pana?

Pewność, że podjąłem właściwą decyzję, osiągnąłem w połowie studiów. Kiedy mając 22 lata, zajęłem czwarte miejsce w Europie, już wiedziałem, że to na pewno to!

Pamięta Pan moment największego szczęścia, wzruszenia, którego przyczyną był sport?

To było 27 sierpnia 2003 r. w Paryżu, kiedy wygrałem mistrzostwa świata po bardzo ciężkiej i ryzykownej walce. Przeszedłem metę pierwszy, ustanowiłem rekord świata, ale walka o ten wgnik była poprzedzona dramatycznym zmaganiem – nie tylko z przeciwnikami, ale też z chorobą. Jeszcze na kilkanaście dni przed zawodami z trudem wstawałem z łóżka. Byłem tym zwycięstwem niebywale wzruszony, tym bardziej że Paryż był dla mnie miejscem specjalnym. Częściowo przecież wiązałem z tym miastem i Francją swoją karierę sportową przez 12 lat. To był start, po którym zawodnik, który przyszedł na metę drugi, powiedział, że zaszczytem było dla niego przegrać w taki sposób.

Co dał Panu sport?

Przede wszystkim ukształtował mnie jako człowieka. Uważam, że rola wychowawcza sportu, czyli umiejętność organizowania swojego życia, łatwość pokonywania sytuacji stresowych czy odwaga w wyznaczaniu sobie ambitnych planów, to najważniejsze aspekty jego uprawiania. Dał mi także cechę, jaką jest otwartość na świat, mnóstwo przyjaciół na wszystkich kontynentach i coś, co cenię sobie nade wszystko – pokorę wobec sukcesu. Świadomość, że dzień, w którym osią-

gamy szczyt swoich możliwości, może być początkiem końca kariery. Jeśli to wiemy, potrafimy przeanalizować zarówno sukces, jak i porażkę, i trenować dalej. To może być początek jakiegoś pięknego, złotego pasma.

Jakie ma Pan plany na najbliższą przyszłość?

Właśnie wróciłem z Korei, gdzie byłem gościem na mistrzostwach świata w lekkoatletyce. Zawodowo pracuję teraz dla UEFA i odpowiadam za PR i marketing programu pakietów korporacyjnych Hospitality na Euro 2012 zwanych Club Prestige. To rodzaj klubu, porównywalnego z private bankingiem.

Od kiedy jest Pan klientem PKO Banku Polskiego?

Mam konto w tym banku, odkąd zostałem sportowcem, czyli od połowy lat 80. To na ten rachunek wpływały moje pierwsze stypendia sportowe.



ZŁOTO ROBERTA

Robert Korzeniowski jest pierwszym zawodnikiem w historii chodu światowego, który zdobył medale na trzech igrzyskach olimpijskich z rzędu, a także pierwszym, który wygrał rywalizację na 20 i 50 kilometrów podczas jednych igrzysk.

Igrzyska olimpijskie:

Atlanta 1996 r., chód na 50 km
Sydney 2000 r., chód na 20 km
Sydney 2000 r., chód na 50 km
Ateny 2004 r., chód na 50 km

Mistrzostwa świata:

Ateny 1997 r., chód na 50 km
Edmonton 2001 r., chód na 50 km
Paryż 2003 r., chód na 50 km

Mistrzostwa Europy:

Budapeszt 1998 r., chód na 50 km
Monachium 2002 r., chód na 50 km



Czy obsługuje Pan swoje konto przez internet?

Oczywiście! W PKO Banku Polskim mam też swojego doradcę, z którym jestem w stałym kontakcie telefonicznym.

Czy Pan – mistrz świata w chodzeniu – lubi chodzić do banku?

Cenię sobie instytucje bankowe, ale bywam w nich tak rzadko, jak tylko jest to możliwe. Powiem tak: nie muszę chodzić do banku, ale kiedy już idę do PKO Banku Polskiego – idę z przyjemnością.

Choć zakończył Pan swoją karierę, bardzo aktywnie wspiera Pan ludzi uprawiających sport.

Zawsze! Kiedy tylko mogę, uczestniczę w imprezach promujących zwłaszcza sport masowy i noma-

wiam wszystkich do uczestnictwa w nich. Mieszkam teraz w Warszawie i tradycyjnie już biorę udział w biegach organizowanych w tym mieście.

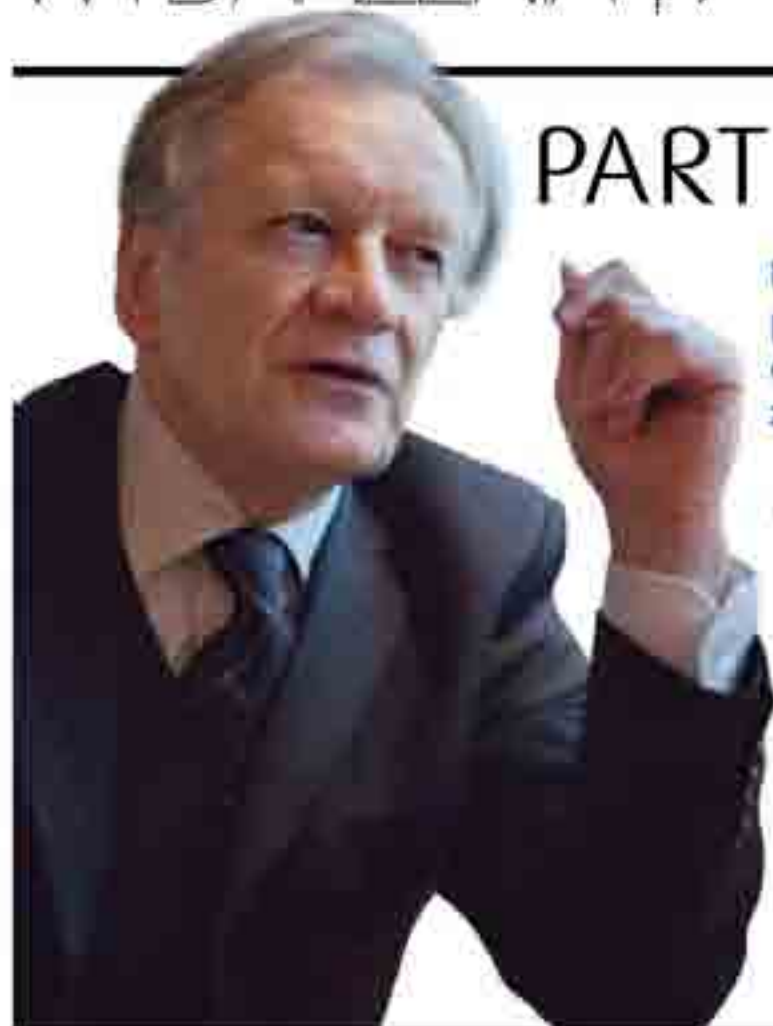
Czy wie Pan, że PKO Bank Polski wspiera organizację Biegu Niepodległości? Jest również sponsorem największego polskiego biegu ulicznego – Maratonu im. Macieja Frankiewicza w Poznaniu.

Oczywiście, że wiem i bardzo mi się ta idea podoba. Cieszę się, kiedy słyszę, że wiarygodne instytucje wspierają ważne imprezy sportowe. Ja również wezmę udział w Biegu Niepodległości. Już się nawet umówiłem na ten bieg z przyjaciółmi.

Rozmawiała Marzena Mróz

WYDARZENIA

PKO BANK POLSKI zachęca miłośników biegania do udziału w maratonach oraz promuje polską kulturę jako Partner Tytułarny Teatru Polskiego w Warszawie.



PARTNERSTWO ZE SZTUKĄ

PKO Bank Polski niemal od początku swego istnienia aktywnie wspiera polską kulturę, roztaczając opiekę nad muzeami, filharmoniami oraz teatrami. Bank, biorąc na siebie odpowiedzialność za rozkwit sztuki, zaprasza do Teatru Polskiego.

Od września br. do czerwca 2014 r. PKO Bank Polski jako Partner Tytułarny Teatru Polskiego w Warszawie będzie sponsorem przypadających na ten czas sezonów teatralnych.

– Ogromnie mnie cieszy, że dwie instytucje nazwane „polskimi”: PKO Bank Polski i Teatr Polski w Warszawie, podejmują długofalową, bliską współpracę na rzecz rozwoju polskiej kultury – zauważa dyrektor Teatru Polskiego, Andrzej Seweryn. Optymiz-

mem napawa mnie również fakt, że tak duża instytucja finansowa w czasach kryzysu widzi swoje miejsce wśród mecenasów kultury, postrzegając sztukę, podobnie jak my, jako sprawę priorytetową, pierwszoplanową i – nie boję się użyć tego słowa – narodową. Plany mamy śmiało i wierzę, że efekty tej współpracy będą zauważalne dla widzów Teatru Polskiego.

Okres patronacki obejmie przypadające na rok 2013 obchody setnej rocznicy powstania Teatru Polskiego, który podobnie jak nasz

BIEGAJ Z NAMI

PKO Bank Polski zaprasza miłośników biegania do udziału w poznańskim Maratonie im. Macieja Frankiewicza oraz w warszawskim Biegu Niepodległości. Bank uczestniczy w tych wydarzeniach nie tylko w roli sponsora, wystartuje w nich także bankowa drużyna.



16 października wystartuje największy polski bieg uliczny – Poznań Maraton. Odbędzie się od jedenastu lat, a od 2009 r. nosi imię Macieja Frankiewicza, przedwcześnie zmarłego prezydenta Poznania, który był współtwórcą imprezy. We wszystkich dotychczasowych edycjach wystartowało 23 158 zawodników z 46 państw. Sponsorem generalnym poznańskiej imprezy jest PKO Bank Polski. Będzie on też, już po raz trzeci, patronem

strategicznym odbywającego się na ulicach Warszawy Biegu Niepodległości. XXII edycja imprezy organizowanej w ramach cyklu „Zabiegaj o pamięć” odbędzie się 11 listopada. – Biegam od kilku lat – mówi Krzysztof Szymkowski, uczestnik maratonów oraz chodów długodystansowych. – Nie jestem stałym bywalcem, ale też nie amatorem. Na co dzień biegam dla relaksu, w maratonach startuję od czasu do czasu, jak uda mi się znaleźć

chwilę wolną od pracy. Udział w maratonach jest dla mnie czymś wyjątkowym, człowiek od razu czuje ten przyrost adrenaliny i energii bijący od setek osób.

W ubiegłym roku PKO Bank Polski uruchomił na Facebooku grę „Wirtualny Bieg Niepodległości. Zabiegaj o pamięć”. Aplikację odwiedziło ponad 2 tys. użytkowników, a w biegu wystartowało 1 365 osób. Zachęcamy do wirtualnego biegania również w tym roku, pod-



Bank przechodzi przemianę, efektywnie łącząc tradycję z nowoczesnością. Dzięki wsparciu miłośnicy wielkiej sceny będą mogli wybierać ze znacznie poszerzonego repertuaru. Sztuka i nauka są ze sobą nierozdzielnie związane. Idąc za tą ideą, nasz Bank jako wyłączny partner wsparł projekt Niebo Kopernika – najnowocześniejsze w całej Europie planetarium umiejscowione przy Centrum Nauk Kopernik. Z obiektu może skorzystać każdy, kto chce mieć gwiazdy na wyciągnięcie ręki.



czas II edycji gry. W czasie tegorocznych wakacji 4 tys. biegaczy wzięło udział w XXI edycji Biegu Powstania Warszawskiego, którego patronem od trzech lat jest nasz Bank. Od kilku lat wspieramy organizowany w pierwszą niedzielę września przez Stowarzyszenie Pomocy Chorym na Mięśniaki „Sarcoma” Onkobiegi. Głównym celem imprezy jest edukacja na temat tak szczególnego rodzaju nowotworu, jakim są mięśniaki.

NASZ WKŁAD W PREZYDENCJĘ

Krajowy Program Kulturalny Polskiej Prezydencji 2011, którego PKO Bank Polski jest mecenasem, patronuje ponad tysiącowi projektów realizowanych przez artystów w całej Polsce.

Trwające od 1 lipca do 31 grudnia br. polskie przewodnictwo w Radzie UE jest okazją do budowania wizerunku naszego kraju. W działaniach promujących Polskę ważną rolę pełni kultura, dlatego ze szczególną starannością przygotowany został Krajowy Program Kulturalny Polskiej Prezydencji 2011, objęty patronatem PKO Banku Polskiego.

– Poprzez kreatywne działanie, postrzeganie siebie i własnej aktywności w szerszym kontekście można potraktować kulturę i sztukę jako wartości sprawcze, zakorzenione w realnym świecie i podejmujące z nim dyskusję – mówi Michał Merczyński, dyrektor Narodowego Instytutu Audiowizualnego.

W Polsce i wielu krajach Unii Europejskiej odbywają się imprezy realizujące hasło „Art for Social Change” – kultura jako narzędzie zmiany społecznej. Polskie dokonania w tej dziedzinie są promowane w całej Unii, a szczególnie intensywnie w stolicach pięciu krajów członkowskich: w Brukseli, Berlinie, Londynie, Madrycie i Paryżu.

– Dbłość o rodzimą kulturę to jeden z kluczowych kierunków aktywności sponsoringowo-charytatywnej PKO Banku Polskiego. Wierzę, że nasze zaangażowanie w program związany z polską prezydencją w Unii Europejskiej przyczyni się do promocji naszego dziedzictwa narodowego we wszystkich krajach członkowskich UE – mówi Zbigniew Jagiello, prezes Zarządu PKO Banku Polskiego.

Szczególnie warte polecenia są wydarzenia towarzyszące obchodom polskiej prezydencji.

International Network for Contemporary Performing Arts (6–9 października) to jedna z największych w Europie sieci współpracy w sektorze kultury. Ponad pięćset członków sieci spotka się w Krakowie. Tematykę spotkania wyznacza tytuł: „Party” jako impreza, wpływ polityki na kulturę oraz rola kultury i jej miejsce w społeczeństwie.

Jesienna edycja **Krakowskich Reminiscencji Teatralnych** (6–12 października) to otwarcie nowego etapu w historii jednego z naj-



„Tęcza” Julity Wójcik to jeden z trzech polskich projektów w przestrzeni miejskiej Brukseli. Instalacja stała na placu przed Parlamentem Europejskim 24 września. Jest częścią projektu „Fossils and Gardens”.

ważniejszych festiwali teatralnych w Polsce. Inspiracją tegorocznej edycji **Unsound Festival** (8–16 października) jest książka futurologa Alвина Tofflera – „Futureshock” („Szkok przyszłości”). Program festiwalu oscylować będzie wokół wizji przyszłości rozważanej z perspektywy przeszłości.

Konfrontacje Teatralne (14–22 października), które odbędą się w Lublinie, kontynuują długoletni projekt prezentacji teatru rosyjskiego. W tym roku, z uwagi na szczególny charakter i obecność w Krajowym Programie Kulturalnym Prezydencji 2011, **Międzynarodowy Festiwal „Najstarsze Pieśni Europy”** (6–12 października), który odbędzie się w Lublinie, skupi się na trudnościach w definiowaniu tego, co europejskie. **Old Music New Dance** (5–27 listopada) w Poznaniu to projekt, w efekcie którego odbędą się trzy premiery przygotowane przez choreografów: Małgorzatę Haduch (Polska), Kirstine Kyhl Andersen (Dania), Lię Haraki (Cypr).

PRACUJMY, OSZCZĘDZAJMY

I BOGAĆMY SIĘ!

O tym, że „oszczędnością i pracą narody się bogacą”, słyszał chyba każdy. Ale czy bierzemy sobie do serca to przysłowie? Pracowici z pewnością jesteśmy, ale jak wynika z badań, aż 60 proc. Polaków wszystkie zarobione pieniądze wystarczają na bieżące potrzeby.

Mira Ignatowicz

Średnia kwota oszczędności przypadająca na jedno polskie gospodarstwo w 2010 r. wynosiła 24 tys. zł. Oszczędza niewielka część populacji naszego społeczeństwa, bo zaledwie 40 proc. – wynika z badań firmy TNS Pentor. Wśród tej grupy najpopularniejszą formą odkładania na przyszłość są lokaty bankowe (w 2010 r. było to 58 proc. deklarujących oszczędzanie). Na drugim miejscu wśród ulubionych przez Polaków form gromadzenia pieniędzy jest gotówka trzymana w domu (13 proc.), dalej polisy ubezpieczeniowe na życie (11 proc.) oraz fundusze inwestycyjne (11 proc.). Zdecydowanie mniej osób decyduje się ponieść ryzyko i zainwestować w akcje (6 proc.). Nadal niedoceniane są bezpieczne obligacje (tylko 1 proc. oszczędzających).

Gromadzenie bez zysku

Choć oszczędzanie pasywne, czyli takie, które nie przynosi zysków, zostało już dawno zdeprecjonowane, to okazuje się, że nie odeszło do lamusa. Wielu Polaków trzyma pieniądze w domu,

nie przejmując się tym, że gotówka w skarpcie nie przynosi zysków – wolą mieć ją zawsze pod ręką. Podobne pobudki kierują osobami, które gromadzą pieniądze w bankach na kontach osobistych. Jest to rozwiązanie bezpieczniejsze niż trzymanie pieniędzy w domu, ale nie pomnaża majątku właściciela. Zbieranie oszczędności to jedno, jednakże ich pomnażanie to już zupełnie inna historia. Albowiem trzeba znaleźć taki sposób, który najbardziej nam odpowiada.

Bezpiecznie, ale korzystnie

Lokata, rachunek oszczędnościowy czy fundusze inwestycyjne? Poszukiwanie odpowiedniej formy gromadzenia oszczędności nie powinno ograniczać się do jednego pytania – ile można zarobić? Zadając sobie kilka prostych pytań, ograniczymy liczbę możliwości i lepiej dopasujemy sposób oszczędzania do naszych wymagań i preferencji.

Na długo czy na krótko?

Pierwszym krokiem powinno być określenie celów, do których realizacji potrzebne będą zgromadzone środki. A więc pytanie, kiedy będą

potrzebne zaoszczędzone pieniądze. Oszczędzanie na cele krótkoterminowe (do jednego roku) powinno wykluczać instrumenty ryzykowne. Lokaty bankowe, rachunek oszczędnościowy, obligacje skarbowe i fundusze inwestycyjne oparte na instrumentach rynku pieniężnego – te produkty okażą się odpowiednie, jeśli naszym celem są np. wakacje. Cele wymagające dłuższego okresu gromadzenia środków rozszerzają możliwości wyboru – każde narzędzie oszczędzania dostępne na rynku będzie w tym przypadku odpowiednie.

Elastycznie czy systematycznie?

Jeśli nasze dochody, które możemy przeznaczyć na oszczędzanie, mają nieregularny charakter, a ich wysokość trudno przewidzieć, powinniśmy skoncentrować się na produktach dających możliwość swobodnego wpłacania środków. Wymóg ten spełniają przede wszystkim rachunki oszczędnościowe, lokaty, ale również fundusze inwestycyjne, obligacje. Indywidualne Konto Emerytalne. Jeśli możemy wydzielić stałą i co ważne niewielką kwotę przeznaczoną na oszczędności, to w naszym zasięgu znajdują się też różne programy systematycznego oszczędzania.

Łatwy dostęp czy bez pokus?

Produktami umożliwiającymi „swobodne” gospodarowanie są np. rachunki oszczędnościowe czy popularne ostatnio



odnawialne lokaty jednodniowe. Z takich lokat a także z funduszy inwestycyjnych w każdej chwili można wycofać środki bez utraty zysków. W przypadku pozostałych, decydując się na wycofanie środków przed terminem umownym, powinniśmy się liczyć np. z konsekwencjami utraty oprocentowania czy dodatkowymi opłatami.

Ostrożnie czy ryzykownie?

Przed wyborem inwestycji powinniśmy odpowiedzieć sobie na pytanie, czy ważniejsze jest dla nas bezpieczeństwo i gwarancja określonej stopy zwrotu (są to przede wszystkim klasyczne bankowe produkty depozytowe oraz obligacje), czy jesteśmy gotowi ponieść ryzyko, oczekując jednocześnie wyższych zysków (w zależności od dopuszczalnego poziomu

– mamy np. produkty ustrukturyzowane, fundusze inwestycyjne, ale też i inwestycje na giełdzie).

Cenne dobra

Inną formą budowania majątku jest lokowanie pieniędzy w nieruchomości, sztukę czy metale szlachetne. Te ostatnie zawsze są w cenie. Choć ich wartość uzależnia się od koniunktury rynkowej, to nawet jeśli przeżywał drobne okresy spadkowe, trwający od 11 lat trend na złoto nadal rośnie. Obecnie lokata kapitału w tym metalu należy do jednej z najbezpieczniejszych i najpewniejszych.



NIE LUBIMY RYZYKOWAĆ

KAROLINA SĘDZIMIR DEPARTAMENT STRATEGII I ANALIZ PKO BANKU POLSKIEGO

Utrzymujące się zainteresowanie oszczędzaniem w bankach i gotówce można tłumaczyć niską skłonnością Polaków do ryzyka przeważającą nad chęcią zwiększenia zysków. Może to wynikać zarówno z dotychczasowych nawyków, jak i być odzwierciedleniem na spadek wartości oszczędności umiejscowionych w ryzykownych formach oszczędzania w czasie kryzysu finansowego. W najbliższych latach można przewidywać dalszy wzrost oszczędności Polaków. Sprzyjać temu będą przeprowadzone zmiany w systemie emerytalnym i wzrost świadomości społeczeństwa o niskiej relacji emerytury do ostatniej pensji. Wzrostowi oszczędności sprzyjać będzie także zapobiegliwość życiowa, czyli gromadzenie środków na sytuacje losowe lub konkretne cele, np. związane z edukacją dzieci czy większymi zakupami. Osoby, dla których najistotniejszy jest pewny zysk, a nie jego wysokość, wybiorą zapewne produkt z szerokiej gamy lokat bankowych, kont oszczędnościowych, funduszy rynku pieniężnego i obligacji oraz obligacji Skarbu Państwa. Natomiast preferujący większy zysk i jednocześnie zgadzający się na wyższe ryzyko skłaniać się będą do inwestycji w fundusze mieszane i akcje lub bezpośrednio w akcje.



JAK LOKOWAĆ I ZARABIAĆ Z PKO BANKIEM POLSKIM?

Konta oszczędnościowe

Produkt depozytowy łączący zalety lokaty i konta osobistego. Pozwala zarabiać jak na lokacie, oferując swobodę dysponowania pieniędzmi jak na koncie osobistym. Daje możliwość oszczędzania z zyskiem już od pierwszej wpłaconej złotówki. Oprocentowanie kont oszczędnościowych w PKO Banku Polskim sięga 4,20 proc. w skali roku. W sierpniu do oferty wprowadzony został Rachunek Oszczędnościowy Plus. Jego posiadacze, dysponujący jednocześnie rachunkiem oszczędnościowo-rozliczeniowym w naszym Banku, otrzymują dzienną kapitalizację odsetek (akcja promocyjna obowiązuje do 29 grudnia br.).

Fundusze inwestycyjne

PKO Bank Polski oferuje lokowanie pieniędzy na różnych funduszach: od bezpiecznych także w każdym terminie rynku pieniężnego obligacji, po bardziej ryzykowne mieszane i akcyjne. Można zainwestować w jeden, kilka lub wszystkie fundusze. Wystarczy wybrać Program Oszczędnościowy, w którym można dokonywać co miesiąc wpłat w określonej przez siebie kwocie. Takie budowanie kapitału metodą „na raty” może być bardzo efektywne. Fundusze inwestycyjne są wbrew pozorom bardzo prostą metodą inwestowania. Ważne są tu jednak konsekwencja i długofalowe myślenie.

Obligacje Skarbu Państwa

Przy pełnym bezpieczeństwie zainwestowanych środków obligacje skarbowe dają atrakcyjny dochód – w 100 proc. gwarantują zyski oraz zwrot zainwestowanego kapitału, bez względu na zmiany na rynku finansowym. Mają oprocentowanie oparte na różnej konstrukcji, dostosowanej do indywidualnych potrzeb nabywców: stałoprocentowe (dwuletnie DOS), zmiennoprocentowe (trzyletnie TZ), indeksowane do in-

flacji (czteroletnie COI i dziesięcioletnie EDO). Minimalna kwota zakupu obligacji to jedynie 100 zł.

Lokaty

PKO Bank Polski ma kilkanaście rodzajów lokat, w tym będącą w ofercie do 31 grudnia br. lokatę z funduszem – produkt łączący zalety lokaty i funduszu inwestycyjnego. Można je zakładać w serwisie transakcyjnym iPKO lub w wybranym oddziale Banku. Kapitalizacja odsetek, w zależności od wybranego produktu, może odbywać się codziennie, co tydzień, miesiąc, kwartał lub na koniec okresu umownego.

UWAGA, KONKURSI!

Klienci, którzy do 31 października założą jedną z pięciu wybranych lokat, ulokują na niej nowe środki i wymyślą nazwę produktu, mają szansę wygrać milion złotych lub jeden z 20 samochodów Nissan Juke.

Lokaty objęte konkursem:

- **Lokaty z dzienną kapitalizacją** na nowe środki (4,50 proc. w skali roku, co odpowiada zwykłej lokacie w wysokości 5,55 proc. w skali roku) – 3-miesięczna z dzienną kapitalizacją oraz 2-miesięczna z dzienną kapitalizacją (oferowana będzie od 1 października);
- **Lokata 1+3**, z możliwością rezygnacji z umowy po trzech miesiącach bez utraty odsetek (4,20 proc. w skali roku po dotrzymaniu 6-miesięcznego okresu umownego);
- **Lokata 6+6**, z możliwością rezygnacji po 6 miesiącach bez utraty odsetek (4,50 proc. w skali roku po dotrzymaniu 12-miesięcznego okresu umownego);
- **Lokata 9+9**, z możliwością rezygnacji po 9 miesiącach bez utraty odsetek (4,90 proc. w skali roku po dotrzymaniu 18-miesięcznego okresu umownego).

Więcej na stronie www.pkbtp.pl



Inwestowanie na giełdzie wymaga wiedzy, ale nie jest to wiedza tajemna. Łatwo ją obecnie zdobyć, a zachowanie rozsądku, nieuleganie emocjom i konsultacje z doradcą zwiększają szanse na sukces finansowy. A poza tym trening czyni mistrza...

Mariusz Tomczak

Giełda papierów wartościowych to rynek, na którym dokonywane są transakcje kupna i sprzedaży akcji, obligacji oraz innych instrumentów finansowych. Może na niej inwestować każdy pełnoletni, jednak tylko za pośrednictwem biur maklerskich.

Pierwszy krok

Punktem wyjścia jest założenie rachunku inwestycyjnego (zwanego maklerskim) w biurze maklerskim. Jego otwarcie jest zazwyczaj bezpłatne. Każde biuro maklerskie pobiera prowizję od zleceń kupna i sprzedaży realizowanych za swoim pośrednictwem. Prowizje internetowe w DM PKO Banku Polskiego w przypadku akcji wynoszą

0,39 proc., a dostęp do podstawowego serwisu z notowaniami w czasie rzeczywistym jest bezpłatny.

– Przy zakładaniu mojego rachunku maklerskiego kierowałem się głównie wysokością opłat za prowadzenie rachunku oraz prowizji. Nie bez znaczenia był internetowy dostęp do rachunku i możliwość śledzenia notowań wybranych spółek w czasie rzeczywistym bez ponoszenia kosztów dodatkowych – opowiada Adam Konarzewski.

Żeby założyć rachunek inwestycyjny, wystarczy odwiedzić jeden z 37 Punktów Obsługi Klienta lub 966 oddziałów PKO Banku Polskiego prowadzących obsługę maklerską. Przy wypełnianiu umowy trzeba okazać dokument tożsamości oraz podać

adres właściwego urzędu skarbowego. Po założeniu rachunku klienci DM PKO Banku Polskiego, oprócz możliwości handlu na giełdzie i udziału w ofertach publicznych, w tym w ofertach prywatyzacyjnych, otrzymują dostęp do fachowych materiałów analitycznych (rekomendacje, komentarze giełdowe, analizy).

– Dostęp do opracowań oraz rekomendacji analityków pomaga mi w podejmowaniu decyzji inwestycyjnych. Bez tego trudno byłoby mi wybrać spośród 400 spółek te, które mogą przynieść zyski – zauważa pan Adam.

Z limitem czy bez?

Po założeniu rachunku można wykonać kolejny krok i rozpocząć

LIDER RYNKU

DM PKO Banku Polskiego to jedno z pierwszych biur maklerskich w naszym kraju – działa nieprzerwanie od 1991 r. Posiada największą sieć sprzedaży usług maklerskich: 966 Punktów Przyjmowania Zleceń zlokalizowanych w oddziałach naszego Banku oraz 37 własnych Punktów Obsługi Klienta. Swoją ofertę kieruje do inwestorów indywidualnych oraz instytucjonalnych. Od października rozpoczął udostępnianie akcji pracowniczych Jastrzębskiej Spółki Węglowej uprawnionym pracownikom. Jest jedynym domem maklerskim, który obsługuje ten proces. Na potrzeby tak ogromnego przedsięwzięcia – w ciągu 4 miesięcy obsłużył prawie 60 000 osób – uruchomił tymczasowe placówki w najważniejszych kopalniach spółki oraz serwis internetowy i infolinię. Dom Maklerski PKO Banku Polskiego zajął I miejsce w rankingu biur maklerskich IPO w 2010 r. („Forbes”), I miejsce w rankingu dotyczącym wartości IPO przeprowadzonych przez poszczególnych brokerów w 2010 r. („Gazeta Giełdy Parkiet”) oraz II miejsce w kategorii „Domy Maklerskie – Ranking Instytucji Finansowych” w rankingu Najlepsze Instytucje Finansowe w 2010 r. („Rzeczpospolita”). Więcej na stronie www.dm.pkbpp.pl.

JAK ZOSTAĆ GIEŁDOWYM GRACZEM?

Punktem wyjścia jest założenie rachunku inwestycyjnego w biurze maklerskim.

INWESTOWANIE NA GIEŁDZIE

inwestowanie. Dzięki rozbudowanemu systemowi zleceń giełda umożliwia inwestorom realizowanie różnorodnych strategii inwestycyjnych. Podstawowy podział obejmuje: zlecenia z limitem ceny i zlecenia bez limitu. W zleceniach z limitem ceny inwestor dokładnie określa kurs (zwany limitem ceny), po jakim chce kupić lub sprzedać dany walor. W zleceniu kupna precyzuje maksymalny kurs, po którym jest skłonny kupić dany instrument, a przy sprzedaży – kurs minimalny, po którym godzi się sprzedać dany instrument. Składając zlecenie z limitem ceny, należy pamiętać, że im bardziej korzystną cenę wskażemy dla siebie, tym dłużej możemy czekać na realizację zlecenia. Jeżeli

inwestorowi zależy przede wszystkim na szybkim zawarciu transakcji, nie chce ryzykować, że jego zlecenie może nie zostać zrealizowane w całości, a jednocześnie akceptuje cenę, która jest aktualnie dostępna na rynku, składa zlecenie po każdej cenie. Określając termin (np. na jedną sesję, na tydzień lub miesiąc), do którego ważne jest zlecenie, inwestor decyduje, jak długo aktualna jest jego strategia inwestycyjna. Należy jednak pamiętać, że termin ważności zlecenia wygasa z ostatnim kalendarzowym dniem roku.

Jeśli ktoś ma więcej wolnego czasu, może zdecydować się na daytra-

ding, czyli wielokrotne kupowanie i sprzedaż akcji w czasie jednej sesji giełdowej.

– Krótka- czy długoterminowe inwestowanie zawsze wiąże się z ryzykiem. Dlatego też przed pierwszym zakupem akcji nakreśliłem swój plan działania, czyli okres inwestycji, zadowalający poziom zysku oraz dopuszczalny poziom strat. W inwestowaniu to nie zysk jest najważniejszy, ale ochrona swojego kapitału – podkreśla Adam Konarzewski. – Nigdy nie zainwestowałem 100 proc. swoich oszczędności.

Łatwy kontakt

DM PKO Banku Polskiego ma rozbudowaną sieć sprzedaży usług maklerskich. Są one oferowane w ponad 1000 placówek na terenie całej Polski. Klienci mogą kontaktować się z doradcami osobiście i telefonicznie w Punktach Obsługi Klienta lub w Punktach Przyjmowania Zleceń w oddziałach Ban-

ku lub dzwoniąc na infolinię pod numer: 801 304 403. Oprócz sieci oddziałów dynamicznie rozwijają się także kanały elektroniczne. Serwis Internetowy Superm@kler jest systematycznie wzbogacany o nowe funkcjonalności.

Dom Maklerski Banku jako jeden z niewielu oferuje powiązanie rachunku maklerskiego z bankowym, które umożliwia najprostszy i najszybszy dostęp do usług maklerskich. Dzięki temu można inwestować na giełdzie bezpośrednio z konta osobistego, składać zlecenia na zakup instrumentów finansowych przy wykorzystaniu środków zgromadzonych na rachunku ROR, bez potrzeby dokonywania przelewu na rachunek maklerski. Możliwe jest również szybkie i wygodne składanie zapisów na akcje nowych emisji w ramach ofert pierwotnych, jak miało to miejsce w przypadku m. in.: PZU, GPW i JSW.

NA SPADKACH MOŻNA SKORZYSTAĆ



DARIUSZ POLAK
DOM MAKLESKI PKO BANKU POLSKIEGO

Najwięksi – Warren Buffet czy George Soros – podejmowali ryzyko i inwestowali w niepewnych czasach. O ich fortunach zdecydowały samodyscyplina, spokój i wiara, że po latach chudych przyjdą tłuste. Świadomy inwestor powinien rozważyć czy nie akumulować swego portfela, gdy na giełdach są spadki. Do bardziej aktywnego inwestowania miał przekonać Polaków pomysł „Akcjonariatu Obywatelskiego” – ostatnie prywatyzacje pokazały, że formuła doskonale się sprawdziła. Wreszcie zwykły Kowalski mógł nabyć akcje prywatyzowanych spółek Skarbu Państwa, nie posilając się tzw. lewarami, które skutecznie ograniczały jego dostęp do ofert pierwotnych. „Akcjonariat Obywatelski” pozwala Polakom świadomie uczestniczyć w przemianach gospodarczych i sprawia, że prywatyzacja staje się bardziej przejrzysta i zrozumiała.



RADY DLA POCZĄTKUJĄCYCH

- Korzystaj z wiedzy innych, bardziej doświadczonych inwestorów, ale nie naśladuj ślepo największych graczy – to, co dobre dla rekinów biznesu, nie zawsze musi być dobre dla ciebie.
- Zaczynaj grać niewielkimi kwotami, które nie obciążają domowego budżetu, nie ryzykuj wszystkich swoich oszczędności.
- Typując spółkę, przeanalizuj jej notowania od chwili debiutu, warto także ocenić wpływ koniunktury (najlepiej inwestować w te firmy, które najmniej odczują spowolnienie gospodarcze). Istotnym czynnikiem są również kompetencje kierownictwa, dlatego warto się przyjrzeć zarządom.
- Nie ulegaj emocjom – gra na giełdzie wymaga rozważań i stałowych nerwów.
- Przyglądaj się rekomendacjom wydawanym przez biura maklerskie.



Wojciech Eder w 1988 r. założył firmę Eder jako spółkę rodzinną w całości opartą o prywatny kapitał.

Mały i średni biznes to prawie 50 proc. polskiego PKB. Pan też dokłada swoją cegiełkę. Skąd pomysł na własny biznes?

Zaczął się jeszcze w poprzednim ustroju. W 1988 r. pewna firma potrzebowała metr folii teflonowej. Wtedy był to towar niemal niedostępny na polskim rynku. Jako że wcześniej jeździłem na Zachód, zdecydowałem się kupić ją w Berlinie. Wsiadłem w malucha, kupiłem za granicą folię, wróciłem i... sporo na tym zarobiłem. Przyszło mi do głowy, by zacząć działać na własną rękę. Początki były trudne. W Polsce brakowało świadomości, do czego służy ten produkt z prostej przyczyny – brak było wykorzystującej go technologii. Z czasem zaczęło się to zmieniać. Dzisiaj dla wielu firm w różnych branżach cerata teflonowa to niezbędny komponent w procesie produkcyjnym i usługach.

Bez konta w banku żadna firma nie może funkcjonować...

Tak, dlatego 23 lata temu założyłem firmowe konto. O wyborze PKO Banku Polskiego zdecydowały renoma, jaką się cieszył, jego wielkość i dostępność. Wazna była też wygoda. Znałem ten Bank. Wcześniej miałem w nim prywatne konto. Wybór był dla mnie więc oczywisty – nie widziałem powodu, dla którego miałbym zdecydować się na usługi innego banku.

Aby się rozwijać, każde przedsiębiorstwo musi inwestować, trudno jest się obejść bez finansowania zewnętrznego.

Z jakiej oferty dla sektora MSP PKO Banku Polskiego w tym zakresie korzysta lub korzystała Pana firma?

Przez pierwsze dziesięć lat moja firma prowadziła działalność stricte handlową. Cel był jasny – kupić i sprzedać z zyskiem. Po jakimś czasie,

obserwując zmieniający się rynek i chcąc odgrywać na nim większą rolę, postawiłem na rozwój. Nie można opierać się jedynie na sprzedaży, jeśli chce się osiągnąć w branży satysfakcjonującą pozycję. Potrzebne były wielkie środki na inwestycje.

CAŁY CZAS INWESTUJĘ. DZIĘKI TEMU JESTEŚMY NAJWIĘKSZYM W POLSCE PRZEDSIĘBIORSTWEM W TEJ BRANŻY I JEDNĄ Z NAJWIĘKSZYCH FIRM W EUROPIE. BEZ ZAANGAŻOWANYCH PRACOWNIKÓW NIGDY BYM NIE OSIĄGNĄŁ TEGO, CO MAM.

Z pomocą PKO Banku Polskiego – w którym uzyskałem mój pierwszy kredyt obrotowy – poszła łatwiej. To, że byłem wcześniej jego klientem, znacznie pomogło mi w załatwieniu formalności kredytowych. Podnosiło moją wiarygodność. Dlatego Bank niejako „odpłacił” mi elastycznością w uzyskaniu kredytu. W tej chwili

wszystkie wolne środki przeznaczam na rozwój firmy, posiłkuję się również kredytami. W mojej branży na świecie jest niewiele tak dużych przedsiębiorstw jak moje. Nie byłbym tu, gdzie jestem teraz, gdyby nie udało się zdobyć środków na inwestycje.

Obecnie na rynku dostępnych jest wiele form finansowania rozwoju przedsiębiorstw. Od paru lat bardzo popularną formą jest leasing. Jakie są Pana doświadczenia?

Z leasingu zacząłem korzystać stosunkowo późno, jakieś sześć, siedem lat temu. Na początku wzbraniałem się przed tą „nowością”. Niejasne

ROZMOWA Z WOJCIECHEM EDEREM, właścicielem firmy Eder, klientem Oddziału 1 PKO Banku Polskiego w Poznaniu.

MAŁE I ŚREDNIE PRZEDSIĘBIORSTWA

były przepisy, opinie innych użytkowników. Wszystko dopiero zaczęło się. Potrzebowałem czasu, aby się do tej formy finansowania przekonać. Moją przygodę z leasingiem zacząłem od samochodów. System się sprawdził, byłem zadowolony. Żadna z moich wątpliwości nie potwierdziła się. Nie bez znaczenia była też rola doradcy, który wszystko mi wyjaśnił w przystępny i zrozumiały sposób. Rozwiał moje wątpliwości. Skupiłem się zatem na wyjaśnieniu zawłości „technicznych” i negocjacji warunków. Później było już łatwiej. Zaufanie zapoczątkowało. Do tej pory dzięki leasingowi pozyskałem nie tylko auta, ale i maszyny. Obecnie nie wyobrażam sobie funkcjonowania chcącej się rozwijać firmy bez leasingu.

Prowadzenie firmy wymaga mobilności oraz przygotowania na nieprzewidziane wydatki. Karty powiązane z rachunkiem dają swobodę finansową. Z jakich kart Pan korzysta?

Jedzę na targi branżowe, aktywnie promując w nich swoją firmę i produkty. To się opłaca. Dużo także podróżuję w celach biznesowych. Cenię sobie, że nie muszę stresować się dostępem do gotówki. Moi pracownicy używają MasterCard. Ja aktywnie korzystam z dwóch kart, które mam jako przedsiębiorca: MasterCard i Diners, bo jest bardziej prestiżowy. Zależy mi, by moje karty były uniwersalne i gwarantowały stały dostęp do gotówki. Płatność w sklepach, restauracjach, kupno biletów przez Internet czy wypłaty z bankomatów – to ma działać. I działa. Tak trzymać. Wiadomo, czasem zdarzają się drob-

ne awarie, ale jak do tej pory nie były przyczyną większych kłopotów.

Bankowość internetowa to dzisiaj standard. Jakie funkcjonalności ceni Pan sobie najbardziej?

Jestem człowiekiem starej daty i na początku sceptycznie podchodziłem do bankowości internetowej. Przekonałem się jednak. Pomogli mi w tym moi pracownicy, doradca w moim Banku, a także... realia rynku. Dobrze jest mieć możliwość sprawdzenia w każdej chwili, jak prosperuje firma, jak wygląda obrót gotówki. Świetne rozwiązanie. Wygodne, komfortowe i do tego oszczędne. Trzeba iść z duchem czasu i... ja z nim poszedłem. Warto korzystać ze wszystkiego, co ułatwia i przyspiesza pracę. Liczy się efektywność – to zapewnia iPKO.

Co zadecydowało, że od tylu lat powierza Pan obsługę finansów firmy naszemu Bankowi?

Dobra atmosfera i tradycja. Generalnie jestem bardzo zadowolony z obsługi. Od lat wielką wagę przykładam do sposobu obsługi w oddziale. Przychodzę z problemem do rozwiązania, ze sprawą do załatwienia i... nigdy nie zdarzyło mi się, bym napotkał opór, niechęć czy brak życzliwości. Dobrze wiedzieć, że w Banku pracują tacy ludzie, dla których sprawa klienta jest priorytetem. To podejście podobne do tego, jakie panuje w mojej firmie. Najważniejszym szefem jest nie właściciel przedsiębiorstwa, prezes, kierownik czy dyrektor, ale... klient.

Współpraca z zagranicznymi partnerami wymaga rozliczeń w różnych walutach.

Zasadniczo jestem zadowolony z aktualnej oferty, choć baczniejszą uwagę poświęcam marżom i kursom walut – porównuję je z tymi w innych bankach. I kiedy widzę, że mogłbym wymieniać waluty na korzystniejszych warunkach, jest mi trochę żal.

Widział Pan reklamy z Szymonem Majewskim? Jakie wrażenia?

Podobały mi się. Dobry wybór. Przyciągają uwagę i zapadają w pamięć. Są zabawne, kolorowe i z całą pewnością zachęcają kolejne grupy potencjalnych klientów. Zmieniają utarty wizerunek Banku. Na mnie, co prawda, nie podziałały, bo jestem racjonalistą – kupuję tylko to, co jest mi niezbędne. Analizuję oferty, porównuję je i wybieram – a przecież od wielu lat już wiem, że dokonałem właściwego wyboru.

Rozmawiała Ola Sachanowicz



BEZPŁATNY PAKIET DLA FIRM DEBIUTUJĄCYCH NA RYNKU

Pakiet Biznes Debiut 18 to specjalna oferta PKO Banku Polskiego przygotowana z myślą o przedsiębiorcach rozpoczynających działalność gospodarczą. W jej ramach, oprócz braku opłaty za pierwsze 18 miesięcy, klientom oferowane są preferencyjne warunki najważniejszych usług i produktów zawartych w pakiecie. Z bezpłatnego pakietu Biznes Debiut 18 mogą korzystać firmy rozpoczynające działalność lub przedsiębiorcy, którzy prowadzą firmę nie dłużej niż 12 miesięcy. Przez pierwsze 9 miesięcy Bank nie pobiera opłaty za jego użytkowanie. Po tym okresie, jeśli średniomiesięczne saldo na rachunku wyniesie minimum 500 zł, przez kolejne 9 miesięcy klient nie ponosi kosztów, tym samym może korzystać bezpłatnie z pakietu przez 18 miesięcy. W ramach nowej oferty przedsiębiorcy, którzy zdecydują się na otwarcie biznesowego pakietu mogą liczyć na:

• bezpłatne prowadzenie konta,

- bezpłatny dostęp do rachunku przez Internet, serwis telefoniczny i terminale samoobsługowe,
- brak opłat za pięć pierwszych internetowych przelewów zewnętrznych,
- bezpłatne wydanie i użytkowanie karty debetowej.

Nasz Bank oferuje zróżnicowane pakiety biznesowe dla firm, dopasowane do rodzaju i skali prowadzonej działalności gospodarczej. Przygotowując ofertę nowego produktu uwzględniliśmy najważniejsze potrzeby młodej firmy. Dzięki jego atrakcyjnym parametrom przedsiębiorca ma szansę znacznie zmniejszyć koszty obsługi – mówi Agnieszka Wardok, dyrektor Departamentu Klientów Małych i Średnich Przedsiębiorstw.

Klienci PKO Banku Polskiego po 18 miesiącach korzystania z pakietu Biznes Debiut 18 mają możliwość kontynuacji współpracy w ramach czterech innych pakietów biznesowych.

Każdy, kto do 31 grudnia br. kupi gotowe do odbioru mieszkanie w jednej z inwestycji Nowy Wilanów realizowanej przez Qualia Development, do końca grudnia 2012 r. nie będzie musiał płacić połowy odsetek od kredytu hipotecznego zaciągniętego na ten cel m.in. w PKO Banku Polskim.



NIE TAKI KREDYT STRASZNY... O ILE SIĘ PRZYGOTUJESZ

Kredyt hipoteczny jest najszybszym sposobem na zakup własnego mieszkania bądź domu. Jednak wiele osób, na samą myśl o owianych mitami formalnościach, dostaje gęsiej skórki. Nie musi tak być...

Agnieszka Świdzińska, Mariusz Tomczak

Wybór kredytu hipotecznego jest sprawą indywidualną – nie ma uniwersalnej oferty pasującej do potrzeb wszystkich klientów. Niezmiernie ważne jest tu elastyczne podejście banku. Ale w pierwszej kolejności ważne jest poznanie własnych oczekiwań.

– Przed pierwszym spotkaniem z doradcą warto gruntownie przemyśleć temat i sprecyzować kwestie, na których najbardziej nam zależy – odpowiada Marta Pietrzak, klientka Oddziału 9 PKO Banku Polskiego

w Warszawie, która przed siedmiu laty wzięła kredyt hipoteczny.

Trzeba więc odpowiedzieć sobie na kilka pytań. Po pierwsze, skąd będą pochodzić środki na zakup wybranej nieruchomości – jaką część będziemy w stanie sfinansować sami, a jaką pozyczymy od banku? Obecnie nie ma takiej konieczności, aby w każdym przypadku posiadać i angażować własne środki finansowe. PKO Bank Polski oferuje kredyty w wysokości nawet do 100 proc. wartości nieruchomości.

Mozna nim też sfinansować opłaty związane z przeprowadzeniem transakcji nabycia nieruchomości (np. koszty notarialne, podatkowe, sądowe czy prowizji pośrednika w obrocie nieruchomościami). Warto jednak pamiętać, że przy zaangażowaniu swoich pieniędzy można otrzymać korzystniejsze warunki kredytu. Należy też rozważyć, jak długo będziemy spłacać kredyt i jaką wysokość miesięcznej raty zniesie nasz budżet domowy. Także tu PKO Bank Polski oferuje

atrakcyjne rozwiązanie w postaci możliwości rozłożenia spłaty nawet na 40 lat, co ma wpływ na obniżenie raty kredytu.

– Z doświadczenia wiem, że najlepiej przygotować listę pytań i wątpliwości dotyczących na przykład wysokości raty miesięcznej, waluty, oprocentowania, marży banku, kosztów uzyskania kredytu i zabezpieczeń. Warto też poprosić doradcę o przedstawienie szczegółowego planu działania, krok po kroku – kiedy i jakich formalności powinniśmy dopełnić – odpowiada pani Marta. Dobry doradca w banku to połowa sukcesu. Zna możliwości banku, a kiedy pozna potrzeby klienta, potrafi zaproponować najlepsze warunki. Po wstępnej rozmowie sprawdzi zdolność kre-

O CZYM POWINNIŚMY PAMIĘTAĆ, decydując się na sfinansowanie nieruchomości z kredytu? Czyli krok po kroku do własnych czterech kątów.

KREDYT HIPOTECZNY

dytową, wyznaczając maksymalną kwotę kredytu dostępną w obecnej sytuacji materialnej. Zdolność kredytowa zależy od dochodów klienta, stałych miesięcznych wydatków, kosztów utrzymania nieruchomości czy samochodu oraz posiadanych kredytów i innych obciążeń finansowych.

Negocjuj warunki

Najistotniejsze są parametry cenowe. Oprocentowanie, które składa się ze stawki referencyjnej (zależnie od waluty kredytu: WIBOR, LIBOR i EURIBOR) oraz z marży. A także prowizja za udzielenie kredytu – pobierana jednorazowo w dniu zawarcia umowy kredytu albo w dniu uruchomienia kredytu/pierwszej transzy kredytu (dotyczy przypadku kredytowania prowizji).

W PKO Banku Polskim na tym etapie duże znaczenie ma wysokość kwoty kredytu oraz udziału własnego – im wyższe są obie te kwoty, tym korzystniejsze warunki cenowe można uzyskać. Kolejnym elementem wpływającym na wysokość marży są dodatkowe produkty (ROR, dostęp elektroniczny do konta czy karta kredytowa), z których klient korzysta lub jest skłonny skorzystać w PKO Banku Polskim. Bank posiada również atrakcyjną ofertę ubezpieczenia od ryzyka utraty pracy i hospitalizacji, dzięki któremu wraz z ochroną ubezpieczeniową klient otrzyma niższą marżę i prowizję nawet zero procent.

Waluta i raty kredytu?

Wielu ekspertów podpowiada, że jeśli chcemy zniwelować ryzyko wa-

lutowe do minimum, powinniśmy zaciągać kredyty w walucie, w której zarabiamy i w której będziemy je spłacać. Zatem osobom zarabiającym w złotych rekomendują wybór tej waluty kredytu. Kredytobiorca ma możliwość wyboru nie tylko waluty, w jakiej zaciąga kredyt (w ofercie PKO Banku Polskiego dostępne są kredyty w pięciu walutach: PLN, EUR, CHF, USD, GBP), ale także formy spłaty: raty równe (annuitetowe) oraz raty malejące.

Którą formułę spłaty wybrać? Zależy to od preferencji i możliwości klienta. Natomiast wyniki sondy przeprowadzonej przez portal Money.pl pokazują, że większość (blisko 60 proc.) wybiera spłatę kredytu w systemie rat równych, 40 proc. kredytobiorców decyduje się na raty malejące.

Decydując się na raty równe, w początkowej fazie spłaty kredytu będziemy spłacać głównie odsetki, a część kapitałowa będzie minimalna. Z każdą kolejną ratą te proporcje będą ulegały odwracaniu. Plusem takiego rozwiązania jest to, że wysokość raty jest stała przez cały okres spłaty kredytu (nie uwzględniając oczywiście zmian wysokości oprocentowania i kursów w przypadku kredytów zaciąganych w obcej walucie), co umożliwia w miarę dokładne zaplanowanie domowego budżetu. Minusem zaś, że w pierwszym okresie spłacania rat kwota naszego zadłużenia niemal nie ulega zmianie.

W przypadku rat malejących to kapitał stanowi główny ich składnik. Odsetki spłacane są na bieżąco. Plusem takiego rozwiązania

jest to, że szybciej spłacamy kapitał, czyli szybciej pozbywamy się „ciążącego balastu”. Minus polega jednak na tym, że na początku okresu spłaty raty są wyższe aniżeli w przypadku rat równych dla kredytu w tej samej kwocie.

PKO Bank Polski daje dodatkowo możliwość karencji w spłacie kapitału (odroczenia rozpoczęcia spłaty kapitału kredytu) nawet do 36 miesięcy. Teraz pozostaje załatwić formalności – złożyć wniosek i czekać na decyzję banku. Kredyt hipoteczny bierze się zwykle na okres kilkunastu lat, a w tym czasie może się zda-

żyć sytuacja, która pozbawi nas części dochodów. Przed wzięciem kredytu warto zapytać doradcę, czy istnieje możliwość zawieszenia spłacania rat na pewien czas. W naszym Banku kredytobiorca ma prawo do „wakacji kredytowych” na okres jednego miesiąca w ciągu każdego roku trwania kredytu. W szczególnych sytuacjach może zawiesić raty kredytu nawet na okres 12 miesięcy. Warto również wcześniej pomyśleć o ubezpieczeniu na wypadek utraty pracy lub ciężkiej choroby (więcej na stronie www.pkobp.pl bądź u doradcy).



PROMOCJA KREDYTÓW HIPOTECZNYCH Z NISKĄ MARŻĄ

Klienci PKO Banku Polskiego w ramach promocji mogą uzyskać kredyt hipoteczny w PLN z marżą na poziomie 1,1 proc. w pierwszym roku spłaty oraz bez prowizji za udzielenie.

Z oferty skorzystać mogą klienci, którzy spełnią równocześnie następujące warunki:

- posiadają lub założą dowolny rachunek oszczędnościowo-rozliczeniowy w Banku;
- posiadają lub zdecydują się na kartę kredytową w Banku lub skorzystają z Programu Oszczędnościowego Niższa Rata albo ubezpieczenia na życie, które w ofercie dostępne będzie od października br.;
- skorzystają z ubezpieczenia na wypadek utraty pracy i hospitalizacji na okres 4 lat oferowanego przez Bank.

Promocja dotyczy kredytu mieszkaniowego Własny Kąt w PLN. Umożliwia on sfinansowanie do 100% wartości nieruchomości, a maksymalny okres kredytowania sięga nawet 40 lat. Każdego roku klienci mogą skorzystać z „wakacji kredytowych”, tj. jednego miesiąca bez konieczności spłacania raty. Karencja w spłacie kapitału może wynieść nawet do 36 miesięcy. Dodatkowo dzięki dostępowi do elektronicznej Centralnej Bazy Danych Ksiąg Wieczystych doradcy bankowi sami sprawdzają stan prawny nieruchomości, zatem klienci w większości przypadków zwolnieni są z obowiązkowej wizyty w sądzie.

Więcej informacji o promocjach znaleźć można na naszej stronie www.pkobp.pl.

ZAUFALI
NAM

ROBERT PANEK – autor hejnałów Białegostoku i Quito, stolicy Ekwadoru, oraz sześciu tomików wierszy. Odwiedził ponad 40 krajów na całym świecie.

PONAD PÓŁ WIEKU RAZEM

Muzyk, podróżnik i poeta. Ceniony zarówno w rodzinnym Białymstoku, jak i w krajach latynoamerykańskich. Tak w skrócie można opisać Roberta Panka – naszego klienta już od ponad 50 lat.

Lidia Sosnowska

Kiedy we wrześniu 1960 r. pan Robert Panek przekraczał próg oddziału naszego Banku w Białymstoku przy Rynku Kościuszki, nie spodziewał się, że będzie częstym gościem tej placówki. – Pana Roberta Panka znam osobiście od kilkunastu lat. Zawsze pogodny i uśmiechnięty. Przy każdej wizycie w oddziale odwiedza mnie, aby pochwalić się swoimi osiągnięciami. A ma o czym opowiadać. Muzyk, podróżnik, fotograf. Mimo swego wieku wciąż aktywny, komponuje i robi to z ogromną pasją – zauważa Jerzy Półjanowicz, zastępca dyrektora Oddziału 1 w Białymstoku. Nasz oddział jest blisko ratusza i codziennie o godzinie 12:00 słyszę hejnał Białegostoku skomponowany właśnie przez pana Roberta. Bardzo sobie cenię znajomość z tak interesującym człowiekiem.

Dogodne położenie w centrum miasta, ciekawa oferta, ale przede wszystkim przyjazna atmosfera i miła, kompetentna obsługa – tak Robert Panek wyjaśnia, dlaczego nie dał się skusić innym bankom.

Moniuszko na Kubie

Związki pana Roberta z Ameryką Łacińską sięgają lat 60. Narodowa Rada Kultury Kuby zwróciła się do wielu państw z prośbą o pomoc w zorganizowaniu wyższego szkolnictwa muzycznego.

W międzynarodowej grupie muzyków znalazł się właśnie Robert Panek. Jego zadaniem było przygotowanie obowiązkowego do dziś programu nauczania na dęte instrumenty drewniane. Ma udział także w tworzeniu sieci państwowych szkół muzycznych. Jednocześnie, jako kłarnecista, grał w Narodowej Operze Ku-

bańskiej. – To dzięki mnie muzyką Moniuszki zainteresowała się znana kubańska solistka Yolanda Hernandez – dodaje Robert Panek. Później pracował na wielu kontraktach zagranicznych, gdzie dyrygował orkiestrami m.in. na Kubie, w Kostaryce, Hondurasie, Panamie, Wenezueli, na Jamajce, w Argentynie czy Chile. Przez 18 miesięcy był szefem ponadstuosobowej reprezentacyjnej orkiestry armii nikaraguańskiej w Managui. Jako muzyk orkiestry Filharmonii Białostockiej odwiedził m.in. Pragę, Budapeszt, Bukareszt, Berlin, Moskwę. Na początku lat 90. został zaproszony do organizowania orkiestr wojskowych Litwy i Łotwy. Podczas swoich podróży nie ominął też krajów azjatyckich i Afryki.

Indianie, księżęta i sportowcy

W Ameryce Południowej *compositor polaco* stał się postacią na tyle znaną, że wódz indiańskiego plemienia Misquito poprosił go o zapisanie w nutach jego utworów folklorystycznych dla potrzeb przyszłego zespołu narodowego.

– Nie było łatwo, bo instrumenty mieli dość nietypowe – wspomina z uśmiechem pan Robert. Dodajmy, że jako członek Światowego Stowarzyszenia Dyrygentów Orkiestr Dętych uczestniczył w przygotowaniu oprawy muzycznej igrzysk olimpijskich w Atlancie i Pekinie. Natomiast jego III Kwartet Smyczkowy był wykonany podczas EXPO'92 w Seville. Partytura została wręczona królowej Hiszpanii – Zofii – a kompozytor otrzymał zaproszenie do królewskiego pałacu. Pan Robert skomponował też utwory z okazji ślubu belgijskiego następcy tronu, księcia Filipa, z Matyldą, arystokratką o polskim rodowodzie, oraz ślubu norweskiego następcy tronu, księcia Haakona, z Mette-Marit. Ten drugi odegrano w Oslo dwukrotnie: podczas zaślubin oraz przy wręczeniu weselnych prezentów.



JAK LEPIEJ INWESTOWAĆ NA GIEŁDZIE:
pasywnie o potencjalnie mniejszym ryzyku straty
kapitału czy aktywnie, osiągając większy zysk?

PASYWNE
CZY AKTYWNE?



Dr. Grażyna Magdziak, prezes BAA Polska,
Ekspert ds. polityki Skarbu Państwa, współzałożyciel
i członek Komitetu Business Centre Club

NIE MA ZŁOTEGO ŚRODKA



Roman Przasnyski
główny analityk
Open Finance

Aktywne lub pasywne inwestowanie na giełdzie to nie są zachowania, które można jednoznacznie sobie przeciwstawić. Aktywnie inwestuje się, kupując akcje spółek, pasywnie zaś – jednostki uczestnictwa w funduszach kapitałowych. W istocie jednak ta druga forma inwestowania ma także charakter aktywny. Na rynku kapitałowym funkcjonuje bowiem kilkadziesiąt różnego rodzaju instytucji zajmujących się wspólnym inwestowaniem; każda z nich w innym obszarze. Z punktu widzenia ponoszonego ryzyka są fundusze agresywne lub stabilnego wzrostu. Są fundusze specjalizujące się tylko w wybranych strefach gospodarki, ale też ukierunkowane na wybrane rejony świata. Obok nich działa jeszcze wiele funduszy mieszanych lub oferujących tzw. produkty strukturyzowane. Przy tak szerokiej gamie możliwości decyzję o wyborze tej instytucji, której chcielibyśmy powierzyć nasze pieniądze, nie można nazwać działaniem pasywnym. Oznacza to zatem, że inwestując na rynku kapitałowym, praktycznie zawsze jesteśmy inwestorem aktywnym. Pasywnie lokuje się pieniądze w bankach lub kupując nieruchomości. Problemem jest to, czy dla przeciętnego Kowalskiego rozwiązaniem korzystniejszym jest inwestowanie na giełdzie samodzielnie, czy też pośrednio przez jakiś wybrany fundusz. Zależy to od tego, czy „Kowalski” ma wiedzę, chęć i czas, by zajmować się wyborem spółek, których akcje warto nabyć – czy woli sam podjąć ryzyko, czy też preferuje stan, w którym ryzyko to podejmują eksperci funduszu. Nie bez znaczenia jest również, czy mamy okres hossy, czy bessy. W mojej opinii, jeśli chcemy ulokować swoje pieniądze na kilka lat, mamy przynajmniej przeciętną wiedzę o giełdzie i nie boimy się zaryzykować, warto bez pośrednika kupić akcje jednej, dwóch spółek o ustabilizowanej pozycji plus jednej zaliczanej do branż wschodzących. Można w tej kwestii skorzystać z odpowiedzi specjalistów. Jeśli natomiast nasze inwestowanie ma krótszy horyzont, a do tego jest bessa i obawiamy się stracić nasz kapitał, lepiej zainwestować poprzez fundusz – zwłaszcza taki z opcją ochrony kapitału.

Natura rynków jest zmienna, a natura każdego konkretnego inwestora jest stosunkowo stała. Sztuka inwestowania polega na koordynacji tych obu natur. Ta rozbieżność może być źródłem poważnych konsekwencji. Jeśli rynek porusza się przez dłuższy czas w jednym kierunku, to premiuje inwestorów długoterminowych, którzy trafnie określili kierunek i konsekwentnie trzymają się decyzji. Gracze aktywni lub nadaktywni, starając się jeszcze lepiej wykorzystać dominującą tendencję lub obawiając się jej zakończenia, będą dokonywać wielu transakcji, które najczęściej narażą ich na dodatkowe koszty i nie pozwolą na optymalne wykorzystanie możliwości, jakie daje rynek. Z kolei, gdy koniunktura rynkowa jest bardzo zmienna, w lepszej sytuacji wydają się być gracze aktywni. Jednak na zmiennym rynku zarabianie jest bardzo trudne i udaje się jedynie nielicznym. Paradoksalnie więc znowu lepsze efekty mogą przynieść strategie pasywne. Głównym problemem graczy aktywnych są dwie kwestie. Pierwsza to koszty dokonywania transakcji, czyli prowizje. Nawet w przypadku serii trafnych decyzji potrafią one znacznie zredukować osiągnięte zyski. Druga sprowadza się do tego, że nawet najlepszym graczom niezwykle trudno dokonać serii zyskownych inwestycji. Część z nich z pewnością będzie nietrafiona. I ta mieszanka kosztów prowizyjnych oraz nieuniknionych strat z części transakcji powoduje, że efektywność aktywnego inwestowania bywa niezbyt wielka. Aktywne inwestowanie ujawnia swe zalety przede wszystkim w początkowej fazie bessy lub w trakcie większych spadkowych korekt. Pozwala na uniknięcie strat, a wykorzystanie odpowiednich instrumentów umożliwia zarabianie na spadającym rynku. Mimo zastrzeżeń do aktywnego inwestowania ten właśnie sposób uważam za godny polecenia. Przede wszystkim nie dlatego, że daje on większe możliwości osiągnięcia zysku, ale dlatego, że pozwala chronić kapitał przed utratą wartości w czasie zdarzających się na rynku sporych spadków. Odrabianie strat jest zaś zwykle procesem mozolnym, długotrwałym i stresującym.

W KRÓLESTWIE FRANKA

Mira Ignatowicz

Szwajcaria słynie z pięknych krajobrazów, drogich zegarków i... waluty.

Od kilku lat frank szwajcarski jest bohaterem światowych serwisów ekonomicznych. Kraj Helwetów słynie z przywiązywania olbrzymiej wagi do bezpieczeństwa transakcji bankowej oraz prywatności.



SZWAJCARIA (KONFEDERACJA SZWAJCARSKA)

Stolica: Berno

Waluta:
frank szwajcarski (CHF),
1 CHF = 100 centymów (rappów)

Języki urzędowe:
niemiecki, francuski, włoski,
retaromański, inne języki
(angielski)

Przykładowe ceny:
25 CHF za nocleg w schronisku,
plus posiłek – 10 CHF; w hotelu
odpowiednio 40 i 55 CHF.

Szwajcaria jest krajem znanym przede wszystkim z neutralności politycznej, która sięga początku XIX wieku. Zasada nienaruszalności tajemnicy bankowej jest złotą normą i fundamentem, na którym swoją pozycję zbudowały wszystkie szwajcarskie banki. Pozycja lidera na rynku globalnej bankowości wynika z ogromnego zaufania, którym darzone są tamtejsze jednostki finansowe.

Waluta

Wybierając się w podróż do Szwajcarii, musimy pamiętać, że państwo to nie jest członkiem Unii Europejskiej i w związku z tym nie ma tam obowiązku akceptacji euro jako środka płatniczego. Mimo to w walucie tej można płacić m.in. w większych placówkach handlowych, hotelach, urzędach pocztowych, na stacjach kolejowych, w niektórych automatach telefonicznych i par-

kingowych. Reszta wydawana jest zawsze we frankach szwajcarskich według kursu dnia. W wielu miejscach ceny podawane są zarówno we frankach, jak i w euro. Franki szwajcarskie można łatwo wymienić w większości zagranicznych banków, bankomatów, centrach handlowych i na lotniskach.

Szwajcarzy lubią gotówkę

Chociaż Szwajcaria jest kojarzona z wysoką kulturą bankowości, to mieszkańcy tego zamożnego kraju wcale nie przepadają za nowoczesnymi formami płatności. I pomimo że banki szwajcarskie mogą poszczycić się naprawdę ogromną ofertą kart kredytowych i debetowych, to Szwajcarzy po prostu nadal uwielbiają gotówkę i za zakupy płacą banknotami. Wszystkie banki szwajcarskie wystawiają różnego rodzaju karty, zaś bankomaty szwajcarskie obsługują wszystkie

typy i marki kart, które są dostępne na rynku. Jednak tym, co jest najważniejsze dla odwiedzających kraj Helwetów, jest fakt, że na jego terenie bez problemu można korzystać z kart obciążeniowych i debetowych wystawionych poza Szwajcarią. Idealna para na wyjazdy to karta debetowa, płaska i kredytowa – wypukła. Pierwszą, np. najpopularniejszą PKO Ekspres Visa, można płacić w sklepach, na stacjach benzynowych, dworcach czy lotniskach bez żadnych prowizji. Klienci naszego Banku – posiadacze „Konta Pierwszego”, „Konta dla Młodych”, „Konta bez Granic”, „Konta Aurum” oraz „Konta Platinum” – mają bezpłatne wypłaty z bankomatów na całym świecie.

Karty te są nieodłącznym elementem rachunku. Wszystkie zrealizowane transakcje będą obciążać nasz rachunek z dniem ich dokonania. Aby można było swobodnie

KILKA RAD WALUTOWO-FINANSOWYCH dla odwiedzających i planujących zakupy w ojczyźnie bankowości.

PODRÓŻE Z PORADNIKIEM

realizować transakcje przy użyciu tej karty, należy przede wszystkim pamiętać, aby nie przekroczyć dostępnego limitu debetowego lub przyznanego przez bank limitu kredytu odnawialnego.

przelewów i zleceń stałych. Mogą również korzystać z uproszczonej wersji iPKO pod adresem m.ipko.pl, dzięki czemu dostęp do bankowości elektronicznej przez telefon komórkowy jest łatwiejszy. Za pośrednic-

nić pod numer +48 22 639 66 00, który jest dostępny w kraju i za granicą. Ten numer warto zawsze przy sobie mieć, a w razie potrzeby można go także znaleźć w serwisie internetowym Banku. Warto też nosić

przy sobie zapisany numer seryjny swojej karty. Zaginięcie i zastrzeżenie karty można też zgłosić przez Centralę Kart Kredytowych, wybierając numer +48 22 95 84, który jest dostępny przez 24 godziny na dobę.



Ale jedna karta to za mało. Co zrobimy, jeżeli z niewyjaśnionych przyczyn odmówi nam posłuszeństwa i nie będziemy mogli zapłacić za obiad lub właśnie wybraną pamiątkę z wakacji? Wtedy najlepiej mieć w portfelu wypukłą kartę kredytową, np. srebrną kartę z logo Visa lub MasterCard.

Turystyka i bankowość

Coraz chętniej i częściej podróżujemy. Nic więc dziwnego, że aby podczas wyjazdów czuć się bezpiecznie, chcemy mieć stały dostęp do konta. Usługa bankowości elektronicznej iPKO zapewnia dostęp do rachunku przez całą dobę, z każdego miejsca na świecie – m.in. stały dostęp do informacji o rachunku, w tym wysokości dostępnych środków i historii operacji, możliwość realizacji przelewów oraz regulowania stałych opłat, np. za czynsz lub telefon, za pomocą zdefiniowanych

twem serwisu mobilnego możliwa jest realizacja przelewów predefiniowanych oraz przeglądanie listy i szczegółów rachunków, w tym ich historii, a także listy transakcji odrzuconych.

Transakcje w bankach

Banki w większych szwajcarskich miastach są zwykle otwarte od poniedziałku do piątku w godzinach 8.30–16.30. W mniejszych miastach – od poniedziałku do piątku, w godzinach 8.30–12.00 i 14.00–16.30 lub 17.30. Na lotniskach i większych dworcach okienka bankowe otwarte są z reguły w godzinach 6.00–21.00, a czasami do 23.00.

Pogotowie kartowe

Używanie karty jest wygodne, ale turystom może przytrafić się kradzież lub jej zagubienie. Co wtedy? Posiadacze kart wydanych przez PKO Bank Polski powinni dzwo-



WARTO WIEDZIEĆ

Do Szwajcarii z dowodem osobistym

Od 1 kwietnia 2008 r. obywatele RP mogą wjeżdżać na terytorium Konfederacji Szwajcarskiej za okazaniem polskiego dowodu osobistego. Zmiana ta nastąpiła wskutek wejścia w życie Protokołu Dodatkowego rozszerzającego Umowę UE-Szwajcaria o swobodnym przepływie osób do nowych krajów członkowskich Unii Europejskiej.

Godziny otwarcia banków

Banki w większych miastach zwykle otwarte są od poniedziałku do piątku od 8.30 do 16.30, w mniejszych od poniedziałku do piątku w godzinach 8.30–12.00 i 14.00–16.30 lub 17.30. Zamknięte są w soboty, niedziele i święta. Na lotniskach i dworcach okienka

bankowe otwarte są w godzinach 6.00–21.00, a czasami do 23.00.

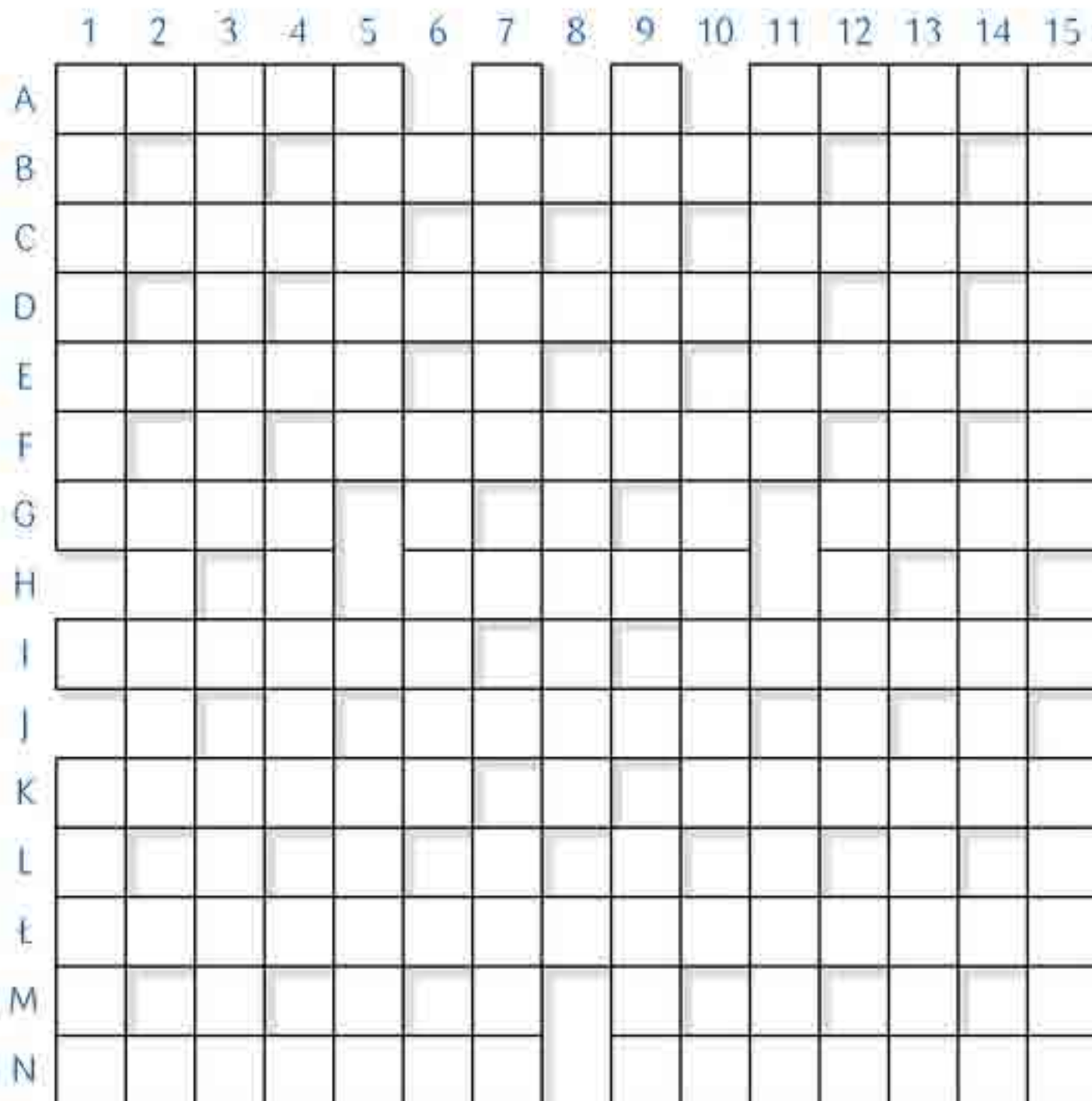
Ile pieniędzy na dzień pobytu

Nie ma obowiązku posiadania określonej kwoty pieniędzy na dzień pobytu, jednak służby graniczne mogą zażądać ich okazania przy wjeździe (wystarczy okazanie ważnej karty kredytowej). Dodatkowe informacje dostępne są na stronie internetowej Ministerstwa Spraw Zagranicznych (www.msz.gov.pl).

Ważny paragon

Robiąc zakupy w Szwajcarii, pamiętajmy o tym, aby zachować paragony kasowe, może się bowiem zdarzyć, że zostaniemy poproszeni (np. na granicy) o ich okazanie. Brak rachunków może wzbudzić podejrzenie o kradzież.

KRZYŻÓWKA



POZIOMO:

A) każda firma, czy duża, czy mała, ma je w banku; podwórkowa zabawa **B)** zwolennik kierunku filozoficzno-religijnego w Chinach **C)** baranina z ryżem; łóżko w karecie **D)** procenty od kapitału przedsiębiorstwa złożonego w banku **E)** pies, np. husky lub fajka syberyjska; z Gerlachem **F)** jednostka światłości **G)** ofensywa; kuc skoczek lub szetlandzki **H)** coś z drobiu w utworach Mrożka **I)** ...zysków i strat w małych i średnich firmach; zaliczka na poczet należności **J)** forma monopolu kapitalistycznego **K)** czasem poniesiona w przedsiębiorstwie; ...kalkulacyjny, np. Excel **Ł)** regularność, dokładność, skrupulatność **N)** kolor różowo-czerwony z odcieniem fioletowym; sygnał grany na trąbce na cześć lub jako hasło wojskowe.

PIONOWO:

1) osoba przepisująca coś, skryba; poranna, południowa lub popołudniowa w banku: PKO BP **2)** praktyczne wieczko do stoika na domowe przetwory **3)** kartka na przesyłce pocztowej; z obwodem kaliningradzkim **4)** siostra Anieli w „Słubach ponieńskich” **5)** miasto pod Warszawą dla chorych na płuca; zdenerwowanie przed występem **6)** oznaczenie na zobowiązaniach płatniczych ich płatności za okazaniem **7)** wiatr o półrocznym okresie zmiany; podstawowa jednostka pamięci komputera **8)** ...dzieła lub podręczników szkolnych, gdy zabraknie **9)** muchówka ainykańska; główna srebrno-miedziana moneta polska wartości 18 groszy **10)** z dziennej kapitalizacji w PKO BP **11)** wygnanie; pewność siebie, swoboda, śmiałość, rezolucja **12)** stolica państwa polskiego w latach 1079-1138 **13)** włoska potrawa z gotowanego ryżu; kończy spor między firmą a bankiem **14)** mały zeszyt do zapisywania uwag **15)** dogodnie... inwestycyjnie w PKO BP; katarakta.



Litery w polach:

N-9, D-11, F-7, G-1, A-3, K-14, C-15, H-8, F-10, N-1, N-12, I-2, A-13, Ł-6 utworzą hasło, które stanowi rozwiązanie krzyżówki.

Hasło prosimy nadsyłać na kartkach pocztowych na adres redakcji **Poradnik Bankowy, PKO BP Centrala, ul. Puławska 15, 00-975 Warszawa 12, skr. poczt. 183, do 15 listopada 2011 r.**

Wśród osób, które nadesłają prawidłowe rozwiązanie, zostanie rozlosowanych **10 srebrnych monet** z kolekcji „Układ słoneczny” i **5 skarbonek** PKO Banku Polskiego.

Nagrody za rozwiązanie krzyżówki z nr. 2/2011 otrzymują:

srebrne monety:

- Grzegorz Błądek ze Stalowej Woli
- Bogumiła Janowczyk z Wrześni
- Jerzy Jastrzębski z Mińska Maz.
- Bolesław Konia z Wołoszczyzna
- Jan Kivak z Kolbuszowej
- Joanna Kruk z Łodzi
- Sandra Płackowska z Bydgoszczy
- Anna Puchala z Kłobucka
- Anna Rompała z Lublina
- Zbigniew Wądzikiewicz z Ciechocinka



pląty:

- Bronisław Bednarz z Lublina
- Andrzej Benedykciuk z Sokółowa Podl.
- Krzysztof Biniak z Wronki
- Czesław Chodor z Zielonej Góry
- Paweł Cielkowski ze Zgorzelca
- Ryszard Górecki z Chelmży
- Jadwiga Grudzień z Ząbek
- Oktawian Krzywicki z Nowego Sącza
- Karol Kurczak z Torunia
- Henryk Łechtański z Konina

- Jadwiga Majewska z Gowarowa
- Krzysztof Michalski z Siemiatowic St.
- Anna Pędowska z Warszawy
- Elżbieta Ramotowska ze Słupska
- Krzysztof Raczkowski-Bajkowski ze Starogardu Gdańskiego
- Krzysztof Rycko z Rzeszowa
- Maciej Swarzędzki z Zalesia Górnego
- Czesław Zawadzki z Tomaszowa Lub.
- Jan Walczak z Nowego Sącza
- Anna Wołtyś z Krakowa



959 zł

rata leasingowa

INSIGNIA

**PODZIWIANY WE FRANCJI.
NAŚLADOWANY W KOREI.
WYPRODUKOWANY W NIEMCZECH.**



Wir leben Autos.

Najlepszy samochód, jaki stworzyliśmy.

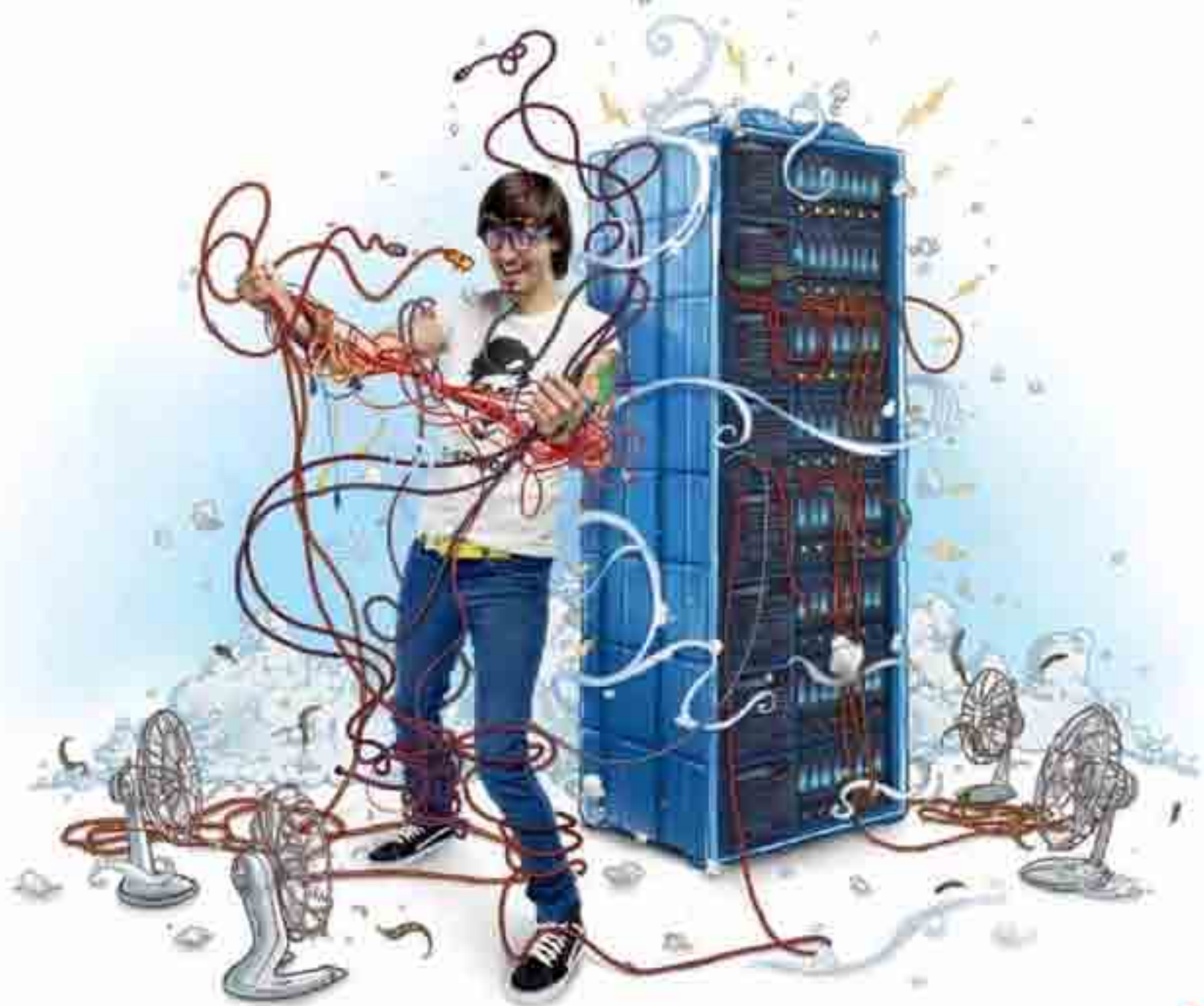
Miesięczna rata leasingowa od **959 zł netto**.

www.opel.pl Opel Leasing

Zużycie paliwa i emisja CO₂: Insignia 1.4 Turbo: 5,6-5,8 l/100 km, emisja CO₂: 132-137 g/km (wg dyrektywy EC 715/2007, 692/2008/EC, cykl mieszany). Informacje na temat złomowania samochodu Opel, przydatności do odzysku oraz recyklingu są dostępne na www.opel.pl. Podana kwota to wysokość miesięcznej raty leasingowej w programie Opel Leasing. Wpłata wstępna 25% ceny, 48 rat, wartość wykupu końcowego 30% ceny. Oferta dotyczy Opla Insignii Edition w wersji sedan z silnikiem 1.4 Turbo (140 KM) z systemem Start/Stop i pakietem flotowym z roku produkcji 2011.

Abexim Sp. z o.o.
01-378 Warszawa
ul. Połczyńska 10
tel. +48 (22) 533 11 11
www.abexim.pl

ABEXIM



BEZGRANICZNIE KORZYSTNE PKO KONTO BEZ GRANIC



Bank Polski
dzień dobry

Szymon ma ręce pełne kabli. Wszystko przez nowe PKO Konto bez Granic, którego właściciele bez ograniczeń korzystają z wypłat, przelewów i zleceń stałych. Pewnie sam Szymon nie poradziłby sobie z tym ROR-em. Na szczęście w PKO Banku Polskim nad obsługą konta pracuje cały sztab profesjonalnych informatyków. Dzięki temu teraz i Ty, zakładając PKO Konto bez Granic, masz nieograniczoną liczbę:

- wypłat z bankomatów na całym świecie
- przelewów krajowych w oddziale, przez telefon i internet
- zleceń stałych i poleceń zapłaty
- oraz nowoczesną kartę debetową w standardzie EMV

A to wszystko jedynie za 15 zł miesięcznie!

Odwiedź jeden z oddziałów PKO Banku Polskiego lub wejdź na www.pkobp.pl, załóż PKO Konto bez Granic i korzystaj z niego bez ograniczeń.

Sprawdź nowe sposoby autoryzacji operacji w iPKO: token na komórkę, jednorazowe kody SMS.

www.pkobp.pl
infolinia: 801 302 302, +48 81 535 65 65 (opłaty zgodne z taryfą operatora)

Oprocentowanie zaliczenie PKO Konto bez Granic wynosi 0,01% w skali roku (wg stanu na 17.06.2011) i nie uwzględnia dyfuzji pobieranych zgodnie z taryfą prowizji i opłat bankowych. Materiał nie stanowi oferty w rozumieniu art. 66 kodeksu cywilnego i służy wyłącznie celom informacyjnym. Szczegóły oferty, w tym taryfę prowizji i opłat bankowych, są dostępne w placówkach PKO Banku Polskiego i na www.pkobp.pl.

BAHk

DO BANKOWEJ AKCJI HONOROWEGO KRWIODAWSTWA przystąpiło ponad 2700 osób, a krew oddało około 2000. W sumie zebrane zostało blisko 900 litrów.

BANKOWA AKCJA HONOROWEGO KRWIODAWSTWA





O – DRAPIEŻNY MYŚLIWY

Ludzie z tą grupą krwi mają silną wolę, łatwość nawiązywania kontaktów i siłę przebicia. Konsekwentnie dążą do celu. Mają intuicję, co umożliwia im podejmowanie właściwych decyzji w sprawach finansowych. Grupa 0 to krew dla bankowca.

A – ROLNIK I VEGETARIANIN

Jej posiadacze są sumienni, obowiązkowi i opanowani. Urodzeni perfekcyjniści. Otwarcie wypowiadają swoje zdanie. Można na nich polegać. Lubią odpoczywać w spokoju. Zalecana joga i jazda na rowerze.



DZIEŃ DOBRY!

Krwiodawstwo to akcja społeczna. Oddanie krwi zajmuje tylko kilkanaście minut, ale dla osoby, która ją otrzyma, może oznaczać całe życie. Co minutę w naszym kraju potrzebny jest litr tego bezcennego lekarstwa. Zaledwie jedna (450 ml) z dziesięciu jednostek krwi, które znajdują się w człowieku, może uratować życie nawet trzem osobom. W większości polskich szpitali często brakuje tego ratującego życie płynu, a każda jego kropla jest na wagę złota. Jednak jedynym źródłem pochodzenia tego drogiego leku jest wyłącznie człowiek.

PKO Bank Polski rozpoczął w 2009 r. Bankową Akcję Honorowego Krwiodawstwa (BAHK). Przedsięwzięcie z roku na rok przyczynia się do poszerzenia grona honorowych krwiodawców. Są to osoby, które z pracownikami Banku łączą jednakowe ideały i które wierzą w działanie dla wspólnego dobra. Organizując akcję, Bank przyczynia się do przetamywania barier u tych, którzy nadal obawiają się oddawania krwi. Partnerem BAHK jest Narodowe Centrum Krewi.

Pamiętajmy, że podarowana krew może uratować życie osób obcych, członków rodziny, a kiedyś także nam samym. Ze względu na świadomość wielkich potrzeb społecznych kontynuujemy BAHK już kolejny rok.

PKO Bank Polski działania prowadzi również na Facebooku. Uruchomił w tym roku specjalny fanpage Bankowej Akcji Honorowego Krwiodawstwa, który zgromadził ponad 14,7 tys. fanów. Zapraszamy do przyłączenia się – do akcji krwiodawstwa również na facebookowym profilu: <http://pl-pl.facebook.com/PKOBankPolski>.

GRUPA KRWI A TWOJA NATURA



B – TWARDY KOCZOWNIK

Osoby z tą grupą to typowi nadwrażliwcy. Ludzie bardzo spokojni, jednak ich uczucia mogą także eksplodować. Należą do niezwykle wytrzymałych. Najlepszym odpoczynkiem dla nich jest uprawianie sportu wymagającego dużego wysiłku fizycznego.

AB – TYP WSPÓŁCZESNY

Osoby z jednej strony wrażliwe i uczuciowe, z drugiej zrównoważone i skoncentrowane. Cechuje je charyzma, ale też i powierzchowność. Charakter pracy, którą wykonują, ma ogromny wpływ na wzmocnienie lub też osłabienie organizmu. Ludzie z grupą krwi AB są dobrymi organizatorami. Owładnięci uczuciami mają bardzo duże trudności z podejmowaniem decyzji.



CHCEMY DZIAŁAĆ NA RZECZ SPOŁECZEŃSTWA,
w którym funkcjonujemy. Angażując się w BAHK,
budujemy poczucie wspólnoty.

MOIM
ZDANIEM

WIELKA FIRMA MA WIELKIE OBOWIĄZKI

W tym roku podczas czwartej Bankowej Akcji Honorowego Krwiodawstwa, organizowanej przez PKO Bank Polski, zebrano ponad 500 litrów krwi. Jesteśmy firmą odpowiedzialną społecznie.

ZBIGNIEW JAGIEŁŁO
Prezes Zarządu
PKO Banku Polskiego

Chcemy działać na rzecz społeczeństwa, w którym funkcjonujemy. To podejście strategiczne i długofalowe. Akcja oddawania krwi na rzecz osób potrzebujących, przewlekłe chorych i po wypadkach doskonale obrazuje sposób, w jaki myślimy o biznesie społecznie odpowiedzialnym. Wierzę, że angażując się w tego typu przedsięwzięcia, budujemy poczucie wspólnoty, a nawet dumy z banku, w którym pracujemy. Dzięki inicjatywom, które wypływają z potrzeby serca, stajemy się także lepszymi ludźmi.

W ostatnich miesiącach krwiobusy RCKiK prowadzące zbiórki krwi w ramach Bankowej Akcji Honorowego Krwiodawstwa odwiedzały kolejne miejscowości i zatrzy-

mywały się w pobliżu placówek PKO Banku Polskiego. Krew oddawali nie tylko nasi pracownicy, ale też klienci Banku, którzy znaleźli się w pobliżu naszych lokalizacji i skorzystali z okazji. Cieszę się, że przy pomocy takiej akcji udaje nam się skutecznie przełamywać obawy, które niestety nadal towarzyszą krwiodawstwu. Jestem dumny z tego, że w kolejnych latach coraz więcej osób decyduje się przystąpić do naszej akcji. Gdy dwa lata temu startowaliśmy z tym projektem, zebraliśmy 35 litrów krwi. W tym roku ponad 500 litrów.

Dziękuję wszystkim honorowym dawcom za ten bezcenny dar życia.



MOIM
ZDANIEM

PAMIĘTAJMY, ŻE LICZY SIĘ
każda kropla krwi, która może
uratować życie drugiemu człowiekowi.

DAR CZŁOWIEKA DLA CZŁOWIEKA

Krew jest bezcennym darem człowieka dla człowieka. Dzięki krwiodawcom, którzy z dobrego serca dzielą się częstką siebie, szczególnie z cierpiącymi i chorymi, można codziennie ratować ludzkie życie i zdrowie.

AGNIESZKA BENIUK-PATOŁA
dyrektor Narodowego
Centrum Krwi

Cieszę się, że PKO Bank Polski kolejny raz zorganizował akcję krwiodawstwa wśród swoich pracowników. Bankowa Akcja Honorowego Krwiodawstwa jest cenną inicjatywą i świadczy o wysokiej, społecznej odpowiedzialności biznesu. Inspiruje i uświadamia społeczeństwu, jak ważne jest podejmowanie działań na rzecz krwiodawstwa i krwiolecznictwa. Dlatego właśnie cieszymy się, że jesteśmy partnerem BAHK.

Jesteśmy społeczeństwem akcyjnym, chętnie włączamy się do działań na zasadzie „opel – akcja”. To dobrze, że potrafimy się zmobilizować. Ważne jednak, byśmy w naszych działaniach byli konsekwentni i pamiętali, że krew jest potrzebna każdego dnia i póki co nauka nie znalazła jeszcze sposobu na jej wyprodukowanie w warunkach laboratoryjnych. Dlatego tak ważne są

wszelkie działania: edukacyjne, promocyjne, wizerunkowe, które uświadamiają naszemu społeczeństwu, że krwi nie da się wyprodukować, a jedyną fabryką krwi jest ludzki organizm.

W Polsce każdego roku liczba stałych dawców krwi rośnie – to bardzo cieszy. Jednak jest nas wciąż za mało jak na 38-milionowy naród. Z całego serca dziękuję Zarządowi i pracownikom Banku, że dostrzegają rolę krwiodawstwa i inicjują akcje społeczne na rzecz ratowania ludzi zdanych na ofiarność i bezinteresowną pomoc drugiego człowieka. Wierzę, że akcje krwiodawstwa zainicjowane przez Bank oraz edukacja pracowników przyczynią się do zwiększenia stałej liczby honorowych dawców krwi w Polsce.

Pamiętajmy, że liczy się każda kropla krwi, która może uratować życie drugiemu człowiekowi. Mam nadzieję, że inni wezmą dobry przykład z PKO Banku Polskiego i będą aktywnymi ambasadorami honorowego krwiodawstwa.



POMOC WTEDY JEST PRAWDZIWA,
kiedy wiąże się z jakimś konkretnym działaniem.
Dlatego idea krwiodawstwa jest taka fantastyczna.

MOIM
ZDANIEM

LUBIĘ POMAGAĆ LUDZIOM

Akcja BAHK to dla mnie szansa, by pomóc większej liczbie ludzi, by zachęcić innych do krwiodawstwa. Dlatego angażuję się w popularyzację tej idei.

KRZYSZTOF CUGOWSKI
lider Budki Suflera,
ambasador BAHK

Moje zaangażowanie w Bankową Akcję Honorowego Krwiodawstwa wynika z osobistych doświadczeń. Dwanaście lat temu ciężko zachorowałem. Po kilku nierozpuszczalnych tabletkach aspiryny, które niefrasobliwie zażyłem, dostałem krwotoku wewnętrznego. Siedem litrów krwi, które dosłownie wpompowano wtedy we mnie, uchroniło mnie od poważnej operacji, a być może nawet uratowało mi życie. Tej krwi nie było jednak w moim rodzimym Lublinie. Trzeba ją było bardzo szybko sprowadzić. To moje doświadczenie sprzed lat porównałbym do zmagania sportowca intensywnie uprawiającego jakąś dyscyplinę. Moja „przygoda”, ważna i dramatyczna zarazem, udowodniła, że warto pomagać innym. W tym przypadku pomocą tą jest oddanie krwi potrzebującym. Dlatego właśnie, gdy wyzdrowiałem, sam stałem się krwiodawcą.

Nigdy nie zapomnę, jak przed laty moje zdrowie, a nawet życie zależało od szybkiej

transfuzji. Moje doświadczenie to wielkie zobowiązanie. Zawsze jednak, kiedy sam oddawałem krew, miałem świadomość, że pomagam pojedynczym ludziom. Zastanawiam się wtedy, co mogę zrobić więcej.

Moja grupa to 0 Rh plus, czyli idealna dla dawcy. Na pewno nie należę do rekordzistów, ale sądzę, że „przelałem” bliźnim kilka litrów mojej krwi, rewanżując się niejako za ten sam dar, który otrzymałem. Jestem ambasadorem Bankowej Akcji Honorowego Krwiodawstwa i całym sercem wspieram akcję prowadzoną przez PKO Bank Polski. Zwłaszcza że jest to mój bank, w którym niezmiennie od wielu lat mam konto.

Wielu ludzi oczekuje na pomoc niematerialną płynącą z potrzeby ducha. Pomoc wtedy jest prawdziwa, kiedy wiąże się z jakimś konkretnym działaniem. Dlatego idea krwiodawstwa jest taka fantastyczna.



HISTORIA KRWIODAWSTWA

OBECNIE NA ŚWIECIE DOKONUJE SIĘ CO ROKU około 80 milionów pobrań krwi. W Polsce odbywa się rocznie około 1,5 mln przetoczeń.

JAK RODZIŁA SIĘ IDEA?

Pomiędzy opublikowaniem pierwszego opisu zasad krążenia krwi w ludzkim ciele i rutynowym zastosowaniem leczenia krwią upłynęło ponad 300 lat. Krwiolecznictwo ma jednak dużo dłuższą historię. Wszystko zaczęło się w starożytności.

Cuda i magia

Hasło: „Krew darem życia” znane jest każdemu, mało kto jednak wie, że jego autorem jest żyjący w V wieku p.n.e. grecki filozof, poeta i lekarz – Empedokles. Hipokrates, najbardziej znany starożytny lekarz, ojciec medycyny, twierdził, że najważniejszymi płynami w organizmie są: krew, żółć, czarna żółć i śluz. Hipokrates stosował metodę upustów krwi w leczeniu chorób zakaźnych i „dla usunięcia nadmiaru wilgoci w organizmie”. Upusty krwi stosowali też starożytni Rzymianie, którzy uważali, że zabieg ten pomaga przywrócić zaburzoną równowagę płynów w organizmie. Przypisywali także krwi magiczną moc. Znana jest teoria rzymskiego lekarza, Galena, który ogłosił, że istnieją dwa rodzaje krwi przemieszczające się osobnymi drogami i spełniające różne funkcje. Wielkim szacunkiem obdarzali krew starożytni Egipcjanie. Byli oni przekonani,

że wraz z krwią uchodzą złe duchy. Przypisywali jej cudowne właściwości do tego stopnia, że praktykowali kąpiele w tym płynie.

W średniowieczu wiedza na temat krwi niestety się nie pogłębiła, ugruntowała się natomiast wiara w jej cudowne właściwości. Jeszcze w XVIII w. kaci sprzedawali krew jako lekarstwo przeciwko chorobie Świętego Wita. W Europie od czasów średniowiecza profilaktycznie krew puszczało w dniu 14 lutego – w dzień Świętego Walentego, który wtedy był patronem chorób, a nie zakochanych.

Naukowe odkrycia

XVII w. to początek naukowych badań nad krwią. Angielski lekarz William Harvey przeprowadzał liczne sekcje zwłok oraz eksperymenty na zwierzętach. W 1628 r. jako pierwszy opisał budowę i funkcjonowanie krwiobiegu. Także w XVII w. Jean Baptiste Denis prze-

wodził pierwszą transfuzję krwi. Przetoczył on krew jagnięcą 15-letniemu chłopcu. Sukcesy Harveya i Denisa zachęciły innych lekarzy do stosowania transfuzji w leczeniu wielu chorób. Chorym przetaczano krew zwierzęcą. Szybko jednak zauważono, że zabieg wywołuje wiele powikłań i dlatego w 1670 r. zgromadzenie paryskich lekarzy, a w 1678 r. parlament rzymski zakazały tego rodzaju transfuzji. Do zabiegów transfuzji medycyna wróciła dopiero po 150 latach.

Na początku XIX w. angielski położnik James Blundell, wprowadzając udoskonalone techniki i nowoczesne narzędzia, przetaczał też krew ludzką, a nie zwierzęcą. Ponieważ w XIX w. nie znano grup krwi, ponad połowa przeprowadzanych transfuzji kończyła się śmiercią. Przełomem



CZY WIESZ, ŻE:

**Każdy zdrowy człowiek
od 18. do 60. (kobieta)
i 65. (mężczyzna)
roku życia może
oddawać krew
co 2 miesiące.**

było odkrycie przez austriackiego patologa i immunologa Karla Landsteinerja w 1901 r. grup krwi układu AB0. Za swoją pracę uczony otrzymał w 1930 r. Nagrodę Nobla. Wyróżnił on grupy: A, B i C (C zmieniono potem na 0). To wydarzenie stało się kamieniem milowym krwiodawstwa. W kolejnych odkryciach dotyczących właściwości krwi duże zasługi miał polski uczony Ludwik Hirsfeld, który przyczynił się do wprowadzenia obowiązującej dzisiaj nomenklatury grup krwi w układzie AB0: A, B, AB i 0, a także odkrył mechanizm ich dziedziczenia, ułatwiający określanie ojcostwa. Oznaczenie grup krwi zostało przyjęte na całym świecie w 1928 r. W 1940 r. noblistą Karl Landsteiner i amerykański hematolog Alexander Wiener odkryli dodatkowy antygen w czerwonych krwinkach – czynnik Rh D. Na tej podstawie wyróżniono Rh (+) i Rh (-).

Idea krwiodawstwa

Oddawanie krwi dla ratowania innych nabrało znaczenia podczas obydwu wojen światowych. W USA w cza-

sie II wojny światowej oddano około 13 mln jednostek krwi. W Polsce impulsem rozwoju krwiodawstwa był okres II wojny światowej. W czasie powstania warszawskiego masowo, spontanicznie i bezinteresownie krew oddawały sanitariuszki i pielęgniarki. Od 1947 r. działalność związaną z krwiodawstwem powierzono Polskiemu Czerwonemu Krzyżowi. Krwiodawstwo i krwiolecznictwo zaczęły się rozwijać. Pierwsi dawcy krwi byli opłacani, rekrutowani spośród młodzieży akademickiej. Płatnego pobierania krwi zaprzestano dopiero w 1958 r. i datę tę uznaje się za początek honorowego krwiodawstwa w Polsce. Ważną datą w historii krwiolecznictwa w Polsce jest utworzenie w 1951 r. w War-

ODDAJĄC KREW, DZIELIMY SIĘ CZĄSTKĄ SIEBIE.

**DAJEMY INNYM TO, CO MOŻE BYĆ NAJCENNIJSZYM
DAREM – ŻYCIE.**

szawie Instytutu Hematologii, do którego zadań należy zajmowanie się chorobami krwi, krwiolecznictwem, konserwacją krwi itd. W 1999 r. patronem polskich honorowych dawców krwi ogłoszono o. Maksymiliana Kolbego.

Obecnie na świecie dokonuje się co roku około 80 milionów pobrań krwi. W Polsce odbywa się rocznie około 1,5 mln przetoczeń składników krwi. Jej pobieraniem, oddzielaniem składników i wydawaniem zajmują się regionalne centra krwiodawstwa i krwiolecznictwa. W XX w. opracowano również szereg alternatywnych w stosunku do transfuzji metod leczenia, w tym technikę autotransfuzji. Trwały również prace nad stworzeniem tzw. sztucznej krwi. Mianem „sztucznej krwi” określa się

preparaty posiadające zdolność przeniesienia tlenu do tkanek (określane również jako substytuty krwinek czerwonych, tlenowe środki lecznicze lub nośniki tlenu).

Pijawki w krwiolecznictwie

W historii krwiolecznictwa ciekawą kartę ma hirudoterapia, czyli leczenie pijawkami. Już starożytni medycy używali pijawek do upuszczania krwi u chorych na nadciśnienie. W połowie XIX w. wykorzystywanie pijawek w celach leczniczych zostało zahamowane rozwojem nowoczesnej medycyny i farmakologii. Po latach pijawki wróciły do łask, ale terapia nimi w większości krajów na świecie zaliczana jest do metod

niekonwencjonalnych (w USA jest to metoda oficjalnie zarejestrowana).

Pijawki to prawdziwe miniapteki. Znajdująca się w ich ślinie hirudyna wykazuje działanie przeciwzakrzepowe, zmniejsza ryzyko powstania w na-

czyniach wieńcowych serca skrzepu krwi doprowadzającego do zawału. Inne substancje produkowane przez pijawki hamują rozmnażanie się bakterii, rozszerzają naczynia krwionośne i miejscowo znieczulają skórę, dlatego ukąszenie pijawki jest praktycznie bezbolesne. Pijawki są stosowane w terapiach naturalnych do leczenia żyłaków kończyn dolnych, zapalenia ścięgien, choroby zwyrodnieniowej stawów, krwinków, czyraków, a nawet udaru mózgu. Istnieje ponad 600 rodzajów pijawek, jednak w medycynie niekonwencjonalnej stosuje się leczenie pijawkami hodowanymi w sterylnych warunkach.

Mira Ignatowicz



DZIAŁAMY
RAZEM

KRWIOBUS BYŁ PEŁEN OSÓB CHĘTNYCH
i zaangażowanych w budowanie wspólnego
dobra nas wszystkich.

HISTORIA BAHK

Najpierw była Warszawa i pierwsi bankowi krwiodawcy.
Następnie ruszyliśmy w Polskę. Odwiedzając kolejne miasta,
odnieśliśmy sukces – od 2009 r. do dzisiaj
zebraliśmy blisko 900 litrów krwi.

NASZE POCZĄTKI

Warszawa – Pierwsza Bankowa
Akcja Honorowego Krwiodawstwa

Zaczynaliśmy od Warszawy. Na nasz apel odpowiedziało
ponad 120 osób. Zarejestrowanych zostało 96, a osta-
tecznie krew oddało 78 osób. Od godziny 8.30 do stoją-
cego przy siedzibie centrali krwiobusu zgłaszali się ochotnicy
– nie tylko z Centrali, ale i z całej Warszawy. Oddaliśmy w su-
mie 35 litrów krwi. Zdaniem Regionalnego Centrum Krwiodaw-
stwa i Krwiolecznictwa akcja była bardzo udana. Nieczęsto zdarza
się w instytucjach tak duże zainteresowanie akcjami honorowego
krwiodawstwa. RCKiK serdecznie nam podziękowało.



Styczeń 2010

Wrzesień 2009



WARSZAWA ZIMĄ
Zimowa zbiórka krwi w stolicy

W styczniu zdecydowaliśmy się na prze-
prowadzenie Bankowej Akcji Honorowego
Krwiodawstwa w budynku Centrali. Choć zmagaliśmy się z różnymi przeciwnościami,
w okresie walki z gripą ostatecznie krew
oddało 61 osób z Centrali PKO Banku Pol-
skiego i w oddziałach Banku na region ma-
zowiecki. W sumie udało się zebrać ponad
27 litrów krwi.





RUSZYLIŚMY W POLSKĘ Odwiedziliśmy 12 miast

Po dwóch zbiórkach krwi w Warszawie ruszyliśmy z kolejną akcją krwiodawstwa w teren. Krwiobusy regionalnych centrów krwiodawstwa i krwiolecznictwa odwiedziły 12 miast: Gdańsk, Olsztyn, Białystok, Poznań, Bydgoszcz, Szczecin, Łódź, Wrocław, Kraków, Katowice, Lublin i Warszawę. Do oddania krwi zachęcaliśmy również mieszkańców miast znajdujących się na trasie mobilnych stacji krwiodawstwa. Do Bankowej Akcji Honorowego Krwiodawstwa przyłączyło się 820 osób, a blisko 600 oddało krew. W sumie oddaliśmy prawie 270 litrów. Poparcie dla Bankowej Akcji Honorowego Krwiodawstwa wyrazili m.in.: Jacek Wójcicki, Krzysztof i Piotr Cugowscy, Tomasz Żeliszewski i Paweł Nastula.

TEGOROCZNĄ AKCJĘ WSPARŁ
KRZYSZTOF CUGOWSKI,
LIDER ZESPOŁU BUDKA SUFLERA,
A JEDNOCZEŚNIE AMBASADOR BAHK.



Czerwiec -październik 2011



Wrzesień -październik 2010



WIELKI SUKCES 1,7 tys. chętnych = ponad 500 litrów

W czerwcu br. ponownie ruszyliśmy z akcją. Wzorem ubiegłego roku – byliśmy w miastach, siedzibach regionów. Na początku sierpnia ruszył drugi etap BAHK, Krwiobusy zatrzymywały się przede wszystkim w miejscowościach turystycznych, m.in. w Mrągowie, Ostródzie, Łebie, Zakopanem. Zbiórkom krwi towarzyszyły pokazy pierwszej pomocy. W tegorocznej akcji wzięło udział około 1700 osób, a blisko 1200 oddało krew. W sumie zebraliśmy ponad 500 litrów. Oprócz ambasadora BAHK, Krzysztofa Cugowskiego, prowadzone przez Bank działania poparli również piosenkarz Norbi oraz były piłkarz Tomasz Iwan.



LUDZIE
BAHK

BANKOWA AKCJA HONOROWEGO KRWIODAWSTWA
jest okazją do wzmocnienia relacji między pracownikami
i klientami Banku, którzy wspólnie chcą nieść pomoc.

DZIAŁAMY DLA WSPÓLNEGO DOBRA

Pracownicy PKO Banku Polskiego jako koordynatorzy i honorowi krwiodawcy z pełnym zaangażowaniem uczestniczą w BAHK. Zachęcają kolejne osoby do udziału w akcji nie tylko słowami, ale przede wszystkim działaniami.



MAGDA KOPCIŃSKA, Koordynator BAHK, Departament Komunikacji Korporacyjnej

Kiedy w 2009 r. organizowaliśmy pierwszą zbiórkę krwi, zadanie wydawało mi się dość proste. Zapewnić przyjazd krwiobusu i poinformować pracowników. Przecież każdy, kto może oddać krew, przyłączy się do akcji. Nie miałam świadomości, jak wiele tkwi w nas barier i lęków przed jej oddawaniem. Jak wiele będzie stereotypów do przełamania. Z perspektywy czasu wiem, że podolaliśmy. Systematycznie powiększa się grono bankowych honorowych krwiodawców. I to jest ogromna satysfakcja. Ja również przełamalam własne obawy – oddaję krew.

DANIEL SAPIEŻYŃSKI
Departament Marketingu, Białystok



Podlasie jest dumne z uczestnictwa w tak szlachetnym przedsięwzięciu, tym bardziej, że dzięki słonecznej pogodzie, doskonałej lokalizacji i sprawniej organizacji podczas czerwcowej zbiórki krwi 56 osób oddało 25,2 litra tego drogiego płynu.

JUSTYNA MIELCZAREK
Departament Marketingu, Gdańsk



BAHK to ważna akcja, zwłaszcza w tym roku, kiedy często słyszymy o konieczności odkładania operacji z powodu braku krwi. Dla okolicznych mieszkańców oraz pracowników krwiobus parkował w Trójmieście, Uście i Łebie. Jego pasażerami byli honorowi krwiodawcy i debiutanci. Sercem jestem z akcją.



IWONA RADOMSKA, Koordynator BAHK, Departament Komunikacji Korporacyjnej

Od początku biorę udział w zbiórkach. Najpierw oddawałam krew, teraz również uczestniczę w ich przygotowaniach. Nie można przecież przekonująco zachęcać do akcji, nie biorąc samemu w niej udziału. Oddawanie krwi jest formą pomocy potrzebującym. Można przecież w tak prosty sposób uratować ludzkie życie. Sama oddaję krew, by właśnie w ten sposób pomóc. Zgłosiłam się też do rejestru dawców szpiku. Zachęcam ludzi ze swojego otoczenia do oddawania krwi i zgłaszania się do banku dawców szpiku. To wyjątkowe uczucie oddać część siebie innym.


EWA BOGUCA, Departament Marketingu, Poznań

Wszyscy wiemy, że krew to dar życia. Ale czy z własnej woli zdecydowalibyśmy się pójść do stacji krwiodawstwa? Takie akcje jak BAHK mobilizują i uświadamiają, że możemy zrobić coś dla innych i siebie. Chętniej w akcje angażują się pracownicy, którzy sami potrzebowali krwi lub gdy potrzebował jej ktoś z ich rodziny. W Poznaniu krwiobus zawsze staje przed Oddziałem 1 na placu Wolności, jednym z najbardziej ruchliwych punktów miasta. Chętni cierpliwie czekają w kolejce, a gdy zostaną zakwalifikowani i oddadzą krew, są szczęśliwi, że zrobili coś dobrego. Okazuje się, że to nie jest takie trudne i nie boli. Bardzo angażują się ludzie młodzi. Ja też oddaję krew i wiem, jakie to uczucie.

NARCYZA REJMENT, Departament Marketingu, Lublin

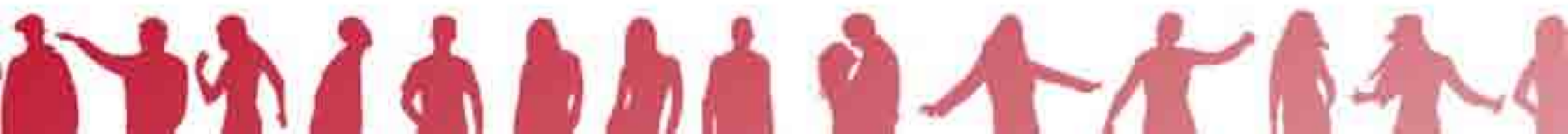
BAHK cieszy się dużym powodzeniem wśród pracowników. Przełożeni są wyrozumiali i tak organizują pracę, aby nie wpłynęło to na jakość obsługi klientów. Świadomość, że komuś pomagam, a być może ratuję życie, daje satysfakcję i radość, dlatego właśnie oddaję krew. Warto przypominać o akcji i zachęcać niezdeterminowanych. Fałszem jest, że oddawanie krwi źle wpływa na zdrowie. Już samo to, że ma się regularnie badaną krew, zwiększa szansę na długowieczne życie w zdrowiu. BAHK to prosty i bezbolesny sposób na to, aby zrobić coś ważnego dla innych.


**ALEKSANDRA MILCZAREK-BOREK
Departament Marketingu, Łódź**


BAHK to pozytywna inicjatywa. Uświadamiamy sobie, jakim problemem jest brak krwi. W Łodzi nikogo nie trzeba namawiać: idą wszyscy, w każdym wieku. W mieście pojawiła się taka nowa świecka tradycja, że w dniu otrzymania dowodu osobistego w dobrym tonie jest najpierw oddać krew.

**OSKAR OLSZONOWICZ
Departament Marketingu, Szczecin**

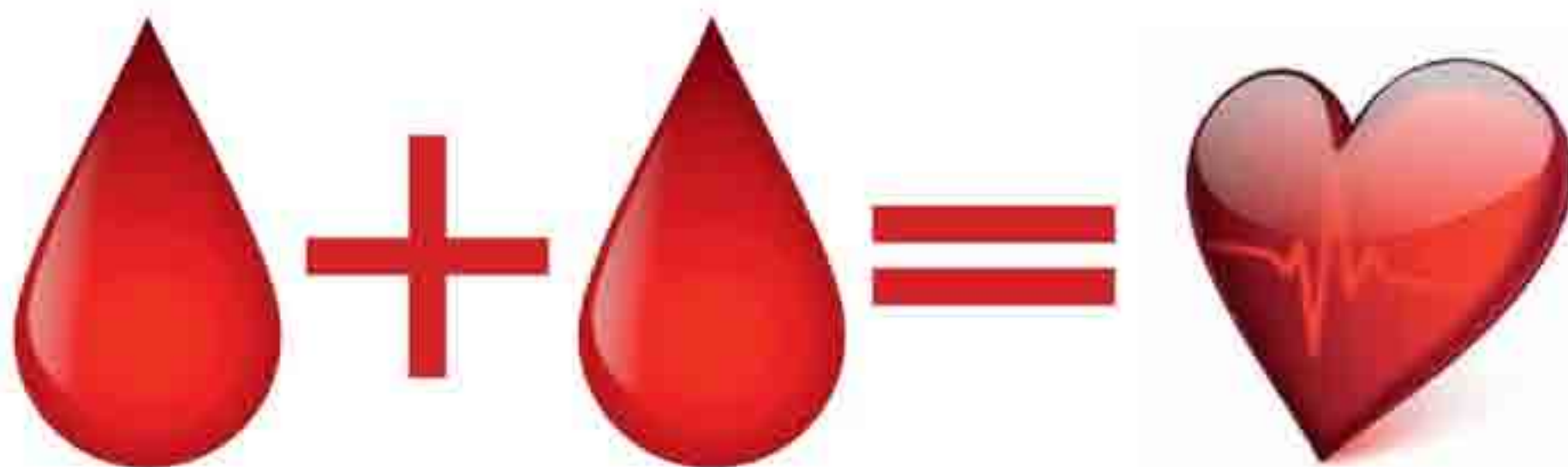

Jest grupa pracowników naszego Banku, którzy polawiają się cyklicznie. Są również tacy, którzy decydują się zostać dawcą pod wpływem impulsu. Przykro mi czasem, jak część osób po zadeklarowaniu chęci jest odrzucana ze względu na stan zdrowia. Takie są jednak przeplisy.



O KRWIODAWSTWIE

SŁÓW KILKA

Z prof. nadzw. dr. hab. n. med. Ryszardem Pogłodem – krajowym konsultantem w dziedzinie transfuzjologii klinicznej – rozmawiała Agnieszka Świdzińska.



Ponad połowa Polaków może oddawać krew. Jednak tylko kilka procent to honorowi dawcy.

Często wymienianą przyczyną nieoddawania krwi jest brak czasu i brak dogodnej okazji. Aby pokonać problem dostępności, regionalne centra krwiodawstwa i krwiolecznictwa organizują specjalne autobusy przystosowane do pobierania krwi. Starają się w ten sposób „przyjść” do krwiodawcy. Są również osoby, które boją się ukłucia, a nawet mdleją na widok krwi. Nie tak dawno jeszcze pewna część potencjalnych dawców bała się zarażenia chorobą podczas oddawania krwi. Dziś już świadomość zdrowotna społeczeństwa jest na tyle duża, że ten argument jest wysuwany rzadko, ale chcę jeszcze raz podkreślić, że pobieranie krwi odbywa się przy użyciu wyłącznie sprzętu jednorazowego przy zachowaniu zasad pełnej aseptyki.

Kto może być honorowym krwiodawcą?
Może zostać nim każdy zdrowy człowiek w wieku 18-65 lat, o masie ciała nie mniej

**W POLSCE JEST ZAREJESTROWANYCH
603 980 DAWCÓW KRWI,
Z CZEGO WIĘKSZOŚĆ STANOWIĄ DAWCY WIELOKROTNI
(374 321) – TO 2-3 PROC. Z 38-MLN LUDNOŚCI NASZEGO KRAJU.**

szej niż 50 kg. Musi posiadać znajomość języka polskiego w mowie i piśmie umożliwiającą samodzielne przeczytanie, zrozumienie i wypełnienie kwestionariusza. W momencie zgłoszenia się do RCKiK potencjalny krwiodawca musi posiadać dokument ze zdjęciem i numerem PESEL stwierdzający tożsamość. Do przyczyn na stałe odsuwających dawców od oddawania krwi jest np. przebycie wirusowego zapalenia wątroby. Również krwi nie mogą oddać kobiety będące w ciąży oraz w okresie miesiączkowania i trzy dni po zakończeniu menstruacji. Każdy potencjalny dawca jest szczegółowo pytany o obecne i przebyte choroby oraz analizowany pod kątem ryzyka narażenia na zakażenie, a następnie badany przez lekarza w centrum krwiodawstwa.

W jaki sposób wpływać na świadomość społeczną w kwestii krwiodawstwa?
Należy stale o tym przypominać. Akcja propagowania krwiodawstwa musi być systematyczna i obecna we wszystkich mediach. Musi być też prowadzona w atrakcyjny i zachęcający sposób. Należy zwrócić się do ludzi młodych i stosować środki przez nich akceptowane, np. akcje na portalach społecznościowych.



CZY WIESZ, ŻE:
W 2-3 kroplach
krewi jest 1 bilion
czerwonych krwinek – żyją
w układzie krwionośnym
około 120 dni.



SZYBKA REAKCJA może uratować ludzkie życie. Jednak żeby działać skutecznie, trzeba wiedzieć, jak pomóc.

PIERWSZA
POMOC

CZY WIESZ, JAK POMÓC?

Według danych GUS w wypadkach drogowych w 2010 r. rannych było około 49 000 osób, natomiast w wyniku innych wypadków lub zatrucia życie straciło około 30 000. Gdyby świadkowie udzielali ofiarom pierwszej pomocy, liczby te byłyby mniejsze.

Gdy w wyniku urazu, zatrucia, nagłego zachorowania dochodzi do zagrożenia życia, pierwsza pomoc, udzielona jeszcze przed przybyciem pogotowia ratunko-

udzielana szybko, sprawnie oraz możliwie skutecznie i kończyła się przekazaniem poszkodowanego w ręce zespołu ratownictwa medycznego.

PODSTAWOWA ZASADA, GDY CHCESZ BYĆ BEZPIECZNY: NAUCZ SIĘ PIERWSZEJ POMOCY!

wego przez przypadkowych świadków zdarzeń, nie tylko zapobiega pogorszeniu się stanu ofiary, ale ma decydujący wpływ na jej przeżycie.

Brak umiejętności Polaków w zakresie pierwszej pomocy jest niewiedzą zabójczą. Każdego roku w Polsce kilka tysięcy osób umiera tylko dlatego, że świadkowie zdarzenia nie podejmują czynności ratowniczych.

Pierwsza pomoc udzielana przez przypadkowych świadków zdarzenia to pierwsze ogniwo „łańcucha przeżycia”. Często jest to ogniwo najważniejsze, bo może zdecydować o dalszych losach osoby, której zdrowie i życie znalazło się w nagłym zagrożeniu. Bez czynności ratowniczych, wykonanych przez świadka wypadku, późniejsza profesjonalna pomoc często może okazać się nieskuteczna, gdyż pogotowie ratunkowe przyjedzie do osoby nieżyjącej. Dlatego tak ważne jest, aby pierwsza pomoc była

Szybka reakcja na miejscu wypadku może uratować ludzkie życie. Jednak żeby działać skutecznie, trzeba wiedzieć, jak pomóc. Dzięki prowadzonym przez PCK kursom pierwszej pomocy coraz więcej osób wie, w jaki sposób przed przyjazdem ambulansu zaopiekować się osobą poszkodowaną. Polski Czerwony Krzyż prowadzi szkolenia pierwszej pomocy na terenie całego kraju dla osób indywidualnych i grup zorganizowanych. Posiada wykwalifikowaną i kompetentną kadrę stale podnoszącą swoje kwalifikacje. W ubiegłym roku przeszkoliliśmy ponad 70 000 osób.

Więcej informacji na www.pck.pl

DARIUSZ SZUBERT
specjalista
ds. pierwszej pomocy,
Zarząd Główny Polskiego
Czerwonego Krzyża



CZY WIESZ, ŻE:

Dorośli ma przeciętnie
10 jednostek krwi
w organizmie.
Noworodek ma około
1 filiżanki krwi.

RATOWNICTWO W DOMU

DOM UWAŻAMY ZA BEZPIECZNE MIEJSCE, jednak zdarza się, że również tam ulegamy wypadkom. Oto kilka porad, jak reagować i jakie działania podjąć.

Porażenie prądem

Działamy sprawnie, zachowując wszelkie zasady bezpieczeństwa, by również nam nic się nie stało. Przede wszystkim odłączamy poszkodowanego od źródła prądu – przy użyciu izolatora nieprzewodzącego prądu, np. drewnianego kija od szczotki. Oceniamy jego stan zdrowia i jak najszybciej wzywamy pogotowie. Teraz rozpoczynamy reanimację, jeśli jest niezbędna. Gdy ofiara odzyska oddech, układamy ją w pozycji bocznej ustalonej, okrywamy i obserwujemy zachowanie organizmu, które prześlemy ratownikom.

Zaczadzenie gazem

Jest to częsty, zwłaszcza w sezonie grzewczym, wypadek domowy, który może być spowodowany wadliwą instalacją lub uszkodzoną kuchenką, dlatego warto kontrolować stan urządzeń. Pamięając o ochronie własnego zdrowia – wynosimy poszkodowanego do przewietrzonego pomieszczenia. Oceniamy stan zdrowia i wzywamy pogotowie, dopiero teraz możemy rozpocząć udzielanie pomocy. Jeśli stwierdzimy u poszkodowanego bezdech, przystępujemy do akcji reanimacyjnej, by przywrócić akcję serca. Następnie układamy ofiarę w bezpiecznej pozycji i stale obserwujemy do momentu przybycia pomocy.

Zatrucie pokarmowe

Przyczyny zatrucia to: przeterminowana żywność, zatrucie grzybami, spożycie preparatów chemicznych lub przedawkowanie leków. Najpoważniejsze jest zatrucie jadem kielbasianym, co wymaga natychmiastowej interwencji medycznej. Jeśli pojawią się wymioty, biegunka, zawroty głowy, problemy z oddychaniem czy skurcze brzucha, udajmy się do lekarza, a w przypadku dzieci wskazane jest wezwanie pogotowia.

Oparzenia

Lekkie oparzenia goją się przy użyciu domowych sposobów, poważniejsze wymagają już specjalistycznej interwencji. Najbardziej zagrożone są dzieci, które mogą zrzucić gamek z wrzątkiem lub dotknąć rozgrzanego piekarnika. Jeżeli dojdzie do wypadku, należy jak najszybciej schłodzić oparzone ciało zimną wodą. Jeśli ciało jest pokryte ubraniem, to delikatnie sprawdzamy, czy materiał nie wtopił się w skórę – w żadnym razie nie podejmujemy prób zdjęcia odzienia. Miejsce oparzenia zabezpieczamy jałowym opatrunkiem. Wzywamy pogotowie lub udajemy się do szpitala.

Atak serca

Typowe objawy zawału serca to nasilające się bóle w klatce piersiowej, promieniujące do szyi, pleców i ramion, duszność, bledność skóry, pot na czole i nad ustami. Zapewniamy poszkodowanemu pozycję półsiedzącą, co ułatwi oddychanie, i wsparcie psychiczne, następnie wzywamy pogotowie. Jeśli osoba jest zdenerwowana, staramy się ją uspokoić. Sprawdzamy tętno i oddech, w razie konieczności podejmujemy czynności reanimacyjne. Nie podajemy żadnych leków! Co najwyżej osobie przytomnej, która posiada własne środki przepisane przez lekarza.



NIE WSZYSTKICH WYPADKÓW MOŻNA UNIKNĄĆ.

Gdy się już zdarzą, powinniśmy wykazać się podstawową wiedzą w kwestii pomocy przedmedycznej.

RATOWNICTWO NA WYJEZDZIE

Wypadek drogowy

Gdy dojdzie do wypadku, powinniśmy zachować spokój. Włączamy światła awaryjne, unieruchamiamy pojazd i wydajemy kluczyki ze stacyjki. Zabezpieczamy miejsce wypadku, ustawiając trójkąt ostrzegawczy. Zabezpieczamy samochód uszkodzony. Wzywamy pogotowie. Sprawdzamy, czy poszkodowany jest przytomny – jeśli jest świadomy, uspokajamy i okrywamy, by zapewnić ciepło. Starajmy się nie ruszać poszkodowanego, zwłaszcza gdy podejrzewamy złamania kości lub uszkodzenia kręgosłupa. Jeśli ofiara jest motocyklistą – nie zdejmujemy kasku! Jeżeli osoba jest nieprzytomna i nie oddycha, podejmujemy czynności reanimacyjne. Jeśli ofiara krwawi, próbujemy zlokalizować miejsce zranienia, uciskamy ranę za pomocą czystego tamponu. Natomiast jeśli w ciele tkwi ciało obce, opatrujemy ranę, bez zastosowania ucisku. Czekając na pomoc, stale monitorujemy stan poszkodowanego.



Złamania

W przypadku złamań pomoc przedmedyczna polega na unieruchomieniu stawów sąsiadujących ze złamaną kością. Jeśli mamy do czynienia ze złamaniem otwartym, tamujemy krwawienie, ale nie podejmujemy żadnych prób nastawiania czy chociażby ruszania kości, gdyż możemy bardziej zaszkodzić, niż pomóc. Ograniczamy się do założenia jałowego opatrunku i wzywamy pogotowie. Złamaną rękę unieruchamiamy na teblaku. Jeśli nawet próby unieruchomienia kości (w przypadku nogi) sprawiają ból, pozostawiamy poszkodowanego w pozycji dla niego wygodnej i czekamy na przybycie pomocy.

Krwotoki

Krwotoki dzielimy na zewnętrzne i wewnętrzne. W przypadku podejrzenia krwotoku wewnętrznego, który objawia się m.in. bólem przy ucisku, blednością, przyspieszonym tętnem poszkodowanego, osłabieniem przytomności, należy jak najszybciej wezwać pogotowie i nie ruszać ofiary. Krwotok zewnętrzny, któremu również towarzyszą powyższe symptomy, dodatkowo objawia się widocznym wypływem krwi. W pierwszej kolejności wzywamy pogotowie. Zakładamy rękawiczki, by zabezpieczyć się przed bezpośrednim kontaktem z krwią ofiary. Dezynfekujemy ranę (jeśli jest nieduża), zakładamy opatrunek uciskowy, a gdy przesiąknie, zmieniamy na nowy. Unosimy kończynę powyżej poziomu serca. Poważnych ran nie należy dezynfekować – wykonujemy jałowy opatrunek osłaniający miejsce zranienia. Nie wyciągamy ciał obcych.

WAŻNE TELEFONY

112 Ogólnoeuropejski numer alarmowy
997 Policja
998 Straż Pożarna
999 Pogotowie Ratunkowe
986 Straż Miejska



Sprawdzamy, czy poszkodowany reaguje na dotyk, dźwięk i zwracamy na siebie uwagę.



Udrożniamy drogi oddechowe i przy pomocy wzroku, słuchu i dotyku sprawdzamy, czy poprawnie oddycha.

Jeśli poszkodowany nie reaguje, wzywamy pomoc – dzwonimy pod numer alarmowy 112 lub wzywamy karetkę (nr tel. 999).



112



Gdy poszkodowany nie reaguje, układamy go na płaskiej, twardej powierzchni i podejmujemy akcję resuscytacji: układamy ręce centralnie na klatce piersiowej nieprzytomnego (pamiętaj o prostych łokciach) i uciskamy ją rytmicznie na głębokość 4-5 cm – 30 razy z częstotliwością do 100 razy/minutę.

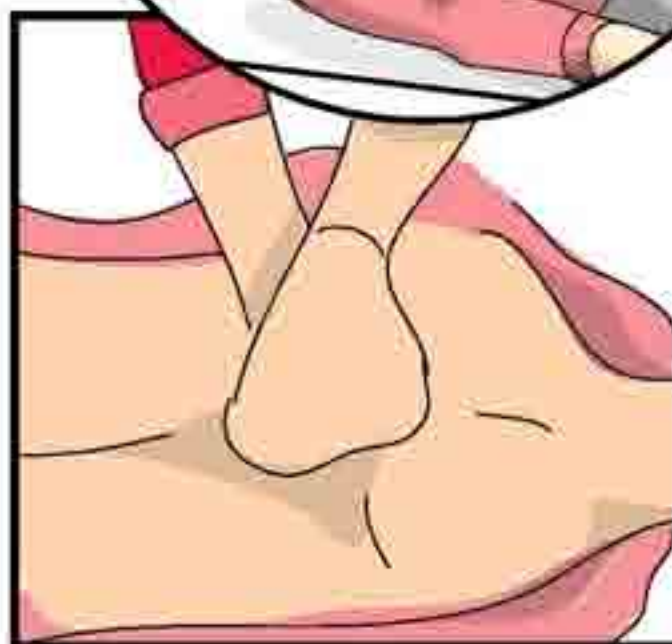


Odginamy głowę i unosimy brodę do góry. Wdmuchujemy powietrze, pamiętając, by po każdym wdechu powietrze mogło opuścić płuca poszkodowanego. Wykonujemy dwa oddechy ratownicze, trwające 1 sekundę.



Wykonujemy naprzemiennie (w stosunku 30:2) do czasu przybycia pogotowia 30 uciśnieć klatki piersiowej, a następnie dwa oddechy ratownicze.

Aby prawidłowo wykonać uciśnięcia, należy ułożyć nadgarstek jednej ręki na środku klatki piersiowej...



...natomiast nadgarstek drugiej ręki układamy na już ułożonym nadgarstku. Splatamy palce obu dłoni i upewniamy się, że nie będziemy wywierać nacisku na żebra.