

FIBRAIN®

KWARTALNIK FIBRAIN

INSIDE

LATO-JESIEŃ 2019

W NUMERZE

**Budujemy pierwszą
w Polsce sieć 5G!**

**Innowacje FIBRAIN:
BU-XN i EasyReel**

**Cztery prestiżowe nagrody
dla FIBRAIN**

**Inna strona naszych
pracowników**

JESIEŃ, JESIEŃ...

Drodzy Czytelnicy,

W dobrych nastrojach, wypoczęci i zregenerowani wróciliśmy do pracy. Okres dłuższych urlopów dla większości z nas już w tym roku minął, czas trochę popracować. Zakładamy, że nie mogliście się doczekać kolejnego numeru, więc oddajemy w Wasze ręce nowe wydanie naszego magazynu INSIDE z porcją świeżych informacji.

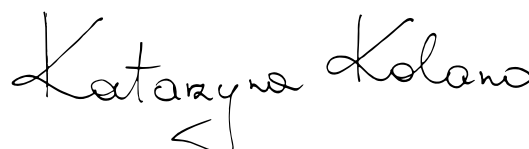
Lekturę zacznijcie od garści nowinek z życia firmy, w tym artykułów technicznych, które przybliżą Wam nasze dwa najnowsze produkty – puszkę BU-XN oraz Easy Reel, innowacyjny sposób nawinięcia i pakowania kabli światłowodowych. A nasz ilustrowany słownik jak zawsze w zabawny, ale i jasny sposób wyjaśni kilka skomplikowanych pojęć technicznych.

W tym numerze będziecie mieli też okazję poznać ciekawe zainteresowania naszych pracowników, sami nie uwierzycie w jaki sposób spędzają wolny czas.

A dla naszych Czytelniczek przygotowaliśmy sprawdzone przepisy na jesienne przetwory, pigwowiec do herbaty i nutellę śliwkową. Musicie koniecznie spróbować, naprawdę warto! Oczywiście to nie wszystko, ale o innych artykułach poczytacie na kolejnych stronach.

Nie pozostaje zatem nic innego, jak tylko przygotować sobie dobrą kawę lub herbatę i zabrać się za lekturę.

Miłego czytania,



Katarzyna Kolano,
Redaktor Naczelny FIBRAIN INSIDE

ZESPÓŁ REDAKCYJNY

Katarzyna Kolano
Joanna Bawor
Wojciech Jemioła

**PROJEKT GRAFICZNY
ILUSTRACJE**

Wojciech Jemioła

KOREKTA

Katarzyna Kolano

ARTYKUŁY SPECJALISTYCZNE

Paweł Pleśniak
Mateusz Kawalec

ZDJĘCIA

Michał Fąfrowicz
istock.com

KONTAKT

marketing@fibrain.pl
17 86 60 848

FIBRAIN®

Polski producent technologii światłowodowych

W NUMERZE

- 4** Aktualności z życia firmy
- 5** Współpraca na szóstkę
- 6** T4.0 – Teleinformatyczne Sieci Przyszłości
- 8** Budujemy pierwszą w Polsce sieć 5G!
- 9** Słowniczek –
branżowe słownictwo bez tajemnic
- 10** BU-XN. Jeden produkt
– wiele możliwości
- 12** Innowacyjny system EasyReel
- 16** Poznaj bliżej dział HR
- 17** Przyłącz się do akcji oddawania krwi!
- 18** Inna strona pracowników FIBRAIN
- 22** Po prostu... idź pobiegać
- 23** Przepisy jak zwykle niezawodne



T4.0 – Teleinformatyczne Sieci Przyszłości

Wielkie święto nowych technologii



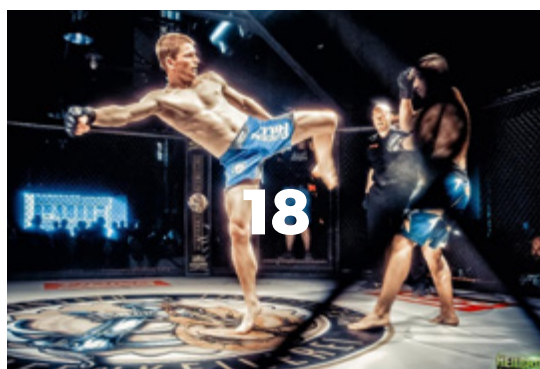
Budujemy pierwszą w Polsce sieć 5G!

Owocne spotkanie przedstawicieli naszej firmy z władzami Rzeszowa



FIBRAIN EasyReel

Innowacyjny system nawinięcia kabla



Inna strona pracowników FIBRAIN

Walka na pięści lub... na miecze

Z ŻYCIA FIRMY

FIBRAIN *News*



Cztery prestiżowe nagrody trafiły w ręce FIBRAIN!

FIBRAIN to Brylant Polskiej Gospodarki, Efektywna Firma, Gepard Biznesu i Mocna Firma Godna Zaufania 2019! Bardzo cieszymy się, że nasza firma została wyróżniona przez Instytut Europejskiego Biznesu w następujących konkursach:

- XIV edycji Konkursu Gepardy Biznesu 2019
- XII edycji Konkursu Brylanty Polskiej Gospodarki 2019
- XII edycji Konkursu Efektywna Firma 2019
- VII edycji Programu Promocyjnego Mocna Firma Godna Zaufania 2019

Klasyfikacja została przygotowana na podstawie danych finansowy.

Debata „Infrastruktura sieci XXI wieku” zakończyła się pełnym sukcesem!

„W drodze do globalnej wspólnoty sieciowej” to główny temat debaty, w której wzięli udział członkowie klubu Executive Club oraz kluczowi przedstawiciele branży telekomunikacyjnej i informatycznej, spółek technologicznych oraz najważniejszych podmiotów rynkowych. Ekspertki poruszyły takie tematy jak: nowoczesne systemy łączności bezprzewodowej, rozwój technologii światłowodowej, czy też rolę operatora w świecie 5G.

Spotkanie, nad którym patronat honorowy objęło Ministerstwo Cyfryzacji, odbyło się w hotelu Bristol w Warszawie pod hasłem „Infrastruktura sieci XXI wieku”.

Z wielką przyjemnością informujemy, że w debacie wzięł udział Jan Kalisz – Business Advisor ICTall oraz były Prezes Zarządu FIBRAIN, a dodatkowo firma FIBRAIN była głównym partnerem tego wydarzenia.

Wydarzenie odbyło się pod patronatem honorowym Ministerstwa Cyfryzacji. Niezwykle interesujące tematy i cenne spostrzeżenia wszystkich Prelegentów sprawiły, że debata zainspirowała naszych gości do ciekawych dyskusji podczas networkingu.



Współpraca **NASZÓ- STKĘ!**

Firma FIBRAIN wzięła udział w projekcie „Zawodowa współpraca”, który realizowany jest przez Gminę Miasto Częstochowa. Projekt jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Projekt „Zawodowa współpraca” zakłada konieczność zwiększenia współpracy szkół zawodowych z pracodawcami w celu lepszego dostosowania efektów kształcenia do potrzeb rynku pracy.

W ramach projektu przeprowadziliśmy szkolenia z zakresu Podstaw Techniki Światłowodowych wraz z częścią praktyczną dla 20 uczniów i 4 nauczycieli Technicznych Zakładów Naukowych w Częstochowie, oraz szkolenie Certyfikowanego Projektanta sieci światłowodowej dla 16 uczniów i 4 nauczycieli.

Wszystkie szkolenia zakończyły się egzaminem oraz wręczeniem certyfikatów potwierdzających znajomość tematyki szkolenia.

Z mojego punktu widzenia, takie projekty mają bardzo dobry wpływ na ukierunkowanie uczniów szkół technicznych, jest to bardzo ważny moment w ich życiu, w którym podejmują decyzję, co chcą dalej robić po zakończeniu edukacji w szkole średniej, a jeszcze przed wyborem kierunku studiów. Jestem pewien, że po odbyciu tych szkoleń przekazaliśmy dużą dawkę wiedzy, zarówno teoretycznej jak i praktycznej, a co najważniejsze – pobudziliśmy ciekawość w uczestnikach do dalszego kształcenia się w kierunkach związanych z telekomunikacją i optoelektroniką.

Dzięki profesjonalnemu podejściu naszych trenerów Ani, Grześka i Piotrka – zarówno pedagogicznemu, technicznemu i teoretycznemu, nasza część realizacji projektu została zakończona z wielkim uśmiechem oraz zadowoleniem uczestników.

Dla takich chwil warto pracować i nie tylko – sprzedawać i edukować młodszych kolegów z branży.

Michał Juraszek

KIEROWNIK ODDZIAŁU KATOWICE



Absolwent Politechniki Częstochowskiej – Wydział Elektryczny, kierunek Elektronika i Telekomunikacja (specjalizacja: cyfrowe przetwarzanie sygnałów). Od 8 lat związany ze sprzedażą doradztwem technicznym dla klientów na obszarze województwa śląskiego.

T4.0

Teleinformatyczne Sieci Przyszłości

Wiosna i lato 2019 to czas, który w FIBRAIN upłynął pod hasłem „Teleinformatyczne Sieci Przyszłości” oraz czterech edycji konferencji T4.0.

Miasta, w których zagościły nasze wykłady, seminaria i panele dyskusyjne to Kielce, Lublin, Rzeszów i Kraków.

Prelekcje na naszej konferencji obejmowały szeroką tematykę – dotyczyły takich zagadnień jak:

- (Nie)Bezpieczeństwo w Sieci – Cyberzagrożenia
- Optyczne sieci LAN i MAN
- Istota okablowania strukturalnego
- Nowe trendy w projektowaniu okablowania strukturalnego
- Nowoczesne systemy okablowania strukturalnego na przykładzie FibrainDATA
- Connectivity & Distribution Fiber oraz jakość pasywnych komponentów optycznych



Kielce
13-14.03

Lublin
10-11.04

Kraków
11-12.06

Rzeszów
28-29.05

Dziękujemy raz jeszcze wszystkim gościom i uczestnikom wiosenno-letnich edycji konferencji T4.0 Teleinformatyczne Sieci Przyszłości!



BUDUJEMY PIERWSZĄ W POLSCE SIEĆ 5G

5 lipca w Rzeszowie FIBRAIN i Vario-edge wspólnie z władzami miasta Rzeszowa oraz firmą EXATEL podpisały list intencyjny na dostarczenie pierwszej

w Polsce sieci 5G na potrzeby projektów inteligentnego miasta.

Będzie to przełomowa inwestycja dla Rzeszowa – stolicy innowacji!

Jednym z jej składowych będzie autonomiczny autobus. Ale to dopiero początek. Następne kroki, to m.in. autonomiczne drony monitorujące bezpieczeństwo obywateli, szybki dostęp do Internetu w środkach komunikacji, systemy wzbogaconej rzeczywistości (AR) i wirtualnej rzeczywistości dla mieszkańców i turystów. Przyszłość przyniesie jeszcze bardziej futurystyczne rozwiązania.



Zdjęcie. Marcin Słowik, Członek Zarządu FIBRAIN oraz Anna Balicka, Wiceprezes Varioedge, Prezydent Miasta Rzeszowa – Tadeusz Ferenc oraz przedstawiciele firmy Exatel z podpisanym listem intencyjnym na dostarczenie sieci 5G



Marcin Słowik

CZŁONEK ZARZĄDU
FIBRAIN

5G to nie tylko szybki Internet i nieograniczony dostęp do jego zasobów. Sieć 5G to ekosystem, w którym aktorami będą najróżniejsze urządzenia, których istnienie ciężko sobie teraz wyobrazić. Mówi się o tym, że już do 2022 roku w sieci będzie ponad 50 mld urządzeń, a na każde gospodarstwo domowe będzie przypadać około 500 urządzeń. Będą one bieżąco monitorować, śledzić, analizować i optymalizować nasze codzienne czynności. Ten ekosystem zrewolucjonizuje nie tylko takie przyziemne sprawy jak administrację, czy podatki, ale przyczyni się do znacznej poprawy jakości życia poprzez takie usługi jak e-zdrowie oraz bezpieczeństwo życia, dzięki możliwości wyeliminowania człowieka z miejsc niebezpiecznych. Sieć 5G już dawno została okrzyknięta rewolucją, niektórzy porównują to nawet do wynalezienia czcionki przez Johanna Gutenberga w 1440 roku. Cieszę się, że pierwsza taka sieć w Polsce powstanie właśnie u nas w Rzeszowie – w stolicy innowacji.

BRANŻOWE SŁOWNICTWO BEZ TAJEMNIC

SŁOWNI- CZEK

REDAKCJA FIBRAIN INSIDE

Czasami trudno zrozumieć zwroty, których (nad)używają specjaliści. Niby proste pojęcia, a niejedna osoba miałaby z nimi kłopot.

Koniec z tym! Trudne pojęcia przestaną być nieprzystępne, zawile i niejasne.

EAC (ANG. EASY ACCESS CABLE)

kabel łatwego dostępu. To rodzaj kabla przeznaczony do montażu okablowania strukturalnego w budynkach wielorodzinnych i biurowych. Specjalna konstrukcja umożliwia łatwy dostęp do włókien poprzez tzw. wycinanie okien w powłoce kabla. Dzięki temu możliwe jest wyciąganie włókien światłowodowych i ich dalsza dystrybucja w budynku na odległość nawet 25 m.



FTTH (ANG. FIBER TO THE HOME)

w wolnym tłumaczeniu światłowód do domu. To typ optycznych sieci dostępowych, w których włókno światłowodowe doprowadzone jest do mieszkania abonenta, u którego najczęściej znajduje się router z optycznym portem liniowym.

PC + ABS

czyli – poliwęglan + akrylonitrylo-butadienowo-styren. Jest mieszaną poliwęglanu PC i tworzywa ABS. Zapewnia unikalne połączenie najlepszych cech obu tworzyw: przetwórstwa ABS z doskonałymi właściwościami mechanicznymi, udarnością i odpornością termiczną PC.



BU-XN

*jeden produkt
– wiele możliwości*

FIBRAIN BU-XN to kompaktowa naścienna obudowa światłowodowa zaprojektowana z myślą o dużej elastyczności podczas instalacji, jak i możliwości dostosowania

do potrzeb klientów. Cechą charakterystyczną BU-XN jest możliwość łączenia jej w segmenty i rozbudowa także na obiektach klienta.

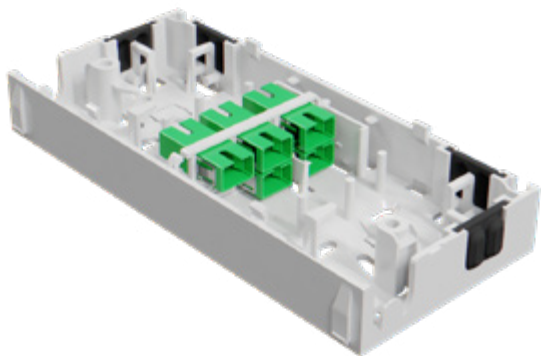
DAMIAN PLEŚNIAK

Moduły obudów łączone są bokami. Transmisję światłowodową zapewniają wówczas otwory w przylegających ściankach. Pozwala to na stworzenie kompleksu składającego się z teoretycznie nieskończonej ilości puszek, gdzie każdy z modułów wyposażony może być w pole adapterowe na 5 adapterów typu SC lub uchwyty spawów o pojemności 12 spawów. Dodatkowo, obudowa BU-XN

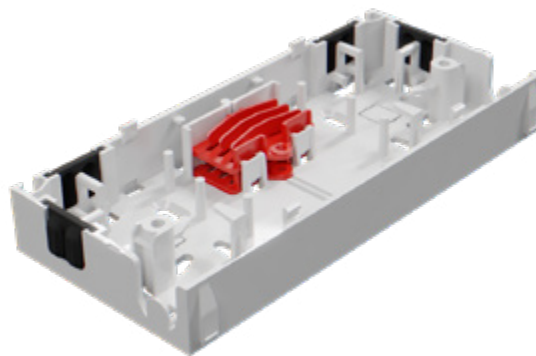
umożliwia przelotową instalację kabla oraz rozgałęzienie włókna światłowodowego w trzech kierunkach. Nieodłącznym elementem nowej obudowy jest jej nowoczesne wzornictwo. Lekka i zwarta konstrukcja wykonana jest z poliwęglanu wzbogaconego ABS, zapewniając dużą odporność mechaniczną. Wnętrze puszek daje szerokie możliwości organizacji włókien oraz kabli dzięki specjalnie zaprojektowanym punktom mocowania kabli liniowych i abonenckich.



Zdjęcie. FIBRAIN BU-XN



Zdjęcie. Widok obudowy wyposażonej w pole adapterowe i adaptory SCA

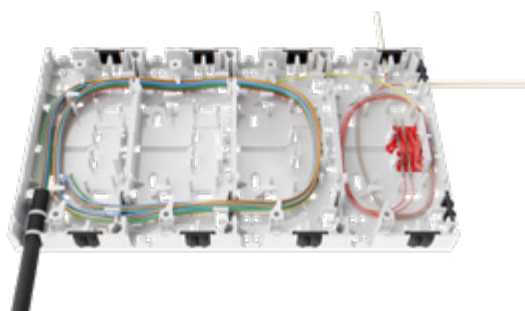


Zdjęcie. Widok obudowy wyposażonej w dwa uchwyty na spawy

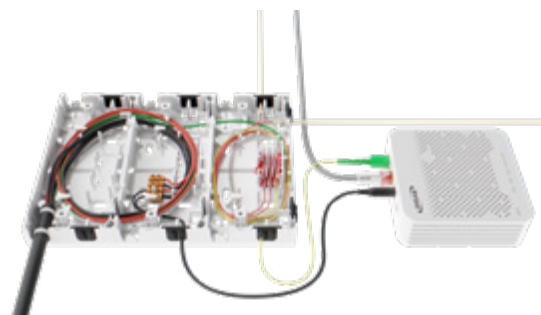
BU-XN jest produktem zaprojektowanym jako wewnątrzbudynkowy punkt dystrybucyjny architektury FTTH, który potrafi dostosować się do potrzeb instalatora oraz dalszej rozbudowy sieci, łatwo zwiększając pojemność spawów i adapterów.

W bazowej wersji produktu, znajduje on zastosowanie jako puszka odgałęźna lub okno rewizyjne. Ze względu na dostępne akcesoria dodatkowe (pole adapterowe, uchwyt na spawy- pozwalający również na montaż splitterów 1:4, 1:8, 1:16 w obudowie Alubox), możliwości konfiguracji połączeń są wręcz nieograniczone.

Niektóre możliwości zastosowania BU-XN



Połączenie obudów daje możliwość wprowadzenia kabla np. typu Datacom, zorganizowania zapasu tub oraz wykonania spawów



BU-XN gotowe jest również na niecodzienne rozwiązania, jak np. instalacja kabla hybrydowego



Więcej informacji o naszym nowym produkcie znajdą Państwo w whitepaperze **BU-XN. Jeden produkt – wiele możliwości oraz na naszym kanale Youtube**



Whitepaper
BU-XN. Jeden produkt – wiele możliwości



FIBRAIN TV odc. 6.
Naścienna obudowa BU-XN

Damian Pleśniak PRODUCT MANAGER



Opiekun produktów, odpowiedzialny za wdrożenie i rozwój rozwiązań z grupy Distribution. Z firmą związany od 2013 roku. Zapalony entuzjasta dwóch kółek.

Nowy, innowacyjny sposób nawinięcia
i pakowania kabli światłowodowych



EasyReel

Wychodząc naprzeciw wymaganiom klientów dążących do zwiększenia efektywności procesu instalacji kabli optycznych, firma FIBRAIN skupiła się tym razem na kwestii pakowania kabli.

Kable światłowodowe w standardowych systemach nawijania, takich jak bębny i zwoje – przy nieuważnym rozwinięciu – często ulegają zagięciom i plątaniu, co w znacznym stopniu utrudnia prawidłowe ułożenie. Przekłada się to na czas instalacji, a to w oczywisty sposób przekłada się na koszty poniesione przy instalacji.

Kartonowe ekologiczne opakowanie, ułatwiające składowanie i transport

Nawinięcie kabla konstrukcji krzyżowej pozwalające uniknąć oplątania i skręcania kabla



Uchwyt ułatwiający transport

Tuba zapewniająca płynne wyciąganie kabla

MATEUSZ KAWALEC

Rozwiązaniem, które proponuje FIBRAIN jest system EasyReel. System ten wykorzystuje metodę nawijania i pakowania kabli opatentowaną przez firmę Reelex, która rozwiązuje większość problemów charakterystycznych dla przewodów nawiniętych w klasyczne zwoje lub na standardowe bębny. Koncepcja polega

na nawinięciu kabla za pomocą specjalistycznej maszyny w konstrukcję ósemkową. Rozwiązanie, które często jest spotykane w przypadku przewodów miedzianych wieloparowych, zostało przetestowane i wdrożone przez FIBRAIN pod kable światłowodowe.



Nawinięcie krzyżowe

Przy instalacji kabel odwijany jest od wewnętrznej strony zwoju, a każda warstwa nawinięcia oddzielona jest od siebie w konstrukcji krzyżowej. Rozwiązanie to pozwala wyciągać kabel światłowodowy praktycznie z dowolną prędkością, zapobiegając splątania z kolejnymi warstwami. Odwijamy dokładnie taką długość jaką potrzebujemy, a reszta w pudełku zachowuje odpowiedni kształt umożliwiając dalsze wyciągnięcie.

Ekologia

FIBRAIN wraz z nowym opakowaniem wychodzi naprzeciw problemowi utylizacji i ochrony środowiska. Większość materiałów użytych w systemie EasyReel jest przyjazna dla środowiska i może zostać poddana recyklingowi. Istotny jest brak elementu obracającego, co powoduje zmniejszenie ilości odpadów w porównaniu do klasycznych rozwiązań.

Efektywne przechowywanie i niższe koszty transportu

Jak wiadomo, standardowe bębny kablowe często są nieporęczne do przenoszenia i transportu. Często też wymagają dodatkowego wyposażenia w celu sprawnego użytkowania. EasyReel nie wymaga stosowania specjalnych stojaków służących do odwijania kabla. Dodatkowo, zaproponowane rozwiązanie zapewnia uchwyty, które ułatwiają przemieszczanie kabli. Brak szpuli znacznie zmniejsza wagę. Owalny kształt standardowych bębnów to też trudności w przechowywaniu. Ze względu na to, że opakowania typu EasyReel są sześciennie, ich układanie jest znacznie prostsze, co jednoznacznie przekłada się na koszty magazynowania i transportu.



Więcej informacji o naszym nowym produkcie znajdą Państwo w whitepaperze **FIBRAIN EasyReel**



Whitepaper
FIBRAIN EasyReel



FIBRAIN TV odc. 6.
FIBRAIN EasyReel

Mateusz Kawalec

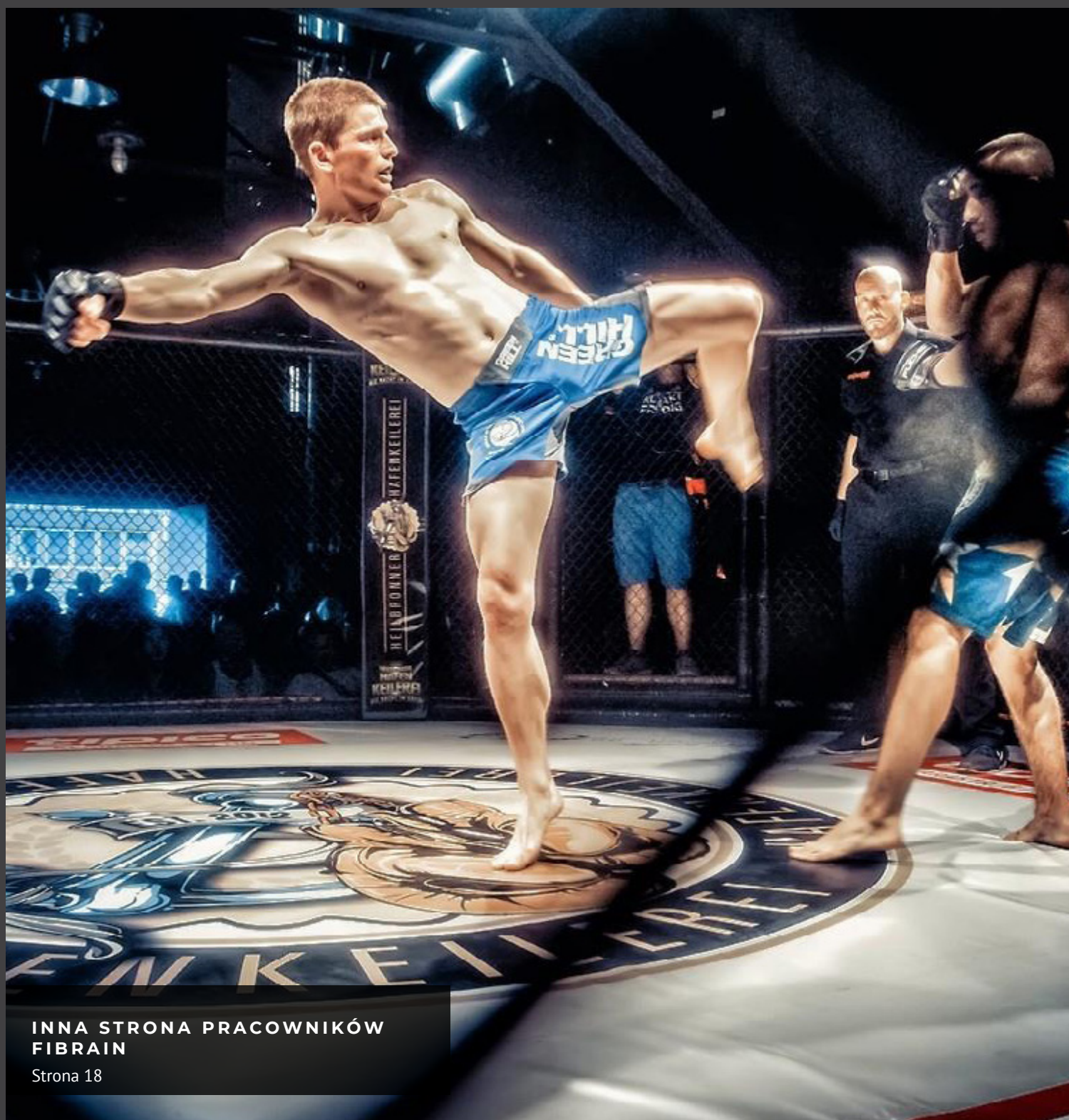
PRODUCT MANAGER



Absolwent Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie na kierunku Elektronika i Telekomunikacja. Odpowiedzialny za rozwój produktów z grupy kabli światłowodowych, przeprowadzanie szkoleń produkcyjnych, współpracę z działem handlowym w zakresie zapytań ofertowych oraz doradztwa technicznego w obrębie powierzonej gamy produktów.

INSIDE

W DALSZEJ CZĘŚCI NUMERU



**INNA STRONA PRACOWNIKÓW
FIBRAIN**

Strona 18



**PRZYŁĄCZ SIĘ DO AKCJI
ODDAWANIA KRWI!**

Strona 17



PO PROSTU... IDŹ POBIEGAĆ

Strona 22



**PRZEPISY JAK ZWYKLE
NIEZAWODNE**

Strona 23

*Poznaj
bliżej
dział*

HR

Dział HR w FIBRAIN pełni rolę swego rodzaju mostu pomiędzy pracownikiem, a kierownictwem.

Jego główne zadania w FIBRAIN to rekrutacja, adaptacja, badanie zadowolenia pracowników, a także motywowanie między innymi poprzez organizację szkoleń.

MAŁGORZATA LORENC

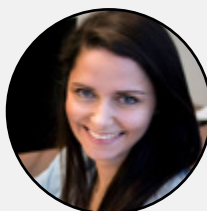
Dział HR współpracuje z uczelniami wyższymi oraz szkołami średnimi, między innymi w zakresie organizacji praktyk i staży, a także prowadzi inne projekty promujące FIBRAIN na zewnątrz.

Dział HR FIBRAIN



Małgorzata Lorenc

DYREKTOR DS. PROCESÓW
BIZNESOWYCH I ADMINISTRACJI



Magdalena Rogowska

HR BUSINESS PARTNER



Dagmara Buż

MŁODSZY SPECJALISTA
DS. HR

Jeżeli macie jakiegokolwiek uwagi lub pomysły na usprawnienia w zakresie zarządzania zasobami ludzkimi – w każdym oddziale zawieszono są „Skrzynki pomysłów”. Zachęcamy do wrzucania tam Waszych pomysłów i uwag.

Zapraszamy również do kontaktu z nami: mailowo – hr@fibrain.pl lub osobiście.

Z wielką chęcią wysłuchamy Was i porozmawiamy na nurtujące Was tematy związane z pracą w FIBRAIN. Naszym wspólnym celem jest stwarzanie przyjaznego miejsca pracy i rozwiązywanie problemów w zarodku.

PRZYŁĄCZ SIĘ *do akcji oddawania krwi* DOBRO WRACA!

„Wychodzę z założenia, że warto pomagać, bo to do człowieka wraca”

GRZEGORZ BABIARZ

Na co dzień pracuję na stanowisku technologa na “wieży” przy produkcji włókna światłowodowego oraz specjalisty ds. Technologii MCVD. Do moich obowiązków należy m.in. dbanie o dobrą jakość produkowanego włókna światłowodowego. Udzielam się również w różnych projektach badawczych, realizowanych w firmie. Generalnie zawsze służę radą i pomocą w szeroko pojętej dziedzinie, jaką jest chemia.

Wychodzę z założenia, że warto pomagać, bo to do człowieka wraca. Krew oddaję, odkąd mogę to robić, czyli od 18. roku życia, średnio 5 razy w roku. Pamiętam początki – te obawy i strach, które na szczęście po kilku pierwszych razach minęły. A pojawia się poczucie udziału w czymś ważnym i potrzebnym, ratującym ludzkie zdrowie i życie.

W FIBRAIN namacalnie doświadczam olbrzymiego rozwoju technologii, która – mimo całego swojego zaawansowania – wciąż nie jest w stanie wyprodukować krwi. Jej źródłem może być tylko każdy z nas.

Na ten moment oddałem już około 30 litrów krwi, a od około 10 lat posiadam tytuł zasłużonego honorowego krwiodawcy. Przyznam, że jestem z tego dumny. Oddawanie krwi jest całkowicie bezpieczne i bezbolesne, a jedynymi “skutkami ubocznymi” są wolny dzień w pracy i 10 czekolad :) Mimo to zauważam, że ludzie mają duże opory i strach, nie chcą albo boją się przełamać. A naprawdę nie ma się czego bać, wręcz przeciwnie. Satysfakcja, jaką się po tym czuje, jest chyba najlepszą nagrodą. Dzięki regularnemu oddawaniu krwi mogę już od dobrych kilku lat korzystać z darmowej komunikacji miejskiej (i to dożywotnio), a w kolejkach w aptece i do lekarza jestem obsługiwany poza kolejnością (zaraz po kobietach w ciąży i kombatanach :)).

Ty też możesz wesprzeć inicjatywę Honorowego Krwiodawstwa.



Wystarczy wejść na stronę:
<https://www.rckk.rzeszow.pl>

**Stany krwi w podziale na grupy są aktualizowane codziennie.
Być może Twoja krew będzie aktualnie najbardziej potrzebna.**



INNA STRONA LUDZI FIBRAIN

nasza kultura i życie codzienne 1000 LAT TEMU

Witam, a raczej – Sława! Jak to się pozdrawiali nasi przodkowie tysiąc lat temu.

Nazywam się Piotr, mam 30 lat i od 2018 roku pracuje w firmie FIBRAIN w oddziale Jasionka.

Na co dzień zajmuję się wytłaczaniem wkładki do kabli lub nadawaniem powłok gotowym kablom światłowodowym na liniach produkcyjnych.

PIOTR STANISZ

Moim hobby jest rekonstrukcja historyczna. Przynależę do Drużyny Lędziańskich Wiciędzy „Watra”, która skupia w sobie wczesnośrednio-wiecznych wojów słowiańskich.

Odtwarzamy kulturę materialną i duchową tamtego okresu, a także zwyczaję Lędzian, plemienia zamieszkującego tereny dorzecza Sanu i Dniestru w IX-XI w. oraz ludów sąsiednich: Morawian, Madziarów, Pieczyngów i wareskich najemników, mających spory wkład w powstanie państwa ruskiego.



PIOTR STANISZ – REKONSTRUKCJE HISTORYCZNE

Rekonstrukcją historyczną zajmuję się nieprzerwanie od 2003 roku. Polega to na tym, że szukamy ikonografii oraz opracowań archeologicznych znalezisk z wczesnego średniowiecza, a dokładnie rzecz ujmując z czasów pierwszych Piastów. Poprzez znaleziska archeologiczne, które w większości znajdują się w muzeach, tworzymy jak najwierniejsze kopie całego wyposażenia stroju z epoki i uzbrojenia czy też sprzętu obozowego, jakim wówczas się posługiwano (namioty, stoły, ławy, kotły, zastawę stołową itp.).

Wszystkie elementy stroju nie mogą być przypadkowe, muszą być potwierdzone w opracowaniach lub na podstawie znalezisk archeologicznych z okresu IX-XI w.



Zdjęcie. Bohater tekstu stroju z epoki



Zdjęcie. Rekonstrukcja historyczna

Równie ważne jest posiadane przeze mnie uzbrojenie, jest to bowiem wierna kopia tego, jakim wówczas się posługiwano. Całość mojego uzbrojenia waży w granicach ok. 30 kg, a na wagę składa się hełm, tarcza, miecz, rękawice skórzane, karwasze czy też przeszywanica pikowana, którą zakłada się pod kolczugę składającą się z kilku tysięcy kółek metalowych zanitowanych ze sobą oraz miecz lub topór.

Obecnie walki rycerskie lub wojów (dla mojego okresu) cieszą się dużym zainteresowaniem, na licznych zjazdach odbywają się turnieje, mające na celu wyłonienie najlepszych wojowników. Uprzedzając domysły, jest to sport kontaktowy przy którym można odnieść pewnego rodzaju rany, jednakże dla większego bezpieczeństwa broń musi być stępiona. Dla przykładu, co roku w skansenie archeologicznym na wyspie Wolin można zobaczyć inscenizację bitwy, która skupia blisko 700 walczących śmiazków.

Na wyjazdach oprócz stroju i uzbrojenia staramy się wczuć w klimat średniowiecza i przodków którzy kiedyś żyli, otujemy i jemy potrawy które były popularne 1000-lat temu. Uzupełnieniem tego wszystkiego jest śpiewanie pieśni z epoki oraz picie miodów pitnych i innych trunków z drewnianych, glinianych naczyń czy też z rogów. Jest to odskocznia od codzienności i otaczającego nas zgiełku. Stać się na moment słowiańskim wojownikiem – jakby to nie brzmiało dziwnie lub śmiesznie – jest to pasja, która zaraża.



Piotr Stanisław

MŁODSZY OPERATOR MASZYN KABLOWYCH

Od 2018 roku pracuje w firmie FIBRAIN w Oddziale Jasionka. Zajmuje się wytłaczaniem wkładki do kabli lub nadawaniem powłok gotowym kablom światłowodowym na liniach produkcyjnych.

INNA STRONA LUDZI FIBRAIN

informatyk W KŁATCE

Od ponad 1,5 roku pracuję w dziale urządzeń aktywnych – na początku w dziale serwisowym, a od niemal roku we wsparciu technicznym na stanowisku Młodszego Inżyniera Urządzeń Sieciowych. **Śmiem jednak twierdzić, że ze stereotypowym obrazem informatyka mam niewiele wspólnego.**

Po ośmiu godzinach zmagania z problemami związanymi z sieciami i technologią GPON, w dużej mierze poświęcam czas na swoje hobby, którym jest sport. Od pięciu lat trenuję i rywalizuję w formule MMA.

DANIEL MATUSZEK

W Polsce ten sport często jest bardzo błędnie nazywany walką bez reguł. MMA to połączenie kilku sportów: boks, kickboxingu, zapasów, judo i jiu-jitsu a walki MMA, głównie ze względów bezpieczeństwa, toczone są w klatce – najczęściej ośmiokąt otoczonym siatką. Jako ciekawostkę mogę dodać, że formalnie jeszcze do niedawna sport ten w Polsce nie istniał – nie było polskiego Związku MMA,

a do dzisiaj brak w 100% jednoznacznie określonych regulacji – polskie organizacje MMA bazują na wytycznych światowej federacji MMA (IMMAF) oraz amerykańskich Komisji Sportowych. Nie ma jednego konkretnego powodu, który sprawił, że tak bardzo zainteresowałem się MMA, ale prawdopodobnie najbardziej znaczącym jest fakt, że jest to najbardziej przekrojowa dyscyplina sportu.

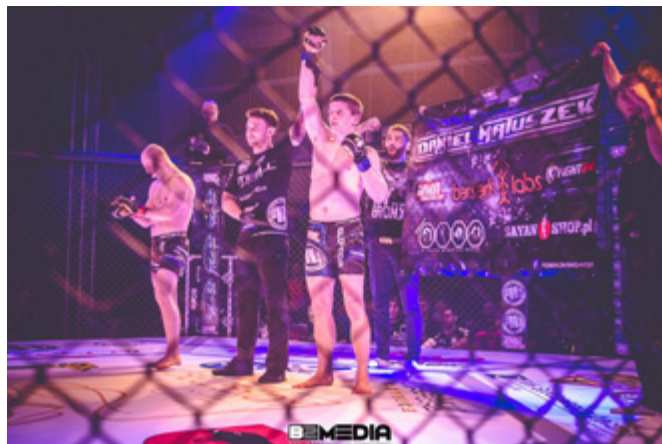
DANIEL MATUSZEK – ZAWODNIK MMA

Przygotowania do walki (trwające najczęściej 6-10 tygodni) są wypełnione treningami stójki, parteru, zapasów, a także siłowymi, kondycyjnymi oraz dynamiki i eksplozywności. W moim przypadku liczba treningów (trwających najczęściej ok. 1,5 godziny) w tygodniu waha się między 6 a 8. Zawodnicy na najwyższym poziomie trenują 11-12 w tygodniu. Do tego należy doliczyć czas potrzebny na regenerację organizmu i obniżenie wagi do odpowiedniego poziomu tuż przed walką. Rywalizuję w kategorii piórkowej – obowiązuję mnie limit 145 funtów, czyli 65,8 kg.

Mam za sobą już ponad 50 półzawodowych walk (w tym ponad 40 wygranych), 2 tytuły mistrza Polski oraz 2-krotnie reprezentowałem Polskę na Mistrzostwach Świata Amatorów IMMAF (w 2016 r. w USA oraz w 2017 r. w Bahrajnie).

Wraz z upływem czasu, wygranymi walkami i zebranych doświadczeniach mam okazję toczyć pojedynki z coraz lepszymi zawodnikami. Wymaga to możliwie dobrego przygotowania i coraz większych wyrzeczeń. Sportowym celem i marzeniem jest rywalizacja z najlepszymi w organizacji UFC, jednak wiem, jak wiele pracy jest jeszcze przede mną. Z MMA jestem związany nie tylko jako zawodnik, do niedawna tworzyłem jeden z największych w Polsce portali o tym sporcie (musiłem ograniczyć swoje zaangażowanie ze względu na brak czasu), a dodatkowo czasem pracuję podczas gal MMA jako sędzia lub cutman – osoba dbająca o zdrowie i bezpieczeństwo zawodników podczas walk. Praca cutmana polega głównie na pomocy zawodnikom w przypadku rozcięć lub innych urazów, mogących pojawić się w trakcie walki.

Wszystkich, którzy kiedykolwiek zastanawiali się nad roz-

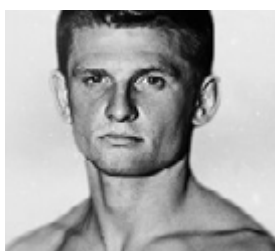


Zdjęcie. Zwycięstwo Daniela Matuszka na gali MMA

poczęciem treningów tego wspaniałego sportu szczerze zachęcam, ale i uczciwie ostrzegam – zajęcia prowadzą do znacznej poprawy siły i kondycji fizycznej, a także poznania wielu ciekawych osób. Gdyby ktoś jednak miał wątpliwości lub pytania, to chętnie na nie odpowiem – codziennie można spotkać mnie w laboratorium urządzeń aktywnych. Zachęcam także do znalezienia mnie w mediach społecznościowych.



Zdjęcie. Daniel podczas tzw. walki w parterze



Daniel Matuszek

MŁODSZY INŻYNIER WSPARCIA SIECIOWEGO
– URZĄDZENIA AKTYWNE

Zajmuje się m.in. tworzeniem i aktualizacją kart produktowych, przygotowaniem treści na stronie internetowej, a także współpracą z działem technologicznym i handlowym w zakresie zapytań ofertowych oraz wprowadzania nowych lub modyfikacji istniejących produktów.

ZADBAJ O ZDROWIE TAKŻE PO PRACY *po prostu* **IDŹ POBIEGAĆ**

„To mój 70 maraton. Chciałbym dobić do 100. Ale nie wiem, czy zdążę”. Elegancka, smukła i wyprostowana sylwetka spotkanego przed zawodami starszego pana przeczyła tym wątpliwościom.

Jedynie spalona słońcem i pokryta licznymi zmarszczkami twarz zdradzała jego wiek. Tylko, że były to zmarszczki typowe dla ludzi, którzy dużo się śmieją.

REDAKCJA FIBRAIN INSIDE

Żeby cieszyć się dobrym zdrowiem, potrzebujemy ruchu. Najlepiej na świeżym powietrzu. Z tym ostatnim, zwłaszcza w nadchodzącym sezonie grzewczym, bywa u nas różnie.

„Nie ma tak, od jutra biegam”

Główną motywacją, która skłania (w tym także piszącego te słowa) do założenia „adidasów” jest negatywny wynik przeglądu technicznego.



I bardzo dobrze. Nieobecna do tej pory dawka ruchu przyspieszy metabolizm i na pewno pomoże w gubieniu zbędnych kilogramów. Wyrzut dopaminy po udanym treningu jest także bardzo przyjemny – właśnie dzięki niemu powracamy do treningów mimo obolałych kończyn.

Powoli, powoli, bo się...

Niby bieganie to najprostsza forma ruchu, ale warto pamiętać o kilku rzeczach – przecież nikt tu nie chce sobie zrobić krzywdy, prawda?

1. Spraw sobie porządne buty

Pewnie, że można biegać w byle czym. Ale ubijanie obciążonych nadmiernym balastem stawów po asfalcie lub kostce brukowej na pewno dobrze się nie skończy. Po szczegóły odsyłam do fizjoterapeuty, który oceni ryzyko i jeśli (co się często zdarza) – sam biega – pomoże w doborze odpowiedniego obuwia. Porządne, nie znaczy bardzo drogie. Przyzwoite i bezpieczne buty można kupić na wyprzedażach lub w popularnym markecie sportowym. Nie będą kosztować więcej niż te noszone na co dzień.

2. Umiar, umiar, umiar

Bieganie to piękna sprawa, zwłaszcza w otoczeniu cudownej o tej porze roku natury. Jeśli wydaje Ci się, że założony dystans Cię przerasta – zwolnij lub przejdź do marszu. Żaden wstyd. Marszobieg to także dobra jednostka treningowa. Następnym razem będzie lepiej.

3. Gdy masz za mało czasu

Żyjemy w okrutnym tempie. Wymagające i ambitne sprawy zawodowe i osobiste, dojazdy, poczucie zbyt krótkiej doby – zna chyba każdy. Z drugiej strony, wystarczy pół godziny, 2-3 razy w tygodniu. Samo wyjście na powietrze i skupienie się wyłącznie na pracy naszego ciała to nic innego, jak medytacja. A ile tęgich, życiowych rozkmin zostało rozwiązanych podczas treningów?

PRZEPISY JAK ZWYKLE NIEZAWODNE

Jesienne PRZETWORY

REDAKCJA FIBRAIN INSIDE

Pigwowiec do herbaty

- 1 kg dojrzałych owoców pigwowca
- 1 kg cukru

Pigwowca umyć i odsączyć na sitku. Pokroić na ćwiartki, następnie usunąć pestki. Ćwiartki owoców pokroić na cienkie plasterki (nożem lub melakserem, robotem z funkcją siekania na ta-larki). Owoce można też zmielić w maszynce do mięsa. Wło-żyć do dużego garnka, dodać cukier i wymieszać. Odstawić na 1–2 dni w temperaturze pokojowej aby owoce puściły sok. Zagotować na umiarkowanym ogniu. Gorącego pigwo-waca przelać do słoiczek, zakręcić pokrywkami, odwrócić do góry dnem i zostawić do ostudzenia. Odstawić do piwnicy.



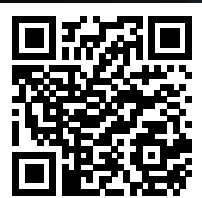
Nutella śliwkowa

- 2 kg śliwek (np. węgierek)
- 3/4 kg cukru (można dać mniej)
- 200–250 g ciemnej gorzkiej czekolady 70%



Śliwki opłukać, przekroić na połówki, usunąć pestki. Miąższ zmielić w maszynce do mięsa. Włożyć na dużą patelnię żeliwną lub do płaskiego garnka z grubym dnem. Smażyć na małym ogniu przez około 1 godzinę, mieszając od czasu do czasu i uważając aby śliw-ki nie przypaliły się. Masa powinna być ciemna i gęsta (w razie potrzeby wydłużyć czas smażenia). Dodać cukier i smażyć jeszcze przez około 1/2 godziny, mieszając od czasu do czasu. Wydłużyć dodatkowo czas smażenia, aby uzyskać odpowiednio gęstą kon-systencję powideł. Gdy masa będzie już ciemna i gęsta dodać czekoladę połamana na kostki, roztopić i zagotować. Nałożyć do słoiczek.

MAGAZYN FIBRAIN INSIDE



Zapraszamy do lektury on-line:

<https://FIBRAIN.pl/zasoby/kwartalnik-inside,23>

MAGAZYN FIBRAIN INSIDE

FIBRAIN Sp. o.o.
36-062 Zaczernie 190F

tel 17 86-60-800
e-mail info@fibrain.pl
www www.fibrain.pl



@fibrain



@fibrain Polska

FIBRAIN ®

Polski producent technologii światłowodowych