

FIBRAIN 

KWARTALNIK FIBRAIN

# INSIDE

ZIMA 2020

W NUMERZE

**Przełącznice ze  
światłą przyszłością**

**Zbrojone patchcody i pigtaile**

**Oddział w Bydgoszczy**

**Inna strona naszych pracowników**

## NOWY INSIDE - ZIMA 2020

## Drodzy Czytelnicy,

**Mam ogromną przyjemność oddać w Wasze ręce nowy numer naszego magazynu INSIDE. Z uwagi na zimową aurę i dłuższe wieczory, szczerze wierzę, że znajdzie się nawet krótka chwila spokoju i czasu na lekturę. Cytując brytyjskiego pisarza J.R.R. Tolkiena: „My decydujemy tylko o tym jak wykorzystać czas, który nam dano”.**

Lekturę zacznijcie od podsumowania roku w naszej Akademii FIBRAIN. Liczby robią wrażenie. W nowym numerze przybliżymy Wam również dwie nowości w portfolio produktowym FIBRAIN. Pierwszym jest przełącznica światłowodowa – łącząca szeroką funkcjonalność popartą jakością wykonania, a wszystko za rozsądną cenę. A drugim jest seria zbrojonych patchcordów i pigtaili o zwiększonej odporności mechanicznej. Ponadto, poznacie drugą stronę naszych pracowników. Po raz kolejny będziecie zaskoczeni, jakie zainteresowania i pasje mają nasi bohaterowie. Koniecznie zagłębicie do tego działu! Swoją premierę będzie miał również nowy dział. W tym i w każdym kolejnym numerze będziemy przedstawiać Wam

siedziby i pracowników naszych oddziałów handlowych. A przy okazji, pokrótce opiszemy ciekawe miejsca, do których warto zajrzeć, jeśli akurat będziecie z wizytą w danym miejscu. Jako pierwszy przybliżymy Wam Oddział w Bydgoszczy, jak i samo miasto. Mamy nadzieję, że nowy dział przypadnie do gustu naszym Czytelnikom. A co jeszcze dla Was przygotowaliśmy? Odpowiedź znajdziecie na kolejnych stronach.

Miłego czytania,

*Katarzyna Kolano*

Katarzyna Kolano,  
Redaktor Naczelny FIBRAIN INSIDE

## ZESPÓŁ REDAKCYJNY

Katarzyna Kolano  
Joanna Bawor

## PROJEKT GRAFICZNY

## ILUSTRACJE

Justyna Starzec  
Rafał Gawet

## KOREKTA

Katarzyna Kolano

## ARTYKUŁY SPECJALISTYCZNE

Anna Łożańska  
Mariusz Solski

## ZDJĘCIA

Michał Fąfrowicz  
Artur Ruszała  
Bartłomiej Kubiak  
unsplash.com  
pixabay.com

## KONTAKT

marketing@fibrain.pl  
17 86 60 848

**FIBRAIN®**

Polski producent technologii światłowodowych

## W NUMERZE

- 4** Nagrody i wyróżnienia FIBRAIN 2019
- 6** FIBRAIN Tech Summit Zakopane 2019
- 8** Zbrojone patchcordy i pigtaile
- 10** Nowe przełącznice FIBRAIN
- 14** FIBRAIN patronem wychowania przez sport
- 16** Z jakiego pokolenia jesteś?
- 18** Kulturystryka, fitness, sporty sylwetkowe
- 20** Góry to mój drugi dom
- 22** Poznaj oddział w Bydgoszczy
- 24** A co to ten skituring?
- 27** Pora na przekąski



**Czas podsumowań**  
Nagrody i wyróżnienia FIBRAIN 2019



**Przełącznice ze świetlaną przyszłością**  
Nowy produkt od FIBRAIN



**Poznaj oddział w Bydgoszczy**  
Oddział handlowy FIBRAIN



**A co to ten skituring?**  
Dział sport

# CZAS PODSUMOWAŃ

## Nagrody i wyróżnienia FIBRAIN 2019

### Podsumowanie Akademii FIBRAIN



**600**

przeszkolonych  
osób



**60**

gwarancji na system  
okablowania strukturalnego  
FibrainDATA

Dane dotyczą szkoleń przeprowadzonych w roku 2019 w Polsce.

### Podsumowanie szkoleń 2019

Rok 2019 w Akademii FIBRAIN obfitował w szereg zrealizowanych szkoleń z zakresu technik światłowodowych i miedzianych, sieci FTTx, projektowania, instalacji, pomiarów i utrzymania sieci światłowodowych.

Statystyki Akademii FIBRAIN:

- **600 przeszkolonych osób**
- **60 gwarancji na system okablowania strukturalnego FibrainDATA**

Wszystkim uczestnikom dziękujemy za liczny udział! Mamy nadzieję, że wykorzystają Państwo wiedzę i umiejętności zdobyte podczas szkoleń!

Zachęcamy do zapoznania się z kalendarzem szkoleń na kolejny rok – [www.fibrain.pl/szkolenia/terminy](http://www.fibrain.pl/szkolenia/terminy)

**Systematyczność, rzetelność i działalność FIBRAIN została wielokrotnie nagrodzona w 2019 roku. A dowodem tego są przyznane prestiżowe nagrody oraz liczne wyróżnienia. Każda nagroda to dla całej drużyny FIBRAIN powód do dumy i mobilizacja do dalszej pracy.**

Państwowa Inspekcja Pracy, Okręgowy Inspektor Pracy w Rzeszowie	I miejsce na podkarpaciu w XXVI edycji konkursu – Pracodawca organizator pracy bezpiecznej – w kategorii zakładów zatrudniających od 251 pracowników.
Kongres Firm Rodzinnych Forbes	Nagroda Specjalna Banku Pekao S.A.
Brylanty Polskiej Gospodarki	Wyróżnienie dla FIBRAIN przez Instytut Europejskiego Biznesu podczas XII edycji Konkursu Brylanty Polskiej Gospodarki 2019.
Efektywna Firma	Wyróżnienie dla FIBRAIN przez Instytut Europejskiego Biznesu podczas XII edycji Konkursu Efektywna Firma 2019 na podstawie danych finansowych.
Gepardy Biznesu	Wyróżnienie dla FIBRAIN przez Instytut Europejskiego Biznesu w XIV edycji Konkursu Gepardy Biznesu 2019 na podstawie danych finansowych.
Mocna Firma Godna Zaufania	Wyróżnienie dla FIBRAIN przez Instytut Europejskiego Biznesu w VII edycji Programu Promocyjnego Mocna Firma Godna Zaufania 2019 na podstawie danych finansowych.
Podkarpacka Nagroda Gospodarcza	Rafał Kalisz Prezes Zarządu FIBRAIN Laureat konkursu w kategorii „Manager”.
Podkarpacka Nagroda Gospodarcza	Wyróżnienie przyznawane przez Centrum Promocji Biznesu w Rzeszowie przy współpracy z Wojewodą Podkarpackim i Marszałkiem Województwa Podkarpackiego dla najaktywniejszej gospodarczo firmy regionu Podkarpacia za dynamiczny rozwój i aktywność.
Orły Tygodnika Wprost	Prestiżowa nagroda – Orzeł Wprost Regionu Podkarpackiego, przyznana przez tygodnik „Wprost” oraz Bisnode pod patronatem Ministra Inwestycji i Rozwoju oraz KOWR.

PODSUMOWANIE KONFERENCJI

# FIBRAIN Tech Summit *Zakopane 2019*

Ciekawe prelekcje, niezliczone dyskusje i pytania, prezentacje najnowszych produktów i rozwiązań, a to wszystko u podnóża Tatr – tak w wielkim skrócie można podsumować konferencję FIBRAIN Tech Summit.

**28 października Zakopane było stolicą sieci GPON i rozwiązań światłowodowych, czego dowodem była liczna grupa uczestników konferencji FTS.**

**Tematyka spotkania była bardzo zróżnicowana, obejmowała wiele zagadnień teoretycznych i praktycznych:**

- Trendy w dostępie szerokopasmowym – FTTH vs 5G,
- Monetyzacja sieci FTTH,
- Kolorowa przyszłość sieci PON – XGS/NG-PON, 10G-EPON co musisz wiedzieć zanim zaczniesz,
- Mission Impossible: Interoperacyjność w GPON Fakty i Mity,
- Rola ONT/CPE w obniżeniu kosztów utrzymania,
- Wdrożenie IPv6 w sieci ISP,
- Provisioning ONT w otwartych sieciach GPON,
- Redundancja multicastu w sieciach operatorów,
- Wyzwania i problem operatorów telekomunikacyjnych na Węgrzech,
- Pogromcy mitów w krainie Connectivity: uwolnij czas instalatora, rób więcej za mniej,
- Fiber to Everythink: Nowy strumień przychodów dla operatorów.

A w trakcie przerwy, wszyscy uczestnicy mieli także okazję obejrzeć szeroką gamę produktów FIBRAIN w specjalnie przygotowanym show roomie i dopytać o konkretny produkt lub rozwiązanie. Na koniec dnia gości konferencji rozbawiał znany polski stand-uper – Grzegorz Dolniak.

**JESZCZE RAZ BARDZO DZIĘKUJEMY WSZYSTKIM UCZESTNIKOM KONFERENCJI ZA OWOCNE SPOTKANIE I WSZYSTKIE ROZMOWY!**

SERIA ROZWIĄZAŃ ZBROJONYCH  
O ZWIĘKSZONEJ ODPORNOŚCI MECHANICZNEJ

# ZBROJONE

## patchcordsy i pigtaile



Gryzonioodporne



Elastyczne



Zrywanie  
kabla 70N



Anti-kink



Średnica 3 mm

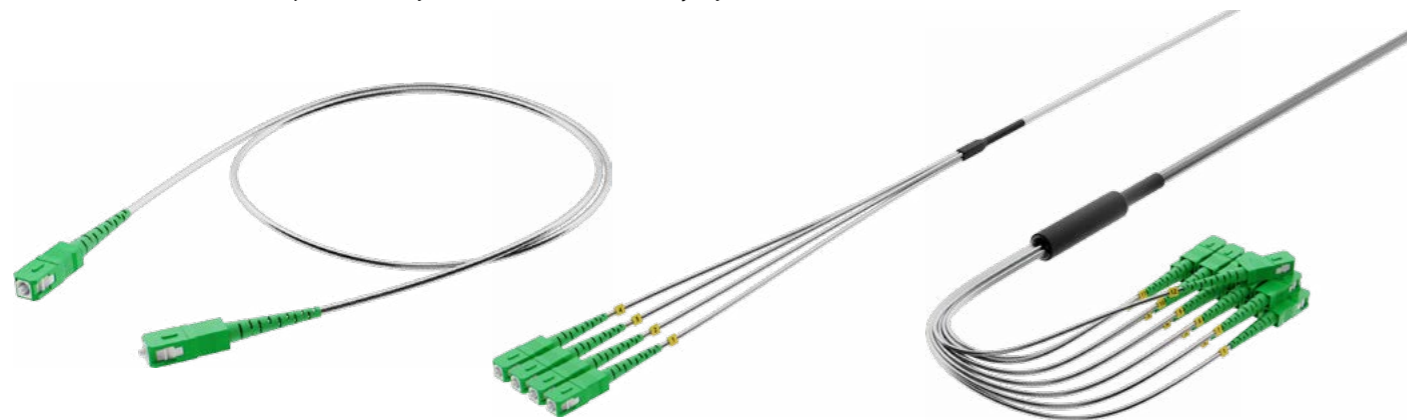


Odporność  
na zgniatanie



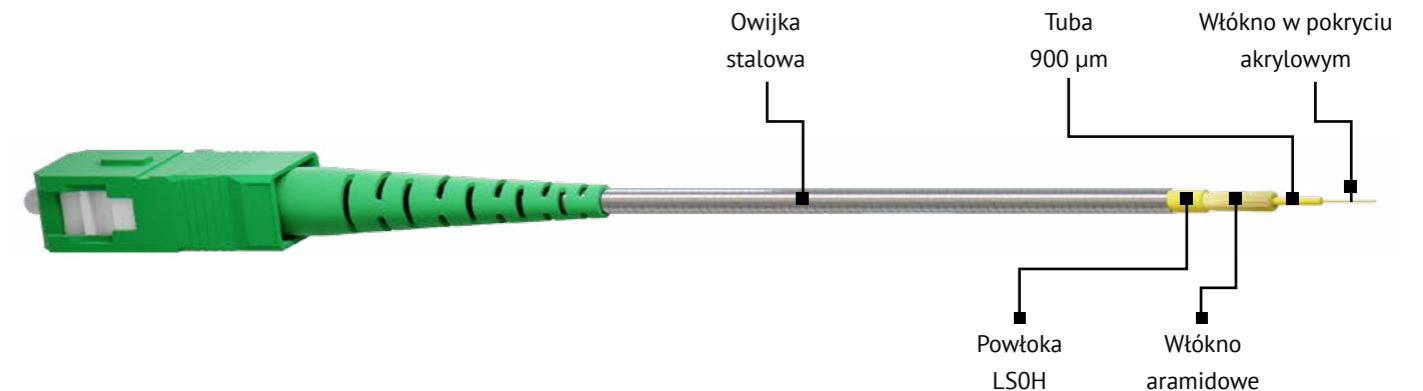
**Grupa rozwiązań zbrojonych składa się z następujących produktów:**

- patchcordsy połączeniowe zbrojone (simplex)
- patchcordsy abonenckie z fanoutami zbrojonymi (1-4 fo)
- wielowłóknowe kable prekonektoryzowane z fanoutami zbrojonymi



## Konstrukcja

Podstawową cechą wspólną powyższych rozwiązań jest dwuwarstwowa konstrukcja – powłoka LSOH i spiralna powłoka ze stali nierdzewnej. Dzięki temu parametry mechaniczne produktów z serii zbrojonej przewyższają tradycyjne rozwiązania.



## Zalety i cechy

- Możliwość zastosowania w puszkach abonenckich – średnica zewnętrzna 3 mm i wysoka elastyczność owijki
- Gryzonioodporne – piwnice, instalacje w szafach zewnętrznych
- Idealne przy braku dodatkowej ochrony w postaci korytek, rurek, przewodnic
- Odporność na zgniatanie do 2000 N/100 mm
- Możliwość przybicia bezpośrednio do ściany za pomocą „flopów” bez ryzyka uszkodzenia
- Niestandardowe zastosowanie domowe – pod dywanem, przez ścianę, przez drzwi/okno
- Transmisja tymczasowa w terenie
- Ochrona przed nadmiernym wygięciem (anti-kink)

## Zastosowanie

Patchcordsy i multipatchcordsy zbrojone mają szerokie zastosowanie – tak szerokie jak te same produkty w wersji podstawowej. Świetnie nadają się do pracy w trudnych warunkach. Wszędzie tam, gdzie przyda się dodatkowa ochrona będą idealnym rozwiązaniem.

- Sieci FTTH
- Okablowanie strukturalne
- Połączenia punktów dystrybucyjnych, szaf, przełącznic
- Połączenia ostatniej mili
- Sieci telekomunikacyjne
- Urządzenia pomiarowe
- Sieci CWDM
- Lokalne sieci LAN
- Rozwiązania CATV
- Rozwiązania CCTV



### Anna Łożańska

KIEROWNIK DZIAŁU TECHNICZNEGO PRODUKTÓW PASYWNYCH

Absolwentka Politechniki Rzeszowskiej Wydziału Chemicznego na kierunku Technologia Chemiczna. Od 2011 roku pracownik FIBRAIN. Odpowiedzialna za rozwój obecnych technologii i produktów FO, jak również wdrażanie nowych rozwiązań, tworzenie katalogów produktowych, strony internetowej czy kart katalogowych produktów. Trener Akademii Fibrain.

# PRZEŁĄCZNICE OD FIBRAIN

ze *światłą* przyszłością

FIBRAIN wprowadził do oferty szereg nowych paneli krosowych. Rozwiązania te przeznaczone są dla wymagających odbiorców oczekujących od przełącznic szerokiej funkcjonalności popartej jakością wykonania, a wszystko za rozsądną cenę. Podstawowe cechy nowych produktów takie jak modularność, funkcjonalność i gęste upakowanie portów, przekładają się bezpośrednio na oszczędności związane z miejscem w szafie, szybką instalacją i łatwością obsługi w procesie użytkowania.

## PRZEŁĄCZNICA XEU

Przełącznica o wysokości 1U zapewnia obsługę do 48 portów SC/E2000 oraz 24 portów LCdx, co przekłada się na maks. 48 włókien FO w obrębie przełącznicy.

Konstrukcja zakłada 2 półki wewnątrz przełącznicy, półka zapasu tub i spawów oraz pole komutacyjne. Dzięki teleskopowemu systemowi wysuwu, zapewniony jest swobodny dostęp do pola komutacyjnego, a po odchyleniu o 55° również do półki zapasu wprowadzanego kabla/tub oraz tac spawów. Dodatkowo pole komutacyjne może być zdemontowane i odłożone na specjalny uchwyt, co znacząco ułatwia zwiększenie ilości połączeń oraz wprowadzenie dodatkowego kabla w przyszłości.

Wkomponowana w przestrzeń 1U strefa wykonania zapasu wprowadzonego kabla/tub umożliwia wygodne wykonanie połączeń spawanych w pewnym oddaleniu od szafy, co wydatnie usprawnia i przyspiesza proces instalacji.

Konstrukcja półki komutacyjnej pozwala na bezpieczne zorganizowanie pigtaili oraz włókien pochodzących z kabla instalacyjnego. Wygodna tacka spawów zabezpiecza miejsce dokonywania połączeń (spawów) poszczególnych włókien FO.

## PRZEŁĄCZNICA XCU

Przełącznica zapewnia obsługę, aż do 48 portów SC/E2000 oraz 24 portów LCdx na 0,5U. Maksymalne upakowanie portów w niewielkiej przestrzeni szafy 19".

System wysuwu półki spawów za pomocą wbudowanych uchwytów zdecydowanie ułatwia instalację i obsługę przełącznicy w procesie użytkowania.

Wysuwalna tacka spawów umożliwia wygodne i bezpieczne wykonanie połączeń.



## PRZEŁĄCZNICA XBU

Modularna przełącznica o wysokości 0,5U oferująca 4 miejsca na moduły/kasety FO. Gęstość upakowania do 48 portów SC/LCdx/E2000.

Modularność przełącznicy pozwala dostosować się do wszelkich wymagań użytkownika, pozwalając na swobodę aranżacji oraz ewolucję sieci w przyszłości.

## PRZEŁĄCZNICA XFU/XFS

Modularna przełącznica 3U obsługująca do 20 kaset FO oraz Cu. Gęstość upakowania to maks. 120 portów RJ45 lub aż 240 portów FO, co daje maksymalnie 480 włókien w przypadku adapterów LC duplex.

Maksymalna modularność przełącznicy pozwalająca uzyskać rozwiązanie szyte na miarę użytkownika.



### Mariusz Solski

DYREKTOR TECHNICZNY D/S PRODUKTÓW PASYWNYCH

Absolwent Politechniki Warszawskiej (kierunek Telekomunikacja). Do zespołu FIBRAIN dołączył w 2015 roku na stanowisko Dyrektora technicznego ds. produktów pasywnych. Od 2010 roku członek Polskiego Komitetu Normalizacyjnego. Działa w dwóch Komitetach Technicznych: KT173 (Interfejsy i Budynkowe Systemy Elektroniczne) oraz KT53 (Kable i przewody). W FIBRAIN odpowiedzialny za rozwój systemu okablowania strukturalnego FibrainDATA. Trener Akademii FIBRAIN.



# INSIDE

W DALSZEJ CZĘŚCI NUMERU



**FIBRAIN PATRONEM  
WYCHOWANIA PRZEZ SPORT**

Strona 14



**KULTURYSTYKA, FITNESS,  
SPORTY SYLWETKOWE**

Strona 18



**A CO TO TEN SKITURING?**

Strona 24



**PRZEKĄSKI DOBRE NA  
KAŻDĄ OKAZJĘ**

Strona 27

SZKOŁA MISTRZOSTWA SPORTOWEGO  
STAL RZESZÓW

# FIBRAIN PATRONEM wychowania przez sport

SMS Stal Rzeszów jest wspólnotą uczniów, ich rodziców i nauczycieli, opartą na zasadach partnerstwa, przyjaźni i szacunku. Szkoła przygotowuje ucznia do samodzielnego funkcjonowania na bazie współpracy z innymi rówieśnikami, nauczycielami i trenerami. W Szkole Mistrzostwa Sportowego Stal Rzeszów dokłada się wszelkich starań, aby dzieci czuły się w szkole pewnie i bezpiecznie, a 3 główne filary na które stawia szkoła to edukacja, sport i biznes.

**NASZ CEL TO  
UCZEŃ KOMPLETNY**

## Co nas wyróżnia?

### Kadra

Zatrudniamy i współpracujemy z wysoko wykwalifikowanymi nauczycielami i trenerami

### Obozy szkoleniowe

Gwarantujemy dofinansowanie obozów w Polsce i za granicą

### Future Lab 2019

Analizujemy predyspozycje genetyczne naszych wychowanków i korzystamy z innowacyjnych rozwiązań technologicznych

### Klasy patronackie

Każda klasa posiada własnego, biznesowego patrona

### Opieka medyczna

Zapewniamy szereg badań medycznych

### Infrastruktura

Budynek szkoły, Internat, wsparcie laboratoryjne i dydaktyczne na zasadach bliskiej współpracy z Politechniką Rzeszowską, boiska sportowe i sztuczne

### Zajęcia praktyczne

Naszym uczniom zapewniamy dodatkowe zajęcia praktyczne

### Sporty uzupełniające



**1 LUTEGO RUSZYŁA REKRUTACJA  
DO SMS STAL RZESZÓW!  
MASZ JAKIEŚ PYTANIA?  
NAPISZ LUB ZADZWOŃ DO NAS.**

**SEKRETARIAT@STALSMS.PL  
TEL. +48 17 710 00 15  
WWW.STALSMS.PL**

**INNOWACYJNA SZKOŁA SPORTOWA**

- > SZKOŁA PODSTAWOWA KLASY IV - VIII
- > LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE



# Z jakiego POKOLENIA jesteś?



**Baby Boomers, pokolenie X, Y, Z – takie określenie grup pracowników często możemy spotkać w różnego rodzaju opracowaniach, w mediach, Internecie. Co to właściwie znaczy? Czym charakteryzują się te grupy, jakie mają wady, a jakie zalety?**



## BABY BOOMERS

1946-1964

Pokolenie nazywane Baby boomers to pracownicy urodzeni w latach 1946-1964. Często przedstawiciele tej grupy postrzegani są jako autorytety, to osoby które uważają, że sukces zawodowy można osiągnąć głównie dzięki ciężkiej pracy. Kariera zawodowa w ich przypadku rozwijała się wolno i wymagała poświęceń. Bardzo ważna dla osób z tego pokolenia jest stabilizacja, dlatego pracownicy z tej grupy są oddani swojej pracy i pomimo często niekorzystnych warunków pozostają na swoich stanowiskach. Tacy pracownicy są lojalni, praca jest dla nich ważna, to dzięki niej czują się potrzebni. Niestety często takie osoby są zamknięte na zmiany, często odmawiają pracy nad umiejętnościami miękkimi, nie lubią się wychylać.



## POKOLENIE X

1965-1979

Do pokolenia X należą osoby, które urodziły się w latach 1965-1979. Podobnie jak pokolenie Baby boomers, pokolenie X jest bardziej lojalne wobec pracodawcy niż młodsze pokolenia. Osoby takie często pracują po kilkanaście lat u jednego pracodawcy. Z jednej strony jest to związane z niepewnymi czasami i brakiem możliwości, z drugiej z chęci osiągnięcia spokoju w życiu prywatnym i zawodowym. Pokolenie X doskonale wie czym jest ciężka praca, nie boi się wymagających zadań zawodowych. Pracownicy pokolenia X cenią sobie przyjemną atmosferę w pracy czy niezależność.



## POKOLENIE Y

1980-1995

Następna grupa pracowników, to osoby urodzone w latach 80`



## Magdalena Rogowska

HR BUSINESS PARTNER

Na co dzień zajmuje się głównie rekrutacjami – szuka osób z pasją, które mogłyby wstąpić w szeregi naszej firmy. Zajmuje się również wyszukiwaniem, organizacją i nadzorem szkoleń dla pracowników. Poprzez współpracę z uczelniami i szkołami średnimi promuje FIBRAIN wśród uczniów i studentów, którzy być może w przyszłości będą z nami współpracować.

i 90` – pokolenie Y czyli tzw. Millenials. Pracownicy z tego pokolenia mieli lepszy start w życiu niż ich poprzednicy. Rodzice tych pracowników kładli często nacisk na naukę i wykształcenie swoich dzieci, dlatego osoby takie są dobrze wykształcone, znają języki, są pewni swoich umiejętności. Najlepszym rozwiązaniem w pracy dla przedstawicieli pokolenia Y jest odnalezienie takiego obszaru, który równocześnie byłby ich hobby. Cytując klasyka: „Rób to co lubisz, a nigdy nie będziesz musiał pracować”. Dla pracowników z pokolenia Y ważne są wyzwania, miła atmosfera w pracy i dobre relacje ze współpracownikami i przede wszystkim rozwój. Osoby takie są przedsiębiorcze i pracowite. Ważny jest dla nich work-life balance, pracują żeby żyć i czerpać z życia. Bardzo ważne dla pokolenia Y jest otrzymywanie pochwał czy informacji zwrotnej od przełożonego.



## POKOLENIE Z

1995 - TERAZ

Pokolenie, które dopiero od niedawna wchodzi na rynek pracy to pokolenie Z. W literaturze fachowej znajdziemy różne przedziały dla tej grupy – jedni twierdzą, że pokolenie Z to osoby urodzone po 1990, inni wskazują lata po 1995. Pokolenie to właściwie od kołyski zaznajomione jest z nową technologią, z którą nie mają najmniejszych problemów. Osoby te często nie mogą żyć bez smartfona czy Internetu. Bardzo często mówi się, że to pokolenie otrzymało wszystko na tacy, żeby dostać pracę nie muszą się specjalnie wysilić, mówi się, że te nie mają pokory – uważają się za najlepsze i najmądrzejsze. Dużą zaletą pracowników tej generacji jest wielozadaniowość. Bardzo często są kreatywne, niezależne, cenią sobie różnorodność i samorozwój.

Powyższe opisy są mocno uogólnione, na pewno wśród Baby boomersów znajdziemy niejednego indywidualistę czy technologicznego freaka, a wśród Millenialsów osoby które cenią sobie stabilność i spokój. Jest to ogólna i bardzo uproszczona charakterystyka, ale daje nam pewien pogląd i punkt zaczepienia – tak aby choć trochę zrozumieć motywacje pracowników, których możemy znaleźć na dzisiejszym rynku pracy.

#### Bibliografia:

- Warwas I., Rogozińska – Pawełczyk A., Zarządzanie zasobami ludzkimi w nowoczesnej organizacji. Aspekty organizacyjne i psychologiczne, Wyd. Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2016
- [www.miesiecznik-benefit.pl](http://www.miesiecznik-benefit.pl)
- [www.hrstandard.pl](http://www.hrstandard.pl)

INNA STRONA LUDZI FIBRAIN

# Kulturystryka, fitness, sporty sylwetkowe

COŚ WIĘCEJ NIŻ HOBBY, TO JUŻ PASJA

BARTŁOMIEJ KUBIAK

**Ale po kolei. Nazywam się Bartłomiej Kubiak, jestem pracownikiem firmy FIBRAIN na stanowisku Specjalisty ds. Sprzedaży. Pracuję w Łodzi, w oddziale naszej firmy. Do moich obowiązków należy szeroko pojęta sprzedaż rozwiązań firmy FIBRAIN, do budowy sieci teleinformatycznych.**

Na co dzień moja praca nie ma nic wspólnego z aktywnym trybem życia, większość czasu spędzam w pozycji siedzącej. Gdy jadę do klientów na spotkanie, zdarzy się przejść kawałek, a maksymalnym wysiłkiem jest pomoc w załadunku kabla na magazyn.

## A po pracy ...

Zabieram torbę treningową i udaję się do mojej oazy spokoju – na siłownię. Nie wyobrażam sobie lepszej formy odreagowania stresu, czy poukładania myśli, niż litry przelanego potu na sali treningowej oraz setki kilogramów udźwigniętych ciężarów.

Pasję do sportu zaszczeplił we mnie tata, który sam trenuje ponad połowę swojego życia. A wszystko zaczęło się dość niewinnie. Jako 16-17 latek, borykałem się z problemami nadwagi, aż któregoś dnia kupiłem karnet na siłownię, by pozbyć się zbędnych kilogramów.

W około 2 lata doprowadziłem swoją sylwetkę do dobrego, wyjściowego stanu. Ale nie oszukujmy się, jestem facetem, więc wiecznie mi mało. Z tego powodu, zacząłem zagłębiać się w świat sportów sylwetkowych. Na okładkach gazet, w Internecie czy telewizji widziałem mnóstwo wysportowanych gości, z ogromną klatką piersiową, pękatymi bicepsami i „kaloryferem” zamiast brzucha. Doszedłem do wniosku – chcę tak wyglądać.

**W tym momencie mam 28 lat. Jestem pięciokrotnym finalistą Ogólnopolskich Zawodów Sylwetkowych, czterokrotnie zająłem czwarte miejsce, a na ostatnich mistrzostwach Polski w kwietniu 2019, ukończyłem zawody na piątym miejscu.**

Oznacza to, że cztery osoby w kraju wyglądają lepiej. Dla jednych to tylko cztery osoby, a dla mnie aż cztery! Dlatego już szykuję się do kolejnych mistrzostw w kwietniu 2020, na których zamierzam ponownie stanąć na scenie i walczyć o tytuł Mistrza Polski. Wiadomo, że wieści szybko się rozchodzą. I tak też było w moim przypadku. Niejednokrotnie zdarzyło mi się jechać do klienta, który już mnie znał, lecz z innej strony :) To bardzo miłe uczucie, stawać się coraz bardziej rozpoznawalnym.

Efekty mojej ciężkiej pracy otworzyły mi drzwi do wielu pokrewnych zajęć, w których w pełni mogę się realizować. Okazało się, zupełnym przypadkiem, że dobrze wychodzę na zdjęciach, głów-

nie tych prezentujących moją sylwetkę. Po jakimś czasie, zacząłem dostawać zaproszenia na sesje zdjęciowe promujące produkty sportowe z użyciem mojego wizerunku. I tak stałem się Fitness modelem. Aby w pełni wykorzystać swoje możliwości oraz ułatwić społeczeństwu śledzenie mojej pasji, założyłem profil na Instagramie, który aktualnie obserwuje ponad 130 tysięcy osób.



Zdjęcie. Od biurka ... na scenę.

**Moje hobby daje mi nie tylko satysfakcję i radość, lecz przede wszystkim poczucie spełnienia, że w czymś jesteś naprawdę dobry.**

Zachęcam każdego, do zarażenia się pasją do sportu. Jeśli ktoś nie wie jak zacząć, wiecie gdzie mnie szukać – FIBRAIN Łódź, zawsze chętnie udzielę kilku rad :)



### Bartłomiej Kubiak

SPECJALISTA DS. SPRZEDAŻY

Pracownik firmy FIBRAIN na stanowisku Specjalista ds. Sprzedaży. Na co dzień pracuje w oddziale handlowym w Łodzi. Odpowiedzialny za szeroko pojętą sprzedaż rozwiązań i produktów firmy FIBRAIN do budowy sieci teleinformatycznych.

INNA STRONA LUDZI FIBRAIN

# GÓRY

*to mój drugi dom*

Zdjęcie: Tre Cime di Lavaredo (Włochy)

**Cześć. Jestem Artur – od strony służbowej już ponad pół roku pracuję w dziale marketingu – zajmuję się tworzeniem stron internetowych oraz wsparciem technicznym tych już istniejących.**

A od strony prywatnej? Hmm... może ujmę to bardziej rzeczowo – gdy większość osób bawi się w Sylwestra na parkiecie, ja spędzam go pod namiotem w górach, otoczony śniegiem i mrozem, z dala od cywilizacji. Gdy inni w weekend odspiają lub bawią się na imprezie, ja w tym czasie jestem w drodze na jakiś fajny szczyt z czołówką na głowie, by podziwiać niezapomniany wschód słońca. Nocleg pod gołym niebem na 2500 m? No żaden problem! Jak to mówimy w naszym środowisku, żaden hotel nie może zaoferować tyle gwiazdek! Ewakuacja spod szczytu Gerlacha w Tatrach

podczas burzy i gradu – no też się zdarzyło, na szczęście ze szczęśliwym zakończeniem.

Te i wiele innych atrakcji zapewniam sobie wspólnie z gronem najbliższych przyjaciół. Z górami jestem związany od dziecka, gdy miałem 3 lata po raz pierwszy byłem w Dolinie Pięciu Stawów. Wszystko za sprawą moich rodziców, którzy z uporem i wytrwałością zabierali mnie i moje rodzeństwo regularnie w góry. Choć na początku miałem lęk wysokości, to z czasem zacząłem sobie z nim radzić. Nawet dzisiaj, gdy wychodzę w dużo wyższe góry, szczególnie podczas wspinania, miewam z tym problem, ale nauczyłem się z tym radzić.

Wychodząc w góry najczęściej stosujemy metodę – idziemy nocą, włączamy czołówkę i nie rozmawiamy o duchach, a potem cieszymy się przepięknym wschodem słońca na szczycie w kompletnej

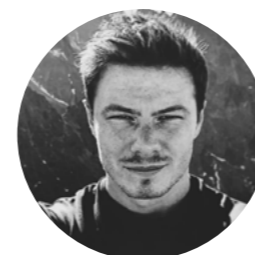
ciszy. Wyjeżdżając w Alpy często śpimy w namiotach lub pod gołym niebem na wysokości powyżej 2000 m n.p.m., czasami zmagając się z żywiołami natury. W Tatrach jeszcze się nie udało, ale w planach jest nocleg na Rysach czy innym Krywaniu :-). Myślę, że na pewno uda się to zrealizować w tym roku. Jak wiele innych celów – najwyższy szczyt Austrii (Grossglockner 3 798 m n.p.m.) czy Mont Blanc (4 810 m n.p.m.) albo Monte Rosa (4 634 m n.p.m.) ale to już na kolejne lata. Myślę, że wpadnie też coś poza Europą powyżej 5000 m n.p.m., czas pokaże!

A wracając do wspomnianego Sylwestra – wpadliśmy na taki pomysł, że pojedziemy w nieodległy Beskid Niski, by tam spędzić noc w namiotach otoczeni lasami i totalną dziczą. Wybraliśmy się więc dość dużą grupą osób, zabraliśmy lampki choinkowe na baterie, którymi później otoczyliśmy naszą „bazę” i we własnym towarzystwie spędziliśmy Sylwestra w dość nietypowy sposób, ale bardzo udany i wyjątkowy. Dla ciekawych – nie, nie zmarzliśmy ani trochę. Nie tylko dzięki herbatce z prądem, ale też dlatego, że do każdej wyprawy podchodzimy bardzo poważnie, więc jesteśmy przygotowani na każdą możliwość.

Wyprawy organizujemy cały rok, również zimą, póki co ograniczając się tylko do polskich gór. Posiadamy do tego odpowiedni sprzęt, poza odpowiednim ubiorem – raki, czekany, ABC lawinowe etc., oraz przeszkolenie lawinowe, które odbyliśmy w Tatrach razem z TOPR. Mając za sobą dziesiątki wyjść zimą, potrafimy ocenić potencjalne zagrożenia, które często powodują, że zwyczajnie zawracamy lub potrafimy je zminimalizować np. wybierając obejście innym wariantem (w przyp. zagrożenia lawinowego). Osobiście w trakcie zimy poruszam się najczęściej na skiturach, sprzęcie o którym piszę w kolejnym artykule. To zdecydowanie fajniejszy i łatwiejszy sposób poruszania się zimą po górach, a o zjeździe z góry nie wspomnę :-)

Pomiędzy wyjazdami, na co dzień, trenuję wspinaczkę ściankową w miejscowym klubie RKW w Rzeszowie (Rzeszowski Klub Wysokogórski), doskonaląc swoje umiejętności w zakresie techniki, siły oraz wytrzymałości. To element niezbędny do sprawnego wspinania się w górach, ale również świetna alternatywa dla osób, które szukają innej aktywności niż siłownia.

Zachęcam do odnalezienia mnie w mediach społecznościowych, głównie Instagramie (@przygody\_arcziego), gdzie znajduje się mnóstwo zdjęć z wszystkich wypraw.



## Artur Ruszała

PROGRAMISTA STRON INTERNETOWYCH – WEB DEVELOPER

Pracownik w dziale marketingu zajmujący się m.in. tworzeniem oraz utrzymaniem stron internetowych dla grupy FIBRAIN.



Zdjęcie. Via-Ferrata we Włoskich Dolomitach, Region Val Gardena.



Zdjęcie. Lodowy Szczyt zimą – trzeci pod względem wysokości w Tatrach – Słowacja.

# Poznaj oddział w BYDGOSZCZY

Oddział FIBRAIN w Bydgoszczy powstał na początku sierpnia 2019 roku i jest zlokalizowany na parterze w budynku Idea, w Bydgoskim Parku Przemysłowym.



Oddział tworzą Michał Nowak i Sławomir Krasieński, którzy znają się już blisko 20 lat. Obaj posiadają wieloletnie doświadczenie w branży i odpowiadają za obszar województwa kujawsko - pomorskiego oraz wielkopolskiego.



**Michał Nowak**  
KIEROWNIK  
DS. KLUCZOWYCH  
KLIENTÓW



**Sławomir Krasieński**  
KIEROWNIK  
DS. KLUCZOWYCH  
KLIENTÓW

**A skoro mowa o Bydgoszczy, nasi handlowcy, którzy znają to miasto jak własną kieszeń, przygotowali krótki przewodnik po mieście z najciekawszymi atrakcjami.**

Bydgoszcz, stolica województwa kujawsko-pomorskiego i ósme



## SPICHLERZE

– trzy szachulcowe spichlerze wznoszące się nad rzeką w samym centrum miasta przy ul. Grodzkiej 7-11 to oficjalny symbol Bydgoszczy.



## WYSPA MŁYŃSKA

– zielone i kulturalne serce Bydgoszczy.



## PRZECHODZĄCY PRZEZ RZEKĘ

– rzeźba balansująca w Bydgoszczy, zawieszona na linie nad rzeką Brdą, waży tylko 50 kg. Tajemnica tkwi w przeniesieniu środka ciężkości poniżej poziomu liny. Dzięki temu rzeźba utrzymuje równowagę.



## BYDGOSKA OPERA NOVA

– obecnie jedna z największych i najważniejszych instytucji kultury w Bydgoszczy, położona w sąsiedztwie Wyspy Młyńskiej.

A gdy będziemy chcieli wrzucić coś na ząb, to można udać się do Karczmy Rzym, w której oprócz tradycyjnej polskiej kuchni króluje gęsina. Można wybrać się też na krótką ulicę Jatki, która została otwarta i zrewitalizowana po ponad 50 latach, do jednej z wie-

lu restauracji np. "Kuchnia", "King Fu Fusion", "Karafka-Winebar & Restaurant", w których każdy znajdzie coś dla siebie. Nie może też zabraknąć Regionalnej Warzelnii piwa, w której można dobrze zjeść i skosztować warzonego na miejscu piwa.

**A zatem, do zobaczenia w Bydgoszczy!**

# A co to ten skituring?

Skialpinizm, skituring, narciarstwo wysokogórskie, foczenie... kto lubi wędrować zimą po górach i jednocześnie jeździć na nartach, pokocha ten rodzaj sportu.

## ARTUR RUSZAŁA

A to dlatego, że posiadając odpowiedni sprzęt, nie jesteśmy zależni od wyciągów narciarskich oraz całej infrastruktury z tym związanej. Możemy połączyć chodzenie po górach zimą i zjazd na nartach w dzikich terenach. I nie jest to freeride ski, czyli jazda pozatrassowa, która dla wielu może być tożsama ze skituringiem. Oczywiście skitury pozwalają nam na jazdę po różnych dzikich stokach pełnych puszystego śniegu, ale ten sport możemy nazwać skituringiem tylko wtedy, gdy o własnych siłach wejdziemy na szczyt z nartami na nogach, a potem z niego zjedziemy.

Aby uprawiać skituring musimy posiadać odpowiedni sprzęt, wiedzę na temat terenu w który się wybieramy i umiejętności oceny zagrożenia lawinowego, które można nabyć na wielu kursach organizowanych przez TOPR (Tatrzańskie Ochotnicze Pogotowie

Ratunkowe) oraz sprzęt lawinowy tzw. ABC lawinowe, no i oczywiście dobrą kondycję.

**ABC lawinowe oraz szkolenie lawinowe to niezbędny element każdej turystyki zimowej obciążonej zagrożeniem lawinowym. Uważam, że bez tego nie powinniśmy wychodzić zimą w wyższe partie gór.**

W skład ABC lawinowego wchodzi detektor lawinowy, mała aluminiowa łopata oraz sonda lawinowa. Możemy również wyposażać się w plecak lawinowy, który pomoże nam (ale nie zagwarantuje) utrzymać się na powierzchni podczas, gdy śnieg zabierze nas ze sobą. Detektor pozwala na szybkie zlokalizowanie zasypanych pod lawiną osób, sonda służy do namierzenia zasypanej osoby, po zlokalizowaniu przez detektor, a łopata – wiadomo :-)

umieszczamy bezpośrednio na bieliźnie termoaktywnej, z dala od urządzeń elektrycznych oraz serca, które może powodować zakłócenia. Przed wyjściem zawsze sprawdzamy stan naładowania baterii oraz robimy test działania z osobą posiadającą sprzęt. No właśnie... w góry zimą nigdy nie idziemy sami! Najlepiej w 3-4 osobowych grupach. Przy wędrownkach detektor mamy zawsze włączony w tryb nadawania sygnału.

Sprzęt skituringowy różni się od tego, który używany jest do zjazdów na przygotowanych trasach narciarskich mimo, że wygląda bardzo podobnie. Przede wszystkim jest dużo lżejszy. Narty skiturowe wraz z butami często nie ważą więcej niż jedna para nart zjazdowych. Buty są bardzo lekkie i miękkie, wiązania w nartach często nie przypominają tych klasycznych, ze względu na swoje funkcje, które pozwalają na podchodzenie pod górę oraz zjazd w dół. Do kompletu potrzebujemy również kijki teleskopowe z dużymi talerzykami u podstawy, aby nie zapadały się w śniegu.

**Do podchodzenia pod górę niezbędne są nam „foki” czyli taśmy, które mocujemy do ślizgu nart, aby nie zsuwać się do tyłu, podczas podchodzenia pod górę.**

Nazwa wzięła się od morskich ssaków, ponieważ focza sierść inaczej zachowuje się podczas głaskania z włosom, a inaczej pod włos. Odkryli to eskimoscy prekursorzy narciarstwa, którzy wykorzystywali skórę fok jako naturalny hamulec, działający tylko w jednym kierunku. Oczywiście w dzisiejszych czasach wykorzystuje się sztuczne „foki” z materiałów syntetycznych.

Wybierając się na wyprawę skiturową musimy zaplanować trasę dopasowaną do naszych umiejętności zjazdowych oraz doświadczenia. Na początek mogą to być Beskidy czy Bieszczady lub zwykły stok narciarski, gdzie nauczymy się przede wszystkim techniki podchodzenia pod górę, co wymaga trochę treningu, aby dojść do wprawy.

Trudniejsze tereny to góry wysokie np. Tatry, w których obowiązują przepisy TPN (Tatrzański Park Narodowy), mówiące nam, że podchodzenie oraz zjazd odbywa się przy szlakach turystycznych. Jednak często bywa tak, że sami musimy ocenić, czy ten wariant jest bezpieczny. Góry latem a zimą to dwa zupełnie inne światy. Pomoże nam oczywiście odpowiednia wiedza z zakresu oceny zagrożenia lawinowego, którą nabyliśmy na szkoleniach lawinowych oraz informacjach, które zbieramy kilka dni przed wyjściem w góry, obserwując kierunek występowania wiatru, wielkości opadów śniegu oraz temperatury powietrza. Dzięki temu możemy ocenić, które stoki są bardziej zagrożone zejściem lawiny (mam tu na myśli tu kierunki geograficzne). Musimy wziąć też pod uwagę stopień nachylenia stoków. Wiadomo, im większy stopień, tym zagrożenie lawinowe bardziej prawdopodobne. Przed wyjściem



**Zdjęcie.** Dolina Spalona. W tle góra Salatyn (z prawej), na którą idziemy.

w góry należy sprawdzić aktualny komunikat TOPRU na stronie [lawiny.topr.pl](http://lawiny.topr.pl), który mówi nam o aktualnym stopniu zagrożenia lawinowego wraz z kluczowymi informacjami, dzięki którym łatwiej nam wybrać odpowiedni wariant trasy.

**Podczas podejścia w trudniejszym terenie musimy bacznie obserwować zachowania śniegu po którym idziemy, a także ocenić potencjalne zagrożenia i wcześniej zaplanować najlepszą formę zjazdu.**

No to jak tymi skiturami dojść na szczyt? Bardzo prosto – byle do przodu :-)

Podchodzenie odbywa się poprzez zsynchronizowaną pracę nóg oraz rąk. Przypomina to normalną wędrownkę

z kijkami w rękach. Jednak tutaj będziemy potrzebowali dobrej kondycji, ponieważ w większości trasy będziemy szli mocno pod górę z nartami na nogach, co na początku może być dla nas dziwne, jednak po czasie stanie się to dla nas naturalne i znacznie przyjemniejsze oraz szybsze niż chodzenie z „buta”. Przy bardziej stromych podejściach stosujemy tzw. zakosy, czyli podchodzimy w poprzek stoku od lewej do prawej, aby zmniejszyć nachylenie podejścia. Przy dużym zagrożeniu lawinowym zachowujemy odstępy pomiędzy towarzyszami wynoszące kilkadziesiąt metrów, a w newralgicznych momentach przechodzimy pojedynczo. Przy bardzo stromych podejściach musimy ściągnąć narty, założyć na plecak, który jest do tego przystosowany (plecak skiturowy lub plecak lawinowy), a na buty przy twardszych śniegach zakładamy tzw. raki, które ułatwią nam wspinaczkę. Czasami też musimy użyć czekana lub dwóch (to już jest skialpinizm – czyli użycie specjalistycznego sprzętu zimowego. Czasami w grę wchodzi również lina do asekuracji w trudniejszym terenie). Bez wątpliwości i tutaj również przyda się bardzo dobra umiejętność postugiwania się sprzętem wysokogórskim.

No to założmy, że zdobyliśmy ten nasz Everest :-). Zatem delektujemy się widokami, ściągamy z nart „foki”, wiązania w nartach ustawiamy na zjazd, a buty przełączamy z trybu walk na ski (w lepszych modelach butów) no i jedziemy w dół! Ze względów bezpieczeństwa zjeżdżamy pojedynczo. Zjazdem wynagradzamy sobie

cały wysiłek, który włożyliśmy na podejściu. Musimy oczywiście uważać na zagrożenia typu skały, czy wcześniej zaobserwowane symptomy lawinowe.

Jak pisałem na samym początku, skituring polecam każdemu, kto uwielbia chodzić po górach oraz zjeżdżać na nartach, lubi się przy tym porządnie zmęczyć oraz niekiedy poczuć sporą dawkę adrenaliny.



**Zdjęcie.** Zimowe wejście na Kozi Wierch (Tatry).



**Zdjęcie.** Zjazd z Karbu w stronę Czarnego Stawu (Tatry). Na zdjęciu siostra Ewa.

DOBRE NA KAŻDĄ OKAZJĘ

# Pora na PRZEKAŚKI

REDAKCJA FIBRAIN INSIDE

## Parówki w cieście francuskim z warzywami

- ciasto francuskie – 1 opakowanie
- parówki – 8 sztuk
- cukinia – 1 sztuka
- papryka czerwona – 1 sztuka
- pieczarki – 4 sztuki
- żółty ser – 8 plasterów
- jajko – 1 sztuka
- przyprawy: bazylia, zioła prowansalskie, sól, pieprz

1. Ciasto francuskie pokrój na 8 jednakowych pasków.
2. Cukinię oraz pieczarki umyj i pokrój w cienkie paski, a paprykę w cienkie piórka.
3. Na każdy kawałek ciasta wyłóż plasterki pieczarek oraz cukinii. Dodaj przyprawy, a następnie połóż paprykę i plasterki sera.
4. Parówki połóż na wierzchu tak, aby wystawały za ciasto i zawiń.
5. Na blachę do pieczenia wyłóż papier pergaminowy i przetóż roladki. Posmaruj je roztrzepanym jajkiem i piecz w piekarniku w 180°C przez 20 minut.



## Mini wrapy z tortilli

- 2 tortille pszenne (o średnicy ok. 22 cm)
- ok. 100 g sera twarogowego do smarowania
- 4 duże liście sałaty
- 2 do 3 plasterków szynki np. prosciutto crudo
- 4 plasterki sera żółtego np. cheddar
- kawałek papryki czerwonej (na 8 cienkich pasków)
- sól, pieprz



1. Tortillę posmaruj ok. 50 g sera, rozsmarowując go równo na całej powierzchni, aż po brzeg.
2. Następnie poukładaj na niej składniki, zostawiając kawałek brzegu z jednej strony z samym serkiem (tam zamkniemy tortillę): najpierw liście sałaty, pozbawione grubego nerwu, następnie 1 do 1,5 plasterka szynki, 2 plasterki sera, na serze ułóż 4 paseczki papryki, na koniec posyp wszystko szczyptą pieprzu i soli.
3. Zawiń tortillę ciasno, tak by zamknęły się tam, gdzie mamy kawałek brzegu z samym serkiem.
4. Następnie każdą tortillę ściśle zawiń w folię spożywczą i wstaw do lodówki na minimum 1 godzinę.
5. Po tym czasie odwiń tortillę z folii, a cały rulon podziel na ok. 8 części.
6. Rozłóż mini wrapy na talerzu i gotowe. Smacznego!

# MAGAZYN FIBRAIN INSIDE

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

---

tel 17 86-60-800  
e-mail [info@fibrain.pl](mailto:info@fibrain.pl)  
www [www.fibrain.pl](http://www.fibrain.pl)

 **@FIBRAIN**

 **@FIBRAIN Polska**

 **@FIBRAIN**

**FIBRAIN** ®

Polski producent technologii światłowodowych