

FIBRAIN®

KWARTALNIK FIBRAIN

INSIDE

MARZEC/KWIECIEŃ/MAJ 2017/2018

W NUMERZE

Orzeł Innowacji dla FIBRAIN!

FIBRAIN na targach CES 2018 w Las Vegas

3 lata Zakładu Produkcyjnego
na Zaczerniu

Wywiad z Kubą Kuzią, Mistrzem Polski
w surfingu

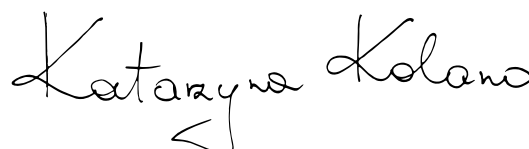
WIOSNĘ CZUĆ W POWIETRZU...

Drodzy Czytelnicy,
wiosna zagościła u Nas już na dobre i chyba nikt nie ma nic przeciwko. Tak długo wyczekiwane słońce, w końcu umiła nam codzienność. A skoro wiosna to idealny czas na spacer na świeżym powietrzu lub kawę na balkonie, dla której idealnym towarzyszem będzie oczywiście magazyn INSIDE.

Nowe wydanie Naszej lektury zacznijcie od najnowszych wydarzeń z życia naszej firmy. Mam nadzieję, że zaskoczą Was miejsca, które odwiedziliśmy, jak chociażby Las Vegas, ale też znakomite wiadomości, jak chociażby nawiązanie współpracy z Politechniką Śląską. Następnie czas na małe podsumowania prosto z Zakładu Produkcyjnego w Jasionce oraz na garść nowości z Działu Wtryskownia. Słowniczek pojęć to już stały punkt z branżowym słownictwem, więc koniecznie i tam zagłębicie.

Następnie artykuł, który porusza tak bardzo dziś aktualny, ale i ważny temat o ochronie danych w Internecie. Bo jak mawia stare powiedzenie-ostrożności nigdy za wiele. Nie zapomnieliśmy też o fanach sportu i przygotowaliśmy wywiad z Mistrzem Polski w surfingu – Kubą Kuzią, wspieranym przez FIBRAIN. A na koniec „Plankowa wiosna”, czyli jak w prosty sposób zadbać o swoją sylwetkę. A skoro mowa o zdrowym stylu życia, to znajdziecie też przepisy na pyszne owocowe soki.

Życzę miłej lektury,



Katarzyna Kolano,
 Redaktor Naczelny FIBRAIN INSIDE

ZESPÓŁ REDAKCYJNY

Katarzyna Kolano
 Michał Fąfrowicz
 Michał Rzeszutek

PROJEKT GRAFICZNY I ILUSTRACJE

Wojciech Jemioła

KOREKTA

Katarzyna Kolano

ARTYKUŁY SPECJALISTYCZNE

Wiesław Marczak
 Andrzej Dziegiel
 Łukasz Bryk
 Joanna Bawor

ZDJĘCIA

Michał Fąfrowicz
 istock.com

KONTAKT

marketing@fibrain.pl
 17 86 60 848

FIBRAIN®

Polski producent technologii światłowodowych

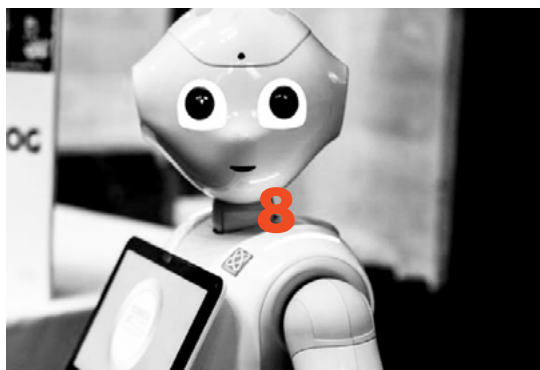


„Człowiek z nowymi pomysłami **jest wariatem, dopóki
nie odniesie sukcesu.”**

Mark Twain

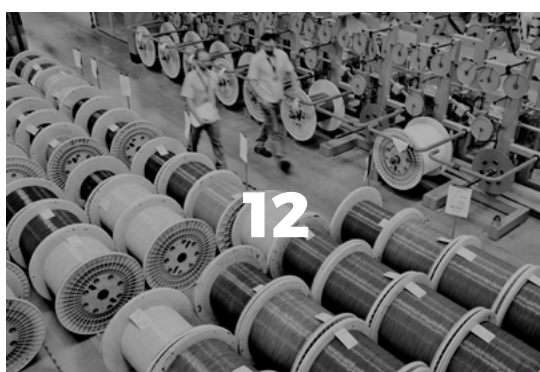
W NUMERZE

- 5** Aktualności z życia firmy
- 8** FIBRAIN na targach CES 2018
- 10** Nowa wtryskarka FIBRAIN już działa!
- 12** 3 lata Zakładu Produkcyjnego na Zaczerniu
- 14** Słowniczek –
branżowe słownictwo bez tajemnic
- 15** Akademia FIBRAIN
- 20** Cyberprzestępca, czyli jak złodziej
dostosował się do nowych technologii
- 22** Wolność, kreatywność, instynkt.
Wywiad z Kubą Kuzią, Mistrzem Polski
w surfingu
- 24** Zadbaj o zdrowie w pracy –
plankowa wiosna
- 25** Ciśnij soki. Niezawodne przepisy
na pyszne owocowe koktajle



FIBRAIN na targach CES 2018

Wielkie święto nowych technologii



3 lata Zakładu Produkcyj- nego na Zaczerniu

Wiesław Marczak podsumowuje 36 miesięcy działalności jednostki na Zaczerniu



Cyberprzestępca, czyli jak złodziej dostosował się do nowych technologii

Łukasz Bryk, ABI o zagrożeniach płynących z Sieci



Wolność, kreatywność, instynkt

Wywiad z Kubą Kuzią, Mistrzem Polski w surfingu

Z ŻYCIA FIRMY

FIBRAIN

Nerws



**Politechnika
Śląska**

FIBRAIN rozpoczyna współpracę naukową z Politechniką Śląską

W ramach programu Doktorat Wdrożeniowy, firma FIBRAIN rozpoczęła współpracę naukową z Wydziałem Chemii Politechniki Śląskiej. Program Doktorat Wdrożeniowy jest nową inicjatywą Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego, którego celem jest zacieśnienie współpracy między nauką i przemysłem. Prace badawcze w ramach takiego doktoratu prowadzone są w systemie dzielonym, zarówno na uczelni, jak i w laboratorium pracodawcy.

Zakres badań zaproponowany przez firmę FIBRAIN obejmuje syntezę nowych materiałów i następnie optymalizację opracowanego przez firmę FIBRAIN fotodetektora krzemowo-organicznego z ich wykorzystaniem. Prowadzone przez nas badania zostały uznane za jedno z najciekawszych spośród wszystkich tematów zgłoszonych w ogólnopolskim konkursie.



Z ŻYCIA FIRMY

FIBRAIN

News



Orzeł Innowacji w naszych rękach!

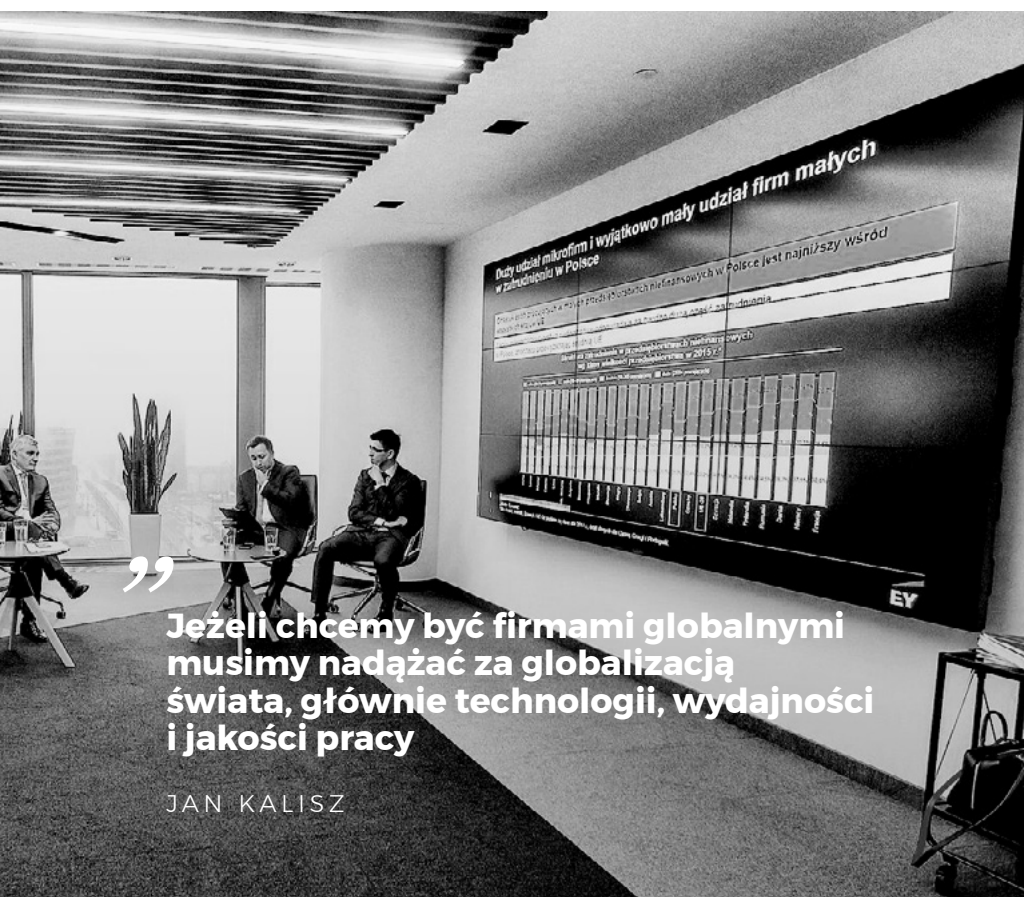
FIBRAIN został Laureatem kategorii „Innowacje produktowo-usługowe” w 2017 roku!



„Dynamiczny rozwój w strefie” EURO-PARK MIELEC dla FIBRAIN!

Oddział Agencji Rozwoju Przemysłu S.A. w Mielcu zorganizował uroczyste „Spotkanie z Inwestorami Specjalnej Strefy Ekonomicznej EURO-PARK MIELEC”. Podczas imprezy podsumowano kolejny rok działalności mieleckiej strefy oraz nagrodzono przedsiębiorców za swoją aktywność. W tym znakomitym gronie inwestorów FIBRAIN otrzymał nagrodę w kategorii „Dynamiczny rozwój w strefie”! Bardzo cieszymy się z przyznanego wyróżnienia i jesteśmy zmotywowani do dalszej pracy.

Gratulujemy wszystkim nagrodzonym!



”

**Jeżeli chcemy być firmami globalnymi
musimy nadążać za globalizacją
świata, głównie technologii, wydajności
i jakości pracy**

JAN KALISZ

Ekspansja zagraniczna drogą do sukcesu

Prezes FIBRAIN – Jan Kalisz, wspólnie z innymi przedsiębiorcami i uczestnikami programu EY Przedsiębiorca roku, wziął udział w rozmowach dotyczących raportu „Polskie przedsiębiorstwa wczoraj i dziś. Źródła sukcesu i nowe wyzwania”.

Spotkanie odbyło się w warszawskiej siedzibie EY.

9-12 STYCZNIA, LAS VEGAS

CES 2018

NA ZDJĘCIU:
INSTALACJA LCD LG

Ponad 3900 wystawców z całego świata, 230 tys. m² powierzchni wystawowej, 50 tys. ekspertów i niezliczona liczba gości, tak w skrócie można podsumować targi CES 2018.

Targi CES odbyły się w dniach 9-12 stycznia w Las Vegas i skupiło wszystkich kluczowych graczy, którym bliski jest rynek nowoczesnych technologii.

„Każda znacząca firma technologiczna uczestniczy w naszych targach – jedni prezentują się jako wystawcy, inni jako eksperci, partnerzy lub goście” – powiedział Gary Shapiro, Prezes i CEO w CTA.

Naturalnie, FIBRAIN nie mogło zabraknąć na takim wydarzeniu! Nasi specjaliści byli pod ogromnym wrażeniem przeprowadzonego z tak dużym rozmachem przedsięwzięcia.



Nowa wtryskarka FIBRAIN *już działa!*

W styczniu 2018 r. dział Wtryskowni do-
posażył się o nową wtryskarkę ENGEL
victory 860/160 tech z robotem e-pic Z

oraz 2 specjalnymi układami plastyfikujący-
mi do tworzyw z wysoką zawartością unie-
palniaczy i włókna szklanego.

Wszechstronna, energooszczędna i niezawodna: uniwersalna maszyna ENGEL victory to perfekcyjny system modułowy do produkcji różnorodnych detali technicznych. Jej sprawdzona konstrukcja bezkolumnowa umożliwia nawet w przypadku dużych form stosowanie relatywnie niewielkiej wtryskarki.

ANDRZEJ DZIĘGIEL

Wszechstronna, energooszczędna i niezawodna: uniwersalna maszyna ENGEL victory to perfekcyjny system modułowy do produkcji różnorodnych detali technicznych. Jej sprawdzona konstrukcja bezkolumnowa umożliwia nawet w przypadku dużych form stosowanie relatywnie niewielkiej wtryskarki. Technologia bezkolumnowa ENGEL dla skomplikowanych, innowacyjnych konstrukcji form, umożliwiająca szybką wymianę form i dowolne ruchy robotów w przestrzeni jednostki zamykania, gwarantuje najkrótsze czasy przebrojenia produkcji oraz automatyzacji. Dodatkowo zmniejszona liczba elementów konstrukcyjnych wpływa na późniejsze koszty eksploatacji maszyny – mniej części zużywających się.

Wtryskarka została wyposażona w nową jednostkę hydrauliczną, której premiera miała miejsce podczas Targów w Kielcach 2016. Przede wszystkim nowe jednostki umożliwiają bardziej precyzyjny wtrysk oraz większą stabilność procesu. Zwiększono zakres regulacji temperatury w cylindrze wtryskowym, aby w przypadku szerokiego spektrum materiałów skutecznie wykluczyć oklejanie ślimaka w strefie zasilania oraz pochłanianie wilgoci. Do poprawy regulacji ciśnienia przyczyniają się przede wszystkim prze-robione tłoki wtryskowe.

Aby również w razie wahań warunków otoczenia i właściwości surowca uzyskać wysoką stabilność procesu, ENGEL stworzył oprogramowanie iQ weight monitor (standard), które automatycznie wykrywa odchylenia od stanu zadanego i dostarcza na bieżąco informacje nt. stabilności przetwarzanego tworzywa oraz procesu. Wraz z wprowadzeniem nowych hydraulicznych jednostek wtryskowych, inteligentne oprogramowanie stało się również dostępne dla wtryskarek ENGEL victory.

W trakcie wymiany cylindrów można wymontować jednostki bez użycia dodatkowych narzędzi i postawić obok wtryskarki. Cylindry wszystkich serii są wyposażone w stabilne wsporniki.



Do ich montażu i demontażu nie są potrzebne żadne specjalne narzędzia. Wprowadzając nowe rozwiązanie, ENGEL przeniósł zasadę szybkiego mocowania formy na układy plastyfikujące.

Oba układy plastyfikujące fi 40 i fi 50 mm wykonane zostały w technologii i z materiałów gwarantujących najwyższe odporności na ścieranie oraz korozję. Dodatkowe chromowanie powierzchni ślimaków, wykonanych z proszków spiekanych, umożliwia przetwórstwo szerokiej gamy termoplastów z bardzo wysoką zawartością uniepalniaczy.

Sprawdzona od wielu lat serwohydraulika ENGEL ecodrive należy do wyposażenia standardowego w nowych modelach maszyn.

Kluczem do wysokiej efektywności energetycznej jest tutaj zależna od zapotrzebowania wydajność pompy. Gdy maszyna nie pracuje, na przykład w trakcie chłodzenia, silniki również nie pracują i nie pobierają energii. Pozytywny, dodatkowy efekt to znacznie cichsza praca wtryskarki mniej intensywne nagrzewanie się oleju hydraulicznego, co dodatkowo redukuje nakłady na chłodzenie oleju. Konstrukcja wtryskarek ENGEL minimalizująca zjawisko tarcia – prowadzenie płyty ruchomej oraz jednostki wtryskowej na precyzyjnych prowadnicach liniowych, a także zasada blokowania wytworzonego ciśnienia docisku dyszy lub siły zwarcia dodatkowo zwiększają sprawność energetyczną wtryskarki.

Wtryskarka wyposażona została w robota ENGEL e-pic Z o kompaktowej konstrukcji i hybrydowej kinematyce ruchów. Gwarantuje on szybkie, bezpieczne i łatwe przenoszenie detali, a dzięki szybkiemu działaniu zapewnia sprawny przebieg produkcji. Dodatkowa korzyść: dzięki zmodernizowanej kinematyce robot ten jest bardzo kompaktowy i można go zamontować we wtryskarce, wykorzystując naprawdę niewielką ilość miejsca – pełna integracja w ostnachs wtryskarki wraz z przenośnikiem taśmowym. Jedna

z osi robota wykonana została z materiału kompozytowego – włókna węglowego.

Robot posiada bardzo bogate wyposażenie standardowe, dzięki czemu jest uniwersalny i może być stosowany w różnych aplikacjach - oś C, 2 obwody próżni oraz 2 obwody sprężonego powietrza, a do tego po 8 wejść i wyjść cyfrowych dowolnie programowalnych.

Doprowadzenie materiału do leja wtryskarki zostało zrealizowane poprzez rozbudowę istniejącego centralnego systemu podawania tworzywa. System centralnego systemu dozowania tworzywa marki Piovan (Muesham) zapewnia suszenie, transport i dozowanie tworzyw sztucznych oraz koncentratów.

System zasila w tworzywo wtryskarkę Engel victory 860/160 tech o łącznej wydajności 50 kg/h. Miejscem pobierania tworzywa jest centralny odwilżacz 200 l ze złożem molekularnym oraz 1 stacja do zaciągu tworzywa z oktaby umieszczonej w centralnym pomieszczeniu podawania tworzywa.

Na wtryskarce zainstalowany został podajnik granulatu z zaworem proporcji, lej izolowany oraz grawimetryczny dozownik barwnika. Dozownik LYBRA LG może być używany przy procesach wtrysku, wytłaczania oraz rozdmuchu.

Zapewnia dokładne dozowanie materiału, dzięki pomiarowi wagowemu, na zasadzie odmierzenia ubytkowego (loss-in-weight) ze sprzężeniem zwrotnym, które w miarę potrzeby, koryguje prędkość dozowania. Zmiana barwnika jest szybka i łatwa. Dzięki pomiarowi wagowemu, wyeliminowany jest czas potrzebny na kalibrację, po zmianie barwnika.

Chłodzenie układu hydraulicznego wtryskarki Engel victory 860/160 tech realizowane jest przez nowy układ chłodzenia firmy M.A.S. ze Starachowic.

Do chłodzenia układów hydraulicznych wtryskarki Engel i form używamy nowego centralnego systemu chłodzenia firmy M.A.S. z chłodnią kompresorową o mocy 100kW oraz chłodnią wentylatorową o mocy 100 kW ze sterowaniem i pełną wizualizacją pracy systemu oraz monitoringiem, rejestracją danych i optymalizacją pracy systemu.

Andrzej Dzięgiel

KIEROWNIK WTRYSKOWNI FIBRAIN



Absolwent wydziału Mechaniki Politechniki Krakowskiej. Ukończył także podyplomowe studia informatyczne w WSP w Krakowie na wydziale Matematyczno-Fizyczno-Technicznym. Odpowiedzialny za procesy produkcyjne przetwórstwa tworzyw sztucznych Wtryskowni w Zacerniu.

3 LATA

Zakładu Produkcyjnego na Zaczerniu

Czas tak szybko płynie i już prawie trzy lata za nami od uruchomienia Zakładu Produkcyjnego w Zaczerniu.

Każda rocznica jest doskonałym momentem do małych podsumowań i wyznaczaniu kolejnych celów. A zatem, krótkie résumé.

WIESŁAW MARCZAK

Zakład Produkcyjny w Zaczerniu to nie tylko produkcja zakończeń światłowodowych, ale także dostosowywanie rozwiązań dla sieci światłowodowych, dział produkcji obudów plastikowych oraz laboratorium. W związku z tym, że przy okazji rocznic zawsze właściwym obrazem są liczby, dlatego też, chciałbym się kilkoma z nich podzielić.

W ciągu prawie trzech lat funkcjonowania zakładu, Dział Connectivity wyprodukował 2 381 143 szt. przyłączy światłowodowych wyposażonych w 4 604 492 szt. złączy światłowodowych o sumarycznej długości kabli 95 245,7 km! Na tym nie koniec.

Nasze portfolio rozwiązań to kilka tysięcy produktów szytych na miarę, różniących się od siebie najdrobniejszymi szczegółami co sprawia, że wszyscy nasi klienci znajdą nawet nietypowe rozwiązanie dla swojej sieci.

Wychodząc naprzeciw naszym klientom zwiększyliśmy nasze możliwości produkcyjne dzięki uruchomieniu dwóch kolejnych linii do konektoryzacji przyłączy światłowodowych. Uruchomienie przedmiotowych linii powoduje zwiększenie naszej wydajności do 350 tys. wtyków miesięcznie.

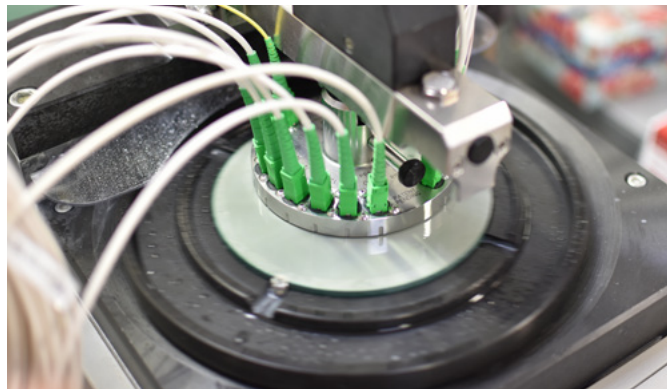


Zdjęcie. Produkcja urządzeń do rozwiązań Distribution

Sięgając pamięcią, jeszcze 12 lat temu, kiedy uruchamialiśmy produkcję przyłączy światłowodowych jeszcze w pierwszej lokalizacji firmy przy ul. Wspólnej w Rzeszowie, osiągnęliśmy wydajność 16 tys. złączy miesięcznie, a już w 2011 roku po przeprowadzce na strefę ekonomiczną w Rogoźnicy osiągnęliśmy wynik 130 tys. wtyków miesięcznie. Te kilka liczb pokazuje milowe kroki w rozwoju firmy, co przekłada się także na mocno ukierunkowane trendy w budowie sieci światłowodowej, nie tylko w Polsce, ale także na świecie. Nasz Dział Connectivity jest w chwili obecnej największym tego typu zakładem w Europie, co ma odzwierciedlenie w przekładzie się także na portfolio naszych klientów, którzy są najważniejszymi graczami na rynku sieci FTTH.



Nieodłącznym elementem każdej sieci światłowodowej jest osprzęt w postaci muf, przełącznic, kaset, splitterów oraz obudów z tworzyw sztucznych. Ilości produktów-szytych na miarę liczymy w milionach sztuk. Korzystając z wielu projektów, dzięki dofinansowaniu, wdrożyliśmy nowatorski sposób znakowania naszych



Zdjęcie. Polerowanie wtyków (produkcja Connectivity)

produktów za pomocą wiązki lasera, o czym pisaliśmy już na łamach INSIDE. W katalogu nowości swoje miejsce znajdzie także nowa maszyna wtryskowa.

Pozwala ona produkować szybciej i wydajniej dzięki dedykowanemu oprogramowaniu sterującemu, które pozwoli na pełną kontrolę nad wszystkimi parametrami wtrysku. Przed nami także nowy rozdział w produktach z tworzyw sztucznych. Nasze plany do kilku nowych produktów przeznaczonych nie tylko dla sieci FTTH, ale także dla okablowania strukturalnego.

Nasz Dział Connectivity jest w chwili obecnej największym tego typu zakładem w Europie.

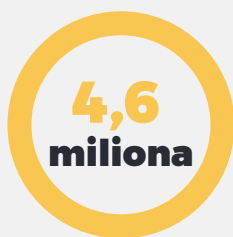
Swoje sukcesy może świętować także dział mikrooptyki światłowodowej, który produkuje bardzo skomplikowane przyrządy optyczne dla sieci FFTH, a także do zaawansowanych w budowie sieci, wykorzystujących technikę zwielokrotnienia falowego. Wolumeny wyprodukowanych przyrządów możemy liczyć w setkach tysięcy sztuk, niektóre z nich są bardzo mocno scustomizowane. Tutaj także plany co do rozbudowy będą obejmować zakup kolejnej stacji do produkcji przyrządów optycznych z bardzo dużymi możliwościami customizacyjnymi. O szczegółach będziemy pisać wkrótce na łamach INSIDE.

Zakład Produkcyjny Zaczernie w liczbach

LATA 2015-2018



PRZYŁĄCZY
ŚWIATŁOWODOWYCH



ZŁĄCZ
ŚWIATŁOWODOWYCH



KILOMETRÓW
KABLI
ŚWIATŁOWODOWYCH

Wiesław Marczak

DYREKTOR ZARZĄDZAJĄCY



Absolwent Politechniki Rzeszowskiej Wydziału Elektrycznego na kierunku Aparatura Elektroniczna i Systemy Pomiarowe. Od wielu lat zawodowo ściśle związany z nowoczesną telekomunikacją. Odpowiedzialny za procesy produkcyjne Zakładu Produkcyjno-Laboratoryjnego Technologii Światłowodowych i Fotonicznych w Zaczerniu oraz za rozwój technologii i produktów.

BRANŻOWE SŁOWNICTWO BEZ TAJEMNIC

SŁOWNI- CZEK

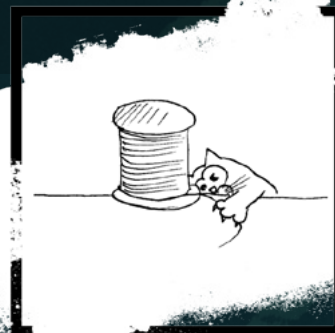
REDAKCJA „INSIDE”

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, zawite i niejasne.

WŁÓKNO ŚWIATŁOWODOWE

to najważniejsza część kabla światłowodowego, w którym zachodzą zjawiska falowe (bo w sumie to falowód) ale w uproszczeniu optyki geometrycznej zachodzi tam zjawisko całkowitego wewnętrznego odbicia, przez co światło jest „uwięzione” w rdzeniu. Włókno jest zazwyczaj szklane, a rdzeń od płaszczki różni się tylko nieco wyższym współczynnikiem załamania światła. Dzięki temu światło odbija się od granicy rdzeń-płaszczki, jak piłeczka w tunelu.

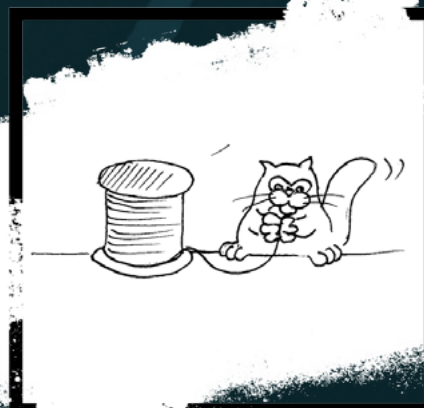


DUCH

jest to ślad po dużej refleksyjności (echo) w układzie pomiarowym. Powstaje gdy światło odbija się wielokrotnie od dwóch zdarzeń refleksyjnych (w tę i z powrotem). Charakteryzuje się brakiem własnego tłumienia. Występuje w odległości równej odległości pomiędzy zderzeniami odbijającymi światło.

KONEKTORYZACJA

proces, który polega na zakończeniu włókna światłowodowego wtykiem i przebiega w kilku etapach. Dodatkowo musi być on wykonywany w strefie o kontrolowanym poziomie zanieczyszczeń oraz kontrolowanej temperaturze.



Akademia

FIBRAIN

JOANNA BAWOR

Szkolenia

SZKOLENIA TEORETYCZNE ON-LINE:

Podstawy Okablowania Strukturalnego FibrainDATA
Podstawy Technik Światłowodowych

SZKOLENIA STACJONARNE:

FibrainDATA:

- Certyfikowany Instalator Fibrain DATA – praktyka po szkoleniu on-line
- Certyfikowany Projektant FibrainDATA
- Fibrain LogiWire oraz rozwiązania FTTH

Techniki światłowodowe:

- Podstawy Technik Światłowodowych - praktyka po szkoleniu on-line
- Projektowanie sieci światłowodowych

FTTX Fibrain Active:

- FTTH na przykładzie technologii GPON oraz FTTH PtP

Mikrokanalizacja Fibrain MetroJET:

- Budowa zewnętrznej, doziemnej mikrokanalizacji MetroJET - stopień I
- Budowa zewnętrznej, doziemnej mikrokanalizacji MetroJET - stopień II
- Szkolenie projektowe dedykowane projektantom



**Każde szkolenie
kończy się
certyfikatem**

Więcej szczegółów:

www.fibrain.pl/szkolenia

Joanna Bawor

SPECJALISTA DS. MARKETINGU I SZKOLEŃ



Absolwentka Uniwersytetu Rzeszowskiego na kierunku Administracja. W 2017 roku ukończyła studia podyplomowe na kierunku Zarządzanie Zasobami Ludzkimi – WSiIZ Rzeszów. Na co dzień zajmuje się kompleksową organizacją szkoleń dla klientów zewnętrznych oraz aktywnie realizuje działania marketingowe firmy.

AKADEMIA FIBRAIN



AKADEMIA FIBRAIN



INSIDE

W DALSZEJ CZĘŚCI NUMERU



CYBERPRZESTĘPCA

Strona 18



WYWIAD Z MISTRZEM POLSKI W SURFINGU

Strona 22



PLANKOWA WIOSNA

Strona 24



NIEZAWODNE PRZEPISY NA SOKI

Strona 25

CYBER PRZESTĘPCĄ

CZYLI JAK ZŁODZIEJ DOSTOSOWAŁ SIĘ DO NOWYCH TECHNOLOGII

Od zarania dziejów byli ludzie chcący szybko się wzbogacić. Kiedyś w cenie było złoto i pieniądze. Teraz coraz częściej prócz pieniędzy wykrada się dane – dane firmowe, dane osobowe – mające swoją wartość materialną. Złodzieje tak często nie napadają już na banki czy galerie sztuki. Dziśszy złodziej, oszust i przestępca przeniósł swoją „działalność” do cyberświata, w których czasem ciężko jest nam się odnaleźć.

ŁUKASZ BRYK

Każda firma zobligowała się chronić dane klientów, pracowników, współpracowników. W maju 2018r. zacznie w UE obowiązywać RODO (ogólne rozporządzenie ochrony danych osobowych). Coraz więcej przedsiębiorców zaczyna dostrzegać znaczenie posiadanych danych. Choć nie są one rzeczą namacalną to mają materialną wartość. Często zauważalną dopiero, gdy zostaną skradzione lub utracone w inny sposób. Wśród cennego zasobu każdej organizacji jakim jest zasób informacji znajdują się dane osobowe, a chroniąc dane osobowe niejako samoistnie „parasol ochronny” rozciąga się również na inne informacje stanowiące np. tajemnicę finansową, technologiczną, czy know-how przedsiębiorstwa.

Ale zastanówmy się czy my, jako osoby prywatne, właściwie zabezpieczamy nasze dane?

I chodzi tu nie tylko o dane dostępowe do konta bankowego, ale również inne ważne dla nas informacje, które oszuści w bardzo łatwy sposób mogą wykorzystać.

W mediach i prasie nagłaśniane są ataki na dużą skalę, ukierunkowane głównie na firmy. Tak też było w przypadku ataku NotPetya i Wannacry. Mało słyszy się o sytuacjach, gdzie poprzez dostęp do poczty elektronicznej złodziej przejął dostęp do konta bankowego oraz wziął kilka tzw. chwilówek lub o włamaniach na konta Facebooka gdzie dzięki dobrze przygotowanym zabiegom socjotechnicznym nieświadome osoby same dobrowolnie przelewają oszustom pieniądze.



Dane osobowe – gorący towar

Nasze dane osobowe powinny być należycie chronione przed wyciekami. Niestety co kilka miesięcy słyszymy o wyciekach na masową skalę danych osobowych. Nierzadko jest tak, że same firmy, których zadaniem jest chronić dane klientów, ujawniają dane osobom/instytucjom nieuprawnionym. Niestety zjawisko to obrazuje jak pożądanym towarem są dane osobowe. Handel listami mailingowymi już nie wystarcza. Przestępcy zaczynają sięgać po znacznie szersze obszary naszego życia, uzyskują dane o naszym zdrowiu, przyzwyczajeniach, rodzinie, wyjazdach służbowych, wakacjach. W ten sposób przestępcy mogą od A do Z zaplanować atak na nas.

Kamera z przymrużeniem oka

W 2016 roku świat obiegło zdjęcie Marka Zuckerberga i jego laptopa. Właściciel Facebooka zakleił taśmą kamerkę i mikrofon swojego MacBooka. Rozgorzała dyskusja, czy taki sposób zabezpieczania danych może pomóc. Na pewno nie zaszkodzi.



Zdjęcie. Właściciel facebooka, Mark Zuckerberg i jego MacBook z zaklejoną kamerką internetową

Nie zapominajmy, że prócz laptopów mamy smartfony, tablety, które mają i to nie jedna kamerkę. Podglądanie kogoś przez kamerkę nie jest wcale trudne i nie zawsze będziemy zdawać sobie sprawę z tego, że ktoś nas podgląda.

Może lepiej dmuchać na zimne – zaklejać kamerkę i nie nosić wszędzie telefonu. Choć jeśli intruz włamie się do naszego komputera to raczej jedną z ostatnich rzeczy, które wykona będzie podglądanie nas. Włamywacz, który będzie miał dostęp do naszego komputera przede wszystkim skupi się na kradzieży naszych danych, zainstaluje aplikację szpiegującą, podmieni nr rachunku bankowego w przelewie czy też zaszyfruje plik i zażąda okupu.

Phishing - nie daj się złapać na wędkę

Działanie, z którym mamy do czynienia praktycznie, na co dzień – phishing. Jest to metoda pozyskiwania informacji od użytkownika np. poprzez fałszywe maile lub strony www. Często metoda ta bazuje na nieświadomości użytkownika oraz wykorzystaniu znajomości stosowanego przez niego oprogramowania.

Pozyskanie informacji od użytkownika odbywać się może kilkoma kanałami: przez telefon, e-mail, rozmowę, podstawiony serwis WWW.

W metodzie phishingowej atak przeprowadzany jest najczęściej za pomocą e-maila. Mechanizmy ataku nastawione są na pozyskiwanie informacji poprzez: wstrzyknięcie złośliwego kodu programu i jego wykonanie, oszukiwanie/udawanie czy manipulację. Phishing jest stosowany w celu pozyskania danych uwierzytelniających, uzyskania dostępu do naszej sieci, wejścia w korespondencję elektroniczną z naszymi kontrahentami jak również do pozyskania informacji o atakowanej osobie. W wiadomościach e-mail są umieszczane informacje, które mają za zadanie „namówić” użytkownika do pobrania/otworzenia załącznika lub do wejścia na wskazane treści w Internecie. Coraz częściej spotykamy ataki phishingowe personalizowane (spear phishing), dedykowane do uzyskania danych określonych podmiotów.

To nie koniec ważnych dla naszego bezpieczeństwa informacji.
W następnym numerze opowiemy m.in. o kryptowalutach. Zapraszamy.

Łukasz Bryk

ADMINISTRATOR BEZPIECZEŃSTWA INFORMACJI



Posiada 10-letnie doświadczenie zawodowe w zarządzaniu bezpieczeństwem informacji. Wdraża rozwiązania poprawiające bezpieczeństwo IT zgodnie z obowiązującymi zasadami ochrony i bezpieczeństwa danych osobowych. Pomaga zrozumieć metody i sposoby działania cyberprzestępców poprzez realizację szkoleń i kampanii edukacyjnych. Zwolennik systemowego podejścia do ochrony danych.

WYWIAD Z KUBĄ KUZIĄ,
MISTRZEM POLSKI W SURFINGU
WSPIERANYM PRZEZ FIBRAIN



wolność
kreatywność
instykt

KATARZYNA KOLANO, MICHAŁ RZESZUTEK

Witaj Kuba, zacznijmy od początku! Skąd wzięła się Twoja pasja do Surfingu? Dlaczego Surfing? Jak to się wszystko zaczęło?

Pasja do surfingu zaczęła się od kontaktu z wodą, rodzice wyjazdowo wybierali się nad ocean, morze, żeby popływać na windsurfingu. Mnie to nigdy nie kręciło, bo wolałem bawić się na falach. Z początku na bodyboardzie, a z czasem poczułem, że muszę iść dalej i spróbowałem tradycyjnego surfingu. Zaczęło się na dobre... Surfing, dlatego, że wolę stać na fali niż leżeć na niej (śmiech). Tego trzeba spróbować, bo nie da się opisać uczucia jakie daje surfing. Oj początki są trudne, jak we wszystkim, a szczególnie jak się za siebie nie odpowiada i o dostępności do surfingu decydują rodzice. Ale wszystkiego da się nauczyć.

Jesteś ze Śląska, a morze tak daleko od Ciebie? Jak taki młody Mistrz trenuje na co dzień?

Moje dni treningowe dzielą się na to, czy jestem w domu, czy też na wyjeździe. W domu, w zależności od pogody, albo trenuje na skateparku albo na siłowni. Zimą dochodzą też wieczorne wypadki w poszukiwaniu śnieżnych fal na desce snowboardowej w kształcie shortboarda. Na wyjazdach skupiam się wyłącznie na doskonaleniu techniki, pływaniu całymi dniami, nieważne gdzie.



WYWIAD Z KUBĄ KUZIĄ



A co robisz w wolnym czasie, kiedy nie ma warunków pogodowych?

Zawsze są warunki do szukania surfing, nieważne gdzie!

Na swoim koncie masz już tytuł Mistrza Polski Juniorów oraz Mistrzostwo Polski w kategorii OPEN – jakie są Twoje kolejne plany?

Zgadza się, a moim największym planem w surfing jest stawanie się coraz lepszym, po to by czerpać z tego jeszcze więcej zabawy.



Kuba Kuzia

MISTRZ POLSKI W SURFINGU



Sportowiec młodego pokolenia. Na co dzień mieszka na Śląsku. Mimo dużej odległości, jaka dzieli go od morza, jest absolutnie czołowym zawodnikiem polskiego surfing. 3 września 2017 podczas 11 edycji ERGO Hestia Polish Surfing Challenge 2017 wywalczył tytuł Mistrza Polski w surfing. Tydzień wcześniej był także najlepszy w rywalizacji juniorów.

Czy Kuba Kuzia ma inne hobby oprócz surfing?

Snowboard, Skateboard, jazda na carverze (symulacja surfing na skateparku).

Co czujesz, gdy jesteś na fali?

Wolność, kreatywność, instynkt.

Dzięki firmie FIBRAIN udało się zrealizować Twój wyjazd na Mistrzostwa Świata – czy zebrane tam doświadczenie, przełoży się na sukces podczas Igrzysk Olimpijskich w Tokio 2020 roku?

I tutaj pojawia się problem, bo niestety nie ma Polskiego Związku Surfingu, sam proces długo trwa. Organizatorzy Igrzysk zredukowali liczbę do 40 zawodników, musiałbym być w czołówce światowej, żeby się tam dostać.

Kuba, wszystko przed Tobą! Trzymamy kciuki za dalszą karierę i życzymy wielu sukcesów!

ZADBAJ O ZDROWIE W PRACY

PLANKOWA

wiosna

Nie każdy wie, ale ćwiczenie deski (ang. „plank”) daje każdemu niesamowite efekty wizualne, niezależnie od jakiego poziomu wytrenowania jesteś. Jak to możliwe?

Podczas ćwiczenia do pracy zostaje zaangażowanych wiele partii mięśniowych m.in. brzucha, pleców, ramion oraz nóg.

MICHAŁ RZESZUTEK

Jeżeli jeszcze nie masz czasu na wizyty w siłowni, postaraj się wygospodarować nie więcej niż 30 minut dla siebie. Wyrzeźbisz swoje ciało, poprzez wcięcie w tali, zgrabne uda oraz płaski brzuch! Prawidłowo wykonany plank wzmacnia mięśnie tułowia i mięśnie głębokie, które są odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała oraz pomagają niwelować bóle pleców. Ponadto „deska” jest znacznie skuteczniejsza od żmudnych i męczących brzuszków.

Kiedy można zacząć? Od zaraz! Wystarczy rozpocząć od ćwiczeń 2-3 razy w tygodniu, początkowo wytrzymując w pozycji około 30 sekund. Nasze ciało ma niesamowite zdolności adaptacyjne. Z każdym kolejnym dniem odkryjesz, że jesteś w stanie wytrzymać w pozycji „deski” dłużej o kolejne 15-20 sekund.



Zdjęcie. Po prawej efekty 6 tygodni

Poniżej zamieściliśmy 4-tygodniowy plan, który pozwoli na szybki powrót do formy. Efekty gwarantowane!

Plan ćwiczeń na 4 tygodnie

TYDZIEŃ 1. WPROWADZENIE

Poniedziałek **Plank 5 x 30s** / Odpoczynek 20s
 Wtorek **Plank 5 x 30s** / Odpoczynek 20s
 Czwartek **Plank 6 x 40s** / Odpoczynek 20s
 Piątek **Plank 6 x 40s** / Odpoczynek 20s

TYDZIEŃ 2. WKRAČZAMY DO GRY!

Poniedziałek **Plank 6 x 40s** / Odpoczynek 25s
 Wtorek **Plank 6 x 30s** / Odpoczynek 25s
 Czwartek **Plank 7 x 45s** / Odpoczynek 25s
 Piątek **Plank 7 x 45s** / Odpoczynek 25s

TYDZIEŃ 3. PODKRĘCAMY MOC

Poniedziałek **Plank 8 x 50s** / Odpoczynek 30s
 Wtorek **Plank 8 x 50s** / Odpoczynek 30s
 Czwartek **Plank 9 x 55s** / Odpoczynek 30s
 Piątek **Plank 9 x 55s** / Odpoczynek 30s

TYDZIEŃ 4. OGIEŃ!

Poniedziałek **Plank 10 x 60s** / Odpoczynek 40s
 Wtorek **Plank 10 x 60s** / Odpoczynek 40s
 Czwartek **Plank 11 x 70s** / Odpoczynek 50s
 Piątek **Plank 11 x 70s** / Odpoczynek 50s

PRZEPISY JAK ZWYKLE NIEZAWODNE

Ciśnij SOKI

REDAKCJA FIBRAIN INSIDE

Miętowa pobudka

Okolo 2 ½ szklanki (625 ml) soku

- 1 duży ananas
- 1 gruszka
- 30 listków świeżej mięty
- 1 szklanka (125 g) truskawek

Obierz ananas. Pokrój ananas i gruszkę na kawałki pasujące do Twojej wyciskarki lub sokowirówki. Do podajnika włóż po kolei: ananasa, gruszkę, listki mięty, truskawki. Sok najlepiej wypić od razu. Smacznego!



Superoczyszczanie

Okolo 2 szklanek (500 ml) soku

- 1 pomarańcza
- 1 szklanka (155 g) kawałków arbuza
- 1 burak
- 2 szklanki (250 g) pestek granatu
- 250 g malin

Obierz pomarańczę i arbuza. Pokrój pomarańczę, arbuza i buraka na kawałki, tak aby pasowały do Twojej wyciskarki lub sokowirówki. Do podajnika włóż po kolei: pomarańczę, arbuza, buraka, pestki granatu i maliny. Sok najlepiej wypić od razu. Smacznego!





MAGAZYN FIBRAIN INSIDE



Zapraszamy do lektury on-line:

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

MAGAZYN FIBRAIN INSIDE

FIBRAIN Sp. z 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