

CIEPLIK GNIEŹNIEŃSKI

VII wydanie, numer bezpłatny

Gniezno, czerwiec, rok 2019

Co PEC Gniezno robi latem?

Zakończenie każdego sezonu grzewczego nakłada na przedsiębiorstwo ciepłownicze nowe wyzwania związane przede wszystkim z realizacją kolejnego etapu wdrożeń nowocześniejszych i efektywniejszych technologii. Okres „niskiego sezonu” w energetyce ciepłej to głównie czas wykorzystywany przez służby techniczne na przygotowanie urządzeń i instalacji technologicznych do kolejnego sezonu grzewczego.



Letnie inwestycje w naszej Spółce polegają przede wszystkim na pracach konserwacyjno – naprawczych, m.in. remonty części technologicznych węzłów, przeglądy okresowe i naprawy węzłów oraz komór, budowie nowych sieci i przyłączy.



Remonty w PEC Gniezno są realizowane o przyjęty i zatwierdzony przez Zarząd Spółki Plan Remontów. Poza sezonem grzewczym źródła ciepła, sieci dystrybucyjne oraz urządzenia ciepłownicze pracują z mniejszą mocą, co pozwala przeprowadzać przeglądy, konserwacje i naprawy oraz wykonać remonty urządzeń i wdrażać nowe projekty inwestycyjne.

Ekologia na pierwszym miejscu

W pierwszej kolejności realizowane są roboty remontowe, które nie powodują przerw w dostawie ciepła do odbiorców. Przeważnie są to prace w źródle ciepła dotyczące wygaszonych sezonowo kotłów. Wymieniana jest armatura w instalacji technologicznej ciepłowni oraz czyszczone są odlumaczki.

Okres wakacyjny to również dobry czas na nowe podłączenia do miejskiej sieci ciepłowniczej. Jak co roku planujemy również zamianę węzłów grupowych na indywidualne z dostawą c.o. i c.w.

W tym roku PEC Gniezno planuje rozbudowę sieci w kierunku ul. Orzeszkowej, Fabrycznej, Dąbrówki i Grzybowo. Latem 2020 r. zostanie przeprowadzona realizacja inwestycji budowy sieci ciepłej od ul. Grzybowo, przez ul. Kilińskiego aż do ul. 3 Maja w Gnieźnie. W kolejnych latach planowana jest budowa sieci wzdłuż ul. Wrzesińskiej (patrz mapa). W związku z tym powiadamiamy, że istnieje możliwość podłączenia obiektów przy ww. ulicach do sieci ciepłowniczej i skorzystania z Ciepła Systemowego dostarczanego przez Przedsiębiorstwo Energetyki Ciepłej w Gnieźnie Sp. z o.o. Wszystkich właścicieli budynków leżących przy ww. ulicach zapraszamy do skorzystania z oferty PEC w Gnieźnie w zakresie dostawy energii ciepłej.

Pierwszym krokiem do podjęcia współpracy jest wystąpienie o warunki przyłączenia, które wydawane są przez nas **bezpłatnie**. Jednocześnie informujemy, że wystąpienie o warunki przyłączenia nie stanowi zobowiązania do podłączenia się do miejskiej sieci ciepłowniczej. Wniosek o wydanie warunków przyłączenia dostępny jest na naszej stronie internetowej: www.pec.gniezno.pl w zakładce Strefa Klienta. Na podstawie wniosku o przyłączenie wydamy warunki techniczne przyłączenia zawierające wszystkie koszty, jakie poniesie Odbiorca. Po akceptacji warunków technicznych przygotujemy umowę o przyłączenie do sieci ciepłowniczej, a po wybudowaniu przyłącza ciepłego przygotujemy umowę na sprzedaż i przesyłanie energii ciepłej. Już możesz korzystać z Ciepła Systemowego w naszym mieście!

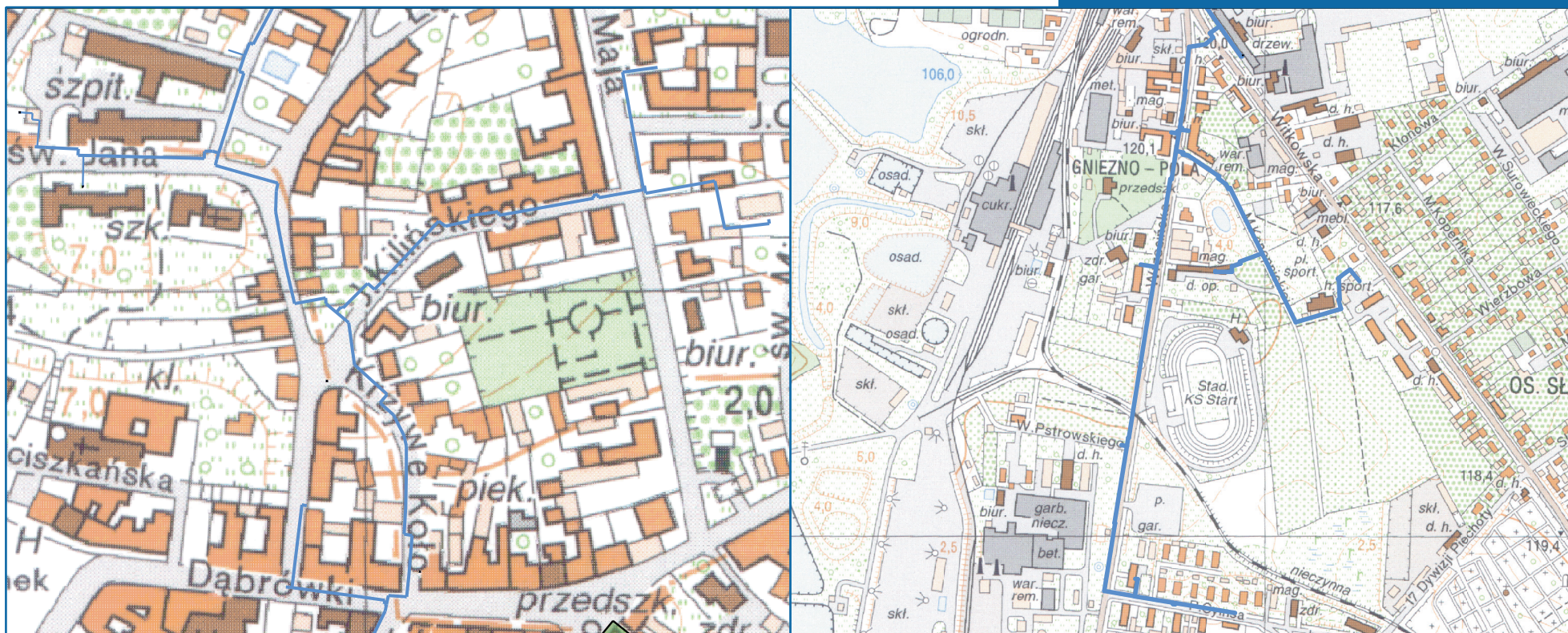


Szanowni Państwo !

Plany i strategię próbują zagospodarować jedyny tak naprawdę nieodnawialny zasób, jaki mamy – czas. Ludzie starają się przystosowywać do nadchodzących zmian, przewidzieć bieg wydarzeń, zachować środki ostrożności, by nie wpaść w kłopoty. Robimy to jako jednostki i jako społeczeństwa, dążąc do doskonałości. Zmienia się więc gospodarka, polityka, technologia idzie do przodu, a w tym wszystkim rozwijamy się My. Nie da się ukryć, że wraz z tą ewolucją zmienia się nasza planeta. Najczęściej nie tak, jak byśmy chcieli. Na nowo więc przygotowujemy strategię i plany, by tę planetę uchronić przed upływem czasu i wiatrem zmiany. Polityka energetyczna naszego państwa zakłada, że od tej pory będziemy mniej emitować niebezpiecznych substancji jako gospodarka. W końcu ważne jest, by mieć czym oddychać i by wiedzieć czym się oddycha. Na początek zadajmy więc o naszą „małą, lokalną planetę” jaką jest Pierwsza Stolica Polski. Zadajmy o czyste powietrze w Gnieźnie przyłączając się do Ciepła systemowego.

W aktualnym numerze znajdziecie Państwo między innymi:

- Co PEC Gniezno robi latem?
- Miasta bez smogu
- Czyste powietrze w Gnieźnie
- Sportowa rywalizacja z Ciepłikiem
- Lekcje ciepła w szkołach podstawowych
- PEC w Gnieźnie czwartym przedsiębiorstwem ciepłowniczym w Polsce
- Sport to zdrowie
- Razem dla Ziemi

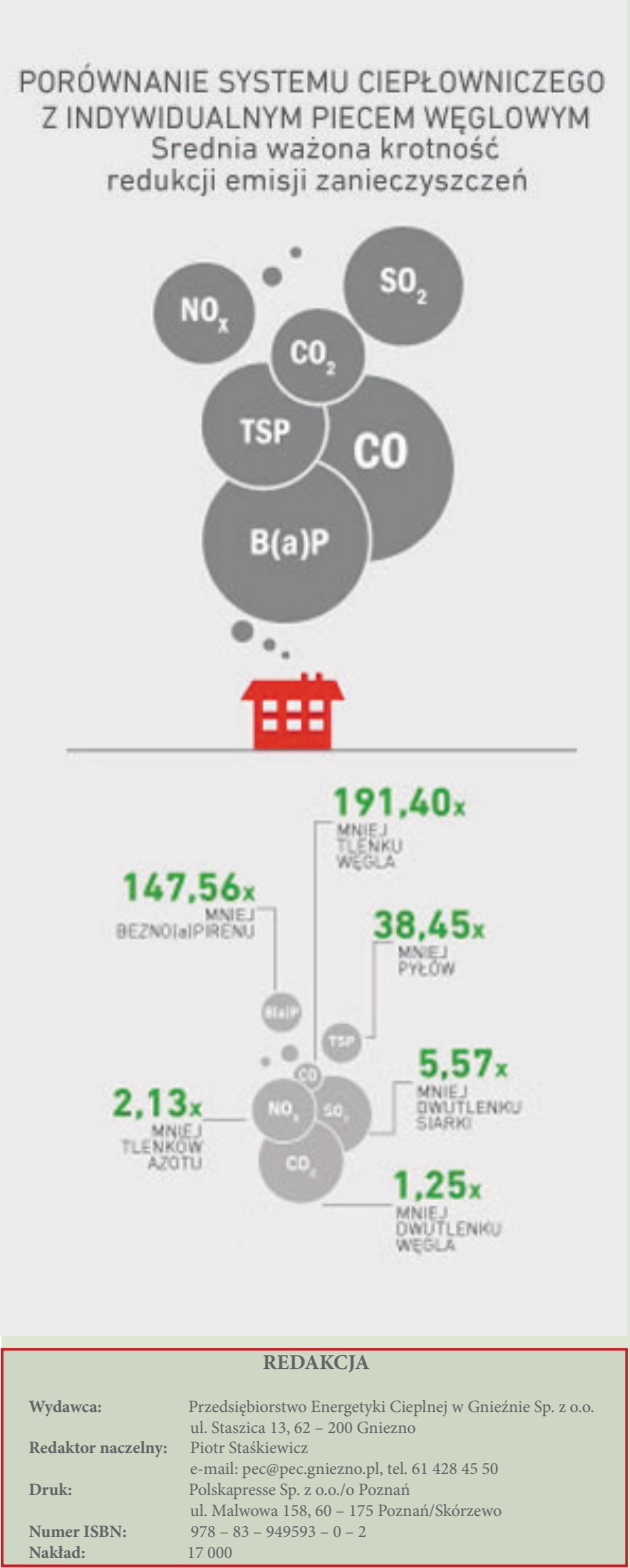


Miasta bez smogu

Dostawcy i producenci ciepła systemowego podlegają surowym normom związanym z ochroną środowiska i ograniczeniem emisji szkodliwych substancji, zgodnie z ustawą Prawo Ochrony Środowiska. Każda z firm produkujących ciepło systemowe przeprowadziła w ostatnich latach modernizację swojego systemu i w znacznym stopniu zredukowała emisję szkodliwych substancji. Ograniczenia te dotyczą nie tylko „popularnego” dwutlenku węgla, którego emisja zredukowana została o ponad 20 proc. (lata 2002-2015). To także ograniczenie wytwarzania szkodliwych pyłów, których produkcja w ciągu ostatnich 13 lat zredukowana została o niemal 70 proc. Znacznie ograniczona w tym czasie została także emisja dwutlenku siarki (blisko 60 proc.) oraz tlenków azotu (redukcja o 25 proc.).

Ograniczenie niskiej emisji

Dostawa ciepła systemowego do budynków wielorodzinnych, zamiast ogrzewania ich indywidualnymi piecami, to także ograniczenie tzw. niskiej emisji groźnych dla zdrowia i życia substancji. Efektem niskiej emisji jest zanieczyszczenie powietrza w mieście. Indywidualne źródła ciepła odpowiadają za 50 proc. emisji pyłów i ponad 80 proc. emisji rakotwórczego benzo(a)pirenu. Zastępując indywidualne piece węglowe ciepłem systemowym można ograniczyć emisję pyłów zawieszonych niemal 50-krotnie, a benzo(a)pirenu ponad 150-krotnie (dane ICEB 2018). W tym drugim przypadku oznacza to praktycznie całkowitą redukcję tego groźnego związku chemicznego.



Czyste powietrze w Gnieźnie!

Ruszył program „Lepsza jakość powietrza w Gnieźnie”. Mieszkańcy mogą uzyskać dofinansowanie z budżetu Miasta Gniezna na likwidację starych pieców na paliwo stałe.

Nowy program stanowi kontynuację realizowanego przez Miasto Gniezno w latach 2015-2018 przedsięwzięcia „KAWKA”, które cieszyło się bardzo dużym zainteresowaniem. Jego efektem była likwidacja 654 starych pieców i zastąpienie ich ogrzewaniem gazowym lub podłączeniem do miejskiej sieci ciepłowniczej.

Jak podkreśla Prezydent Tomasz Budasz, efekt ekologiczny osiągnięty w wyniku realizacji tzw. „Kawki” był bardzo zadowalający: zmniejszenie emisji zanieczyszczeń, pyłu zawieszonego PM10 o 14,555 Mg/rok, pyłu PM2,5 o 13,781 Mg/rok oraz zmniejszenie emisji dwutlenku węgla o 1.481,197 Mg/rok. Dlatego, mimo zakończenia wojewódzkiego programu, władze Gniezna zdecydowały o kontynuowaniu tego działania we własnym zakresie.

W ramach nowego programu można wnioskować o udzielenie dotacji z budżetu Miasta Gniezna na zmianę systemu ogrzewania opartego na paliwie stałym w lokalach mieszkalnych oraz budynkach mieszkalnych jednorodzinnych i zastąpieniu go poprzez podłączenie do miejskiej sieci ciepłowniczej, ogrzewanie gazowe lub

Sport to zdrowie

Dzieci uwielbiają się ruszać. Ich chęć do aktywnej zabawy jest niepohamowana. Tylko bardzo złe samopoczucie lub choroba może powstrzymać młodego człowieka od nieustannego ruchu, wspinania, zagłądania, turlania, kopania, kręcenia, skakania. Starajmy się nie tłumić tej naturalnej potrzeby, tylko podsycać ją i w konsekwencji rozwijać.

Przecież wiele słyszy się o tym, że profesjonalni sportowcy trenują od najmłodszych lat – jednak czy jest to zdrowe podejście? Sport odgrywa dużą rolę w życiu każdego dziecka, jednak w zależności od wieku będzie zwykłą zabawą lub szansą na obranie przyszłej drogi życiowej.

Warto więc uprawiać sport już od najmłodszych lat, jednak w przypadku maluchów będzie to tylko forma zabawy, a dopiero u starszych dzieci początki wspaniałej przygody, która może zakończyć się na Igrzyskach Olimpijskich czy Mistrzostwach Świata. Jakże są zatem powody, dla których dziecko powinno przejść przez życie aktywnie i sportowo? Co daje dzieciom ruch?

I wzmacnia ciało, zapobiega otyłości

Dziecko, które dużo się rusza, ma większą szansę być zdrowym człowiekiem. Aktywność pozwala nie tylko cieszyć się ładnym iale, ale przede wszystkim pomaga zbudować rusztowanie z mięśni, które ochroni stawy i kręgosłup przed przeciążeniami, bólem czy urazami. Sport pozwala na trening zmysłu równowagi i koordynacji. Poprawia wydolność, dotlenia tkanki, wzmacnia kości, reguluje przemianę materii. Pozwala lepiej wykorzystać energię.

II hartuje

W ciągu pierwszych lat życia tworzy się układ odpornościowy. Jednym z podstawowych sposobów na polepszenie jego pracy jest ruch na świeżym powietrzu. Pomaga w kształtowaniu odpowiednich reakcji organizmu na zmiany temperatury, nawilża błony śluzowe dróg oddechowych, będące zaporą dla wirusów i bakterii. Nawet w chłodne dni warto spacerować. Sport i ruch to doskonały trening dla odporności. Przecież sport to zdrowie!



ogrzewanie elektryczne. O dofinansowanie będą mogły ubiegać się przede wszystkim osoby fizyczne (właściciele lokali, współwłaściciele po uzyskaniu zgody wszystkich pozostałych współwłaścicieli, najemcy), wspólnoty mieszkaniowe, a także osoby prawne. Wysokość dotacji wynosi 50% kosztów kwalifikowanych (VAT nie jest kosztem kwalifikowanym), do sumy 2.500 złotych na lokal lub budynek z istniejącą instalacją c.o. i 4.000 zł na lokal lub budynek bez instalacji c.o.

Złożone wnioski są oceniane pod kątem efektywności ekologicznej. Przyznawane będą punkty za ilość likwidowanych pieców/kotłów/palenisk, rodzaj nowego ogrzewania (preferowane podłączenie do sieci ciepłowniczej), efektywność przedsięwzięcia, ale także za ukończony 60. rok życia Wnioskodawcy, legitymowanie się orzeczeniem o niepełnosprawności Wnioskodawcy lub członka rodziny zamieszkującego w lokalu z Wnioskodawcą, a także posiadanie Karty Dużej Rodziny. W wyniku oceny zostanie utworzona lista rankingowa wniosków uszeregowanych według ilości przyznanych punktów.

W latach następnych nabory odbędą się w okresie styczeń-marzec. Środki z budżetu miasta przeznaczone w roku 2019 na ten cel to kwota 250.000 złotych.

Źródło: www.gniezno.eu



III uczy pokory

Uprawiając sporty maluch ma szansę przekonać się, że wysiłek się opłaca. Jednego dnia nie umie jeszcze wcelować piłką do kosza, ale następnego idzie mu już lepiej, a po paru dniach prób może sprawić, że tata przegra mecz z kretelem. Próbuje do skutku. Ale też na własnej skórze przekonuje się, że nie ma efektu bez wysiłku. Wkłada na nogi rolki, chce popędzić przed siebie i ląduje na betonie. Żadna pogadanka nie uzmysłowi mu dobitniej, że trzeba się w życiu napracować, żeby coś osiągnąć.

IV dostarcza radości

Sport to po prostu świetna zabawa. Radość ruchu, satysfakcja, gdy uda się strzelić gola, wejść na ściankę wspinaczkową, prześcignąć kolegów na rowerze. Jak przyjemnie jest móc samemu pojechać na wycieczkę, zjechać na nartach z wielkiej góry, przepłynąć cały basen. Sport sprawia, że człowiek ma wiele energii do pracy i działania.

V uczy zdrowej, sportowej rywalizacji

Gdy trenuje się w grupie, pojawia się element rywalizacji. Czasem człowieka poniosą emocje, gdy się okaże, że Jasiu z pierwszej grupy zawsze najszybciej dobiega do mety. Może się nawet pojawić pokusa podstawienia mu nogi, ale wtedy okazuje się, że jedną z zasad sportu jest fair play, że na olimpiadach sportowcy nie podstawiają sobie nóg, a niektórzy nawet pomagają rywalom i za to dostają nagrody. Można się też nauczyć dbania o dobro własne i przeciwnika. W sztukach walk zmagania mają pokazać, kto jest silniejszy i szybszy, a nie bardziej okrutny czy przebiegły.

Z PEC-em ciepło i aktywnie

Lekcja WF w SP nr 8 w ramach kampanii „Zmień bojler na kaloryfer”

W Szkole Podstawowej nr 8 im. Mikołaja Kopernika przy ul. Pawła Cymśa 14 w Gnieźnie odbyła się nietypowa lekcja wychowania fizycznego, którą poprowadzili doświadczeni nauczyciele WF-u, Pan Kamil Murch i Pan Jarosław Surman. Lekcja zorganizowana została przez władze placówki przy współpracy z Przedsiębiorstwem Energetyki Ciepłej w Gnieźnie Sp. z o.o. Trening związany był z ogólnopolską kampanią „Zmień bojler na kaloryfer”, której pomysłodawcą jest marka Ciepło Systemowe. Młodzież miała okazję uczestniczyć w ćwiczeniach aerobowych oraz crossfite.

Na zakończenie uczniowie otrzymali specjalne książeczki przygotowane przez markę Ciepło Systemowe, w których oprócz wcześniej wspomnianych zestawów ćwiczeń opisana jest zbilansowana dieta zapewniająca dostawę energii do organizmu oraz kalkulator zapotrzebowania energetycznego. Dzięki książeczkom uczniowie mają możliwość kontynuowania ćwiczeń w domu. Wystarczy trening 3 razy w tygodniu i odrobina wysiłku, aby zadbać o prawidłowy rozwój młodego człowieka.



Sportowa rywalizacja z Cieplikiem

Od 8 do 10 maja 2019 r. trwała XVIII Olimpiada Przedszkolaka. Znicz olimpijski zapłonął w hali sportowej GOSiR przy ul. Sportowej. Gospodarzem tegorocznej edycji było Przedszkole nr 13, mieszczące się na przy ul. Paczkowskiego 11 w Gnieźnie.

Uroczystego otwarcia Olimpiady dokonał Zastępca Prezydenta Miasta Gniezna, Michał Powąłowski. Po odśpiewaniu hymnu Polski i zapaleniu znicza olimpijskiego dzieci przystąpiły do sportowej rywalizacji.

Pierwsze miejsce wśród gnieźnieńskich przedszkoli zajęło Przedszkole nr 17. Srebrny medal olimpijski zdobyło Przedszkole nr 15, a ostatnie miejsce na podium należało do Przedszkola nr 13.

PEC w Gnieźnie Sp. z o.o., jako główny sponsor tegorocznej Olimpiady Przedszkolaka dla wszystkich uczestników przygotował medale okolicznościowe oraz puchary.

Wszystkim uczestnikom XVIII Olimpiady Sportowej Przedszkolaków serdecznie gratulujemy!



Lekcje ciepła w szkołach podstawowych

Nasi pracownicy w marcu tego roku przeprowadzili „lekcje ciepła” w IV klasach szkół podstawowych na terenie Gniezna. Podczas tzw. „lekcji ciepła” uczniowie dowiedzieli się m.in. co to jest smog, jak powstaje Ciepło Systemowe oraz jak dbać o środowisko.

Każda lekcja trwała około 40 minut. Program lekcji podzielony był na 3 główne części:

I część – krótki, 10-minutowy film pt. „Smog i jego konsekwencje”

II część – prezentacja multimedialna związana ze smogiem – jak powstaje, jakie wywołuje choroby oraz jak Ciepło Systemowe wpływa na zmniejszenie smogu.

III część – krzyżówka z nagrodami zawierająca 12 pytań dotyczących PEC w Gnieźnie, Ciepła systemowego oraz smogu. Pierwsza trójka dzieci, które prawidłowo rozwiązały hasło otrzymywało gadzety reklamowe z logo PEC i Ciepło Systemowe.



Na koniec wszystkie dzieci otrzymały zakładki matematyczne ze wzorami geometrycznymi z logo PEC i Ciepło Systemowe, natomiast wychowawcy/nauczyciele po jednym egzemplarzu scenariuszy lekcyjnych do przeprowadzenia na osobnej lekcji.

Patronat nad lekcjami ciepła objął **Prezydent Miasta Gniezna, Tomasz Budasz**. W akcji udział wzięły 32 klasy czwarte.

Serdecznie dziękujemy dyrektorom szkół za umożliwienie przeprowadzenia lekcji ciepła w ich placówkach.



Ciepło Systemowe

to komfort, bezpieczeństwo i wygoda



PEC w Gnieźnie czwartym przedsiębiorstwem ciepłowniczym w Polsce!

Pragniemy Państwa poinformować, że Przedsiębiorstwo Energetyki Ciepłej w Gnieźnie Sp. z o.o. zajęło **IV miejsce** w rankingu Strefy Gospodarki Gazety Prawnej na najlepsze przedsiębiorstwo ciepłownicze w Polsce!

Spółka obecna jest w pierwszej dziesiątce rankingu już piąty rok z rzędu, za każdym razem notując coraz wyższe lokaty. W ubiegłym roku PEC zajął piąte miejsce. W tworzeniu rankingu brane były pod uwagę m.in. dane finansowe, techniczne, inwestycje, polityka personalna oraz szeroko rozumiana społeczna odpowiedzialność biznesu. Dla nas to szczególne wyróżnienie, natomiast dla Odbiorców to potwierdzenie rzetelności i wysokiej jakości usług naszej Spółki.

PEC-e 2019

1. Komunalne Przedsiębiorstwo Energetyki Ciepłej Sp. z o.o. w Bydgoszczy
2. Miejska Energetyka Ciepła Sp. z o.o. w Koszalinie
Lubelskie Przedsiębiorstwo Energetyki Ciepłej S.A.
3. Okręgowe Przedsiębiorstwo Energetyki Ciepłej Sp. z o.o. w Gdyni
4. Przedsiębiorstwo Energetyki Ciepłej w Gnieźnie Sp. z o.o.
Miejskie Przedsiębiorstwo Energetyki Ciepłej Sp. z o.o. w Olsztynie
5. Miejskie Przedsiębiorstwo Energetyki Ciepłej Sp. z o.o. w Kielcach
Miejskie Przedsiębiorstwo Energetyki Komunalnej - Krośnieński Holding Komunalny Sp. z o.o.
6. ENGIE EC Słupsk Spółka z o.o.
7. Przedsiębiorstwo Energetyki Ciepłej Sp. z o.o. w Świnoujściu
Zakład Energetyki Ciepłej Sp. z o.o. w Inowrocławiu
8. Przedsiębiorstwo Energetyki Ciepłej Sp. z o.o. w Mińsku Mazowieckim
9. Przedsiębiorstwo Energetyki Ciepłej Geotermia Podhalańska S.A.
10. Przedsiębiorstwo Energetyki Ciepłej Spółka z o.o. w Radzynie Podlaskim

Strefa  **Gospodarki**
BIZNES MAGAZYN

DYPLOM

dla firmy

**Przedsiębiorstwo Energetyki Ciepłej
w Gnieźnie Sp. z o.o.**

za zajęcie

IV miejsca

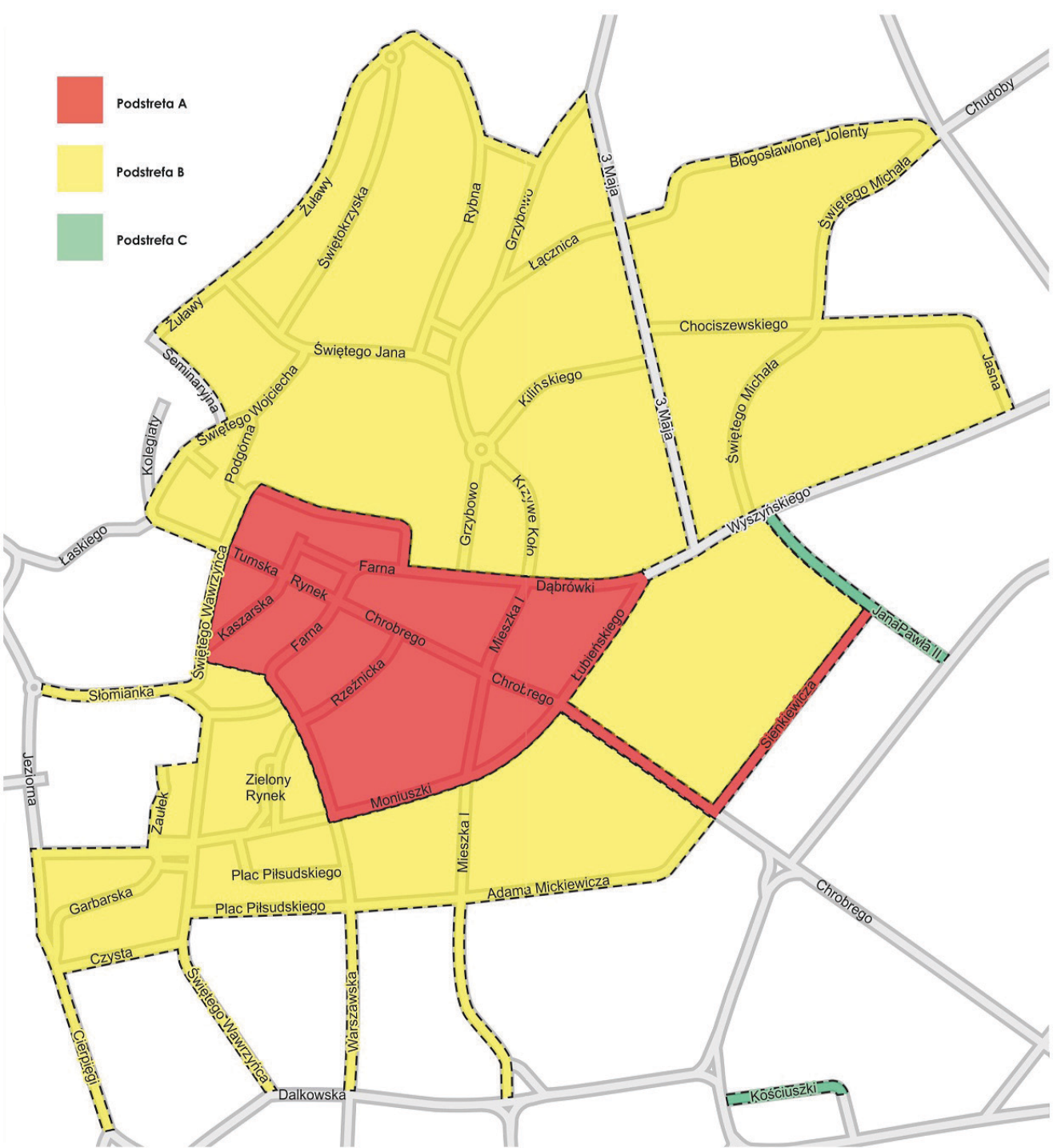
w

**Ogólnopolskim Rankingu
Przedsiębiorstw Energetyki Ciepłej za rok 2019**




Łukasz Osypiński
Dyrektor Programu


Grzegorz Kozicki
Redaktor Naczelny



1 czerwca 2019 roku **Strefa Płatnego Parkowania w Gnieźnie** zostanie poszerzona o następujące ulice:

- Bł. Jolenty
- Św. Michała
- Chociszewskiego
- Jasną
- Żuławy
- Świętokrzyską

Powyższe ulice zostaną włączone w obszar podstrefy **B**. Płatne parkowanie w podstrefie **A i B** będzie obowiązywało od poniedziałku do piątku w godzinach od 9:00 do 18:00. W podstrefie **C** od 8:00 do 16:00

Osoby mieszkające w obrębie Strefy Płatnego Parkowania mogą nabyć Identyfikator Mieszkańca (szczegóły na odwrocie).

Identyfikatory, które będą obowiązywały od 1 czerwca 2019 roku, będzie można nabyć w kasie BSPP od 20 maja 2019 roku.

Ceny biletów w podstrefach

	Podstrefa A	Podstrefa B	Podstrefa C
minimalna opłata za 1/4h	0,80 zł	0,50 zł	0,30 zł
za pierwszą godzinę	3,00 zł	2,20 zł	1,40 zł
za drugą godzinę	3,60 zł	2,60 zł	1,60 zł
za trzecią godzinę	4,30 zł	3,10 zł	w podstrefie C obowiązuje ograniczenie postoju do dwóch godzin
za czwartą i każdą następną	3,00 zł	2,20 zł	

Biuro Strefy Płatnego Parkowania w Gnieźnie
ul. Kilińskiego 17, 62-200 Gniezno
tel. 61/426-69-04
e-mail: bsp@gniezno.eu
f / parkowaniegniezno
www.parkowanie.gniezno.pl

Podstrefa A

Identyfikator mieszkańca SPP z podstrefy **A** umożliwia parkowanie w podstrefie **A i B**, miesięczna stawka:

- na pierwszy pojazd: **20,00 zł**
- na drugi pojazd: **40,00 zł**

Okres, na który można wykupić identyfikator, wynosi od 3 miesięcy do 6 miesięcy.

Identyfikator mieszkańca SPP z podstrefy **A** jest wydawany z 50% bonifikatą dla posiadacza Karty Parkingowej lub Karty Seniora lub Karty Dużej Rodziny. Miesięczna stawka tylko na jeden pojazd: **10,00 zł**.

Abonamenty dla parkujących nie mieszkających w strefie:
Abonament tygodniowy: **50,00 zł**
Abonament miesięczny: **150,00 zł**

Podstrefa B

Identyfikator mieszkańca SPP z podstrefy **B** umożliwia parkowanie w podstrefie **B**, miesięczna stawka:

- na pierwszy pojazd **20,00 zł**
- na drugi pojazd **40,00 zł**

Okres, na który można wykupić identyfikator, wynosi od 3 miesięcy do 6 miesięcy.

Identyfikator mieszkańca SPP z podstrefy **B** jest wydawany z 50% bonifikatą dla posiadacza Karty Parkingowej lub Karty Seniora lub Karty Dużej Rodziny, miesięczna stawka tylko na jeden pojazd **10,00 zł**.

Abonamenty dla parkujących nie mieszkających w strefie:
Abonament tygodniowy: **50,00 zł**
Abonament pracowniczy: **100,00 zł**
Abonament miesięczny: **150,00 zł**

Podstrefa C

Identyfikator mieszkańca SPP z podstrefy **C** umożliwia parkowanie w podstrefie **B**. Miesięczna stawka:

- na pierwszy pojazd **20,00 zł**
- na drugi pojazd **40,00 zł**

Okres, na który można wykupić identyfikator, wynosi od 3 miesięcy do 6 miesięcy.

Identyfikator mieszkańca SPP z podstrefy **C** jest wydawany z 50% bonifikatą dla posiadacza Karty Parkingowej lub Karty Seniora lub Karty Dużej Rodziny. Miesięczna stawka tylko na jeden pojazd: **10,00 zł**.



W zimie rozgrzewa kaloryfer na ścianie, a wiosną powoli zaczyna się sezon na kaloryfer na brzuchu. W związku z tym dostawca ciepła systemowego – Przedsiębiorstwo Energetyki Ciepłej w Gnieźnie Sp. z o.o. zaprasza do wspólnej rozgrzewki. W ramach akcji „Zmień bojler na kaloryfer” zadamy o kaloryfery, ale nie te w mieszkaniach. Głównym celem akcji jest wyćwiczenie przysłowiowego kaloryfera na brzuchu. Dwie poprzednie edycje skierowane były do panów, w tym roku do podjęcia wyzwania i walki o kaloryfer zapraszamy panie!

Na kanale YouTube „Ciepła Strona Życia” pojawiły się zestawy ćwiczeń, skierowane do kobiet. Panie potrzebują innego rodzaju ćwiczeń mięśni brzucha, niż panowie, dlatego specjalnie dla nich przygotowaliśmy trening zatytułowany „smukły brzuch” oraz popularny zestaw ćwiczeń „ABS”. Całość dopełni trening przygotowany z myślą o świeżo upieczonych mamach, które po okresie ciąży chcą wrócić do formy. Pomoże w tym trenerka personalna Magdalena Prieditis, która sama jest mamą i wie, w jaki sposób można osiągnąć zadowalający efekt.

Sport to zdrowie

Wiemy, że najtrudniej jest zacząć oraz, że niełatwo jest wytrwać w postanowieniu o zmianie. Dlatego razem z trenerką ciepła systemowego postaramy się podtrzymać zapał, zachęcając także do pobrania materiałów drukowanych z planem treningowym.

Ćwiczenia i materiały treningowe można obejrzeć i pobrać na stronie:

www.cieplosystemowe.pl

Gorąco zachęcamy do podjęcia wyzwania przemiany bojlera na kaloryfer jeszcze przed latem!



Trening mięśni brzucha - poziom podstawowy

Ćwiczenie 1

Klasyczne spięcia mięśni brzucha

1 x 15
2 x 20



Ćwiczenie 2

Spięcia mięśni brzucha z rotacją tułowia

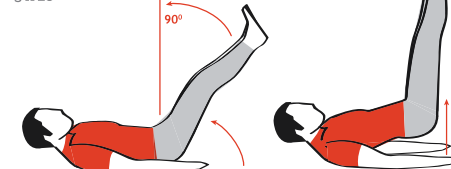
3 x 20



Ćwiczenie 3

Unoszenie nóg w leżeniu

3 x 20

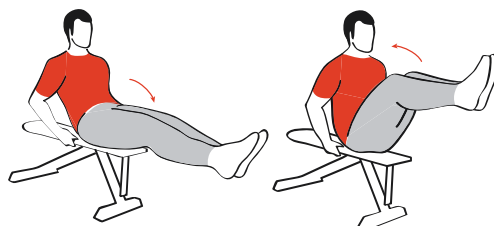


Trening mięśni brzucha - poziom średnio zaawansowany

Ćwiczenie 1

Sklony tułowia z przyciąganiem kolan na ławeczce

1 x 15
2 x 20



Ćwiczenie 2

Sklony boczne ze sztangielką lub innym obciążeniem

3 x 20
serie powtarzamy na każdą stronę



Ćwiczenie 3 3 x 20

Nożycy pionowe



Nożycy poziome

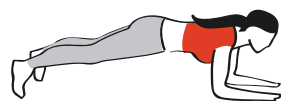


Trening smukły brzuch

Ćwiczenie 1

PLANK, czyli tzw. deska

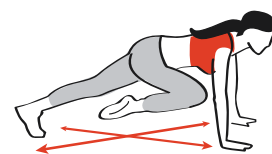
Wytrzymujemy w pozycji 10-20 sekund



Ćwiczenie 2 10-20 powtórzeń na każdą stronę

Naprzemienne przyciąganie kolan do łokcia

Przyciągamy prawe kolano do lewego łokcia, lewe do prawego.



Ćwiczenie 3 10 powtórzeń

Wysuwanie ramion razem do przodu

Do wykonania ćwiczenia możemy użyć np. wałka rehabilitacyjnego lub podkładki flow tonic, które przesuwają się swobodnie po podłożu.



Zapotrzebowanie energetyczne

Sprawdź swoje zapotrzebowanie energetyczne. Za pomocą wzoru wylicz, ile kalorii dziennie powinieneś dostarczać organizmowi, żeby prawidłowo funkcjonować.

KOBIETY:

$665,09 + 9,56 \times M + 1,85 \times W - 4,67 \times L$

MĘŻCZYŹNI:

$66,47 + 13,75 \times M + 5 \times W - 6,75 \times L$

M - masa ciała (kg) W - wzrost (cm) L - wiek (lata)

Każdy wysiłek fizyczny to zwiększone zapotrzebowanie kaloryczne, które powinniśmy uwzględnić w swojej diecie. Godzina gry w tenisa to 500-600 kcal, zaś biegu to około 600-650 kcal. Godzinna jazda rowerem to zapotrzebowanie na poziomie 700-800 kcal.

Dowiedz się więcej

Opisane treningi są częścią akcji treningowej mięśni brzucha „Zmień bojler na kaloryfer”. Aby poprawnie wykonać ćwiczenia zeskanuj QR kod, obejrzyj wideo z ćwiczeniami, zapoznaj się z dokładnym harmonogramem treningów i wskazówkami instruktora.

Na naszym kanale YouTube znajdziesz też:

8 – wideo z opisem treningów i diety zbilansowanej

51 – ćwiczeń na mięśnie brzucha, w tym m.in.: Aerobiczna Szóstka Weidera i trening ABS

Zobacz więcej treningów na www.cieplosystemowe.pl



f / lubie.cieplo

YouTube / cieplosystemowecs

KRZYŻÓWKA

1. Społeczna akcja PEC – u wraz z Honorowym Klubem Dawców Krwi: „Oddaj krew z……”

2. Jednostka energii ciepłej

3. Urządzenie służące wymianie ciepła

4. Specjalista w dziedzinie ciepłownictwa

5. Paliwo zużywane do wytwarzania ciepła systemowego

6. Węglowodór aromatyczny, rakotwórczy

7. Miasto, które PEC Gniezno obsługuje w zakresie dostawy ciepła (oprócz Gniezna)

8. Podlega mu PEC: Urząd Regulacji……

9. Przedsiębiorstwo Energetyki Ciepłej w Gnieźnie ma statut……

10. Okres, w którym PEC Gniezno dokonuje najwięcej remontów i inwestycji

11. Dbanie o środowisko naturalne

12. Generalne naprawy

13. Źródło ciepła w ciepłowni PEC – u

14. Urządzenie łączące sieć ciepłą z instalacją wewnętrzną

15. Priorytet PEC – u w zakresie ochrony środowiska to ochrona……

Wypełnione kupony wraz z oświadczeniami prosimy dostarczyć do naszej siedziby przy **ul. Staszica 13** w Gnieźnie lub wysłać e-mailem na adres **ekonomiczny@pec.gniezno.pl** **do 30 czerwca 2019 r.**

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych), publ. Dz. Urz. UE L Nr 119, s. 1.

Dla pierwszych 10 osób nagrody niespodzianki!

Hasło

Podpis

RUSZ GŁOWĄ! - Znajdź drogę do PEC – u

↑

WEJSCIE

Oszczędzaj zdrowie z ciepłem systemowym



Czy wiesz, że kiedy gotujesz pod przykryciem zużywasz dwa razy mniej prądu lub gazu? Dzięki temu oszczędzasz pieniądze.

A czy spodziewałeś się, że myjąc naczynia w zmywarce potrzebujesz pięć razy mniej wody? Oszczędzasz w ten sposób nie tylko wodę, ale też pieniądze i swój czas.

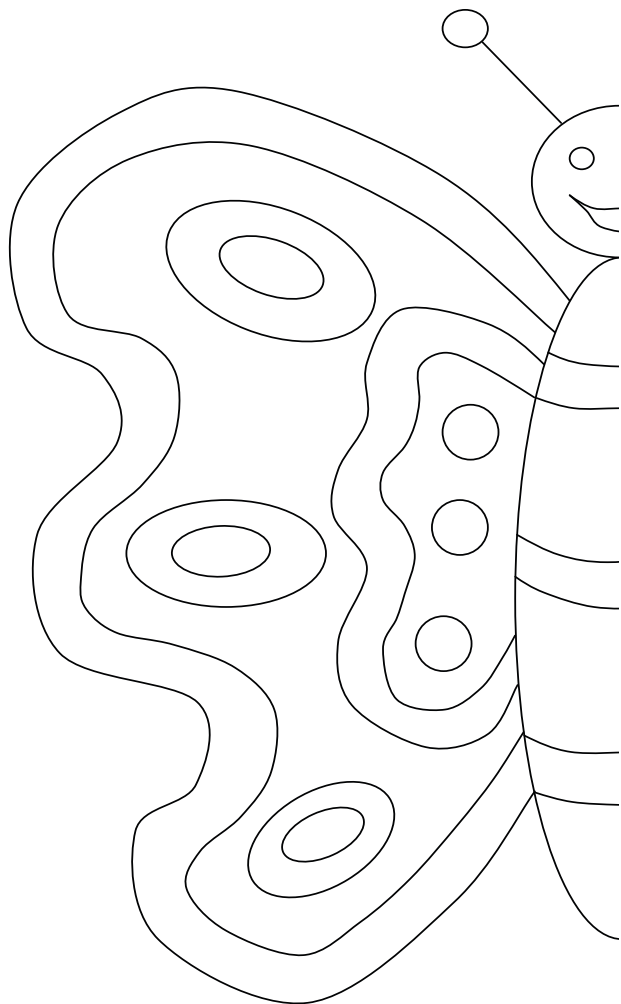
Wybierając komunikację miejską ograniczasz emisję dwutlenku węgla nawet 15 razy. Dzięki temu oszczędzasz planetę.

Pełen komfort

Profesjonalne doradztwo

A gdy ogrzewasz mieszkanie ciepłem systemowym, do powietrza trafia nawet 40 razy mniej pyłów zawieszonych i 100 razy mniej rakotwórczego benzo(a)pirenu. Dzięki temu oszczędzasz nie tylko planetę, ale też swoje zdrowie.

Przeczytaj więcej na www.cieplosystemowe.pl

RUSZ GŁOWĄ! - Dokończ rysunek

Narysuj prawą część motylka. Postaraj się, aby wyglądała tak samo jak lewa część. Potem możesz pięknie pokolorować motylka.

Razem dla Ziemi!

Gdyby każdy człowiek zrobił tylko jedną rzecz dla naszej planety, jedną nawet małą, prawdopodobnie Ziemia odetchnęłaby z ulgą. Może to być wyrzucenie zwykłego papierka do kosza, który widzimy na ulicy, może to być dokręcenie kapiącego kranu, albo zrezygnowanie z foliowej reklamówki. Wiele małych rzeczy daje naprawdę duży efekt. Zastanówmy się co takiego, my możemy zrobić dla naszej planety. Przecież to nasze wspólne dobro.



**Zrób jedną rzecz
dla Ziemi**

DRZWI OTWARTE!

Z wielką przyjemnością już dzisiaj zapraszamy Państwa na

**V Drzwi Otwarte Przedsiębiorstwa Energetyki
Ciepłej w Gnieźnie Sp. z o. o.**

pod patronatem Prezydenta Miasta Gniezna Tomasza Budasza,

które odbędą się

w dniu 7 września 2019 r., w sobotę,

w godz. 11.00 – 14.00

na terenie Ciepłowni C13

przy ul. Spichrzowej 18 w Gnieźnie.

Podczas Drzwi Otwartych będzie można zobaczyć jak wytwarzamy Ciepło systemowe, zwiedzając naszą ciepłownię. Ponadto przygotowaliśmy dla Państwa moc atrakcji: zabawy z animatorami, poczęstunek, konkursy, balony, występy grup artystycznych oraz wiele innych.

**Na V Drzwi Otwarte PEC zapraszamy wszystkich mieszkańców
Gniezna i nie tylko!**

Przypominamy

**Jedynym obok energii elektrycznej 100% bezpiecznym sposobem
ogrzewania pomieszczeń lub podgrzewania wody jest**



**CIEPŁO SYSTEMOWE
DLA GNIEZNA**

dostarczane przez

Przedsiębiorstwo Energetyki Ciepłej w Gnieźnie Sp. z o.o.

Zamów, odbierz, zapłać ! Solidnie, tanio, z dowozem do Klienta.



**Przedsiębiorstwo Energetyki Ciepłej w Gnieźnie Sp. z o.o.,
lider branży ciepłowniczej na terenie Gniezna, firma z ponad 40-letnim doświadczeniem,
oferuje detaliczną sprzedaż opału w cenie z dowozem do Klienta.**

CENNIK - Płatność gotówką

		węgiel w workach 25kg	kaloryczność:
MIAŁ	619 zł/t	17 zł	ok. 23 MJ/kg
WĘGIEL ORZECH	850 zł/t	25 zł	ok. 28 MJ/kg
EKOGROSZEK	859 zł/t	25 zł	ok. 26 MJ/kg

Dowóz jest realizowany przy zakupie powyżej 0,5 tony.

Dowóz na terenie Gniezna i poza granicami do 20 km od punktu sprzedaży węgla **gratis!**

Zamówienia prosimy składać telefonicznie

pod nr tel. **(61) 428-45-94 / 723-343-024**

od poniedziałku do piątku

w godz. Od 7:00 do 14:00

lub poprzez e-mail: **opal@pec.gniezno.pl**

Szczegółowa oferta oraz formularz zamówienia

dostępne na stronie **www.pec.gniezno.pl**

w zakładce „sprzedaż opału”

Dostawy realizujemy w środy i piątki

od godz. 7:00 do 14:00.

Przedsiębiorstwo Energetyki Ciepłej w Gnieźnie Sp. z o.o., ul. Staszica 13, 62-200 Gniezno

www.pec.gniezno.pl