1996
Wyższa Szkoła Zarządzania i Przedsiębiorczości
WWSZiP

PRACE NAUKOWE

Wyższej Szkoły Zarządzania i Przedsiębiorczości
z siedzibą w Wałbrzychu

T.42

WWSZiP 1996

Wałbrzych 2017

ISSN 2450-3878

T. 42
(3) 2017

PRACE NAUKOWE

Wyższej Szkoły Zarządzania i Przedsiębiorczości
z siedzibą w Wałbrzychu

Wydawnictwo Wyższej Szkoły Zarządzania i Przedsiębiorczości
z siedzibą w Wałbrzychu

RADA PROGRAMOWA:
Przewodniczący Rady Programowej – prof. zw. dr hab. inż. Franciszek Mroczko
Wiceprzewodniczący Rady Programowej – dr Celina Witkowska
Członkowie:
- prof. dr hab. inż. Lucjan Kowalczyk
- prof. zw. dr hab. Kazimierz Bobowski
- dr nauk medycznych Remigiusz Tritt

ADRES REDAKCJI:
Wyższa Szkoła Zarządzania i Przedsiębiorczości z siedzibą w Wałbrzychu
58-309 Wałbrzych, ul. Wrocławska 10
e-mail: kustosz@wwszip.pl
www.pracenaukowe.wwszip.pl

Redaktor Naczelny – prof. dr hab. inż. Franciszek Mroczko
Zastępca Redaktora Naczelnego – dr Beata Owczarczyk
Sekretarz Redakcji – mgr Michał Lesman

Redaktorzy tematyczni:
dr Piotr Laskowski: ekonomia, administracja
dr Bogusław Bałuka: ratownictwo medyczne, nauka o zdrowiu
dr Zbigniew Baran – pedagogika
dr Agnieszka Tabor-Smardzewska – zarządzanie
Redaktor statystyczny – Teresa Kwiatkowska
Redaktor językowy – mgr Agnieszka Kühl
Redaktor techniczny i projekt okładki – Władysław Ramotowski

ISSN 2450-3878

© Copyright by Wyższa Szkoła Zarządzania i Przedsiębiorczości z siedzibą w Wałbrzychu 2017
Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie, przedrukowywanie i rozpowszechnianie całości lub fragmentów bez zgody wydawcy jest zabronione.

Redakcja deklaruje wersję papierową czasopisma jako podstawową.
Publikacjom w PN WSZiP przyznawane jest 6 punktów.

Printed in Poland

SPIS TREŚCI

Franciszek Mroczko, Aneta Sempiak
Hoshin kanri 5

Marcin Chłodek
Wdrożenie Systemu Zarządzania środowiskowego ISO 14001 w jednostce ochrony zdrowia. Ochrona środowiska czy ekonomia? 17

Krzysztof Frydziński, Monika Raulinajtys-Grzybek
Benchmarking procesów w przedsiębiorstwie przy wykorzystaniu referencyjnej bazy informacji o kosztach i efektywności 29

Agata Buczak
Enterprising women of Jelenia Góra within the years 2013-2015 – an analysis of selected statistical data 49

Renata Muchacka, Monika Kukla
Odżywianie kobiet w czasie ciąży 61

Renata Muchacka, Natalia Cebula
Nadwaga i otyłość-ogólnoświatowa epidemia 75

Katarzyna Pieczarka, Aneta Sempiak
Możliwości rozwoju turystyki rowerowej w województwie dolnośląskim – próba oceny 87

Dawid Twardowski
Tourism in Poland and the Czech Republic based upon selected tourist centers in the Karkonosze Mountains 107

Antonina Kaczorowska, Aleksandra Katan, Alina Radajewska, Ewelina Lepsy
Uwarunkowania podejmowania aktywności fizycznej przez osoby starsze 139

Anna Maciuszek
Osoby starsze jako uczestnicy transmisji międzypokoleniowej – rozważania w oparciu o elementy teorii strukturacji Anthonego Giddsensa 141

Sylwia Jagiełło
Co możemy zrobić w trosce o czyste powietrze? 163

Franciszek Mroczko
Higher School of Management and Entrepreneurship
Based in Wałbrzych
Aneta Sempiak
Wrocław University of Economics

Hoshin kanri

INTRODUCTION

Contemporary organizations, operating in a turbulent external as well as internal environment should have a vision for their development, a well thought out strategy with clear and agreed objectives. At the same time, they should apply modern management concepts with a focus on complex quality management. Continuous improvement of all areas related to the organization's activities, introducing innovative changes in different dimensions and building a creative organizational culture are attributes and requirements of the present day. The Hoshin Kanri method is one such method, integrating the strategic level with the executive and that of planning, implementation and change. This method enables an effective implementation of the organization's strategy, facilitates achievement of goals by fully engaging all employees and fosters the full potential of an organization. Due to its poor knowledge both in the world of science and in practice, the purpose of this study is to try to approximate the essence and conditionality of the *hoshin kanri* method.

1. DEFINING HOSHIN KANRI

Hoshin kanri is a two-part concept in which the first part of *hoshin* is interpreted as a policy, vision, direction or plan (*ho*-direction, *shin*-compass), and *kanri* itself is control. From this brief analysis it is clear that *hoshin kanri* is managing the direction (vision) in which the organization carries out its development. It is thus a method of building a strategy for the development and implementation of operational activities, taking into

account both the strategic objectives and the means needed to achieve them.

The management encyclopedia[1], states that *hoshin kanri* is a method of developing and monitoring goals for each level of organization, and is considered to be the backbone of *kaizen*. The Institute of Jurana defines it as a systematic process throughout the organization that involves establishing and achieving long-term quality goals by developing organizational strategies for departments and units[2]. Thus *hoshin kanri* concentrates on formulating strategic objectives while consolidating the actions of different individuals and organizational units to achieve them.

Hoshin kanri, also called *hoshin*[3] is a system designed to comprehensively enhance a company's overall productive capacity by setting goals for each level of an organization and involving employees at each tier. This method of developing and monitoring goals originates in Japan. It is now considered the basis for the concept of improvement and improvement of *kaizen*.

Hoshin kanri is a management method that appeared in the 1960s in Japan, but in our business circles was recognized in the nineties. This is a relatively new method, and unfortunately, little is known either among theoreticians or management practitioners. In general, the *hoshin kanri* method is an important combination of an organization's vision, strategic management, and operations. Review and definition of this method was made by M. Kwiklicki and H. Obar[4]. In order to understand the essence of this method it is preferable to rethink some of the definitions, as presented below:

- A management system in which the company's annual policy is passed down the organization and implemented in all departments and functions (Y. Kondo);
- Organizational control system in the direction of its vision (M. Bechtell);
- Method of establishing a strategic direction or introduction of the PDCA cycle into the management process (G. Watson);
- A systematic mechanism for calculating differences between what a company can and what it must do (S. Shiba, i D. Walden);
- A system that enhances the overall ability of an organization and focuses on improving its functioning. This improvement is achieved through the development of a unified policy and plan (implementation, verification, improvement actions) established as the annual management program based on the organization's motive as the main man-

[1] [https://www.google.pl/search?q=metoda+hoshin+kanri] – 30.06.2017.
[2] See, S. Kubiak, *Hoshin Kanri, czyli jak skutecznie zrealizować strategię i wykorzystać w pełni potencjał firmy,* Lean Enterprise Institute Polska, [http://lean.org.pl/wp] – 03.07.2017.
[3] See, [http://lean-management.pl] – 04.07.2017.
[4] M. Ćwiklicki, H. Obara, *Hoshin kanri. Japońska metoda strategicznego zarządzania jakością w Polsce*, PWE, Warszawa 2011, s. 13-14.

agement concept adopted by it. Strategic management is the result of a long- and medium-term management plan and an annual management plan implemented by combining quality, size, cost and time (delivery) and rational use of key organizational resources (Y. Akao).

S. Kubiak describes what *hoshin kanri* is by saying that it is[5]:

- Systematic planning and achievement of strategic goals (planning starts with a thorough analysis of the current situation and takes place in annual cycles);
- The concept of realizing the vision through daily activities (*hoshin kanri* requires translating vision into daily actions and merging long-term goals into short-term ones);
- The management system engages all employees (developing a strategy for all individuals and organizational levels, and through the multi-directional dialogue and negotiation of goals which builds consensus and engages all employees);
- A model of thinking and action based on the PDCA cycle (the basic mental model that structures the action at all organizational levels);
- It is a philosophy of achieving goals through continuous improvement of the organization (continuous improvement leads to improved efficiency and effectiveness of activities).

From the above described characteristics of *hoshin kanri* it appears that this method combines many commonly known management concepts but especially has many qualities of complex quality management and a manner of management by objectives.

2. PDCA CYCLE WITHIN *HOSHIN KANRI*

The main idea of *hoshin kanri* is to use the Acronym PDCA cycle (*Plan* – Prepare, *Do* – Execute, *Check* – Control, *Act* – Corrective Action) during the implementation of this method. *Hoshin kanri*, Like the Acronym Cycle, focuses its efforts on the resources of organizations that are essential for the achievement of "breakthrough" goals, while maintaining operational oversight. These groundbreaking objectives should be laid down and included in the plans leading to their achievement, providing the necessary means. In given order, the *hoshin kanri* method requires systematic control over how well the goals are achieved, making the necessary adjustments in terms of planning itself and accomplishing tasks. Thus, the use of PDCA in

[5] See, S. Kubiak, op. cit.

hoshin kanri integrates planning and executive processes at all levels of management, enabling organizations to achieve their goals[6].

Planning (*plan*) in *hoshin kanri* is done on a yearly basis but the plan is based on multi-year forecasts (strategic plans) which prompts the management to develop the organization's vision. Strategic plans in sequence should be synchronized with the plans of all organizational units (cascading and synchronizing goals). To emphasize the modification in the *Hoshin kanri* method of the *Do* step, which involves executing plans and transferring them to all levels of the organization (synchronization of plans within the organizational structure) and execution of already implemented plans. Also, the stage of *Act* in the *Hoshin kanri* method mandates corrective action to return to a designated course, which in practice contributes to building a knowledge-based organization by striving for full involvement of workers in problem solving and continuous reflection and continuous improvement.

The implantation of the PDCA cycle (see footnote 5) involves the development of strategies by senior management, but with the active participation of all levels of management, including those responsible for performing the tasks. Such action is confusingly similar to the well-known and well-established management by objectives. All employees feel responsible for the implementation of the strategy, as created working teams[7] working together, there is an integration of an entire organization that responds flexibly and strives to achieve strategic goals.

3. DESCRIPTION OF THE METHOD *HOSHIN KANRI*

According to the above analysis, *hoshin kanri* relies on translating the vision and organizational strategy into the necessary operational (executive) activities and thus connecting, equally important, management levels. Strategic management decides to make groundbreaking (strategic) decisions,

[6] As M. Kwiklicki, H. Obara, in the case of the incidental use of the PDCA cycle (as happens without the hoshin kanri – FM footnote), there is a lack of good understanding of the strategic goals of the organization. They are developed by top management and passed on to executives at the middle level. Since the middle tier is not involved in the strategy development process, it usually does not understand its assumptions. Failure to understand the strategic objectives has a negative impact on the next stage of the execution cycle (Do). In turn, the response of top management to this fact is the offenders of the strategy executives, the lower level executives and their subordinates, about not fulfilling the planned plan. In the case of hoshin kanri such danger does not exist due to the so-called. Nesting the Deming cycle (see. M. Ćwiklicki, H. Obara, op. cit., pg. 42).

[7] The creation of working teams is a great place for modern management concepts. The working groups should be clearly distinguished from the working teams. A working group is two or more people who work together to achieve specific goals. This group works mainly to exchange information and to make decisions, aiming at helping each other to achieve results that fall within the scope of each member's responsibilities. The result of this group is the sum of the individual contributions of the individual members. The working team generates a positive synergy effect (increased efficiency) by coordinating the work of its members. (See S. P. Robbins, Behavior in Organization, PWE, Warsaw 2004, pg. 195-216.

while the executive level focuses on continuous improvement based on the Kaizen philosophy[8] (Diagram 1).

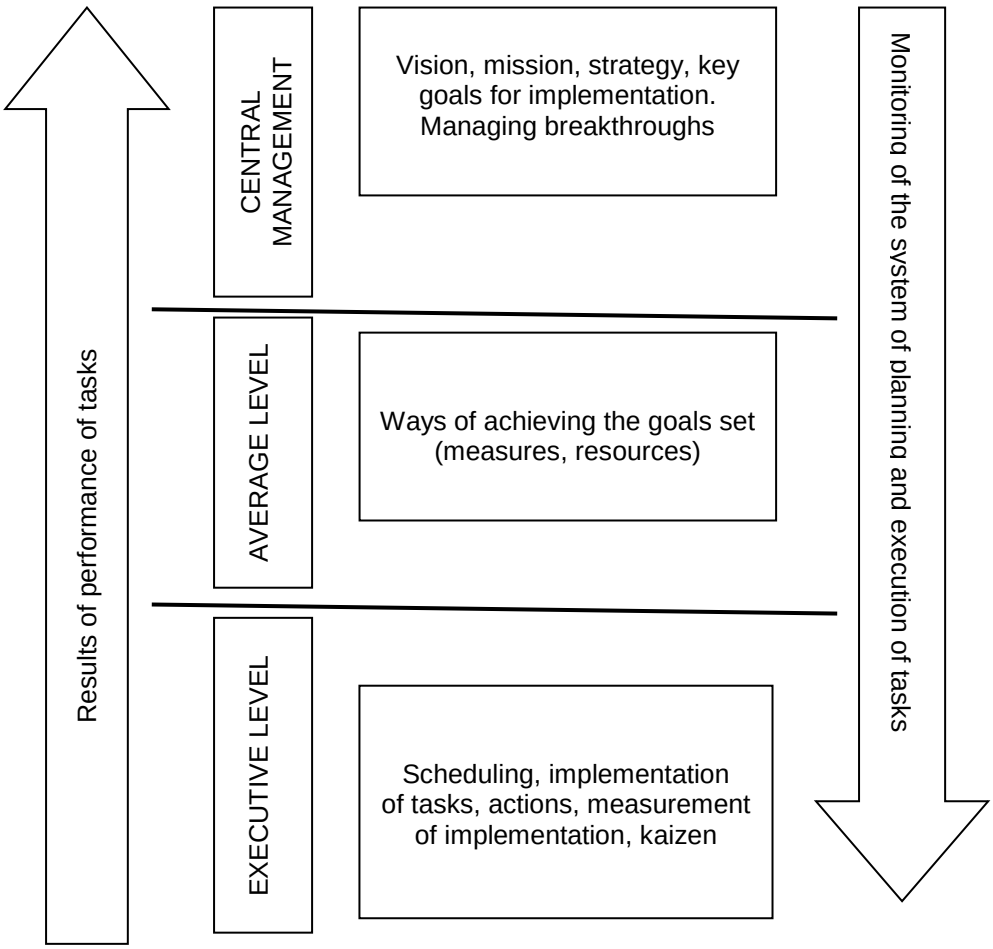


Figure 1. Simplified model *hoshin kanri*

Source: Own elaboration.

Encyclopedia of management[9] defines that, The use of the method requires the involvement of lower-level workers in the creation of job lists to

[8] See. Use of Kaizen method in operational management process [in:] L. Kowalczyk and F. Mroczko (ed.), *Operational management in theory and practice of business organizations, public and non-governmental organizations*. Scientific Works of WWSZiP, Wałbrzych 2009, pg. 23-40.

[9] [https://www.google.pl/search?q=metoda+hoshin+kanri] – 30.06.2017.

be achieved, and managers in policy coordination[10] and building of goals. There is no place to wait for outsourced tasks to be outsourced because everyone is keenly interested in the development and success of the organization. The *hoshin kanri* method is used in annual cycles. It should be noted that, despite the fact that they operate according to the existing structure and the orientation of the individual units, the goals they adopt often involve multiple divisions. Then the arrangements also exist between these units.

The implementation of *hoshin kanri* can be hampered by the lack of involvement of lower level staff in policy making and organizational goals, and the fear of management losing power as a result of allowing subordinates to consult on policies.

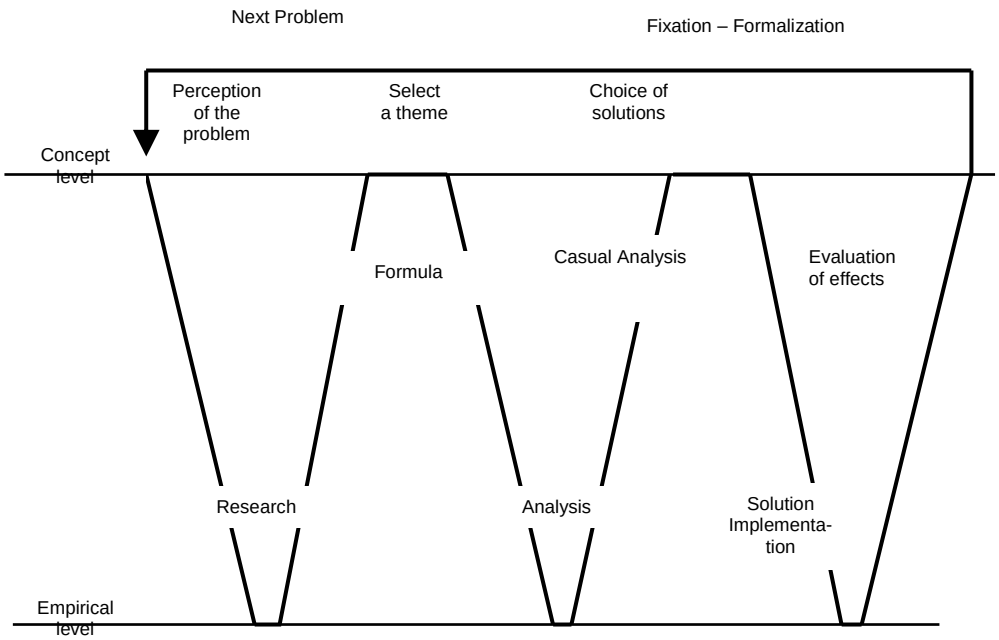


Figure 2. A cycle of problem solving using *hoshin kanri*

Source: Z. Martyniak, *New method and concept of management,* Ed. Cracow University of Economics, Kraków 2002, s. 36.

The *hoshin kanri* method, like many modern management concepts, as a rule takes the orientation of the external customer but at the same time

[10] The organization's policy should be understood as the setting of goals and guidelines and the means for their implementation. Whereas objectives set the expected results and resources are the necessary resources to achieve the goals. The policy combines goals and methods of achieving them and plans and actions.

taking into account the internal customer ie: the enterprise crew. This orientation requires a constant search for directions for innovative changes and to implement them as expected by the customer. This results in continuous product and process improvement, which in essence contributes to customer satisfaction. The problem-solving cycle at different levels – conceptual and practical – is presented in Diagram 2. Although the author of the source paper calls the method only one aspect of the *hoshin*[11], However, it examines two inseparable levels of change – thought (conceptual, strategic) and empirical (operational, executive, experimental), which is an attribute of the discussed method *hoshin kanri*. The shape of this model suggests its abbreviated name with the symbol WV.

Individual phases at the conceptual level (problem perception, subject selection, choice of solutions) are interwoven with phases at empirical level (exploration, analysis, implementation of solutions) where they are verified and clarified. WV model formulation, causal analysis and effects assessment are found between conceptual and empirical levels.

4. MANAGEMENT BY OBJECTIVES OF *HOSHIN KANRI*

The starting point in the process of using the *hoshin kanri* method is to establish the direction of the strategic development of the entire organization through consultation with the management staff and on that basis develop the direction of development of subordinate organizational units. In this aspect, the *hoshin kanri* method is very similar to the well-known management method by (ZPC) objectives. Subordinate organizational units freely develop their goals and tasks that are approved by senior management. Both methods focus on results but ZPC is primarily interested in finance, and *hoshin kanri* is more focused on the strategic dimension and customer needs. The differences are also present in many other aspects, which are summarized briefly in Table 1.

The *hoshin kanri* method places high demands on employees by focusing on building a pro-quality organizational culture[12] which is usually difficult to achieve and at the same time is the basis for building TQM. The organization that introduces *hoshin kanri* is ambitiously aiming to increase employee participation in policy shaping. All employees must understand what their role and mission are in shaping the outcome of the final organization.

---

[11] Z. Martyniak, *New Methods and Concepts of Management*, Ed. Cracow University of Economics, Kraków 2002, pg. 35-36.

[12] Organizational culture is the result of accepted and universally recognized assumptions, values and norms, long-term knowledge acquisition, enrichment of its own experiences, and thereby shaping and consolidating expected behavior and behavior of members of the organization. L. Kowalczyk, F. Mroczko (red), *Innovation is development. Operational management in the theory and practice of business organizations, public and non-governmental organizations*. 39, Walbrzych 2016, pg. 29.

Table 1. Difference between *Hoshin Kanri* and ZPC

Differential element	*Hoshin kanri*	ZPC
Focus of Attention	Concentration on results with a special focus on the strategic aspect and customer needs. Focus on teamwork and kaizen. The priority is quality.	Concentration on results with a special focus on the financial aspect. Orientation to the staff. Profits and costs are the priority.
Characteristic goals	Designing a way to meet customers' needs (important: the behavior of the employees supporting the goals)	Future market share, profit margins
Horizon of goals	Breakthrough and key with longer lead times (3 to 5 years on the basis of which annual goals are set)	Short or medium term goals (quarterly, annual)
Contractors	Team responsibility (usually inter-agency that supports participatory management style). All employees are involved.	The preference of individual responsibility (induces management by delegation). Participation established on the top.
Control of achievement of goals	Frequent inspections (monthly). The assessment concerns the quality of the management system and not the employees.	Once a year and deals with results.
Impact range	The global, full-fledged method takes into account the intangible factor of the organization – a "management compass"	Narrow range of goals

Source: Own elaboration by M. Kwiklicki, H. Obara, op. cit., Pg. 25-27.

5. *HOSHIN KANRI* IN TQM

The TQM (Total Quality Management) concept is a quality management that aims to direct all the management functions and ways in which an organization operates, to implement a quality strategy, usually called quality policy. It is worth emphasizing that TQM is a "philosophy"[13] of "quality", In which every function, activity, resource, process or activity is subordinated to this philosophy. In this view, quality is seen not only as an end in itself, but as a way of functioning the entire organization. This corporate

[13] Here in the sense of the system of views, beliefs, skills and actions that form a coherent system. TQM is often referred to as a philosophy of supporting a set of practices and management methods as a philosophy of continuous improvement that requires: customer orientation, process improvement, participation of all.

management philosophy, based on the Japanese *kaizen* principle, brings together the needs and expectations of customers with the goals of the enterprise[14].

In as such TQM, hoshin kanri plays a very important role, because the essence of this method is that it should be used in the implementation of the intentions of the organization's strategy and vision, and in parallel determines the synchronization of operational activities. Concentrating on strategic objectives, then, it combines activities at all organizational levels. In this way, *hoshin kanri* creates the complexity of the approach in organizational management, executive and in-service processes, which is a fundamental attribute of TQM.

The particular role of *hoshin kanri* should be seen in the processes of continuous improvement, both in terms of introducing strategic (groundbreaking) innovations as well as small, non-investment kaizen changes. Any innovative idea can be implemented and continuously improved by following the PDCA stages through the different stages of the *hoshin kanri* troubleshooting cycle (see Figure 2). In this sense, improvement can cover all aspects of organization ie: products, processes, management systems, creating a basis for building quality culture.

An important segment connecting both TQM and *Hoshin Kanri* is teamwork specifically related to goal setting (see ZPC), but also in problem solving and operational activities.

RECAPITULATION

Contemporary market conditions require the synchronization of strategic activities with operational levels at all tiers of the organization. Top management should set long-term goals by defining the vision and direction of the organization's development. This approach makes it possible to make better use of the potential in the long run, and the long-term awareness of the objectives positively influences operational decisions. In such an arrangement, the organization will not aimlesly drift, but it has the chance of continuous development and improvement in accordance with the adopted vision. The adopted strategic dimension justifies the tendency to take often risky but necessary innovative actions.

The *hoshin kanri* method is used to improve strategic planning and effective quality management in the organization. Its use can be far broader for example in *lean management* or logistic supply chain management.

The adopted strategy should find its coherent development in all organizational units, and synchronization of goals can be done by the *hoshin kanri*. Even the best-developed vision of an organization does not guarantee success, you should always have a method that enables you to effectively and efficiently implement it. The implementation of the *hoshin kanri* method changes the culture of the organization, bringing it permanently on the path of innovation and continuous development of its potential. With this

[14] See. F. Mroczko, *Quality Management*, Scientific Research WWSZiP, Wałbrzych 2011, p. 135.

approach, the organization is able to produce products that meet the needs of the individual customer.

LITERATURE:

[1] Ćwiklicki M., Obara H., *Hoshin kanri. Japanese method of strategic quality management in Poland*, PWE, Warsaw 2011.

[2] [http://lean-management.pl].

[3] [https://www.google.pl/search?q=metoda+hoshin+kanri].

[4] Kubiak S., *Hoshin Kanri, or how to effectively implement the strategy and leverage the full potential of a company*, Lean Enterprise Institute Polska, [http://lean.org.pl/wp].

[5] Martyniak Z., *New Methods and Concepts of Management*, Ed. Cracow University of Economics, Cracow 2002.

[6] Mroczko F., *Culture and pro-innovation climate*, [in:] L. Kowalczyk, F. Mroczko (red), Innovation is development. Operational management in the theory and practice of business, public and non-governmental organizations. Scientific Works of WSZiP, Wałbrzych 2016.

[7] Mroczko F., *Using kaizen method in operational management processes*. [In:] L. Kowalczyk and F. Mroczko (red), *Operational management in the theory and practice of business organizations, public and non-governmental organizations*. Scientific Works of WWSZiP, Wałbrzych 2009.

[8] Mroczko F., *Quality Management*, Scientific Research WWSZiP, Wałbrzych 2011.

[9] Robbins S.P., *Behavior in organization*, PWE, Warsaw 2004.

SUMMARY

Hoshin kanri

The article attempts to approximate the essence of the Japanese strategic quality management methodology, which allows for the consolidation of strategic and operational activities in various aspects of an organization's functioning.. In addition to the definitive presentation of the *hoshin kanri* method, it has been described with particular attention to the pursuit of continuous improvement as a primary quality management function, using the PDCA. Due to the requirement of the *hoshin kanri* methodology of agreement between the crew and the development directions of the organization, differences between *hoshin kanri* and ZPC were pointed out. Since

hoshin kanri links and synchronizes activities at various levels of the organization, thus creating a "comprehensive" approach in both management, executive, and improvement processes, hence the use of this method in TQM.

STRESZCZENIE

Hoshin kanri

W artykule dokonano próby przybliżenia istoty japońskiej metody strategicznego zarządzania jakością umożliwiającej konsolidację działań strategicznych i operacyjnych w różnych aspektach funkcjonowania organizacji. Obok definicyjnego przedstawienia metody *hoshin kanri*, dokonano jej opisu ze szczególnym zwróceniem uwagi na realizację procesów ciągłego doskonalenia, jako podstawowej funkcji zarządzania jakością, z wykorzystaniem cyklu PDCA. Z uwagi na wymóg metody *hoshin kanri* uzgadniania z załogą kierunków rozwoju organizacji, wskazano na różnice pomiędzy *hoshin kanri* a ZPC. Ponieważ *hoshin kanri* spina i synchronizuje działania na różnych poziomach organizacji, tworząc w ten sposób „kompleksowość" podejścia zarówno w procesach zarządzania, wykonawczych jak i doskonalących, stąd zwrócono uwagę na wykorzystanie tej metody w TQM.

Marcin Chłodek
Uniwersytet Ekonomiczny
w Katowicach

Wdrożenie systemu zarządzania środowiskowego ISO 14001 w jednostce ochrony zdrowia. Ochrona środowiska czy ekonomia?

WSTĘP

Ochrona środowiska jest pojęciem młodym. Przez tysiąclecia od początków ludzkości termin ten nie istniał. Nie istniał, ponieważ nie był potrzebny. Ludzie przez wieki koegzystowali z przyrodą, korzystając z jej zasobów w stopniu, który jej nie szkodził. Jednak wraz z coraz szybszym postępem technologicznym, a także rozwojem coraz większych miast pojawił się problem szkodzenia przyrodzie i środowisku. Pierwsze próby walki z powstałym problemem zostały podjęte w drugiej połowie XIX wieku. 19 lipca 1869 roku zgodnie z uchwałą Sejmu Krajowego we Lwowie Cesarz Franciszek Józef podpisuje ustawę o zakazie łapania, wytępiania i sprzedawania zwierząt alpejskich, właściwych Tatrom, świstaka i dzikich kóz. W Stanach Zjednoczonych natomiast 1 marca 1872 r. prezydent Grant wprowadził ustawę o nadaniu obszarom Yellowstone statusu parku narodowego[1]. W Polsce działania w materii ochrony środowiska zaczęto już po odzyskaniu niepodległości. W 1919 r. utworzona została Tymczasowa Komisja Państwowa Ochrony Przyrody, przekształcona w 1925 r. w Państwową Radę Ochrony Przyrody[2]. Mimo wspomnianych starań problem stawał się coraz większy, a próby przeciwdziałania są podejmowane nieustannie.

[1] J. Boć, *Prawo ochrony środowiska jako prawo publiczne*, [w]: P. Korzeniowski (red.) *Zagadnienia systemowe prawa ochrony środowiska*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2015, s. 17.

[2] L. Jastrzębski, Ochrona środowiska w PRL. Zagadnienia administracyjna, PWN, Warszawa 1983, s. 10.

W niniejszej publikacji przedstawione zostało podejście do problemu ochrony środowiska z perspektywy ochrony zdrowia. Konkretnie, poruszone zostało zagadnienie dotyczące utylizacji odpadów, przede wszystkim odpadów medycznych, które wymagają odpowiednich procesów zagospodarowania oraz wpływ wdrożenia systemu zarządzania środowiskowego ISO 14001 na wspomniany proces.

Celem publikacji jest zbadanie ekonomicznych efektów wdrożenia systemu ISO 14001 w jednostce ochrony zdrowia, głównie w kontekście kosztów gospodarki odpadami. Autor chciał odpowiedzieć na pytanie, czy wprowadzenie w jednostce wspomnianego systemu jest opłacalne z ekonomicznego i kosztowego punktu widzenia. Czy koszty poniesione na przystosowanie jednostki do wymagań stawianych przez ISO 14001 oraz na przeglądy certyfikacyjne przyczynią się do ograniczenia kosztów ponoszonych na utylizację odpadów.

1. Historyczne i prawne aspekty ochrony środowiska

Nieustannie postępujący rozwój cywilizacji ludzkiej jest procesem pożądanym oraz akceptowanym. Dzięki niemu człowiek może posługiwać się coraz nowocześniejszymi technologiami, które ułatwiają życie. Postęp ten umożliwił zdecydowany wzrost liczebności populacji Ziemi. W efekcie nastąpił wzrost zapotrzebowania na zasoby naturalne oraz, niestety, zwiększył się negatywny wpływ człowieka na środowisko. Narastające zanieczyszczenie środowiska oddziałuje negatywnie nie tylko na otoczenie ludzi, ale także na nich samych, przede wszystkim na ludzkie zdrowie[3]. Konieczne jest więc przeciwdziałanie negatywnym skutkom rozwoju cywilizacyjnego na otaczający człowieka świat.

Ochrona środowiska jest współcześnie zbiorem wielu działań, podejmowanych przez różnorodne podmioty. Działania te powinny mieć podstawy w prawie ponieważ uznawane są za mające podstawowe znaczenie dla istnienia współczesnego społeczeństwa. Ważne jest, aby w tych poczynaniach brało udział państwo, realizując ochronę środowiska, jako jedną z funkcji integracyjnych państwa[4]. Zgodnie z Rozporządzeniem Komisji Unii Europejskiej[5] ochrona środowiska to „każde działanie zmierzające do naprawienia wyrządzonej szkody lub zapobiegające wyrządzeniu szkody fizycznemu otoczeniu lub zasobom naturalnym […], działanie zmierzające do zmniejszenia ryzyka wystąpienia takiej szkody bądź zachęcające do bardziej efektywnego wykorzystywania zasobów naturalnych, w tym środki służące oszczędzaniu energii i stosowanie odnawialnych źródeł energii". Ochrona

[3] K. Prandecki, *Międzynarodowa ochrona środowiska,* [http://publikacje.ils.uw.edu.pl/bitstream/handle/123456789/2221/Mi%C4%99dzynarodowa%20ochrona%20%C5%9Brodowiska.pdf?sequence=1&isAllowed=y] – 24.02.2017, s. 1.

[4] M. Górski, *System prawa ochrony środowiska,* [w]: P. Korzeniowski (red.) *Zagadnienia systemowe prawa ochrony środowiska,* Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2015, s. 29.

[5] Rozporządzenie Komisji (UE) nr 651/2014 z dnia 17 czerwca 2014 r. uznające niektóre rodzaje pomocy za zgodne z rynkiem wewnętrznym w zastosowaniu art. 107 i 108, Dziennik Urzędowy Unii Europejskiej L 187/1.

środowiska nie została jednak wzięta pod uwagę przy tworzeniu Wspólnoty Europejskiej. Pierwotny tekst traktatu ustanawiającego z 1957 r. nie zawierał bowiem postanowień dotyczących wspólnej polityki ochrony środowiska. Temat ten został poruszony dopiero na Konferencji Sztokholmskiej w 1972 r. Wypracowana tam Deklaracja Sztokholmska jest uznawana za podstawę międzynarodowego prawa ochrony środowiska[6]. Kolejnym ważnym etapem była Konferencja Środowisko i Rozwój w Rio de Janeiro w 1992 r., której efektem jest Deklaracja z Rio[7]. W sumie powstało kilkadziesiąt umów zawartych przez Wspólnotę, z których najważniejsze to:

- Konwencja w sprawie transgranicznego zanieczyszczenia powietrza na dalekie odległości z 1979 r.,
- Konwencja o ochronie gatunków dzikiej fauny i flory europejskiej oraz ich siedlisk z 1979 r.,
- Konwencja wiedeńska o ochronie warstwy ozonowej z 1985 r.,
- Konwencja bazylejska o kontroli transgranicznego przemieszczania i usuwania odpadów niebezpiecznych z 1989 r.,
- Konwencja o różnorodności biologicznej z 1992 r.,
- Konwencja o transgranicznych skutkach wypadków przemysłowych z 1992 r.,
- Protokół z Kioto do Ramowej Konwencji Narodów Zjednoczonych w sprawie zmian klimatu z 1997 r[8].

Polscy ustawodawcy podjęli próbę kodyfikacji prawa w zakresie ochrony środowiska w okresie międzywojennym. W efekcie powstała, pierwsza w Polsce, ustawa z dnia 10 marca 1934 r. o ochronie przyrody. Była to ustawa postępowa oraz nowoczesna[9]. Współcześnie prawo w tym zakresie w Polsce reguluje ustawa z 27 kwietnia 2001 r. Prawo ochrony środowiska[10] oraz ustawa z 16 kwietnia 2004 r. o ochronie przyrody[11].

2. OCHRONA ŚRODOWISKA W ŚWIETLE GOSPODAROWANIA ODPADAMI W JEDNOSTCE OCHRONY ZDROWIA

Ochrona środowiska i ochrona zdrowia są ze sobą powiązane. Jednym z celów prawa ochrony środowiska jest przecież ochrona zdrowia człowieka

[6] I. Kordulska, *Zanim wejdziesz na drzewo. Poradnik prawny obrońcy środowiska* [http://www.zb.eco.pl/bzb/34/index.htm] – 27.02.2017.
[7] J. Ciechanowicz-McLean, Prawo ochrony środowiska jako kompleksowa dziedzina prawa – ustawa organiczna?, [w]: P. Korzeniowski (red.) Zagadnienia systemowe prawa ochrony środowiska, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2015, s. 62.
[8] Tamże, s. 60.
[9] A. Skowroński, *Wydarzenia i ludzie początków prawnej ochrony przyrody w Polsce*, „Studia Ecologiae et Bioethicae", 2005, 3, s. 360.
[10] Ustawa z dnia 27 kwietnia 2001 r. Prawo ochrony środowiska, Dziennik Ustaw 2001 nr 62 poz. 627.
[11] Ustawa z dnia 16 kwietnia 2004 r. o ochronie przyrody, Dziennik Ustaw 2004 nr 92 poz. 880.

i elementów środowiska[12]. Z drugiej strony, jednostki ochrony zdrowia oddziałują na środowisko. „Z punktu widzenia technicznego, na prawidłowe warunki procesu leczenia składają się budynki, systemy zasilania i instalacje [...], urządzenia medyczne i inne urządzenia techniczne. Wszystkie te elementy w różnym stopniu oddziałują na środowisko naturalne. [...] Na mocy obowiązującego prawa szpital jest zobowiązany do monitoringu i ewidencjonowania oddziaływania na środowisko”[13].

Działalność jednostek ochrony zdrowia, a przede wszystkim szpitali, wytwarza specyficzny dla tej działalności rodzaj odpadów. Odpady medyczne, bo o nich mowa, są dużo bardziej niebezpieczne od zwykłych odpadów komunalnych. Co za tym idzie wymagają odpowiedniej utylizacji. Zgodnie z ustawą z 14 grudnia 2012 r. o odpadach[14] odpady medyczne to odpady powstające w związku z udzielaniem świadczeń zdrowotnych oraz prowadzeniem badań i doświadczeń naukowych. Rocznie w Polsce szpitale generują ok 200 tys. ton odpadów. 80% tej masy stanowią odpady komunalne, które nie stwarzają zagrożenia sanitarnego. Reszta to odpady medyczne[15]. Aż 90% odpadów medycznych to odpady niebezpieczne, przede wszystkim zakaźne, dlatego istotne jest przestrzeganie odpowiednich procedur w trakcie gospodarowania tymi odpadami. Jednak aż w 11,6% skontrolowanych przez Państwową Inspekcję Sanitarną w 2013 r. szpitalach wykryto nieprawidłowości związane z gospodarowaniem odpadami medycznymi[16]. Zgodnie z ustawą z 14 grudnia 2012 r. o odpadach[17] odpady medyczne mogą być utylizowane wyłącznie w spalarniach. Tych jest jednak zdecydowanie za mało. Sytuacje pogarsza fakt, że zgodnie z wspomnianą ustawą odpady medyczne muszą być utylizowane na terenie województwa, w którym powstają. Jednym wyjątkiem może być sytuacja, w której odległość do spalarni w innym województwie jest mniejsza niż do tej w regionie powstawania odpadów. Przepis ten miał uniemożliwić poszukiwanie najtańszych rozwiązań, które wymagały transportowania odpadów na duże odległości. W efekcie jednak w niektórych województwach powstały monopole, a spalarnie nieposiadające w regionie konkurencji dyktują dużo wyższe ceny. Dane zebrane przez Stowarzyszenie na rzecz Rozwoju i Stosowania Bezdioksynowych Technologii Unieszkodliwiania Niebezpiecznych Odpadów Medycznych w Krakowie pokazują, że w województwie podkarpackim, gdzie o klienta rywalizują 3 firmy, placówki medyczne płacą za utylizację 1,5 zł za kilogram. Natomiast w województwach, które obsługiwane są przez monopolistów cena wyniosła od 4 do 6 zł za kilogram[18].

---

[12] J. Ciechanowicz-McLean, *op. cit.*, s. 64

[13] Ochrona środowiska w działalności Szpitala: wywiad z mgr inż. Grażyną Kicińską [http://szpitaljp2.zam.pl/aktualnosci/2013/1031-none] – 28.02.2017.

[14] Ustawa z dnia 14 grudnia 2012 roku o odpadach, Dziennik Ustaw 2013 nr 0 poz. 21.

[15] M. Pawełczyk, *Odpady medyczne jako przedmiot audytu wewnętrznego w szpitalu*, „Finanse. Rynki finansowe. Ubezpieczenia”, 2012, 53, s. 380.

[16] K. Terek, *Odpady medyczne – bagatelizowanie procedury* [http://sozosfera.pl/odpady/odpady-medyczne-bagatelizowane-procedury?limit=1&limitstart=0], (02.03.2017.

[17] Ustawa z dnia 14 grudnia 2012 roku o odpadach, Dziennik Ustaw 2013 nr 0 poz. 21

[18] B. Lisowska, *Odpady medyczne rujnują budżety szpitali. 300 mln zł strat przez brak konkurencji* [http://serwisy.gazetaprawna.pl/zdrowie/artykuly/746472,odpady-medyczne-rujnuja-budzety-szpitali-300-mln-zl-strat-przez-brak-konkurencji.html] – 02.03.2017.

Zasady gospodarowania odpadami zostały określone w polskim prawie w wielu aktach prawnych. Do najważniejszych z nich należą:

- Ustawa z dnia 14 grudnia 2012 r. o odpadach[19]
- Ustawa z dnia 27 kwietnia 2001 r. Prawo ochrony środowiska[20]
- Ustawa z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko[21]

Jednak oprócz nakazów i zakazów prawnych wytwórcy odpadów mogą posługiwać się również zaleceniami w postaci dobrowolnych systemów zarządzanie środowiskowego mających na celu poprawić negatywny wpływ jednostki na środowisko. Jednym z takich systemów jest system ISO 14001.

3. ISO 14001 JAKO JEDEN Z SYSTEMÓW ZARZĄDZANIA ŚRODOWISKOWEGO

Aby zdefiniować system zarządzania środowiskowego trzeba najpierw omówić co to jest zarządzanie środowiskiem. Jest to pojęcie bardzo szerokie, obejmujące użytkowanie, ochronę i kształtowanie środowiska. Wiąże się z każdym etapem działalności jednostki dotyczącym środowiska a także z każdym podmiotem wywierającym wpływ na środowisko. Pojęciem szerszym jest zarządzanie środowiskowe, które łączy zarządzanie środowiskiem z systemem zarządzania podmiotu[22]. Jest to „zestaw narzędzi wspomagających zarządzanie umożliwiający realizację polityki środowiskowej i w konsekwencji stałe minimalizowanie negatywnego oddziaływania na środowisko w sposób optymalny z punktu widzenia zarówno organizacji, jak i środowiska”[23]. Natomiast system zarządzania środowiskowego to część ogólnego systemu zarządzania obejmująca strukturę organizacyjną, planowanie, odpowiedzialność, zasady postępowania, procedury, procesy i środki potrzebne do opracowania, wdrożenia, realizowania, przeglądu i utrzymania polityki środowiskowej[24].

---

[19] Ustawa z dnia 14 grudnia 2012 roku o odpadach, Dziennik Ustaw 2013 nr 0 poz. 21.

[20] Ustawa z dnia 27 kwietnia 2001 r. Prawo ochrony środowiska, Dziennik Ustaw 2001 nr 62 poz. 627.

[21] Ustawa z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko Dziennik Ustaw 2008 nr 199 poz. 1227.

[22] J. Kronenberg, *Systemy zarządzania środowiskowego w jednostkach administracji lokalnej w krajach Europy Zachodniej*, „Studia Europejskie / Centrum Europejskie Uniwersytetu Warszawskiego”, 2002, 1, s. 108.

[23] R. Pochyluk, P. Grudowski, J. Szymański, Zasady wdrażania systemu zarządzania środowiskowego zgodnego z wymogami normy ISO 14001, Eko – Konsult, Gdańsk 1998, s. 32.

[24] J. Kronenberg, *Systemy zarządzania środowiskowego w jednostkach administracji lokalnej w krajach Europy Zachodniej*, „Studia Europejskie / Centrum Europejskie Uniwersytetu Warszawskiego”, 2002, 1, s. 108.

Norma ISO 14001 zastała opracowana przez Komitet Techniczny TC 207. Norma ta musiała być elastyczna, żeby mogła być wykorzystywana przez różne organizacje i instytucje ale również wymagająca, aby stworzyć system, który doprowadzi do poprawy wyników środowiskowych organizacji. W konsekwencji pracy Komitetu w 1996 r. powstała pierwsza norma z serii 14000. Była to norma ISO 14001:1996 – Systemy zarządzania środowiskowego. Wymagania z wytycznymi stosowania[25]. Norma ta była kilkukrotnie poprawiana, a obecnie obowiązuje ISO 14001:2015. Norma ta jest oparta o czterofazowy cykl Deminga, podobnie jak ISO 9001 lub ISO 18001[26].

System ISO 14001 jest drugim najpopularniejszym systemem zarządzania stosowanym w jednostkach ochrony zdrowia, zaraz po ISO 9001. System ten dostarcza narzędzia umożliwiające identyfikowanie i przeciwdziałanie negatywnym wpływom i zagrożeniom środowiskowym. Jest to o tyle istotne, że placówki ochrony zdrowia generują przede wszystkim odpady medyczne, które pozbawione kontroli mogą okazać się niebezpieczne zarówno dla człowieka, jak i otoczenia[27]. W teorii wdrożenie systemu ISO 14001 powinno nieść za sobą takie korzyści, jak: zmniejszenie ilości wytwarzanych zanieczyszczeń i odpadów, ograniczenie kosztów utylizacji odpadów, poprawa funkcjonowania organizacji, wzrost zaufania klientów, czy poprawa relacji z lokalnymi mieszkańcami. Czy w tym przypadku teoria pokrywa się z praktyką? W zakresie kosztów utylizacji odpadów odpowiedź znajduje się w dalszej części opracowania.

4. Przedstawienie i analiza uzyskanych wyników

W badaniu wykorzystane zostały dane uzyskane z wojewódzkiego szpitala specjalistycznego. Analizie poddano koszty w okresach miesięcznych, 10 obserwacji przed wdrożeniem ISO 14001 oraz 10 obserwacji po wdrożeniu ISO 14001 (tabela 1).

Tabela 1. Koszty utylizacji odpadów medycznych (w zł.)

Okres	Koszt utylizacji odpadów przed wdrożeniem ISO 14001	Koszt utylizacji odpadów po wdrożeniu ISO 14001
1	32 022,43	36 759,16
2	36 711,14	36 373,16
3	34 257,60	36 329,22

[25] J. Ejdys, U. Kobylińska, A. Lulewicz-Sas, *Zintegrowanie systemy zarządzania jakością środowiskiem i bezpieczeństwem pracy*, Oficyna Wydawnicza Politechniki Białostockiej, Białystok 2012, s. 84-85.

[26] R. Nowosielski, M. Spilka, A. Kania, *Zarządzanie środowiskowe i systemy zarządzania środowiskowego*, Wydawnictwo Politechniki Śląskiej, Gliwice 2010, s. 138.

[27] A. Trela, *Co się zmieni w systemie zarządzania środowiskiem* [https://serwiszoz.pl/zarzadzanie/co-sie-zmieni-w-systemie-zarzadzania-srodowiskiem-1444.html] – 06.03.2017.

4	31 927,73	39 310,77
5	31 954,41	34 219,74
6	30 840,03	36 183,22
7	31 298,67	39 683,86
8	36 097,29	40 846,25
9	31 109,58	41 214,56
10	35 926,23	38 237,44

Źródło: Opracowanie własne.

Do przeprowadzenia badania zastosowano test znaków, którego wynik przedstawiony został poniżej.

H_0: Koszty utylizacji odpadów medycznych nie zmieniły się po wprowadzeniu ISO 14001
H_1: Koszty utylizacji odpadów medycznych zmieniły się po wprowadzeniu ISO 14001

p=0,026857
α=0,05

Wynik testu jest mniejszy od założonego poziomu istotności, w związku z tym odrzuca się H_0, co oznacza, że koszty utylizacji odpadów medycznych zmieniły się po wprowadzeniu ISO 14001. Do oceny, czy koszty wzrosły czy zmalały wykorzystano porównanie średnich i median w badanych okresach (tabela 2).

Tabela 2. Porównanie średniej i mediany kosztów utylizacji w badanych okresach (w zł.)

Średnia przed wdrożeniem ISO 14001	33 214,51
Średnia po wdrożeniu ISO 14001	37 915,74
Mediana przed wdrożeniem ISO 14001	31 988,42
Mediana po wdrożeniu ISO 14001	37 498,30

Źródło: Opracowanie własne.

Z porównania wynika, że koszty utylizacji odpadów medycznych wzrosły po wdrożeniu ISO 14001. Jednak koszty te są naliczane w proporcji cena za kilogram. Należy więc sprawdzić czy przyczyną wzrostu kosztów utylizacji jest wzrost ich ilości (tabela 3).

Tabela 3. Ilość utylizowanych odpadów medycznych (w kg.)

Okres	Ilość odpadów przed wdrożeniem ISO 14001	Ilość odpadów po wdrożeniu ISO 14001
1	12 099	12 012
2	11 690	11 427
3	11 378	11 839
4	10 390	12 439
5	10 394	11 135
6	10 046	11 778
7	10 195	12 468
8	11 159	13 304
9	10 059	13 103
10	11 301	12 236

Źródło: Opracowanie własne.

W celu sprawdzania, czy koszty wzrosły posłużono się porównaniem średniej i mediany przed i po wdrożeniu ISO 14001 (tabela 4).

Tabela 4. Porównanie średniej i mediany ilości odpadów w badanych okresach (w kg.)

Średnia przed wdrożeniem ISO 14001	10 871,10
Średnia po wdrożeniu ISO 14001	12 174,10
Mediana przed wdrożeniem ISO 14001	10 776,50
Mediana po wdrożeniu ISO 14001	12 124,00

Źródło: Opracowanie własne.

Z porównania wynika, że ilość utylizowanych odpadów wzrosła po wdrożeniu ISO 14001. Płynie z tego następujący wniosek: koszty utylizacji odpadów medycznych wzrosły po wprowadzeniu ISO 14001, ale jest to związane z równoczesnym wzrostem ich ilości. Wdrożenie ISO 14001 nie wpływa więc w znaczącym stopniu na ekonomie utylizowania odpadów medycznych. Odpady medyczne nie są jednak jedynymi produkowanymi przez szpital. Jak każda organizacja generuje on także odpady komunalne. Koszt ich utylizacji ustalany jest ryczałtowo w efekcie złożenia odpowiedniej deklaracji dotyczącej ilości produkowanych odpadów. Występuje podział na odpady zmieszane oraz segregowane. Mając na uwadze, że wdrożenie ISO 14001 spowodowało wprowadzenie w jednostce segregacji odpadów należy domniemywać, że koszty ich utylizacji zmniejszą się.

Po wdrożeniu ISO 14001 w 2016 r. w szpitalu prowadzona była analiza generowanych odpadów, z której wynika, że wprowadzenie segregacji odpa-

dów spowodowało zmniejszenie objętości odpadów zmieszanych o 20%. Osiągnięto więc cel, jakim była ochrona środowiska. Na podstawie otrzymanych wyników złożono deklarację na rok 2017. W tym samym czasie zwiększeniu uległy jednak stawki opłaty za gospodarowanie odpadami, więc porównanie bezpośrednie kosztów utylizacji dałoby nieprawidłowe rezultaty. Dlatego porównane zostały: faktyczny koszt miesięczny w roku 2017 oraz oszacowany, na podstawie stawek opłat za gospodarowanie odpadami komunalnymi, koszt miesięczny w przypadku braku segregacji (tabela 5).

Tabela 5. Porównanie miesięcznych kosztów utylizacji odpadów komunalnych (w zł.)

Faktycznie ponoszone koszty utylizacji odpadów komunalnych	Oszacowany koszt utylizacji odpadów komunalnych bez segregacji
22 650	27 650

Źródło: Opracowanie własne.

Z porównania wynika, że wprowadzenie segregacji odpadów spowodowało oszczędność 5 tys. zł miesięcznie. Szpital poniósł jednak koszty wdrożenia systemu ISO 14001, które należy wziąć pod uwagę przy ocenie ekonomicznej efektywności wprowadzania wspomnianego systemu w jednostce. Zostały one przedstawione w tabeli nr 6.

Tabela 6. Koszty wprowadzenie ISO 14001 (w zł.)

Zakup pojemników na odpady	31 693,41
Audyt certyfikujący	15 571,80
1 audyt recertyfikujący	5 289,00
2 audyt recertyfikujący	5 289,00
Razem	57 843,21

Źródło: Opracowanie własne

Z porównania przedstawionych danych wynika, że poniesione nakłady zwrócą się już po 1 roku. Wynik ten wskazuje, że wdrożenie systemu zarządzania środowiskowego ISO 14001 przynosi także dodatki efekt ekonomiczny.

PODSUMOWANIE

Współcześnie, w sytuacji coraz większego zagrożenia środowiska, każde działanie mające na celu zapobieżenie jego dalszej degradacji i poprawę warunków środowiskowych jest pożądane. Nawet, pozornie nieistotne, segregowanie odpadów w jednostce, które wydaje się być kroplą w morzu po-

trzeb. Wdrożenie ISO 14001 w szpitalu, jednym z kilkuset w Polsce, też ma znaczenie. I to bez względu na koszty. Można bowiem stwierdzić, że środowisko jest bezcenne. Jednak okazało się, że takie działanie ma także korzyści ekonomiczne dla jednostki. Utylizacja odpadów kosztuje mniej, a dodatkowo posiadanie certyfikatu ISO 14001 pozwala uzyskać dodatkowe punkty przy ocenie ofert na świadczenie usług medycznych w trakcie podpisywania umowy z Narodowym Funduszem Zdrowia. Podsumowując, wprowadzenie w jednostce ochrony zdrowia systemu zarządzania środowiskowego ISO 14001 pozytywnie wpływa zarówno na środowisko, jak i na ekonomiczną sytuację podmiotu.

LITERATURA:

[1] Boć J., *Prawo ochrony środowiska jako prawo publiczne*, [w]: P. Korzeniowski (red.) *Zagadnienia systemowe prawa ochrony środowiska*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2015.

[2] Ciechanowicz-McLean J., *Prawo ochrony środowiska jako kompleksowa dziedzina prawa – ustawa organiczna?*, [w]: P. Korzeniowski (red.) *Zagadnienia systemowe prawa ochrony środowiska*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2015.

[3] Ejdys J., Kobylińska U., Lulewicz-Sas A., *Zintegrowanie systemy zarządzania jakością środowiskiem i bezpieczeństwem pracy*, Oficyna Wydawnicza Politechniki Białostockiej, Białystok 2012

[4] Górski M., *System prawa ochrony środowiska*, [w]: P. Korzeniowski (red.) *Zagadnienia systemowe prawa ochrony środowiska*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2015.

[5] Jastrzębski L., *Ochrona środowiska w PRL. Zagadnienia administracyjna*, PWN, Warszawa 1983.

[6] Kronenberg J., *Systemy zarządzania środowiskowego w jednostkach administracji lokalnej w krajach Europy Zachodniej*, „Studia Europejskie / Centrum Europejskie Uniwersytetu Warszawskiego", 2002, 1.

[7] Nowosielski R., Spilka M., Kania A., *Zarządzanie środowiskowe i systemy zarządzania środowiskowego*, Wydawnictwo Politechniki Śląskiej, Gliwice 2010.

[8] Pawełczyk M., *Odpady medyczne jako przedmiot audytu wewnętrznego w szpitalu*, „Finanse. Rynki finansowe. Ubezpieczenia", 2012, 53.

[9] Pochyluk R., Grudowski P., Szymański J., *Zasady wdrażania systemu zarządzania środowiskowego zgodnego z wymogami normy ISO 14001*, Eko – Konsult, Gdańsk 1998.

[10] Skowroński A., *Wydarzenia i ludzie początków prawnej ochrony przyrody w Polsce*, „Studia Ecologiae et Bioethicae", 2005, 3.

Źródła internetowe

[11] Kordulska I., *Zanim wejdziesz na drzewo. Poradnik prawny obrońcy środowiska* [http://www.zb.eco.pl/bzb/34/index.htm] – 27.02.2017.

[12] Lisowska B., *Odpady medyczne rujnują budżety szpitali. 300 mln zł strat przez brak konkurencji*, [http://serwisy.gazetaprawna.pl/zdrowie/artykuly/746472,odpady-medyczne-rujnuja-budzety-szpitali-300-mln-zl-strat-przez-brak-konkurencji.html] – 02.03.2017.

[13] Ochrona środowiska w działalności Szpitala: wywiad z mgr inż. Grażyną Kicińską [http://szpitaljp2.zam.pl/aktualnosci/2013/1031-none] – 28.02.2017.

[14] Prandecki K., *Międzynarodowa ochrona środowiska,* [http://publikacje.ils.uw.edu.pl/bitstream/handle/123456789/2221/Mi%C4%99dzynarodowa%20ochrona%20%C5%9Brodowiska.pdf?sequence=1&isAllowed=y] – 24.02.2017.

[15] Terek K., *Odpady medyczne – bagatelizowanie procedury* [http://sozosfera.pl/odpady/odpady-medyczne-bagatelizowane-procedury?limit=1&limitstart=0] – 02.03.2017.

[16] Trela A., *Co się zmieni w systemie zarządzania środowiskiem* [https://serwiszoz.pl/zarzadzanie/co-sie-zmieni-w-systemie-zarzadzania-srodowiskiem-1444.html] – 06.03.2017.

Akty prawne

[17] Rozporządzenie Komisji (UE) nr 651/2014 z dnia 17 czerwca 2014 r. uznające niektóre rodzaje pomocy za zgodne z rynkiem wewnętrznym w zastosowaniu art. 107 i 108, Dziennik Urzędowy Unii Europejskiej L 187/1.

[18] Ustawa z dnia 14 grudnia 2012 roku o odpadach, Dziennik Ustaw 2013 nr 0 poz. 21.

[19] Ustawa z dnia 16 kwietnia 2004 r. o ochronie przyrody, Dziennik Ustaw 2004 nr 92 poz. 880.

[20] Ustawa z dnia 27 kwietnia 2001 r. Prawo ochrony środowiska, Dziennik Ustaw 2001 nr 62 poz. 627.

[21] Ustawa z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko Dziennik Ustaw 2008 nr 199 poz. 1227.

STRESZCZENIE

Wdrożenie systemu zarządzania środowiskowego ISO 14001 w jednostce ochrony zdrowia. Ochrona środowiska czy ekonomia?

Niniejszy artykuł jest opracowaniem badającym związek między wdrożeniem systemu zarządzania środowiskowego ISO 14001 w szpitalu a kosztami utylizacji odpadów ponoszonymi przez szpital.

Praca została podzielona na 4 części, poprzedzone wstępem i zakończone podsumowaniem. W pierwsze części zostały przedstawione początki ochrony środowiska i najważniejsze akty prawne dotyczące tego zagadnienia. W drugiej części omówiony został proces gospodarowania odpadami w jednostce ochrony zdrowia w odniesieniu do ochrony środowiska. W kolejnej części scharakteryzowany został system zarządzania środowiskowego ISO 14001. W ostatniej części zostały przedstawione i zanalizowane wyniki przeprowadzonego badania dotyczącego efektywności ekonomicznej wdrożenia ISO 14001 w szpitalu.

SUMMARY

Implementing ISO 14001 environmental management system in health care unit. Environmental protection versus economy

In this article author investigates connection between implementing ISO 14001 environmental management system and waste management and disposal costs in hospital.

This study is divided into four parts, preceded by introduction and followed by conclusions. First part presents the beginning of environmental protection and some of the most important legal acts regarding problem. In the second part author discusses waste management process in health care unit in reference to environmental protection rules. Next part characterises environmental management system ISO 14001. In the last part author analyses economic efficiency of implementing ISO 14001 system.

Krzysztof Frydziński
FiM Consulting Sp. z o.o.
Monika Raulinajtys-Grzybek
Szkoła Główna Handlowa
w Warszawie

Benchmarking procesów w przedsiębiorstwie przy wykorzystaniu referencyjnej bazy informacji o kosztach i efektywności

WPROWADZENIE

Efektywność jest miernikiem oceny skuteczności działalności przedsiębiorstwa, a jej osiągnięcie wpływa na polepszenie pozycji konkurencyjnej organizacji. Jednakże jest to pojęcie niejednoznaczne, definiuje się je przy użyciu takich kategorii jak: sprawność działania, rentowność, pozytywny wynik, produktywność, skuteczność, czy wydajność. Dotyczy relacji między celami, efektami, nakładami oraz kosztami. Jeżeli przedsiębiorstwo określane jest jako efektywne oznacza to, że osiąga pozytywne wyniki, a jego cele są realizowane skutecznie, sprawnie i umiejętnie[1].

Zarządzanie efektywnością ma dominujące znaczenie dla zarządzania organizacją. Jeżeli organizacja nie realizuje swoich długoterminowych celów może nie osiągnąć oczekiwanych wyników, jak również nie rozwijać się. Ocena efektywności przedsiębiorstwa może odbywać się przy wykorzystaniu jednego z dwóch podstawowych kryteriów:

- kryterium wydajności, zgodnie z którym przedsiębiorstwo powinno maksymalizować efekty osiągane przy danych nakładach.

[1] E. Skrzypek., *Efektywność ekonomiczna, jako ważny czynnik sukcesu organizacji,* [w:] *Efektywność – konceptualizacja i uwarunkowania,* pod red. T. Dudycz, G. Osbert – Pociecha, B. Brycz, Prace Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu, 262, 2012, s. 313.

- kryterium oszczędności, zgodnie z którym przedsiębiorstwo powinno minimalizować nakłady na osiągnięcie danego rezultatu.

Wdrożenie któregokolwiek z tych kryteriów wymaga monitorowania tego, jakie są nakłady – czyli jakie zasoby oraz po jakim koszcie są angażowane w przedsiębiorstwie – oraz jakie efekty przedsiębiorstwo osiąga dzięki ich poniesieniu.

Mierniki dotyczące rezultatów działalności przedsiębiorstwa – zwłaszcza te obrazowane przez wielkość produkcji czy sprzedaży, wartość przychodów ze sprzedaży oraz wartość wyniku finansowego na różnych poziomach – należą do jednych z najbardziej popularnych i najszerzej opisywanych w literaturze wskaźników. Analiza rentowności uznawana jest za najważniejszy obszar analizy finansowej podmiotów działających for profit, stanowiąc punkt wyjścia do oceny pozostałych obszarów[2].

Nakłady przekształcane są w rezultaty działalności poprzez realizację działań biznesowych, w ramach stosowanego przez przedsiębiorstwo modelu biznesu[3]. R.S. Kaplan i R. Cooper, twórcy najpopularniejszego współcześnie modelu rachunku kosztów, stwierdzają, że koszty w przedsiębiorstwie powstają wskutek realizacji procesów i działań[4]. Ocena efektywności wykorzystania nakładów w przedsiębiorstwie wymaga, zatem monitorowania efektywności realizacji działań i procesów biznesowych.

W przeciwieństwie do analizy finansowej obszar ten nie jest szczegółowo sparametryzowany, a jego wdrożenie pozostaje w gestii przedsiębiorstwa. W literaturze z obszaru rachunku kosztów funkcjonuje wiele modeli opartych na podejściu procesowym, które mają umożliwić zarządzającym pozyskanie informacji na temat efektywności wykorzystania zasobów i realizacji działań. Raporty zarządcze są jednak tworzone indywidualnie na potrzeby przedsiębiorstwa, uwzględniając specyfikę jego rachunku kosztów. Rozwiązanie to pozwala na „uszycie na miarę" modelu rachunku kosztów. Z uwagi jednak na duży poziom indywidualizacji rozwiązań, niemożliwe jest prowadzenie analiz przestrzennych pomiędzy przedsiębiorstwami.

Podstawowym celem artykułu jest przedstawienie zestawu wskaźników pozwalającego na ocenę efektywności wybranych procesów tak, by możliwe było jego wdrożenie w dowolnym przedsiębiorstwie. Opracowany zestaw wskaźników dotyczy tych obszarów działalności przedsiębiorstw, które są w dużym stopniu niezależne od rodzaju prowadzonej działalności oraz branży – to jest w szczególności związanych z zarządem, zakupem, sprzedażą oraz działalnością pomocniczą.

W artykule zastosowano opracowany zestaw wskaźników do oceny efektywności wybranych przedsiębiorstw z branży dystrybucyjnej. W ocenie autorów przedstawione narzędzie może stanowić podstawę do wypracowa-

---

[2] W. Gabrusewicz, *Analiza finansowa przedsiębiorstwa – Teoria i zastosowanie*, PWE, Warszawa 2014, s. 296 – 297; D. Wędzki, *Analiza wskaźnikowa sprawozdania finansowego*, Oficyna a Wolters Kluwer business, Kraków 2009, s. 354.

[3] IIRC, *The International <IR> Framework*, 2013, [http://integratedreporting.org/wp-content/uploads/2013/12/13-12-08-THE-INTERNATIONAL-IR-FRAMEWORK-2-1.pdf].

[4] R.S. Kaplan, R. Cooper, *Zarządzanie kosztami i efektywnością*, Dom wydawniczy ABC, Kraków 2000.

nia ujednoliconej metodyki kalkulacji wskaźników do oceny efektywności procesów. Jednolite wzory wskaźników ułatwią porównania między przedsiębiorstwami, jak również mogą stanowić punkt wyjścia do tworzenia baz wskaźników wykorzystywanych w celach benchmarkingowych, na wzór baz wskaźników finansowych[5].

NOWOCZESNY RACHUNEK KOSZTÓW JAKO ŹRÓDŁO INFORMACJI DO OCENY EFEKTYWNOŚCI ZARZĄDZANIA PROCESAMI W PRZEDSIĘBIORSTWIE

Zarządzanie procesami jest stosunkowo młodą koncepcją, wywodzącą się ze zmiany myślenia funkcjonalnego (przez pryzmat jednostek organizacyjnych w przedsiębiorstwie) na myślenie procesowe (przez pryzmat realizowanych czynności). Stanowi odpowiedź na rosnący poziom skomplikowania procesów w organizacji, a także wzrost oczekiwań klienta wymagający realizowania właściwych procesów we właściwym czasie i koncentracji na tym, co klient postrzega jako wartość. Łączy dwa elementy – zarządzanie, rozumiane jako „zestaw działań (obejmujący planowanie i podejmowanie decyzji, organizowanie, przewodzenie tj. kierowanie ludźmi i kontrolowanie) skierowanych na zasoby organizacji (ludzkie, finansowe, rzeczowe i informacyjne) i wykonywanych z zamiarem osiągania celów organizacji w sposób sprawny i skuteczny”[6] oraz proces, czyli „uporządkowany układ powiązanych działań, które są wykonywane w oparciu o procedury lub zasady biznesowe, aby osiągnąć określony cel”[7]. W procesowym podejściu do funkcjonowania i zarządzania przedsiębiorstwem wyróżnia się około 7-9 procesów kreujących wartość dla klienta oraz 5-10 procesów pomocniczych[8].

Wdrażanie w przedsiębiorstwie podejścia procesowego wymaga realizacji kilku etapów – począwszy od identyfikacji procesów, poprzez powiązanie celów organizacji z procesami i wskazanie procesów, które przynoszą najwięcej korzyści dla przedsiębiorstwa, a także opracowanie mechanizmów do pomiaru efektywności procesów, aż po wprowadzenie procedur pozwalających na wyeliminowanie obszarów niedoskonałości i doskonalenie[9]. Aby mierzyć efektywność procesów, zidentyfikować procesy przynoszące wartość, a także wskazać te wymagające usprawnienia, niezbędna jest odpowiednia informacja.

Wraz z wprowadzaniem procesowego podejścia do zarządzania powszechne stało się odczucie zarządzających, że rachunek kosztów nie od-

---

[5] Np. [http://baza.pontinfo.com.pl], [https://www.emis.com/, http://ir.notoria.pl].

[6] R.W. Griffin, *Podstawy zarządzania organizacjami*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2013, s. 36.

[7] E. Forrest, *Activity-Based Management A Comprehensive Implementation Guide*, McGraw-Hill, New York 1996, s. 309.

[8] J. Jaworski, *Jak wdrażać zarządzanie działaniami w przedsiębiorstwie*, „Controlling i Rachunkowość Zarządcza” nr 10/2007, s. 34.

[9] A. Kucińska-Landwójtowicz, M. Kołosowski, *Determinanty dojrzałości procesowej organizacji*, Politechnika Opolska, Instytut Innowacyjności Procesów i Produktów, s. 655, [http://www.ptzp.org.pl/files/konferencje/kzz/artyk_pdf_2012/p059.pdf].

powiada na potrzeby wynikające ze zmian w sposobie zarządzania i organizacji działalności przedsiębiorstw[10] Tradycyjne rozwiązania rachunku kosztów umożliwiają pomiar i kontrolę kosztów jedynie w wymiarze produktów i jednostek organizacyjnych i tym samym nie odpowiadają potrzebom przedsiębiorstwa, które dla celów zarządczych potrzebuje informacji o kosztach poszczególnych działań i procesów[11].

Nowoczesne modele rachunku kosztów, zakorzenione w koncepcji rachunku kosztów działań lub niemieckich modelach rachunku kosztów procesów, dostarczają informacji o kosztach działań i procesów, stanowiąc tym samym użyteczne narzędzie wspierające zarządzanie procesami w przedsiębiorstwie. Informacje operacyjne o kosztach realizacji działań wspierają zarówno proces podejmowania decyzji operacyjnych jak i kontroli efektywności realizacji działań[12].

Analiza kosztów działań i procesów stanowi podstawę do odpowiedzi na następujące pytania:

- Ile kosztują poszczególne procesy realizowane w przedsiębiorstwie?
- Dlaczego przedsiębiorstwo musi realizować poszczególne procesy?
- Jakie są czynniki wpływające na wysokość kosztów poszczególnych procesów?
- Które działania wykonywane w ramach procesów są działaniami tworzącymi wartość, a które prowadzą do zmniejszenia tej wartości[13]?

Procesy i działania zależą od specyfiki przedsiębiorstwa. Istnieje jednak kilka zasad, które pozwalają zakwalifikować działania jako kluczowe w danym procesie biznesowym[14]:

- działania widoczne dla zewnętrznego użytkownika,
- działania zasobochłonne,
- działania fundamentalne na danym rynku,
- działania, które wspierają strategiczne cele przedsiębiorstwie,
- działania, które mogą być źródłem trwałej przewagi konkurencyjnej.

Zarządzanie procesami w przedsiębiorstwie zależy między innymi od tego, w oparciu o które kryterium racjonalnego gospodarowania działa – wy-

[10] G.K. Świderska (red.), *Rachunek kosztów i rachunkowość zarządcza*, Difin-MAC, Warszawa 2003, s. 3-46.

[11] K. Obłój, *Strategia organizacji*, PWE, Warszawa 1999, s. 311-313.

[12] J. Innes, F. Mitchell, *A survey of activity-based costing in the U.K.'s largest companies*, Management Accounting Research 6/1995, s.138-140 oraz G.K. Świderska, P. Warowny, *Wpływ stosowanej metody wdrożenia rachunku kosztów działań na zakres uzyskiwanych informacji*, „Controlling i Rachunkowość Zarządcza" nr 2/2007.

[13] E. Nowak (red.), *Rachunek kosztów w zarządzaniu przedsiębiorstwem*, wyd. PWE, Warszawa 2004, s.163.

[14] J. A. Miller, *Implementing Activity-Based Management in Daily Operations*, John Wiley & Sons Inc., New York 1996, s. 86.

dajności czy oszczędności. W przedsiębiorstwach działających w oparciu o kryterium wydajności celem zarządzania procesami będzie zwiększenie liczby prawidłowo wykonanych działań w ramach danego procesu przy ustalonym poziomie jego kosztów. Do podstawowych strategii realizowanych w ramach tego kryterium należą efektywne wykonanie procesów oraz koncentracja na procesach i działaniach przynoszących wartość przy jednoczesnej minimalizacji liczby procesów i działań nieprzynoszących wartości. W przedsiębiorstwach działających w oparciu o kryterium oszczędności celem zarządzania procesami będzie natomiast obniżenie poziomu kosztów ponoszonych na rzecz działań realizowanych w związku z uzyskaniem określonego rezultatu. Realizacja kryterium oszczędności jest możliwa w dwóch obszarach: kształtowania kosztów zasobów wykorzystanych oraz minimalizowania niewykorzystanego potencjału.

ZNACZENIE ANALIZ PORÓWNAWCZYCH PRZY OCENIE EFEKTYWNOŚCI PROCESÓW

Niezależnie od przyjętego przez przedsiębiorstwo kryterium, ocena efektywności realizowanych procesów i działań powinna zostać przeprowadzona w oparciu o pewien punkt odniesienia. Dopiero zestawienie z danymi porównawczymi umożliwi odpowiedź na pytanie, czy dane działanie jest realizowane w sposób efektywny. Podstawą do porównania są najczęściej retrospektywne dane przedsiębiorstwa. Analiza trendów pozwala na wyciąganie wyników o kierunku i charakterze zmian, które następują w przedsiębiorstwie.

Niezwykle cennym zestawem narzędzi do pomiaru efektów zarządzania przedsiębiorstwem jest benchmarking. Benchmarking to ciągły proces, w którym porównywane są produkty, usługi, a także procesy i sposób organizacji wielu przedsiębiorstw. Zakłada poszukiwanie u innych firm optymalnych rozwiązań i wcielenie ich w swojej organizacji. Punktem odniesienia są najczęściej przedsiębiorstwa wiodące w badanych metodach i procesach, określane mianem „best in class", czyli najlepszych w swojej branży[15].

Najprostszą formą benchmarkingu jest benchmarking wewnętrzny, który polega na porównywaniu działów wewnątrz jednej organizacji. Przysparza najmniej problemów, ponieważ wszystkie informacje są ogólnodostępne, jednak może być mało użyteczny, gdyż bezzasadne jest porównywanie do nawet najlepszych działów w przedsiębiorstwie, które w skali rynkowej działa w stopniu niezadowalającym. Benchmarking zewnętrzny obejmuje analizę innych przedsiębiorstw i może dotyczyć rynku, branży lub też szukać najlepszych rozwiązań pomiędzy branżami[16]. Benchmarking powoduje wzrost konkurencyjności, wzrost jakości usług i produktów, obniżanie

[15] R. Camp: *Benchmarking: The Search for Industry Best Practices that lead to superior Performance,* Milwaukee, ASQ Quality Press, 1989 za: Centrum Benchmarkingu Polska, [http://www.benchmarking.com.pl/benchmarking.php].

[16] K. Zimniewicz, *Współczesne koncepcje i metody zarządzania*, Warszawa 2009, s. 12.

cen, a także tworzenie atrakcyjnego wizerunku firmy służącemu do nabycia nowych klientów[17].

Benchmarking procesów jest jedną z trzech kategorii benchmarkingu – obok benchmarkingu wyników i strategicznego[18]. W tym ujęciu benchmarking nie koncentruje się na strategii czy wynikach, ale odnosi się do procesów biznesowych. Zastosowany może usprawnić realizację procesów organizacji. Analizowanie procesów realizowanych przez inne przedsiębiorstwa, w tym przedsiębiorstwa „best in class", może pomóc zidentyfikować w badanym przedsiębiorstwie procesy realizowane w sposób nieprawidłowy, jak też procesy zbędne, nieprzynoszące wartości. W celu uzyskania jak najlepszych efektów, powinno zebrać się jak możliwie precyzyjne informacje odnośnie przedmiotu badań w porównywanym przedsiębiorstwie. Benchmarking może odnosić się do działania organizacji jako całości, do jej poszczególnych działów, do pracowników zajmujących określone stanowiska, czy też wdrożonych metod działania.

Jego przeprowadzenie jest możliwe jedynie wówczas, gdy mechanizmy oceny efektywności badanych procesów w przedsiębiorstwie są takie same jak mechanizmy do oceny benchmarku – czyli odpowiadającego procesu referencyjnego (w konkretnym przedsiębiorstwie lub też przeciętnego procesu w branży)[19].

METODYKA BADANIA EMPIRYCZNEGO

Opracowanie wskaźników pozwalających na ocenę efektywności procesów realizowanych w przedsiębiorstwie zostało przeprowadzono w ramach projektu badawczego obejmującego następujące etapy:

1. identyfikacja procesów wspierających, realizowanych w przedsiębiorstwach w sposób podobny, niezależnie od prowadzonej działalności operacyjnej,
2. opracowanie koncepcji rachunku kosztów pozwalającej na jednolitą kalkulację kosztów tych procesów,
3. zbudowanie zestawu wskaźników do oceny efektywności procesów,
4. opracowanie mechanizmu gromadzenia danych dla potrzeb wyliczenia wskaźników efektywności procesów,
5. przeprowadzenie badania empirycznego obejmującego wdrożenie etapów 1-4 w przedsiębiorstwach,
6. pogrupowanie przedsiębiorstw w branże i wybór liderów, czyli przedsiębiorstw „best in class" przy wykorzystaniu metody wskaźnikowej,

[17] E.C. Bogan, J.M. English, *Benchmarking jako klucz do najlepszych praktyk*, Onepress, Gliwice 2006, s. 28.

[18] A. Węgrzyn, *Benchmarking. Nowoczesna metoda doskonalenia przedsiębiorstwa*, Antykwa, Wrocław 2000.

[19] J. Zabawa, R. Krawczyk, *Benchmarking procesów biznesowych w bankowości*, Bank i Kredyt, styczeń 2006, s. 24-34.

7. ocena efektywności procesów przedsiębiorstw z danej branży poprzez porównanie z wartościami wskaźników lidera.

Etapy 1-4 zostały przeprowadzone na podstawie studiów literaturowych. Etapy 5-7 zostały przeprowadzone łącznie w 60 przedsiębiorstwach pogrupowanych w 10 branż. Badanie objęło przedsiębiorstwa, które wyraziły chęć współpracy z zespołem badawczym, i zostało przeprowadzone w latach 2013-2015. Najliczniejsza branża – dystrybucja – liczyła 8 przedsiębiorstw.

Wybór lidera został przeprowadzony przy wykorzystaniu metody wskaźnikowej, będącej jedną z najprostszych i najczęściej stosowanych w praktyce gospodarczej metod[20]. Autorzy celowo zdecydowali o wyborze metody wskaźnikowej do identyfikacji liderów z uwagi na prostotę tej metody. Oparcie w całości na wskaźnikach wyliczanych na podstawie sprawozdania finansowego (bilansu i rachunku zysków i strat) pozwala na umiejscowienie dowolnego innego przedsiębiorstwa względem lidera jak również innych przedsiębiorstw w branży wyłącznie na podstawie ogólnie dostępnych danych sprawozdawczych.

Za podstawę do wyboru liderów przyjęto trzy wskaźniki rentowności – wskaźnik rentowności netto kapitału własnego, wskaźnik rentowności sprzedaży oraz wskaźnik badający relację wyniku EBITDA do przychodów. Pierwszy wskaźnik ocenia zyskowność przedsiębiorstwa względem wartości zaangażowanego kapitału. Drugi w całości koncentruje się na zyskowności podstawowej działalności operacyjnej. Trzeci natomiast mierzy zyskowność sprzedaży mierzoną w sposób gotówkowy, a nie memoriałowy. EBITDA wskazuje się jako najbardziej zbliżony do wartości przepływów pieniężnych netto z działalności operacyjnej. Przedsiębiorstwo o najwyższej rentowności (liczonej jako średnia z trzech przyjętych wskaźników) było liderem w danej branży.

METODA OCENY EFEKTYWNOŚCI PROCESÓW

Procesami poddanymi analizie były: Magazynowanie, Marketing, Obsługa Surowców, Ogólny Zarząd, Sprzedaż, Transport oraz Zaopatrzenie. Dodatkowo wyodrębniono kategorie pozwalające na klasyfikację wszystkich kosztów w przedsiębiorstwach: Koszty produkcji (dla przedsiębiorstw produkcyjnych) oraz Wartość sprzedanych towarów (dla przedsiębiorstw handlowych). Dla części procesów dodatkowo wyodrębniono działania:

- W ramach procesu magazynowanie: przyjęcie do magazynu, przesunięcia w magazynie, kompletacja dostaw oraz wysyłka.
- W ramach procesu sprzedaż: obsługa sprzedaży, pozyskiwanie nowych klientów, pozyskiwanie zamówień, utrzymywanie relacji z klientami oraz wsparcie pozabonusowe klientów.

[20] J. Barburski, *Ekonometryczny pomiar efektywności ekonomicznej instytucji finansowych. Stochastyczny model graniczny kosztów*, Bank i Kredyt, 41(1), 2010, s. 32.

- W ramach procesu transport: planowanie transportu do klienta, planowanie transportu od dostawcy, transport do klienta, transport od dostawcy.

Opracowany model rachunku kosztów bazuje na podejściu rachunku kosztów działań sterowanego czasem (TDABC). Koszty jednostek organizacyjnych są przyporządkowywane do poszczególnych procesów i działań na podstawie ankiety zaangażowania czasu pracy pracowników w ich realizację. Na tej podstawie wyliczane są całkowite rzeczywiste koszty procesów i działań. Dla każdego procesu i działania ustalane są nośniki kosztów działań, czyli wielkości niefinansowe obrazujące efekty poszczególnych działań. Przykładowo, dla działania „utrzymywanie relacji z klientami" nośnikiem jest liczba klientów. W kolejnym kroku dla poszczególnych procesów wyliczany jest koszt niewykorzystanego potencjału wynikający z niższej niż przyjęta za efektywną liczby nośników w poszczególnych miesiącach działalności przedsiębiorstwa.

Ważnym narzędziem wspierającym analizę jest rachunek marżowy. Koszty podzielono na następujące grupy:

- koszty bezpośrednie – obejmujące koszty zakwalifikowane jako koszty produkcji oraz wartość sprzedanych towarów,
- koszty procesów wspierających działalność produkcyjną/handlową – obejmujące koszty zaopatrzenia, obsługi surowców, transportowania od dostawców oraz koszty przyjęcia do magazynu oraz przesunięć w magazynie,
- koszty procesów związanych z obsługą klientów – obejmujące koszty kompletacji dostaw, wysyłki, a także większość kosztów sprzedaży i koszty transportowania do klientów,
- koszty procesów związanych z obsługą klientów potencjalnych – obejmujące wybrane koszty sprzedaży (głównie pozyskiwanie nowych klientów) i marketingu,
- koszty ogólnozakładowe – obejmujące koszty procesu ogólny zarząd,
- koszty niewykorzystanych zasobów.

Zestaw wskaźników obejmuje ponad 120 wskaźników, które pogrupowano w następujący sposób:

- wskaźniki do oceny kosztochłonności procesów – mierzące przede wszystkim udział kosztów poszczególnych procesów w całkowitych kosztach przedsiębiorstwa, a także rentowność przedsiębiorstwa po pokryciu kosztów na każdym z sześciu poziomów,
- wskaźniki do oceny efektywności procesów – mierzące przede wszystkim udział kosztów działań przynoszących wartość oraz tych nieprzynoszących wartości, a także koszty i przychody przypadające na jednostkę przyjętego nośnika.

OCENA EFEKTYWNOŚCI PROCESÓW W BRANŻY DYSTRYBUCYJNEJ

Badana próba liczyła 8 przedsiębiorstw. W pierwszym kroku podjęto próbę wyłonienia lidera, czyli najlepszego przedsiębiorstwa ze względu na efektywność prowadzonej działalności. Dokonano oceny zdefiniowanych parametrów obrazujących rentowność przedsiębiorstwa – wskaźnika rentowności netto kapitału własnego (ROE), wskaźnik udziału wyniku ze sprzedaży w przychodzie (ROS) oraz wskaźnik udziału EBITDA w przychodzie (EBITDA/P). W tabeli 1 przedstawiono wartości wskaźników dla poszczególnych przedsiębiorstw, jak również średnią rentowność wyliczoną dla tych wskaźników.

Tabela 1. Wskaźniki pozwalające na wskazanie lidera

Nazwa przedsiębiorstwa	ROE	ROS	EBITDA/P	Średnia
Firma 1	**9,0%**	**7,1%**	**7,1%**	**8%**
Firma 2	0,4%	0,5%	3,2%	1%
Firma 3	5,0%	-1,6%	0,1%	1%
Firma 4	**25,0%**	**0,1%**	**3,1%**	**9%**
Firma 5	-30,0%	-6,9%	-3,9%	-14%
Firma 6	-55,0%	-10,9%	-8,9%	-25%
Firma 7	-21,0%	-14,7%	-16,9%	-18%
Firma 8	-61,8%	0,3%	1,9%	-20%

Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych zgromadzonych przez FiM Consulting w ramach projektu badawczego „Zaprojektowanie usługi automatycznego przetwarzania danych na podstawie metodyki oceny efektywności przedsiębiorstw".

W grupie przedsiębiorstw dystrybucyjnych wskazano dwóch liderów na rynku. W pierwszym przypadku przedsiębiorstwo osiągnęło wysokie i porównywalne wartości wszystkich trzech wskaźników. W drugim wysoka średnia wynika przede wszystkim z wartości wskaźnika ROE.

OCENA KOSZTOCHŁONNOŚCI PROCESÓW REALIZOWANYCH W PRZEDSIĘBIORSTWIE

Koszty działań realizowanych w badanych przedsiębiorstwach są konsekwencją angażowania przez nie zasobów. Działania restrukturyzacyjne i proefektywnościowe przynoszą najbardziej wymierne korzyści w tych obszarach, których koszty mają największe znaczenie dla kształtowania marży przedsiębiorstwa.

W pierwszej kolejności przedstawiono udział poszczególnych procesów w kosztach łącznych prowadzonej działalności. W branży dystrybucyjnej na uwagę zasługuje fakt, że przedsiębiorstwa będące liderami na rynku mają relatywnie najniższy udział kosztów bezpośrednich związanych z dystrybucją (obrazowanych głównie wartością sprzedanych towarów). Na tle pozostałych spółek mają również relatywnie wyższy udział kosztów sprzedaży oraz marketingu.

Tabela 2. Udział kosztów poszczególnych procesów w łącznej strukturze kosztów przedsiębiorstwa

Przedsiębiorstwo	Wartość sprzedanych towarów	Ogólny zarząd	Sprzedaż	Transport	Administracja	Magazynowanie	Obsługa surowców	Marketing	Niewykorzystane zasoby
Firma 1	**57,10%**	**6,05%**	**14,62%**	**6,01%**	**0,00%**	**12,03%**	**0,46%**	**3,74%**	**0,00%**
Firma 2	82,54%	4,58%	1,25%	4,16%	1,63%	3,22%	2,41%	0,21%	0,00%
Firma 3	90,71%	1,91%	2,42%	0,19%	0,95%	2,38%	0,85%	0,03%	0,57%
Firma 4	**70,47%**	**5,71%**	**8,25%**	**3,34%**	**5,71%**	**1,83%**	**1,60%**	**0,40%**	**2,69%**
Firma 5	79,14%	9,31%	2,74%	0,63%	4,08%	0,79%	1,43%	0,14%	1,74%
Firma 6	83,05%	5,15%	3,75%	1,62%	3,28%	0,00%	1,94%	0,34%	0,86%
Firma 7	92,25%	3,52%	0,40%	1,51%	0,00%	0,12%	0,32%	0,46%	1,30%
Firma 8	79,97%	4,38%	8,00%	0,18%	4,37%	0,49%	1,19%	0,45%	0,98%

Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych zgromadzonych przez FiM Consulting w ramach projektu badawczego „Zaprojektowanie usługi automatycznego przetwarzania danych na podstawie metodyki oceny efektywności przedsiębiorstw".

W kolejnym kroku oszacowano rentowność ze sprzedaży liczonej od różnych marż liczoną jako iloraz marży na danym poziomie i przychodów ze sprzedaży. Do wyliczeń wzięto:

- marżę 1 – po wartości sprzedanych towarów,
- marżę 2 – po kosztach procesów wspierających działalność handlową,
- marżę 3 – po kosztach procesów obsługi klientów,
- marżę 4 – po kosztach procesów obsługi klientów potencjalnych,
- marżę 5 – po kosztach ogólnozakładowych,
- marżę 6 – po kosztach niewykorzystanych zasobów.

Wyniki przedstawiono w tabeli 3.

Tabela 3. Udział marż na poszczególnych poziomach w przychodach przedsiębiorstw

Nazwa przedsiębiorstwa	M1/P	M2/P	M3/P	M4/P	M5/P	M6/P
Firma 1	**46,94%**	**44,33%**	**15,46%**	**12,69%**	**7,07%**	**7,07%**
Firma 2	16,53%	12,93%	5,38%	5,16%	0,53%	0,53%
Firma 3	7,51%	5,05%	1,55%	1,53%	-0,42%	-1,00%
Firma 4	**27,42%**	**24,78%**	**13,05%**	**11,54%**	**5,66%**	**2,89%**
Firma 5	13,37%	11,31%	8,59%	7,10%	-3,09%	-4,99%
Firma 6	7,56%	3,71%	-3,23%	-3,27%	-9,00%	-9,96%
Firma 7	-4,37%	-0,06%	-0,07%	-0,08%	-11,70%	-13,18%
Firma 8	17,45%	16,00%	8,66%	6,81%	2,29%	1,29%

Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych zgromadzonych przez FiM Consulting w ramach projektu badawczego „Zaprojektowanie usługi automatycznego przetwarzania danych na podstawie metodyki oceny efektywności przedsiębiorstw".

Liderzy wygenerowali wysoką marżę 1 i 2, czyli marżę powstałą po ujęciu kosztów związanych z podstawową działalnością (wartością sprzedanych towarów i ich zamawianiem, transportem od dostawców oraz magazynowaniem). Oba przedsiębiorstwa-liderzy angażują ponadto bardzo dużą wartość zasobów w działania związane z obsługą klienta – w konsekwencji w przypadku Firmy 1 powoduje to obniżenie marży 3 aż o 30 punktów procentowych, jednak przekłada się na realizację strategii o wysokim poziomie jakości obsługi, która dalej skutkować powinna napędzaniem przyszłych przychodów ze sprzedaży.

Ocena kosztochłonności realizowanych procesów może zostać rozszerzona o analizę kosztów poszczególnych zasobów. W projekcie wyliczono wskaźniki dotyczące średniego kosztu utrzymania zasobów ludzkich i średniego miesięcznego kosztu wynagrodzeń z narzutami w przeliczeniu na jeden etat w poszczególnych procesach. Najwyższe średnie zarobki występują w odniesieniu do pracowników zatrudnionych przy realizacji następujących procesów: marketing i sprzedaż. Charakterystyczne dla spółek liderów są relatywnie niewielkie koszty wynagrodzeń dla pracowników ogólnego zarządu.

OCENA EFEKTYWNOŚCI PROCESÓW REALIZOWANYCH W PRZEDSIĘBIORSTWIE

Ocena efektywności została przeprowadzona w oparciu o analizę działań pod względem wnoszenia przez nie wartości dodanej dla klienta. W tym celu dokonano analizy kosztów poszczególnych działań w odniesieniu do przychodów przedsiębiorstwa oraz marży 1, czyli marży, jaka jest generowana po pokryciu wartości sprzedanych towarów. Koszty zakupu towarów

potraktowano jako koszty, na które przedsiębiorstwo ma ograniczony wpływ, będące konsekwencją rynku, na którym działa przedsiębiorstwo oraz jego pozycji.

Procesami przynoszącymi wartość dla klienta są wszystkie procesy zakwalifikowane do trzech grup: wspierające działalność handlową, obsługi klientów oraz obsługi klientów potencjalnych. Udział kosztów tych procesów powinien być wyższy niż kosztów procesów nieprzynoszących wartości. Za takie uznaje się koszty ogólne, związane m.in. z ogólnym zarządem, księgowością i finansami. Są to koszty wsparcia, stąd ich udział powinien być niewielki. Drugą pozycją są koszty niewykorzystanego potencjału, czyli koszty zasobów, które zostały przez przedsiębiorstwo zaangażowane, ale nie przyniosły oczekiwanych rezultatów w postaci efektów prowadzonej działalności. W tabeli 4 przedstawiono udział kosztów procesów przynoszących wartość w przychodzie oraz marży 1.

Tabela 4. Wskaźnik udziału kosztów procesów obsługi w przychodzie oraz w marży 1

Nazwa przedsiębiorstwa	Koszty procesów przynoszących wartość / Przychód	Koszty procesów przynoszących wartość / Marża 1
Firma 1	**0,34**	**0,73**
Firma 2	0,11	0,69
Firma 3	0,06	0,80
Firma 4	**0,16**	**0,58**
Firma 5	0,06	0,47
Firma 6	0,11	1,43
Firma 7	0,03	-0,77
Firma 8	0,11	0,61

Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych zgromadzonych przez FiM Consulting w ramach projektu badawczego „Zaprojektowanie usługi automatycznego przetwarzania danych na podstawie metodyki oceny efektywności przedsiębiorstw".

Liderzy wyraźnie koncentrują się na działaniach związanych z obsługą klienta jako działaniach rozwojowych, wpływających na poziom bieżącej i przyszłej sprzedaży. Równie istotna dla oceny wartości procesów jest analiza, jaką wartość generują koszty ogólne – związane z administrowaniem spółką oraz będące konsekwencją niewykorzystanego potencjału. Koszty te odniesiono również do przychodów przedsiębiorstw i generowanej przez nie marży 1.

Tabela 5. Wskaźnik udziału kosztów ogólnych w przychodzie oraz w marży 1

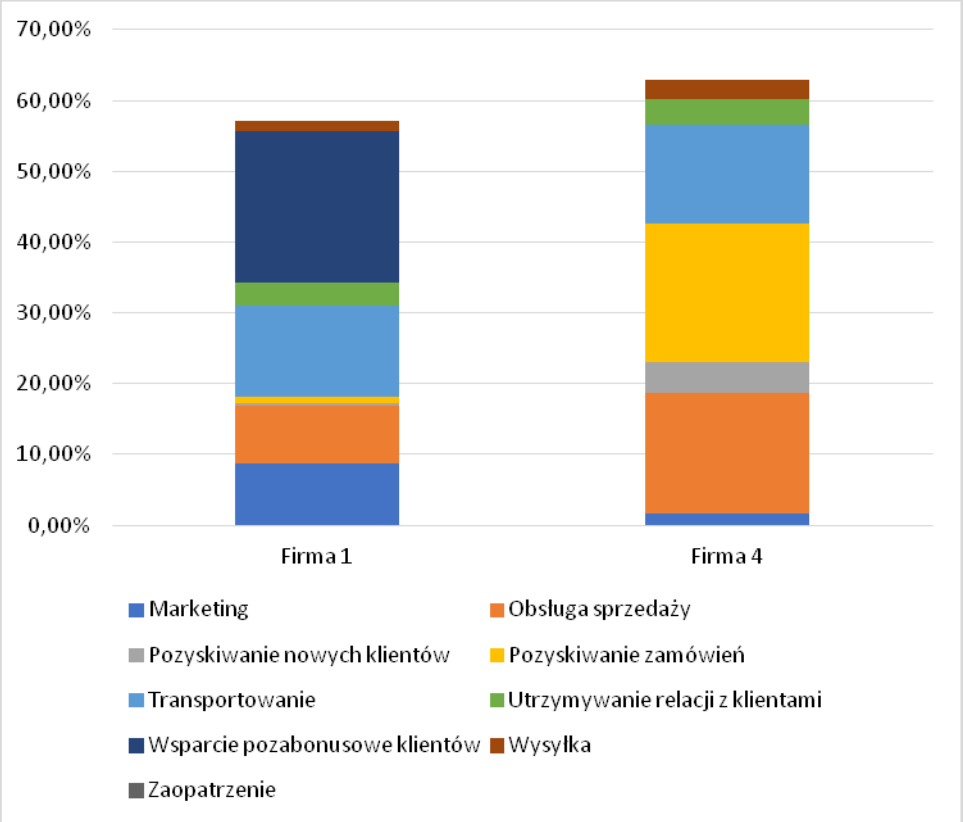
Nazwa przedsiębiorstwa	Koszty ogólne / Przychód	Koszty ogólne / Marża 1
Firma 1	**0,06**	**0,12**
Firma 2	0,05	0,28
Firma 3	0,03	0,34
Firma 4	**0,09**	**0,32**
Firma 5	0,12	0,90
Firma 6	0,07	0,89
Firma 7	0,05	-1,25
Firma 8	0,06	0,32

Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych zgromadzonych przez FiM Consulting w ramach projektu badawczego „Zaprojektowanie usługi automatycznego przetwarzania danych na podstawie metodyki oceny efektywności przedsiębiorstw".

Koszty ogólne powinny stanowić jak najniższy udział w przychodach oraz w marży 1. Taki trend kształtuje się w przypadku większości przedsiębiorstw liderów. Wzorcowym przykładem jest Firma 1, w której koszty ogólne stanowią 6% przychodu i jedynie 12% marży 1.

Na poniższym wykresie dla dwóch przedsiębiorstw-liderów przedstawiono udział kosztów działań przynoszących wartość w łącznej sumie kosztów wszystkich działań z pominięciem działań produkcyjnych. Do najistotniejszych procesów i działań przynoszących wartość dla klienta zakwalifikowano:

- Zaopatrzenie
- w ramach procesu Magazynowanie - Wysyłka,
- działania w ramach procesu Sprzedaż:
    - Obsługa sprzedaży,
    - Pozyskiwanie nowych klientów,
    - Pozyskiwanie zamówień,
    - Utrzymywanie relacji z klientami,
    - Wsparcie pozabonusowe klientów,
- Transportowanie,
- Marketing.



Wykres 1. Struktura kosztów procesów i działań przynoszących wartość

Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych zgromadzonych przez FiM Consulting w ramach projektu badawczego „Zaprojektowanie usługi automatycznego przetwarzania danych na podstawie metodyki oceny efektywności przedsiębiorstw".

W branży dystrybucyjnej obaj liderzy około 60% wszystkich kosztów poświęcają na działania tworzące wartość. Warto jednocześnie zauważyć, że struktura działań znacznie różni się między przedsiębiorstwami. Firma 1 najwięcej nakładów przeznacza na działanie Wsparcie pozabonusowe klientów, podczas gdy w firmie 4 największy udział mają koszty pozyskiwania zamówień oraz obsługi sprzedaży. Wskazuje to na różne modele biznesu obu tych podmiotów.

W celu oceny efektywności poszczególnych procesów dokonano analizy, jak kształtowała się wartość przychodów w przeliczeniu na jedną złotówkę kosztów wybranych procesów. Tym sposobem przedstawiono produktywność poszczególnych procesów mierzoną zwrotem ze środków zaangażowanych w realizację procesów. Najbardziej kosztochłonnymi obszarami w branży są wartość sprzedanych towarów i sprzedaż.

Tabela 6. Ocena efektywności najbardziej kosztochłonnych obszarów

Nazwa przedsiębiorstwa	Przychody/Wartość sprzedanych towarów	Przychody / Sprzedaż
Firma 1	**1,88**	**7,36**
Firma 2	1,20	79,00
Firma 3	1,08	35,32
Firma 4	**1,38**	**9,15**
Firma 5	1,09	20,46
Firma 6	1,08	21,03
Firma 7	0,96	54,13
Firma 8	1,21	10,86

Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych zgromadzonych przez FiM Consulting w ramach projektu badawczego „Zaprojektowanie usługi automatycznego przetwarzania danych na podstawie metodyki oceny efektywności przedsiębiorstw".

Pierwsza kolumna przedstawia dochodowość prowadzonej działalności. Jak już zauważono, obszar ten jest w dużej mierze niezależny od przedsiębiorstwa i zależy m.in. od jego pozycji na rynku. Pożądane jest bowiem osiąganie coraz wyższych rezultatów przy tym samym poziomie nakładów. Liderzy osiągnęli najwyższy poziom tego wskaźnika i potwierdzają tę regułę.

Druga kolumna przedstawia efektywność procesu sprzedaży. Koszty procesu sprzedaży wynikają przede wszystkim z zaangażowania zespołu handlowego w takie działania jak obsługa sprzedaży, pozyskiwanie nowych klientów, czy utrzymywanie relacji z klientami. Interpretacja wskaźników dotyczących efektywności procesu sprzedaży nie jest oczywista. Proces ten może być kosztochłonny w przypadku tych przedsiębiorstw, które budują swoją przewagę konkurencyjną na relacjach z klientami – ich tworzeniu i utrzymywaniu. Obaj liderzy osiągnęli najniższe wyniki w zakresie tego wskaźnika. Nakłady na zespół handlowy w obu tych przedsiębiorstwach są najwyższe – największa jest również ilość pracowników zespołu handlowego w porównaniu z generowanym przychodem.

W tabeli 7 przedstawiono efektywność jednego handlowca – wskaźnik ten uzyskano dzieląc przychód przedsiębiorstwa na liczbę personelu zespołu handlowego (po przeliczeniu na pełne etaty). Wnioski przedstawione w tabeli potwierdzają wstępne wnioski dotyczące produktywności procesu sprzedaży – przychód przeliczony na złotówkę nakładów na ten proces może istotnie różnić się w zależności od przedsiębiorstw w zależności od realizowanej strategii obsługi klienta, a także skali działalności.

Tabela 7. Wskaźnik efektywności zespołu handlowego

Nazwa przedsiębiorstwa	Zatrudnienie (FTE)	Przychód/FTE (w tys. zł)
Firma 1	**10,34**	**3 300,00**
Firma 2	16,48	5 800,00
Firma 3	29	5 800,00
Firma 4	**14,24**	**730,00**
Firma 5	4,5	1 990,00
Firma 6	16,71	2 480,00
Firma 7	2	2 560,00
Firma 8	19	850,00

Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych zgromadzonych przez FiM Consulting w ramach projektu badawczego „Zaprojektowanie usługi automatycznego przetwarzania danych na podstawie metodyki oceny efektywności przedsiębiorstw".

W tabeli 8 dokonano uszczegółowienia analizy procesu sprzedaży dzieląc go na poszczególne działania realizowane w ramach tego procesu i dokonując pomiaru udziału ich kosztów w kosztach całego procesu sprzedaży. Do wyodrębnionych działań procesu sprzedaży należą następujące działania:

- Obsługa sprzedaży (OS),
- Pozyskiwanie nowych klientów (PNK),
- Pozyskiwanie zamówień (PZ),
- Utrzymywanie relacji z klientami (URK),
- Wsparcie pozabonusowe klientów (WPK).

Tradycyjnie działaniami mającym najwyższy udział w procesie sprzedaży są działania dotyczące obsługi sprzedaży oraz pozyskiwania zamówień. Średnio w badanej próbie ich koszty wynoszą ponad 40% wszystkich kosztów procesów sprzedaży. Charakterystyczne dla liderów jest to, że największy udział w kosztach procesu sprzedaży mają działania dotyczące utrzymywania relacji z istniejącymi klientami oraz pozyskiwania nowych klientów. Są to działania rozwojowe, dotyczące budowania przyszłego wolumenu sprzedaży.

Tabela 8. Udział poszczególnych działań realizowanych w ramach procesu sprzedaży

Nazwa przedsiębiorstwa	OS	PNK	PZ	URK	WPK
Firma 1	**0,24**	**0,01**	**0,03**	**0,10**	**0,62**
Firma 2	0,74	0,01	0,04	0,21	0,00
Firma 3	0,29	0,00	0,35	0,35	0,00
Firma 4	**0,38**	**0,10**	**0,44**	**0,08**	**0,00**
Firma 5	0,27	0,27	0,38	0,07	0,00
Firma 6	0,34	0,00	0,43	0,21	0,01
Firma 7	0,54	0,15	0,15	0,15	0,00
Firma 8	0,45	0,15	0,25	0,15	0,00

Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych zgromadzonych przez FiM Consulting w ramach projektu badawczego „Zaprojektowanie usługi automatycznego przetwarzania danych na podstawie metodyki oceny efektywności przedsiębiorstw".

PODSUMOWANIE

Analiza kosztochłonności i efektywności procesów pozwala na skuteczniejsze zarządzanie przedsiębiorstwem – opierając proces planowania, podejmowania decyzji i kontrolowania na rzetelnych danych na temat działań realizowanych w przedsiębiorstwie. Umożliwia to kompleksowe spojrzenie na przedsiębiorstwo – wspierając tym samym proces zarządzania strategicznego – zgodnie z założeniem, że przedsiębiorstwo stanowi zorganizowany zbiór działań realizowanych w celu wygenerowania wartości dla klientów.

Cennym źródłem danych porównawczych jest benchmarking procesów, czyli porównanie danych poszczególnych przedsiębiorstw do tzw. liderów w branży, czyli przedsiębiorstw ocenianych jako najbardziej efektywne. W artykule przedstawiono analizę kosztochłonności i efektywności głównych procesów w branży dystrybucyjnej przedstawiając wyniki badanych firm w odniesieniu do dwóch przedsiębiorstw-liderów.

Dalsza analiza procesów potwierdziła, że przedsiębiorstwa-liderzy wyróżniają się na tle poddanego analizie segmentu. W strukturze kosztów dominują koszty podnoszące wartość dla klienta, związane z obsługą klienta, minimalizowane są natomiast koszty ogólne, związane z administrowaniem przedsiębiorstwem, a także z niewykorzystanym potencjałem. Co ciekawe, w przeciwieństwie do większości pozostałych badanych przedsiębiorstw w branży, liderzy w największym stopniu inwestują w działania sprzedażo-

we, ponosząc najwyższe nakłady w zespół handlowy. Ponadto, duża część środków przeznaczana jest na działania dotyczące budowania przyszłego wolumenu sprzedaży.

LITERATURA:

[1] Barburski J., *Ekonometryczny pomiar efektywności ekonomicznej instytucji finansowych. Stochastyczny model graniczny kosztów*, Bank i Kredyt, 41(1), 2010, s. 31-56.

[2] Bogan E.C., English J.M., *Benchmarking jako klucz do najlepszych praktyk*, Onepress, Gliwice 2006.

[3] Centrum Benchmarkingu Polska, [http://www.benchmarking.com.pl/benchmarking.php].

[4] Forrest E., *Activity-Based Management A Comprehensive Implementation Guide*, McGraw-Hill, New York 1996.

[5] Gabrusewicz W., *Analiza finansowa przedsiębiorstwa – Teoria i zastosowanie*, PWE, Warszawa 2014.

[6] Griffin R.W., *Podstawy zarządzania organizacjami*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2013.

[7] IIRC, *The International <IR> Framework*, 2013, [http://integratedeporting.org/wp-content/uploads/2013/12/13-12-08-THE-INTERNATIONAL-IR-FRAMEWORK-2-1.pdf].

[8] Innes J., Mitchell F., *A survey of activity-based costing in the U.K.'s largest companies*, Management Accounting Research, 6/1995.

[9] Jaworski J., *Jak wdrażać zarządzanie działaniami w przedsiębiorstwie*, Controlling i Rachunkowość Zarządcza, 10/2007.

[10] Kaplan R.S., Cooper R., *Zarządzanie kosztami i efektywnością*, Dom wydawniczy ABC, Kraków 2000.

[11] Kucińska-Landwójtowicz A., Kołosowski M., *Determinanty dojrzałości procesowej organizacji*, Politechnika Opolska, Instytut Innowacyjności Procesów i Produktów, [http://www.ptzp.org.pl/files/konferencje/kzz/artyk_pdf_2012/p059.pdf].

[12] Miller J. A., *Implementing Activity-Based Management in Daily Operations*, John Wiley & Sons Inc., New York 1996.

[13] Nowak E. (red.), *Rachunek kosztów w zarządzaniu przedsiębiorstwem*, wyd. PWE, Warszawa 2004.

[14] Obłój K., *Strategia organizacji*, PWE, Warszawa 1999.

[15] Skrzypek E., *Efektywność ekonomiczna jako ważny czynnik sukcesu organizacji*, [w:] *Efektywność – konceptualizacja i uwarunkowania*, pod red. T. Dudycz, G. Osbert-Pociecha, B. Brycz, Prace Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu, 262, 2012.

[16] Świderska G.K. (red.), *Rachunek kosztów i rachunkowość zarządcza*, Difin-MAC, Warszawa 2003.

[17] Świderska G.K., Warowny P., *Wpływ stosowanej metody wdrożenia rachunku kosztów działań na zakres uzyskiwanych informacji*, Controlling i Rachunkowość Zarządcza, 2/2007.

[18] Wędzki D., *Analiza wskaźnikowa sprawozdania finansowego*, Oficyna a Wolters Kluwer business, Kraków 2009.

[19] Węgrzyn A., *Benchmarking. Nowoczesna metoda doskonalenia przedsiębiorstwa*, Antykwa, Wrocław 2000.

[20] Zabawa J., Krawczyk R., *Benchmarking procesów biznesowych w bankowości*, Bank i Kredyt, styczeń 2006, s. 24-34.

[21] Zimniewicz K., *Współczesne koncepcje i metody zarządzania*, Warszawa 2009.

STRESZCZENIE

Benchmarking procesów w przedsiębiorstwie przy wykorzystaniu referencyjnej bazy informacji o kosztach i efektywności

Celem artykułu jest przedstawienie zestawu wskaźników pozwalającego na ocenę efektywności wybranych procesów tak, by możliwe było jego wdrożenie w dowolnym przedsiębiorstwie. Opracowany zestaw wskaźników dotyczy tych obszarów działalności przedsiębiorstw, które są w dużym stopniu niezależne od rodzaju prowadzonej działalności oraz branży – to jest w szczególności związanych z zarządem, zakupem, sprzedażą oraz działalnością pomocniczą. Publikacje na temat modeli rachunku kosztów użytecznych w procesie zarządzania prezentują budowę narzędzi, które wspierają zarządzających w odpowiedzi na pytanie, ile kosztują realizowane przez nich procesy. Jednocześnie brak jest publikacji na temat wzorcowych wartości, które dla zarządzających mogłyby stanowić punkt odniesienia przy ocenie ich przedsiębiorstwa. W artykule przedstawiono zestaw narzędzi do oceny efektywności procesów realizowanych w branży dystrybucyjnej, jak również wzorcowe wartości osiągnięte przez poddane ocenie przedsiębiorstwa w branży.

Słowa kluczowe: ocena efektywności procesów, benchmarking procesów.

SUMMARY

Process benchmarking in an enterprise with the use of a reference database

The aim of this article is to present a set of indicators allowing to evaluate the effectiveness of selected processes so that it can be implemented in any enterprise. The set of indicators developed relates to those areas of business activities that are largely independent of the type of business and the industry – this is in particular related to management, purchasing, sales and ancillary activities. Publications on cost accounting models useful in the management process present the construction of tools that support managers in answering the question of how much their processes cost. At the same time, there is no publication on benchmarking that managers could provide as a benchmark for evaluating their business. This article presents a set of tools for assessing the effectiveness of processes in the distribution industry, as well as the benchmark values obtained by the industry assessment of the industry.

Keywords: assessing the effectiveness of processes, process benchmarking.

Kod JEL: M11

Agata Buczak
Wroclaw University
of Economics

„Whenever you see a successful business, someone once made a courageous decision"
Peter Grucker

Enterprising women of Jelenia Góra within the years 2013-2015 – an analysis of selected statistical data

INTRODUCTION

The concept of „entrepreneurship" is an ambiguous and multidimensional term. Representatives of many fields of science, i.e. economists, sociologists, specialists in organization and management, ecologists, planners and space architects and many others conduct deliberations on its role and meaning. So, it seems right the conclusion drawn from rich literature on the subject that there is no one universal definition of the entrepreneurship. For years there's been functioning a vast number of synonyms and similar character terms like: enterprise, entrepreneur etc. Well then, we read about the enterprising attitudes, where gradation of these attitudes are made, activity of business entities, splitting them into less and more enterprising ones. Similar efforts and considerations refer to the entrepreneurs themselves that is persons running this business activity.

Amongst extensive circle of authors dealing with the entrepreneurship in a broad sense is often presented simple definition of the entrepreneurship, as „an ability to create and satisfy one's and others' needs"[1]. In the literature there is also an interesting interpretation of J. Brdulak and M. Kulikowski, according to whom the entrepreneurship is „willingness to

[1] Gregorczyk S., Romanowska M., Sopińska A., *Przedsiębiorczość bez tajemnic*, WSP, Warszawa 2012, p. 5.

start a business activity and incurring the risk related with it"[2]. In turn, C.A. Kent defines an entrepreneurship as „a self-destructive process where new ideas attract huge herd of imitators, [...] a new wave of enterprising genius wipes out the old fashioned products and technologies, destroying the old markets and firms which delivered them"[3]. Since the term of entrepreneurship is multidimensional, the literature on international economic relations is not indifferent to that question – here, the term of entrepreneurship refers mostly to concrete business entities, markets or undertakings and competitiveness of enterprises and economies[4]. Researchers devoted their considerations to regions reveal an entrepreneurship as a factor of local of regional development[5].

The purpose of this paper is to present an activity profile of the business entities which within the years 2013-2015 were founded by women in Jelenia Góra based upon selected data gained from Central Statistical Office of Poland and based mainly upon REGON database and list of Polish Classification of Activity (PKD). Overall number of registered companies in given period of time in Jelenia Góra will be presented as well. The background material is selected statistical data available for 2015 concerning the Province of Lower Silesia and town of Jelenia Góra.

JELENIA GÓRA CITY – SELECTED DATA FOR YEARS 2013-2015

Jelenia Góra is a city with district rights in province of Lower Silesia. It covers 627 km^2 of area, and in 2015 there were 103 persons per 1 km^2 in Jelenia Góra. Total number of inhabitants in Jelenia Góra in 2015 amounts to 64555 persons. While the structure of population in 2015 – by sex – has been presented in the figure below[6].

In 2015 there were 155 employed persons per 1000 population of the city, whereby the number of unemployment registered in % was 12,9. The national business entities in the REGON registry per 10 thousands of working age population were 2719. Age dependency ratio was presented in the figure 2[7].

[2] Brdulak J., Kulikowski M., *Przedsiębiorczość stymulatorem rozwoju gospodarczego*, Instytut Wiedzy, Warszawa 2014, p. 272.
[3] Kent C.A., *Rola przedsiębiorcy w gospodarce*, Fundacja Gospodarcza NSZZ „Solidarność", Gdańsk 2001, p. 543.
[4] Rymarczyk J.(red.), *Międzynarodowe stosunki gospodarcze*, PWE, Warszawa 2006, pp. 272-288.
[5] Klasik A., *Strategie regionalne. Formułowanie i wprowadzanie w życie*, AE, Katowice 2002, pp. 120-125.
[6] *Statystyczne Vademecum Samorządowca 2016-powiat jeleniogórski*, Statistical Office in Wrocław, [www.stat.gov.pl] – 04.07.2017.
[7] Ibid.

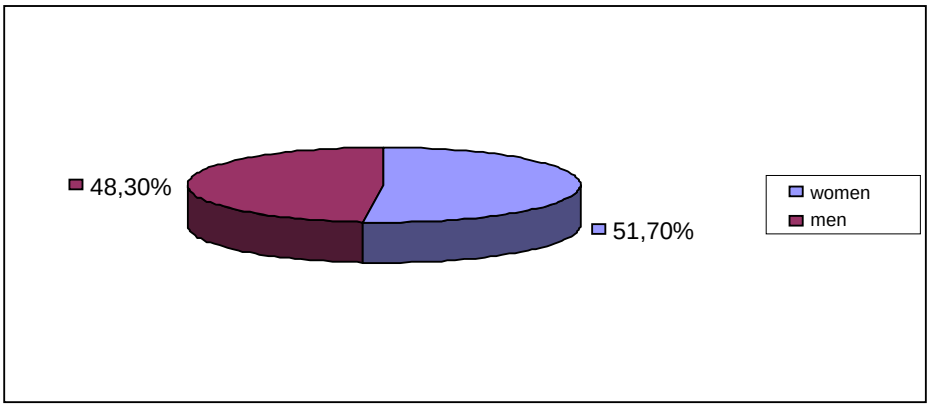


Figure 1. Population structure of Jelenia Góra city in percentage by sex in 2015

Source: Author's own study based upon *Statystyczne Vademecum Samorządowca 2016- powiat jeleniogórski,* Statistical Office in Wrocław, [www.stat.gov.pl] – 04.07.2017.

Figure 2. Structure of the age dependency ratio of Jelenia Góra in 2015

Source: Author's own study based upon *Statystyczne Vademecum Samorządowca 2016 – powiat jeleniogórski,* Statistical Office in Wrocław, [www.stat.gov.pl] – 04.07.2017.

The year 2015 for the city of Jelenia Góra was ended with such chosen statistical conditions. In 2015 – 867 persons decided to register new business activity in Jelenia Góra and start their professional careers by self-employment or supervision of subordinate employees. In 2014 there were 596 persons, and in 2013 – 533. It can be seen an increase of the entrepreneurs, and between 2014 and 2015 it was significant.

ENTERPRISING WOMEN OF JELENIA GÓRA WITHIN THE YEARS 2013-2015 – PROFILE OF THE BUSINESS ACTIVITY BASED UPON SELECTED STATISTICAL DATA[8]

Based upon the data obtained from Central Statistical Office in Wrocław Branch in Wałbrzych, it has been determined the number of registered business entities divided into sex and legal entity. Detailed data of the given period of time for Jelenia Góra are included in the table 1.

Table 1. The number of business entities registered in Jelenia Góra within the years 2013-2015 divided into sex and legal entity

Year	Total number of registered business entities	The number of business entities registered by women	The number of business entities registered by men	The number of business entities registered as civil partnerships	The number of business entities registered as limited liability companies	The number of business entities registered as the registered partnerships
2013	533	220	290	23	-	-
2014	596	258	312	26	-	-
2015	867	325	442	37	60	3

Source: Author's own study based upon the data gained from Central Statistical Office from 22.03.2016 to 31.05.2017.

The systematic increase of the number of registered business entities both in their total number and in the registration groups divided into sex can be noticed. The number of the business entities registered by the women in Jelenia Góra within the years 2013-2015 in the background of total number of registration is illustrated in the figure 3. Interestingly enough is the fact that in years 2013 and 2014 within the area of Jelenia Góra were not registered the business entities being limited liability companies and

[8] All statistical data included in this chapter, figures and tables were prepared by the author based upon the data obtained (purchased) from Central Statistical Office in Wrocław, Branch in Wałbrzych within a period of time from 22 March, 2016 to 31 May, 2017.

the registered partnerships. While in 2015 were registered 60 limited liability companies and 3 registered partnerships.

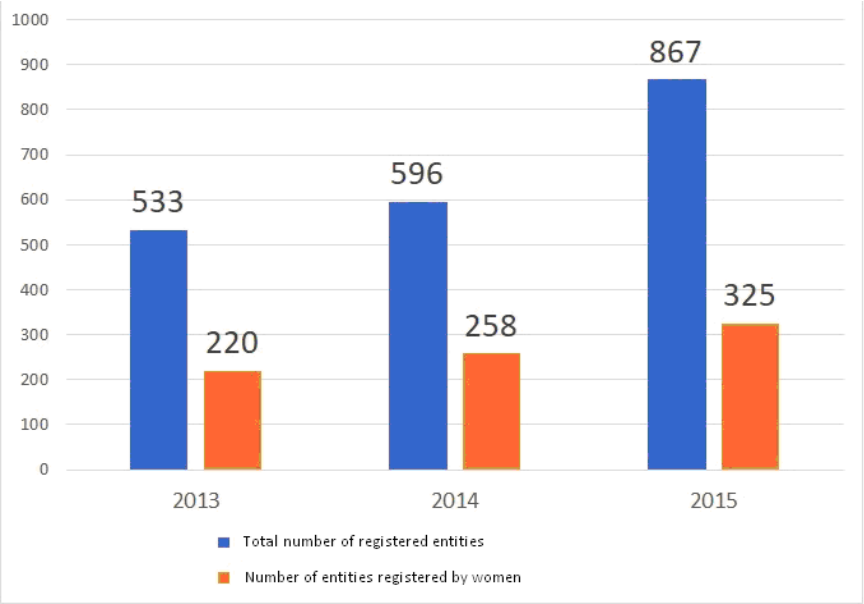


Figure 3. The number of the business entities registered by the women in Jelenia Góra within the years 2013-2015 in the background of total number of registration

Source: Own work based upon the data gained from Central Statistical Office from 22.03.2016 to 31.05.2017.

After analyzing and arranging the types of registered business activities according to Polish Classification of Activity (PKD)[9] in each analyzed year was indicated specified number of categories of the given companies. The list of these data are included in the table 2.

Table 2. Number of PKD categories for the business activities registered by women in Jelenia Góra within the years 2013-2015

Year	Total number of companies registered by women in Jelenia Góra	Number of PKD categories
2013	220	84
2014	258	101
2015	325	108

Source: Author's own study based upon the data gained from Central Statistical Office from 22.03.2016 to 31.05.2017.

[9] [http://www.pkd.com.pl/wyszukiwarka/lista_pkd] – 04.07.2017.

Amongst 220 business entities registered by women in Jelenia Góra in 2013 there were left 84 types of activities (according to codes of Polish Classification of Activity). The summary is contained in the table 3.

Table 3. Polish Classification of Activity (PKD) among the business entities registered by women in Jelenia Góra in 2013

Ordinal / number of companies	Number of Polish Classification of Activity (PKD)
1-46 (1)	0119Z; 1039Z; 1071Z; 1330Z; 1399Z; 1413Z; 1439Z; 1610Z; 2712Z; 3102Z; 3511Z; 4110Z; 4322Z; 4334Z; 4391Z; 4511Z; 4520Z; 4612Z; 4643Z; 4645Z; 4651Z; 4721Z; 4774Z; 4775Z; 4775Z; 4799Z; 5221Z; 5610B; 5819Z; 5911Z; 6619Z; 7112Z; 7430Z; 7820Z; 7990A; 8110Z; 8130Z; 8219Z; 8621Z; 8623Z; 8690B; 8690D; 9003Z; 9529Z; 9603Z; 9609Z;
47-54 (2)	4339Z; 4619Z; 4941Z; 6312Z; 6820Z; 6832Z; 7022Z; 8559A;
55-63 (3)	3213Z; 4532Z; 4711Z; 4781Z; 8121Z; 8211Z; 8559B; 8690C; 9604Z;
64-72 (4)	4776Z; 4782Z; 4789Z; 5630Z; 6920Z; 7111Z; 7420Z; 8560Z; 8622Z;
73-76 (5)	4771Z; 5320Z; 6831Z; 7311Z;
77-79 (7)	6910Z; 8690A; 8690E;
80-81 (8)	5610A; 6622Z;
82 (9)	4791Z;
83 (11)	8810Z;
84 (18)	9602Z;

Source: Author's own study.

The data suggest a diversity of categories of the business activities registered by the women in Jelenia Góra in 2013. 46 types of the business activities were registered once what is 20,91% of all women's registrations in 2013. Focusing only on the categories of PKD, for which the number of registrations is equal or exceeded 10, remain the following codes:

- 8810Z – Social work activities without accommodation for the elderly and disabled; 11 entities are 5% of the companies registered by women
- 9602Z–Hairdressing and other beauty treatment – 18 companies that is 8,18% of the all companies registered in 2013 by women in Jelenia Góra.

In 2014 in Jelenia Góra were registered 258 business entities by the women. After making the verifications and analyzes there were left 101 types of activities (according to codes of Polish Classification of Activity. The details are included in the table 4.

Table 4. Classification of Activity (PKD) amongst the business entities registered in 2014 by the women in Jelenia Góra

Ordinal / number of companies	Number of Polish Classification of Activity (PKD)
1-50 (1)	1071Z; 1412Z; 1413Z; 1610Z; 1812Z; 3312Z; 3811Z; 4110Z; 4120Z; 4321Z; 4339Z; 4399Z; 4520Z; 4531Z; 4613Z; 4617Z; 4639Z; 4649Z; 4669Z; 4673Z; 4674Z; 4675Z; 4677Z; 4752Z; 4762Z; 4774Z; 4776Z; 4781Z; 4932Z; 5210A; 5610B; 5621Z; 5630Z; 6201Z; 6399Z; 6499Z; 6621Z; 7112Z; 7120B; 7320Z; 7420Z; 7911A; 7990A; 8230Z; 8622Z; 8623Z; 8690D; 8899Z; 9529Z; 9604Z;
51-68 (2)	4719Z; 4721Z; 4759Z; 4775Z; 4789Z; 4941Z; 5520Z; 6419Z; 6619Z; 6831Z; 7111Z; 7430Z; 7810Z; 8551Z; 8559A; 8560Z; 8621Z; 9001Z;
69-84 (3)	3250Z; 4511Z; 4619Z; 4772Z; 4778Z; 4799Z; 5221Z; 5510Z; 6622Z; 6820Z; 6920Z; 7022Z; 8211Z; 8219Z; 8559B; 9609Z;
85-89 (4)	4711Z; 4782Z; 5610A; 7410Z; 7490Z;
90-95 (5)	4771Z; 4779Z; 6910Z; 8110Z; 8690A; 8690E;
96-97 (6)	4791Z; 7311Z;
98 (9)	8121Z;
99 (12)	8690C;
100 (15)	8810Z;
101 (26)	9602Z;

Source: Author's own study.

The year 2014 – similarly like 2013 – is characterized by fragmentation and diversity of the business activities registered by the women. 50 types of the business activities were registered once with the unique code of PKD, what is 19,38% of the all companies registered in 2014 by women in Jelenia Góra. Again, taking into considerations only the business entities for which the number of registrations is equal or exceeded 10, remain the following codes:

- 8690C – *Nurses and midwives activities* – 12 entities are 4,7% of the companies registered by women;
- 8810Z – *Social work activities without accommodation for the elderly and disabled* –15 entities are 5,81%;
- 9602Z– *Hairdressing and other beauty treatment* – 26 entities are 10,08% of the all companies registered in 2014 by women in Jelenia Góra.

The largest number of the companies registered by the women in Jelenia Góra was observed in 2015 (among the years being a subject of research). There were 325 companies, among them in turn there were 108 types of activity according to codes of Polish Classification of Activity (PKD). The summary was included in the table below.

Table 5. Classification of Activity (PKD) amongst the business entities registered in 2015 by the women in Jelenia Góra

Ordinal/ number of companies	Number of Polish Classification of Activity (PKD)
1-56 (1)	0240Z; 1330Z; 1812Z; 2222Z; 2391Z; 2445Z; 3102Z; 3109Z; 3212Z; 3299Z; 3312Z; 4120Z; 4211Z; 4331Z; 4332Z; 4611Z; 4613Z; 4645Z; 4721Z; 4726Z; 4729Z; 4761Z; 4765Z; 4775Z; 4932Z; 4939Z; 5221Z; 5229C; 5610B; 5621Z; 6209Z; 6311Z; 6312Z; 6399Z; 6419Z; 6499Z; 6512Z; 6619Z; 6621Z; 7111Z; 7430Z; 7500Z; 7711Z; 7732Z; 7810Z; 7912Z; 7990A; 8010Z; 8299Z; 8551Z; 8553Z; 8560Z; 8623Z; 9003Z; 9529Z; 9609Z;
57-72 (2)	3250Z; 4333Z; 4520Z; 4719Z; 4778Z; 5520Z; 5610A; 5630Z; 6201Z; 6831Z; 7021Z; 8130Z; 8211Z; 8219Z; 8622Z; 8690B;
73-84 (3)	4618Z; 4619Z; 4779Z; 4789Z; 4799Z; 5510Z; 6820Z; 6832Z; 8559B; 8690D; 8891Z; 9604Z;
85-93 (4)	1413Z; 4322Z; 4781Z; 4782Z; 4941Z; 6910Z; 7112Z; 7420Z; 8621Z;
94-95 (5)	1392Z; 8690A;
96-101 (6)	4711Z; 4791Z; 6622Z; 6920Z; 7410Z; 8559A;
102-104 (7)	7311Z; 8121Z; 8690E;
105 (11)	4771Z;
106 (12)	8690C;
107 (18)	9602Z;
108 (57)	8810Z;

Source: Author's own study.

In 2015 there were 56 types of the business activities designated with the unique code of PKD, what is 17,23% amongst 325 entities registered by the women. The business entities for which the number of registrations exceeded 10, have the following codes of PKD:

- 4771Z – *Retail sale of clothing in specialised stores* – 11 entities are 3,4% of entities registered in 2015 by the women in Jelenia Góra;
- 8690C – *Nurses and midwives activities* – 12 entities are 3,7% of the companies registered by women;
- 9602Z – *Hairdressing and other beauty treatment* – 18 entities are 5,54% of the companies registered by women;
- 8810Z – *Social work activities without accommodation for the elderly and disabled* –57 entities are 17,54% of all companies registered in 2015 by women in Jelenia Góra.

SUMMARY

Reasons for which the companies are registered may be different. According to the report on Global Entrepreneurship Monitor Poland[10], in Poland there is high potential for developing of business, what is confirmed by the analysis of selected social attitudes and percentage of persons planning to start business activity. According to the authors of the analysis over half of our community have positive attitude towards the entrepreneurship, and every fifth person is going to start own business within three years. The Poles are in the top of such enterprising undertakings because in Europe on average one per eight persons wants to take business activity. The Poles questioned about the motives that drove them in setting up the firm most often declare willingness of using the recognized chance than necessity of resulting from a lack of finding the satisfied job. Such reason of activity is encouraging for an idea of the entrepreneurship.

The purpose of the paper was not identification of reasons of starting up the business activity by enterprising women in Jelenia Góra in the years 2013 – 2015 but making an attempt to create the profile of activity of business entities registered by the women.

The analyses of the research material indicated two specific types of activity which in each analyzed calendar year were most often registered by the women in Jelenia Góra *9602Z - Hairdressing and other beauty treatment* and *8810Z – Social work activities without accommodation for the elderly and disabled*. In turn, *8690Z – Nurses and midwives activities* appeared both in 2014 and in 2015. The number of companies registered by the women in Jelenia Góra is being increased with each passing year. The growth of companies registered by the women is significant, because in 2013 there were 220 entities, and in 2015 there were already 325. It opens the way to new reflections on reasons of this state of affairs, the dynamic analysis of entrepreneurship the women in Jelenia Góra and extending the gained data base by further detailed information. It is also worth taking up research on very import ant issue – if companies registered by the women are still in operation?

It should be emphasized that presented discussion may be a basis for further analyses. They move closer to reader the profile of business interests of the enterprising women who in the years 2013-2015 registered the business activity in the city of Jelenia Góra.

BIBLIOGRAPHY

[1] Brdulak J., Kulikowski M., *Przedsiębiorczość stymulatorem rozwoju gospodarczego*, Instytut Wiedzy, Warszawa 2014.

[10] Report on Global Entrepreneurship Monitor – Poland 2016, [www.parp.gov.pl] – 04.07.2017.

[2] Gregorczyk S., Romanowska M., Sopińska A., *Przedsiębiorczość bez tajemnic*, WSP, Warszawa 2012.

[3] Kent C.A., *Rola przedsiębiorcy w gospodarce*, Fundacja Gospodarcza NSZZ „Solidarność", Gdańsk 2001.

[4] Klasik A., *Strategie regionalne. Formułowanie i wprowadzanie w życie*, AE, Katowice 2002.

[5] Lisowska E., *Analiza położenia kobiet na rynku pracy*, w: Lisowska E., Kasprzak, R. (red.), *Zarządzanie mikroprzedsiębiorstwem. Podręcznik dla przedsiębiorczej kobiety*, Wydawnictwo SGH, Warszawa 2008.

[6] Polska Agencja Rozwoju Przedsiębiorczości, *Raport o stanie sektora małych i średnich przedsiębiorstw w Polsce*, Warszawa 2016.

[7] Raport *Kobiety dla Polski. Polska dla kobiet. 20 lat transformacji 1989-2009*, publikacja wykonana w ramach prac nad projektem „Aktywizacja społeczno-ekonomiczna kobiet na poziomie lokalnym i regionalnym" realizowanym przez Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich dla Kongresu Kobiet Polskich, Warszawa 2009, Wydawnictwo FEMINOTEKA.

[8] Rymarczyk J.(red.), *Międzynarodowe stosunki gospodarcze*, PWE, Warszawa 2006.

[9] Tarnawa A., Węcławska D., Zadura-Lichota P., Zbierowski P., *Global* Entrepreneurship *Monitor report – Poland 2016*, Polska Agencja Rozwoju Przedsiębiorczości, Warszawa, 2016.

[10] *Statystyczne Vademecum Samorządowca 2016-powiat jeleniogórski,* Statistical Office in Wrocław, [www.stat.gov.pl] – 04.07.2017.

[11] [http://www.parp.gov.pl] – 04.07.2017.

[12] [http://www.pkd.com.pl/wyszukiwarka/lista_pkd] – 04.07.2017.

[13] [http://www.sjp.pwn.pl] – 04.07.2017.

[14] [http://stat.gov.pl] – 04.07.2017.

[15] [http://stat.jeleniagora.pl/index.htm] – 04.07.2017.

SUMMARY

Entrepreneurial women of Jelenia Góra in the years 2013–2015- analysis of selected statistical data

The objective of the article was presentation the profile of the activity of companies registered in Jelenia Góra in the years 2013-2015. The analyzes

were made on the statistical material obtained from the Central Statistical Office in Wrocław. The types of activities that were of greatest interest to the women who decided to set up their own businesses were indicated. Through to a detailed analysis of the data, diversity has emerged among the newly established women's economic activities.

STRESZCZENIE

Przedsiębiorcze kobiety Jeleniej Góry w latach 2013-2015-analiza wybranych danych statystycznych

Celem artykułu było zaprezentowanie profilu działalności firm, które w latach 2013-2015 zostały zarejestrowane przez kobiety w Jeleniej Górze. Analiz dokonano na materiale statystycznym pozyskanym z Głównego Urzędu Statystycznego we Wrocławiu. Wskazano rodzaje działalności, które cieszyły się największym zainteresowaniem wśród pań decydujących się na założenie własnej firmy. Dzięki szczegółowej analizie danych uwidoczniono różnorodność wśród nowo powołanych kobiecych działalności gospodarczych.

Renata Muchacka*, Monika Kukla
*Uniwersytet Pedagogiczny im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie

Odżywianie kobiet w czasie ciąży

WSTĘP

Zapotrzebowanie pokarmowe ludzi zależy od płci, wieku, stanu fizjologicznego jak również zdeterminowane jest aktywnością życiową oraz rodzajem wykonywanej pracy[1].

Szczególne wymagania żywieniowe mają kobiety w czasie ciąży. Organizm kobiety ciężarnej narażony jest na wysiłek związany z okresem intensywnego wzrostu płodu, porodem oraz karmieniem piersią. Dlatego odpowiednia dieta kobiety w ciąży jest gwarancją nie tylko zdrowia dziecka, ale także i dobrej formy mamy[2]. Stąd celem niniejszego opracowania jest przedstawienie w syntetyczny sposób najważniejszych założeń racjonalnego odżywiania kobiet ciężarnych.

SPOSÓB ODŻYWIANIA W OKRESIE PRZEDKONCEPCYJNYM

Na prawidłowy wzrost i rozwój płodu ma wpływ wiele czynników, między innymi prawidłowa dieta oraz unikanie używek (alkohol, narkotyki, papierosy). Jednak nie każdy wie, że sposób odżywiania kobiety jest równie ważny nie tylko w okresie ciąży, ale także w okresie przedkoncepcyjnym. Niedobór określonych substancji ma związek z późniejszymi powikłaniami rozwoju płodu. Duże znaczenie ma suplementacja kwasem foliowym, który kilkukrotnie zmniejsza ryzyko wystąpienia wad cewki nerwowej. Równie ważna jest suplementacja jodem, który obniża ryzyko kretynizmu oraz wola tarczycy.

[1] J. Gawęcki, J. Hryniewiecki, *Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu,* PWN, Warszawa 2004.
[2] Tamże.

Innym czynnikiem ryzyka wystąpienia powikłań z czasie ciąży jest nieprawidłowa masa ciała w okresie przedkoncepcyjnym. Bardzo ważne jest, aby kobieta planująca ciążę uzyskała optymalną wartość BMI (Body Mass Indeks) – powinno ono mieścić się między 20 a 25. U kobiet z nadwagą występuje większe ryzyko cukrzycy ciążowej oraz zaburzeń rozwojowych płodu, natomiast u kobiet ze zbyt niską masą ciała istnieje większe ryzyko urodzenia noworodka z bardzo małą masą ciała – poniżej 2,5 kg[3].

Dla kobiet planujących ciążę Food Stadart Agency przedstawiła zalecenia dotyczące stosowania zrównoważonej, urozmaiconej oraz zdrowej diety, unikania suplementacji witaminy A, której zwiększone stężenie obserwowano u kobiet z samoistnymi poronieniami. Food Stadart Agency zaleca unikanie pokarmów, które mogą być skażone np. ryby takie jak tuńczyk oraz ograniczenie spożywania kofeiny i alkoholu[4].

MASA CIAŁA W CZASIE CIĄŻY

Przyrost masy ciała w okresie ciąży w populacjach prawidłowo odżywiających się kobiet wynosi średnio 12,5 kg, natomiast masa noworodków to 3,5 kg – jeżeli zostały one urodzone w terminie. Szacuje się, że kobiety z niedowagą przed ciążą, powinny przybrać na wadze w jej trakcie od 12 do 18 kg, natomiast kobiety z nadwagą w czasie ciąży powinny przybrać na wadze od 6 do 11 kg[5].

Na wagę kobiety wpływa wiele różnych czynników. Powiększone piersi mogą być aż o kilogram cięższe niż przed ciążą, w organizmie kobiety może być o 4,5 kg więcej wody, a dziecko prawidłowo rozwinięte może ważyć od 2,5 do 4 kg. Kobieta, która jest w ciąży bliźniaczej przeciętnie waży od 15 do 20 kg więcej. W I trymestrze zazwyczaj kobiety niewiele przybierają na wadze lub wcale (jeżeli często wymiotują), natomiast pod koniec trymestru II oraz w trakcie trymestru III następuje największy przyrost masy ciała. Związane jest to z faktem, iż w pierwszym trymestrze różnicują się komórki dziecka oraz wykształcają poszczególne narządy a pod koniec II i w trakcie trymestru III dziecko intensywnie rośnie. W 9-tym – ostatnim miesiącu ciąży przyrost wagi jest już niewielki.

Zbyt mały przyrost wagi kobiety może prowadzić do zahamowania wewnątrzmacicznego rozwoju dziecka. Jeżeli płód nie otrzyma niezbędnych składników odżywczych pobiera je z organizmu matki, co prowadzić może do kwasicy metabolicznej lub też do zaburzeń rozwojowych. Brak dostatecznej ilości węglowodanów powoduje, że białka zamieniane są w energię, natomiast nie są one przeznaczane na wzrost i rozwój mięśni i mózgu. Skutkuje to większą podatnością na niektóre choroby tj. cukrzyca typu 2 w dorosłym wieku. Niedopuszczalne jest odchudzanie się w czasie ciąży lub jedzenie mniej niż organizm wyraźnie się domaga. Zarówno nadmiar jak

[3] M. Grzymisławski, J. Gawęcki, *Żywienie człowieka zdrowego i chorego*, PWN, Warszawa 2011.
[4] Food Standards Agency, [http://www.food.gov.uk].
[5] *Poradnik żywienia kobiet w ciąży*, Wydawnictwo Instytut Matki i Dziecka Klinika Położnictwa i Ginekologii, [http://www.imid.med.pl/images/do-pobrania/poradnik_zywienia_kobiety_w_ciazy.pdf].

i niedomiar substancji odżywczych źle wpływa na zdrowie matki jak również jej dziecka[6].

Wysokie BMI kobiet przed zajściem w ciążę zwiększa liczbę porodów przedwczesnych i wykonywanych cięć cesarskich.

METABOLIZM

Rozwój oraz wzrost płodu, tkanek matczynych i łożyska oraz zwiększony wysiłek powoduje większe zapotrzebowanie na substancje odżywcze oraz wzrost podstawowej przemiany materii u kobiet w ciąży. Metabolizm matki przestawia się ze względu na: zmiany hormonalne zachodzące w jej ustroju, zapewnienie składników odżywczych i wystraczającej podaży tlenu do prawidłowego rozwoju płodu oraz zgromadzenie zapasów energetycznych na okres poporodowy.

Zmiany metaboliczne mają na celu prawidłowy dopływ do płodu właściwych substratów. Takie zmiany w ustroju matki zmierzają do zwiększenia odporności na insulinę oraz stężenia lipidów, natomiast zmniejszenia stężenia aminokwasów oraz względnej hipoglikemii na czczo. Zmiany te regulowane są przez hormony.

Zużycie tlenu to jedna z miar metabolizmu w ustroju ciężarnej. 51 ml/min to suma wzrostu zużycia tlenu matki. W końcowym okresie ciąży występuje dodatkowe zużycie tlenu[7].

ZAPOTRZEBOWANIE ENERGETYCZNE

Prawidłowe zapotrzebowanie na energię zgodnie z raportem WHO z 1985 r. to takie, które zapewnia utrzymanie odpowiedniego składu i masy ciała oraz odpowiedniego wydatku energii związanego z aktywnością fizyczną i utrzymaniem zdrowia[8]. Dzienne zapotrzebowanie energetyczne kobiety wynosi około 2300 kcal.

Wydatek energetyczny po zapłodnieniu jest stosunkowo nieduży, zwiększa się dopiero pod koniec I trymestru[9]. Można więc powiedzieć, że w I trymestrze ciąży zapotrzebowanie na energię nie zmienia się w stosunku do okresu przed ciążą, zmienia się natomiast zapotrzebowanie na poszczególne składniki pokarmowe - jest ono dużo wyższe. Płód czerpie niezbędne związki z organizmu matki, dlatego tak ważne jest prawidłowe żywienie zarówno przed zajściem w ciążę jak i w trakcie ciąży. W II trymestrze ciąży zapotrzebowanie na energię wzrasta o 360 kcal, a w III trymestrze o 475 kcal na dzień w stosunku do zapotrzebowania przed ciążą[10]. Na wielkość

---

[6] M. Karolczuk-Kędzierska, K. Maj, D. Miklaszewska, *Matka i dziecko*, Kluszczyński, Kraków 2006.
[7] M. Grzymisławski, J. Gawęcki, *dz. cyt.*
[8] Tamże.
[9] Tamże.
[10] *Poradnik żywienia kobiet w ciąży*, dz. cyt.

wydatku energetycznego podczas ciąży wpływa wiele różnych zjawisk, przede wszystkim należy uwzględnić zapotrzebowanie kaloryczne dla tworzonych tkanek włącznie z zarodkiem tj. łożysko, płód, błony płodowe, płyn owodniowy. Na zmiany w organizmie matki, takie jak wzrost objętości macicy i gruczołów sutkowych a także wzrost liczby erytrocytów, osocza, zmagazynowanych tłuszczów i białek przypada znaczna część wydatków energetycznych[11]. Należy jednak mieć na uwadze, iż w czasie ciąży, ze względu na malejącą aktywność fizyczną, wydatki energetyczne potencjalnie zmniejszają się.

Prawidłowe żywienie w dużym stopniu wpływa na prawidłowy rozwój dziecka zwłaszcza w okresie 6 pierwszych miesięcy ciąży. Ponadto, odpowiednia dieta kobiety w ciąży może dwukrotnie skrócić czas pierwszego okresu porodu, ośmiokrotnie polepszyć warunki porodu oraz skrócić o 1/3 powrót matki do pełnej sprawności po porodzie[12].

ZAPOTRZEBOWANIE NA SKŁADNIKI POKARMOWE

Niezwykle ważna jest ilość jak i jakość poszczególnych składników pokarmowych (białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy i związki mineralne), które matka dostarcza drogą krwionośną do nienarodzonego dziecka oraz ich proporcje. Płód całkowicie zależny jest od matki, a w czasie ciąży zapotrzebowanie na składniki pokarmowe znacznie wzrasta.

Tłuszcze

Tłuszcze powinny pokrywać 30% zapotrzebowania energetycznego u kobiet w ciąży. Co najmniej 4,5 % powinny pokrywać nienasycone kwasy tłuszczowe, których zapotrzebowanie w czasie ciąży wzrasta. Wpływają one na prawidłowy rozwój siatkówki i mózgowia płodu. Ilość cholesterolu przyjmowanego z pokarmem nie powinna przekraczać 300 mg na dobę.
Bardzo rzadko występuje niedobór tłuszczów u kobiet w ciąży. Istotne jest natomiast zachowanie odpowiedniego stosunku tłuszczów nienasyconych do nasyconych. Kobieta ciężarna powinna spożywać tłuszcze roślinne, które zawierają witaminę E oraz nienasycone kwasy tłuszczowe. Do surówek i smażenia zaleca się używanie oliwy z oliwek.

Źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych są: oleje roślinne: olej sojowy, kukurydziany, rzepakowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek, tłuste ryby morskie, nasiona: dyni, słonecznika, orzechy. W ciąży duże znaczenie mają kwasy omega–3. Ich źródłem są głównie ryby morskie, orzechy włoskie, siemię lniane, olej rzepakowy, lniany oraz sojowy[13,14].

---

[11] M. Grzymisławski, J. Gawęcki, *dz. cyt.*
[12] S. Radowicki, *Ciąża poród połóg*, PZWL, Warszawa 1989.
[13] Tamże.
[14] *Poradnik żywienia kobiet w ciąży*, dz. cyt.

Białko

Zapotrzebowanie na białko u kobiet w ciąży wzrasta, wiąże się to z zapewnieniem odpowiedniego poziomu rozwoju i wzrostu łożyska i tkanek płodu oraz metabolizmu płodowego. Największe zapotrzebowanie na białko jest w ostatnich 10-ciu tygodniach ciąży, kiedy to wzrost płodu jest najszybszy. Energia pochodząca z białka nie powinna przekraczać 25% całkowitego zapotrzebowania. W ostatnim trymestrze płód zużywa około 2,8 białka/kg/dobę. Wysokobiałkowe produkty nie mają korzystnego wpływu na przebieg ciąży, a nawet mogą one ograniczać wzrost płodu.

W osoczu kobiet ciężarnych stwierdzono znacznie mniejsze stężenie wielu aminokwasów. Ich nadmiar stanowi źródło energii. Źródłem około 20 % energii dostarczanej do płodu w prawidłowych warunkach są aminokwasy.

Źródłem białka mogą być: mięso, ryby, jaja, produkty mleczne: mleko o zawartości 2% tłuszczu, maślanka, kefir, jogurt naturalny, ser biały półtłusty, ser żółty, nasiona roślin strączkowych: fasola, groch, bób, soczewica[15,16].

Węglowodany

Węglowodany są źródłem energii, a także dostarczają do organizmu ważne składniki pokarmowe takie jak tiaminy, żelazo czy błonnik. Ten ostatni ważny jest ze względu na profilaktykę zaparć. W czasie ciąży powinno się spożywać większe ilości węglowodanów złożonych. W tym okresie około 45 % energii pożywienia powinny pokrywać węglowodany. Źródłem węglowodanów są przede wszystkim produkty zbożowe, które są podstawą każdej racjonalnej diety. Równie ważną rolę odgrywają warzywa i owoce. Warzywa w tym głównie ziemniaki dostarczają do organizmu witaminę C, kwas foliowy, żelazo oraz węglowodany, natomiast owoce zawierają łatwo przyswajalne węglowodany oraz witaminy. Kobieta w ciąży powinna zrezygnować ze słodyczy, które są ubogie w składniki pokarmowe.

Źródłem węglowodanów złożonych mogą być: mąka pełnoziarnista żytnia, pszenna, graham, gryczana, orkiszowa, płatki owsiane, żytnie, jęczmienne, makarony pszenne i pełnoziarniste, pieczywo pełnoziarniste pszenne, żytnie, orkiszowe, gryczane, ryż biały i pełnoziarnisty, kasze: jęczmienna, gryczana, pęczak, jaglana, ziemniaki[17,18].

Witaminy

Powszechnie wiadomo, że do prawidłowego przebiegu procesów życiowych konieczne są witaminy. W związku z intensywnym metabolizmem oraz rozwojem płodu witaminy odgrywają nadrzędną rolę w czasie ciąży.

---

[15] Tamże.
[16] M. Grzymisławski, J. Gawęcki, *dz. cyt.*
[17] Tamże.
[18] *Poradnik żywienia kobiet w ciąży*, dz. cyt.

Witamina A

Witamina A bierze udział w wielu procesach, jednym z najważniejszych jest udział w procesie widzenia. Jest ona składnikiem światłoczułego barwnika - rodopsyny, który znajduje się w czopkach i pręcikach siatkówki. Uczestniczy ona również w syntezie śluzu w tkance nabłonkowej. Brak tej witaminy w czasie ciąży powoduje zaburzenia wzrostu płodu, ciężkie wady wrodzone a nawet porody martwych płodów. Przez aktywny transport tej witaminy przez łożysko płód chroniony jest przed nadmiernym jej przyjmowaniem przez matkę. Należy jednak uważać z suplementacją tej witaminy podczas ciąży ze względu na to, że istnieje możliwość działania teratogennego. Zgodnie z WHO u kobiet dzienne zapotrzebowanie na tą witaminę wynosi 370 mg, natomiast w ciąży wzrasta do 450 mg.

Witamina D

Witamina ta powstaje w skórze na skutek działania promieni słonecznych. Niedobór tej witaminy u kobiet ciężarnych prowadzi do zmniejszenia mineralizacji tkanki kostnej, a w skrajnych przypadkach może doprowadzić do osteomalacji. Podczas suplementacji witaminą D kobiet w ciąży zauważono zmniejszenie częstości powikłań takich jak: wewnątrzmaciczne ograniczenie rozwoju oraz wykazano wzrost masy ciała matki. Suplementacja tą witaminą wskazana jest w krajach o małym nasłonecznieniu.

Witamina E

Dotychczasowe badania wykazują, że suplementacja tą witaminą nie zmniejsza częstości obumarć płodu, zgonów noworodków, a także częstości przedwczesnych porodów. Prawdopodobnie obniża ona ryzyko wystąpienia stanu przedrzucawkowego, jednak wymaga to dalszych badań.

Witamina K

Witamina K profilaktycznie powinna być podawana noworodkom, ze względu na dwukrotnie dłuższy czas krzepnięcia ich krwi niż u dorosłego człowieka. Suplementacja podczas ciąży witaminą K ulega dyskusji, ponieważ ma zarówno tyle przeciwników, co zwolenników. Noworodki przedwcześnie urodzone lub o bardzo małej masie ciała są najbardziej narażone na wystąpienie krwawień dokomorowych. Według wielu autorów zaburzenia hemostazy wynikają z niedojrzałości wątrobowego cyklu tej witaminy.

Witamina B6

Suplementacja witaminą B_6 zmniejsza ryzyko wystąpienie próchnicy zębów u kobiet w ciąży. Prawdopodobnie ma ona wpływ w leczeniu nudności i wymiotów w czasie ciąży, jednak badania na ten temat wciąż są prowadzone. Witamina ta nie ma wpływu na wytwarzanie mleka u matki oraz nie ma ona wpływu na wystąpienie stanu przedrzucawkowego.

Kwas foliowy

Inaczej folacyna lub witamina B_9. Biologicznie aktywną postacią kwasu foliowego jest tetrahydrofolian (TH4-folian). U kobiet w ciąży zapotrzebowanie na kwas foliowy wzrasta ze względu na nasiloną erytropoezę, wzmożoną syntezę białek m.in. hemoglobiny oraz kwasów nukleinowych. Niedobór

kwasu foliowego podczas ciąży prowadzi do powstania wad rozwojowych oraz takich powikłań jak obumarcie płodu, przedwczesne oddzielenie łożyska, mała masa urodzeniowa, poronienie, wcześniactwo, łożysko przodujące. Niedobór kwasu foliowego prowadzi również do niedokrwistości magaloblastycznej. Udowodniono, że jego niedobór we wczesnej ciąży jest przyczyną powstawania wad wrodzonych. Zaleca się, aby dzienne spożycie kwasu foliowego w diecie lub suplementacji wynosiło 0,4 mg u kobiet przed zajściem w ciążę jak również w okresie wczesnej ciąży.

W okresie ciąży bardzo często pojawia się niedobór kwasu foliowego, który jest niezbędny do wzrostu komórek rozwijającego się płodu. Rdzeń kręgowy i mózg dziecka rozwijają się z cewy nerwowej, dlatego tak ważny jest moment jej kształtowania. Drugą, co do częstości przyczyną zgonów noworodków z powodu wad wrodzonych są wady ośrodkowego układu nerwowego (OUN). Polska jest jednym z krajów, w których współczynnik zgonów noworodków z powodu wad OUN jest największy w Europie.

Nazwa kwas foliowy pochodzi od łacińskiego słowa *folium*, które oznacza słowo liść, co wiąże się ze źródłem, z którego dostarczany jest ten kwas do naszego organizmu. Bogatym źródłem folianów w codziennej diecie człowieka są mrożone i surowe warzywa liściaste: kapusta, kalafior, brokuły, brukselka, szparagi, sałata, szpinak, jak również pomidor, orzechy, buraki, bób, pełne ziarna zbóż, zielony groszek, słonecznik, owoce cytrusowe. Źródłem dostarczającym do naszego organizmu kwas foliowy są również sery, wątroba, jaja, drożdże[19,20].

Witamina C

Wykazano, że witamina C zmniejsza ryzyko wystąpienia stanu przedrzucawkowego. Suplementacja tej witaminy nie ma jednak wpływu na masę urodzeniową noworodka oraz nie zmniejsza ryzyka obumarcia płodu. Natomiast nadmierna suplementacja witaminy C zwiększa ryzyko porodu przedwczesnego[21].

Zapotrzebowanie na substancje mineralne

Substancje mineralne biorą udział w wielu reakcjach enzymatycznych, zatem odgrywają ważną rolę w prawidłowym metabolizmie człowieka. Zapotrzebowanie na substancje mineralne wzrasta w czasie ciąży, co ma związek z nasilonym metabolizmem. Szczególne znaczenie w tym okresie dla kobiety mają żelazo i wapń.

Żelazo

Dzienne zapotrzebowanie na żelazo w okresie poza ciążą jest całkowicie pokrywane wraz z pokarmem. Jednak u kobiet w ciąży zapotrzebowanie to wzrasta na około 850 - 1050 mg (400 - 500 mg płód, 100 mg łożysko, 300-400 mg dodatkowa synteza hemoglobiny, 50 mg mięsień macicy) i nie jest ono równomierne; zwiększa się w III trymestrze ciąży.

---

[19] M. Grzymisławski, J. Gawęcki, *dz. cyt.*
[20] H. Czeczot, *Kwas foliowy w fizjologii i patologii,* Postępy Hig Med Dosw 2008, 62: 405-419.
[21] M. Grzymisławski, J. Gawęcki, *dz. cyt.*

Wapń

Jest to bardzo ważny pierwiastek w czasie ciąży, ponieważ jego niedobór prowadzi do wielu powikłań zarówno u matki jak i u dziecka. Najczęstsze powikłania spowodowane niedoborem wapnia to ograniczony wzrost płodu, osteopenia, osteoporoza, nieprawidłowe skurcze mięśni matki, zaburzenia mineralizacji kości płodu. Dzienna dawka wapnia w czasie ciąży powinna być większa od ilości dostarczanej na co dzień o 400-600 mg. Suplementacja wapniem zmniejsza częstość występowania nadciśnienia indukowanego ciążą.

Magnez

Magnez prawidłowo wpływa na ciążę, suplementacja tym pierwiastkiem w czasie ciąży zmniejsza częstość ograniczonego wzrastania płodu i stanu przedrzucawkowego. Suplementacja tym pierwiastkiem zmniejsza również częstość porodów noworodków z małą masą ciała oraz przedwczesnych porodów, jak wynika z badań klinicznych. Dodatkowo rzadziej występują krwotoki przed porodem u kobiet w ciąży i rzadziej są one hospitalizowane.

Cynk

Małe stężenie cynku wpływa na zmniejszenie płodności, ogranicza wzrost płodu w czasie ciąży oraz może prowadzić do wystąpienia wad w układzie nerwowym. WHO zaleca, aby dzienne spożycie cynku wynosiło 15 mg. Z niedoborem tego pierwiastka wiąże się wiele powikłań tj. nadciśnienie indukowane ciążą, przedwczesny lub przedłużony poród, porody po czasie, krwotok poporodowy w wyniku atonii.

NaCl

Zawartość NaCl w posiłkach kobiet w ciąży powinna być podobna jak u nieciężarnych. Nieuzasadnione jest całkowite zrezygnowanie z soli kuchennej w czasie ciąży, jednak niektórzy autorzy uważają, że ma ona wpływ na rozwój nadciśnienia indukowanego ciążą. Ograniczenie spożycia soli konieczne jest w przypadku, kiedy kobieta w ciąży ma przewlekłe nadciśnienie tętnicze sodo-zależne[22].

Rola przyjmowanych płynów

W czasie ciąży należy wyeliminować z diety matki napoje gazowane, energetyzujące, wysokosłodzone oraz sztucznie barwione. Wskazane jest dla kobiety w ciąży picie wody, która powinna stanowić około 60 – 80% przyjmowanych płynów. Zupy, herbaty ziołowe, mleko, kefiry oraz maślanki powinny pokryć resztę zapotrzebowania tj. 20 – 40%.

W czasie ciąży wzrasta zapotrzebowanie na wodę ze względu na wzrost objętości krążącej krwi, zwiększanie masy narządów matki oraz rozwój tkanek płodowych. Do prawidłowego funkcjonowania zapłodnionej komórki jajowej woda jest niezbędnym elementem. Z 98-99% wody składa się płyn owodniowy, którego objętość wzrasta w czasie ciąży.

[22] Tamże.

Prawidłowe nawodnienie ogranicza takie dolegliwości jak: nudności, wymioty, zaparcia czy suchość skóry w czasie ciąży, natomiast niedobór wody w organizmie matki może być przyczyną rozwoju kamicy układu moczowego. Wody nie należy ograniczać również w III trymestrze, kiedy często u kobiet pojawiają się obrzęki[23,24].

Przez łożysko dochodzi do wymiany około 450 ml wody w ciągu godziny. Średnie zapotrzebowanie kobiety w ciąży na płyny wynosi 2 – 25 l dziennie, jednak zależy ono od wielu czynników m.in. od temperatury ciała, podejmowanej aktywności fizycznej, stopnia wilgotności i temperatury pomieszczeń, w których przebywa matka oraz masy ciała i ilości tkanki tłuszczowej[25].

ŻYWIENIE W CZASIE POŁOGU

W czasie karmienia piersią zapotrzebowanie na składniki pokarmowe jest większe niż w czasie ciąży. Prawidłowe żywienie noworodka zależy od składników, które zawarte są w mleku matki a na skład mleka duży wpływ ma odżywianie kobiety w czasie ciąży. Zużycie zapasów z okresu ciąży w pierwszych miesiącach jest niewielkie, wiąże się to ze wzrostem apetytu matki wraz ze zwiększeniem wytwarzania pokarmu.

W okresie karmienia należy zwrócić również uwagę na produkty, jakie należy odstawić, tj. kofeina, która pojawia się w pokarmie matki już po 15 minutach od spożycia i może prowadzić do zaburzeń snu, pobudzenia dziecka oraz zwiększenia częstości pracy serca. Innym szkodliwym dla dziecka produktem jest alkohol, który może mieć negatywny wpływ na rozwój umysłowy dziecka, a u matki może prowadzić do zaburzeń w wytwarzaniu pokarmu[26].

PRODUKTY, KTÓRYCH NALEŻY UNIKAĆ W CIĄŻY

Cukier

W czasie ciąży kobiety powinny zwrócić szczególną uwagę na cukier i słodycze, gdyż są one źródłem tzw. pustych kalorii, które zmniejszając apetyt, prowadzą do zmniejszenia wartościowych składników odżywczych w organizmie. Nadmiar cukru w organizmie sprzyja próchnicy zębów, nadwadze i otyłości jak również zwiększa ryzyko wystąpienia cukrzycy ciążowej. Duża ilość słodyczy sprzyja rozwojowi problemów z układem pokarmowym oraz zaparciom. Kobieta w ciąży powinna zastąpić słodycze owocami, zrezygnować ze słodzenia herbaty, kawy zbożowej oraz picia napojów typu cola, które do organizmu dostarczają bardzo dużą ilość cukru.

---

[23] G. Martius, *Będę matką – ciąża i poród – przewodnik dla przyszłych rodziców*, PZWL, Warszawa 1997.
[24] M. Karolczuk-Kędzierska, K. Maj, D. Miklaszewska, *dz. cyt.*
[25] *Poradnik żywienia kobiet w ciąży*, dz. cyt.
[26] M. Grzymisławski, J. Gawęcki, *dz. cyt.*

Sól

Ze względu na to, że sól występuje bardzo powszechnie w wielu produktach spożywczych np. wędliny, pieczywo, krakersy, sery, orzechy, kobieta w ciąży powinna zwrócić uwagę na ograniczenie dodawania jej do potraw. Nie ma uzasadnienia teza, aby całkowicie zrezygnowanie z używania soli. Natomiast przyszłe matki mające tendencję do obrzęków oraz nadciśnienie muszą szczególnie zadbać o prawidłową ilość soli w codziennej diecie.

Lista produktów, których należy unikać w czasie ciąży:

- tatar, ze względu na możliwość zarażenia toksoplazmozą
- oscypki, ze względu na niepewną jakość mikrobiologiczną
- sushi i ostrygi, ze względu na to, że mogą być źródłem pasożytów lub bakterii chorobotwórczych
- żywność wysoko przetworzona, ze względu na znaczne ilość substancji dodatkowych
- słodziki np. aspartam, który nie jest dokładnie zbadany, co do szkodliwości na płód
- surowe jajka[27].

PRZYCZYNY NIEPRAWIDŁOWEGO ODŻYWIANIA W CIĄŻY

Główną przyczyną nieprawidłowego odżywiania w ciąży jest brak wiedzy na ten temat przyszłych matek jak również brak czasu, niewłaściwe nawyki żywieniowe, nieregularne posiłki, błędne przesądy jak również sytuacja finansowa. Kobiety aktywne zawodowo często korzystają z szybkich posiłków typu „fast food" lub mrożonek ze względu na brak czasu. Jedzą one również posiłki o nieregularnych porach. Duży wpływ na popełniane przez przyszłe matki błędy pokarmowe ma sytuacja materialna. Wiąże się to z faktem, iż dieta w ciąży jest dietą wysokobiałkową, a tym samym bardzo kosztowną. Wszystko to prowadzi do tego, że codzienny jadłospis w pełni nie pokrywa zapotrzebowania na poszczególne produkty żywieniowe, co z kolei prowadzi do niedoborów substancji organicznych i minerałów[28].

KONSEKWENCJE NIEPRAWIDŁOWEGO ŻYWIENIA

Skutkiem nawet niewielkich zaburzeń w podaży energii we wczesnym okresie ciąży może być nieprawidłowy rozwój dziecka. Zadziałanie czynnika ograniczającego dopływ energii w ciąży skutkuje pojawieniem się u dziecka chorób układu sercowo-naczyniowego.

---

[27] *Poradnik żywienia kobiet w ciąży*, dz. cyt.
[28] *Błędy dietetyczne ciężarnych*, [https://parenting.pl/portal/bledy-dietetyczne-ciezarnych].

Powikłania u matki, płodu i noworodka wiążą się z dietą matki, która nie spełniała wcześniej przedstawionych standardów energetycznych. Jeżeli kobieta w ciąży wykazuje objawy niedożywienia to prowadzi to najczęściej do ograniczonego wzrastania płodu oraz wzrostu zachorowalności w czasie okresu okołoporodowego. Jeżeli dieta matki przekracza normy energetyczne w czasie ciąży to w konsekwencji prowadzi to do dużej masy noworodka, z czym wiąże się przedłużony poród lub konieczność cięcia cesarskiego. Wszystkie nieprawidłowości w diecie matki wpływają na zdrowie dziecka, również w dalszym jego rozwoju. Objawy atopowego wyprysku u noworodka można zmniejszyć eliminując z diety alergeny pokarmowe – jednak nie daje to gwarancji u kobiet ciężarnych z grupy wysokiego ryzyka. Do bardzo ciężkich i nieodwracalnych powikłań u płodu lub noworodka mogą prowadzić pokarmy skażone np. metalami ciężkimi. Kobieta w ciąży powinna szczególnie unikać takich pokarmów.

Niewłaściwy sposób odżywiania się przyszłej matki może powodować efekt teratogenny. Szczególnie przy współwystępowaniu w czasie ciąży takich chorób jak fenyloketonuria czy cukrzyca. W związku z tym przyszła matka powinna zapewnić dziecku odpowiednią podaż energii, związków mineralnych i witamin. Dane nie są jednoznaczne, co do wpływu nadmiernej lub deficytowej podaży niektórych mikroelementów i witamin na rozwój płodu.

Brak dostosowania diety do potrzeb kobiety ciężarnej może być przyczyną wielu chorób, a nawet może to prowadzić do śmierci dziecka, natomiast prawidłowe odżywianie zmniejsza ryzyko komplikacji poporodowych, jak również zmniejsza ryzyko rozwoju wad wrodzonych płodu[29,30].

WEGETARIANIZM W CIĄŻY

Kobieta w ciąży, która nie je mięsa musi zadbać o to, aby w jej diecie znajdowały się duże ilości nabiału, orzechów, chleba pełnoziarnistego oraz roślin strączkowych, ze względu na większe ryzyko wystąpienia niedoboru niektórych składników odżywczych. Wegetarianka jest bardziej narażona na niedokrwistość ze względu na to, że żelazo ze źródeł roślinnych jest słabo przyswajalne. W takich przypadkach lekarz zaleca przyszłej matce suplementację żelazem. Bardzo ważne w diecie wegetarianki są ryby i jajka, które dostarczają do organizmu wiele substancji odżywczych i witamin. W przypadku, kiedy przyszła matka jest weganką niedobór składników odżywczych jest bardzo duży, dlatego dla dobra zarówno matki jak i dziecka taką dietę należy zmodyfikować. Często zaleceniem lekarza w takiej sytuacji jest suplementacja preparatami wieloskładnikowymi[31,32].

---

[29] M. Grzymisławski, J. Gawęcki, *dz. cyt.*
[30] L. Kapka-Skrzypczak, J. Niedźwiecka, M. Skrzypczak i wsp., *Dieta ciężarnej a ryzyko wystąpienia wad wrodzonych*, MONZ 2011, 17(4): 218- 223.
[31] M. Karolczuk-Kędzierska, K. Maj, D. Miklaszewska, *dz. cyt.*
[32] *Błędy dietetyczne ciężarnych*, dz. cyt.

PODSUMOWANIE

W czasie ciąży nie jest konieczne stosowanie jakiejś szczególnej diety, często natomiast korygowane są błędy dietetyczne tj. mało zróżnicowany sposób odżywiania. Ważne jest, aby posiłki były urozmaicone, aby dostarczały białka, węglowodany złożone, dobrej jakości tłuszcze, witaminy i składniki mineralne zarówno w odpowiednich ilościach jak i proporcjach. Kobieta ciężarna powinna spożywać posiłki bogate w witaminy oraz zawierające substancje balastowe – ze względu na skłonność do zaparć w okresie ciąży. Należy również uwzględnić zwiększone zapotrzebowanie na wapń i żelazo oraz stopień nawodnienia organizmu. Prawidłowe nawodnienie ma wpływ na prawidłowy przebieg procesów metabolicznych, pozwala uniknąć zaparć oraz wpływa na prawidłową pracę nerek.

Sposób odżywiania kobiety w okresie poprzedzającym ciążę i podczas jej trwania ma bardzo duże znaczenie zarówno dla właściwego przebiegu ciąży, rozwoju płodu jak i zdrowia dziecka w ciągu całego przyszłego życia. Niedobór jak i nadmiar składników pokarmowych w życiu płodowym w sposób trwały wpływa na metabolizm i przebieg procesów fizjologicznych, wywołując szereg powikłań metabolicznych i sercowo–naczyniowych w okresie dorosłości.

LITERATURA:

[1] *Błędy dietetyczne ciężarnych* [https://parenting.pl/portal/bledy-dietetyczne-ciezarnych]

[2] Czeczot H., *Kwas foliowy w fizjologii i patologii,* „Postępy Hig Med Dosw", 2008, 62: 405-419.

[3] Food Standards Agency, [http://www.food.gov.uk] – 12.01.2016.

[4] Gawęcki J, Hryniewiecki J., *Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu,* PWN, Warszawa 2004.

[5] Grzymisławski M, Gawęcki J., *Żywienie człowieka zdrowego i chorego,* PWN, Warszawa 2011.

[6] Kapka-Skrzypczak L, Niedźwiecka J, Skrzypczak M i wsp., *Dieta ciężarnej a ryzyko wystąpienia wad wrodzonych,* MONZ, 2011, 17(4): 218-223.

[7] Karolczuk-Kędzierska M, Maj K, Miklaszewska D., *Matka i dziecko,* Kluszczyński, Kraków 2006.

[8] Martius G., *Będę matką – ciąża i poród – przewodnik dla przyszłych rodziców,* PZWL, Warszawa 1997.

[9] *Poradnik żywienia kobiet w ciąży,* Wydawnictwo Instytut Matki i Dziecka Klinika Położnictwa i Ginekologii, [http://www.imid.med.pl/images/dopobrania/poradnik_zywienia_kobiety_w_ciazy.pdf] – 09.02.2016.

[10] Radowicki S. *Ciąża poród połóg*, PZWL, Warszawa 1989.

STRESZCZENIE

Odżywianie kobiet w czasie ciąży

Sposób odżywiania kobiety w okresie poprzedzającym ciążę i podczas jej trwania ma bardzo duże znaczenie zarówno dla właściwego przebiegu ciąży, rozwoju płodu jak i zdrowia dziecka w ciągu całego przyszłego życia. Niedobór jak i nadmiar składników pokarmowych w życiu płodowym w sposób trwały wpływa na metabolizm i przebieg procesów fizjologicznych, wywołując szereg powikłań metabolicznych i sercowo-naczyniowych w okresie dorosłości.

Kobiety w czasie ciąży mają szczególne wymagania żywieniowe. Organizm kobiety ciężarnej narażony jest na wysiłek związany z okresem intensywnego wzrostu płodu, porodem oraz karmieniem piersią. Dlatego odpowiednia dieta kobiety w ciąży jest gwarancją nie tylko zdrowia dziecka, ale także i dobrej formy mamy.

W czasie ciąży nie jest konieczne stosowanie jakiejś szczególnej diety, często natomiast korygowane są błędy dietetyczne tj. mało zróżnicowany sposób odżywiania. Ważne jest, aby posiłki były urozmaicone, aby dostarczały białka, węglowodany złożone, dobrej jakości tłuszcze, witaminy i składniki mineralne zarówno w odpowiednich ilościach jak i proporcjach.

SUMMARY

Nutrition of women during pregnancy

Nutrition of women before and during pregnancy is of great importance both for the proper course of pregnancy, foetus development and child health throughout life. Deficiency and excess nutrients in foetal life affects indelibly on the metabolism and physiological processes, causing a number of metabolic complications and cardiovascular diseases in adulthood.

Women during pregnancy have special nutritional requirements. The body of a pregnant woman is exposed to the effort of a period of intensive growth of the foetus, childbirth and breastfeeding. Therefore, a proper diet of a pregnant woman is a guarantee not only the child's health, but also have good form of woman.

During pregnancy, it is not necessary to use some special diet, but often corrected errors dietary ie. less varied diet. It is important that the meals were varied to provide protein, complex carbohydrates, good quality fats, vitamins and minerals both in appropriate amounts and proportions.

Renata Muchacka*, Natalia Cebula
*Uniwersytet Pedagogiczny im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie

Nadwaga i otyłość – ogólnoświatowa epidemia

WSTĘP

Nadwaga i otyłość są jednym z najważniejszych problemów zdrowia publicznego ze względu na światowy charakter występowania, ogromne straty ekonomiczne oraz straty, jakie powoduje w stanie zdrowia społecznego i indywidualnego[1].

Choroby te dotykają blisko 10 – 15% dzieci i młodzieży i w większości utrzymują się całe życie. Są one przyczyną obniżenia własnej wartości, kompleksów i ograniczenia szans życiowych[2].

Do rozwoju tej epidemii przyczyniają się zarówno czynniki środowiskowe jak i genetyczne. Zbyt duże spożywanie wysokokalorycznych produktów, niewielka aktywność fizyczna, a także otyłość rodziców, jako czynnik w dużej mierze obciążający dzieci to jedne z głównych przyczyn występowania otyłości[3]. Nadwaga i otyłość niosą za sobą liczne powikłania. W wielu krajach rozpoczęto działania, które mają na celu powstrzymanie tej epidemii. Duża część tych działań jest skierowana na profilaktykę z myślą, że lepiej jest zapobiegać, niż leczyć. Głównymi zadaniami są przede wszystkim propagowanie aktywności fizycznej u dzieci i ich rodzin oraz promowanie zdrowego żywienia w szkołach i poza nią[4].

Celem niniejszego opracowania jest przedstawienie najważniejszych przyczyn oraz skutków nadmiernej masy ciała.

---

[1] J. Tatoń, *Pandemia otyłości: potrzeba społecznego programu prewencji opartej na dowodach naukowych*, Medycyna Metaboliczna, 2001, 5, 1, s. 3-15.
[2] R. Benedict, *Wzory i kultury*, Muza, Warszawa 2002, s. 79.
[3] A. Mazur, E. Małecka-Tendera, K. Klimek, *Czynniki ryzyka u dzieci szkół podstawowych*, Pediatria Polska 2003, s. 881-895.
[4] E. Małecka-Tendera, P. Socha, A. Mazur, *Otyłość u dzieci i młodzieży*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2011, s. 12-17.

POJĘCIE NADWAGI I OTYŁOŚCI

Nadwaga jest to różnica pomiędzy aktualną a należną masą ciała, którą wyrażamy w kilogramach lub procentach zgodnie ze wzorem:

$$Nadwaga = \frac{masa\ ciała\ aktualna - masa\ ciała\ należna}{masa\ ciała\ należna}\ x\ 100\ [\%]$$

Otyłość natomiast, Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO – World Health Organization), to: „nieprawidłowe lub nadmierne nagromadzenie tłuszczu w tkance tłuszczowej prowadzące do pogorszenia stanu zdrowia”[5]. Nawet, jeśli obecnie nie są widoczne patologiczne objawy spowodowane powiększoną ilością tkanki tłuszczowej, nie oznacza to, że w przyszłości takie nie wystąpią[6].

U dorosłych otyłość rozpoznaje się, gdy zawartość tkanki tłuszczowej jest większa niż 30% należnej masy ciała u kobiet i 25% u mężczyzn. U dzieci zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie ściśle zależy od wieku i płci.

W wykonywanych na ogromną skalę badaniach klinicznych oraz populacyjnych do ustalenia otyłości stosuje się wskaźniki wagowo-wzrostowe. Najbardziej rozpowszechniony jest wskaźnik Queteleta II, który znany jest również, jako wskaźnik masy ciała (BMI – Body Mass Index). Oblicza się go według wzoru:

$$BMI = \frac{masa\ ciała\ (kg)}{wzrost\ (m2\ )}$$

Na podstawie tego wskaźnika nadwaga określana jest przy BMI >25 a otyłość przy BMI >30. Natomiast BMI >40 świadczy o otyłości z bezpośrednim niebezpieczeństwem zagrożenia życia i podwyższonym ryzykiem śmierci (tab. 1)[7]. U dzieci wartość otrzymanego z obliczeń BMI porównuje się z danymi z siatki centylowej. Siatki centylowe (m.in. masy w stosunku do wieku, wzrostu w stosunku do wieku i masy w stosunku do wzrostu) umożliwiają graficzne przedstawienie pozycji danego parametru i porównanie go z normą. Mimo, że ocena wskaźnika BMI przy użyciu siatek centylowych pozwala na odpowiednią ocenę stanu odżywienia dziecka i uważana jest za „złoty standard” w rozpoznawaniu otyłości, nie jest ona często stosowana przez pediatrów, którzy w swojej praktyce najczęściej posługują się siatkami masy ciała i proporcji[8].

---

[5] *WHO. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO Consultation.* WHO Technical Report Series 894. Geneva: World Health Organization, 2000.
[6] J. Tatoń, *Otyłość*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 1985, s. 5-23.
[7] E. Małecka-Tendera, P. Socha, A. Mazur, *dz. cyt.*
[8] G. Sikorska-Wiśniewska, *Nadwaga i otyłość u dzieci i młodzieży,* Żywność. Nauka. Technologia. Jakość, 2007, 6(55), 71-80.

Z badań epidemiologicznych wynika, że pomiar obwodu w talii koreluje z odpowiednimi zakresami BMI i dlatego można go także stosować do klasyfikacji i kontroli wyników odchudzania (tab. 1)[9].

Tabela 1. Klasyfikacja otyłości według WHO w zależności od wskaźnika masy ciała i obwodu talii[10].

Wyszczególnienie	BMI $\frac{kg}{m2}$	Talia [cm]	
		K	M
Norma	18.5 – 24.9	<80	<94
Nadwaga	25 – 29.9	80 – 88	94 – 102
Otyłość I II III	>30 30 – 34.9 35 – 39.9 >40	>88	>102

Źródło: WHO. Physical status: the use and interpretation of anthropometry. *Report of a WHO Expert Committee*. WHO Technical Report Series 854. Geneva: World Health Organization, 1995.

ETIOLOGIA I PATOGENEZA OTYŁOŚCI

Otyłość to choroba wynikająca z nieprawidłowości energetycznej adaptacji organizmu do wciąż rosnących i szybko zmieniających się warunków pracy, cywilizacji czy stylu życia wpływających na pojawianie się długich okresów dodatniego bilansu energii.

Do czynników etiologicznych otyłości zalicza się:

- mechanizmy genetyczne – dziedziczenie wielogenowe,
- zaburzoną regulację apetytu i sytości – czynniki endokrynne i nerwowe,
- nieodpowiednie odżywianie – przekarmianie, „niezdrowe" produkty narzucane przez panujące warunki cywilizacyjne oraz przemysł żywnościowy,
- mechanizację, bezczynność mięśniową[11].

Ponadto wyróżniono czynniki farmakologiczne (leki przeciwdepresyjne, przeciwlękowe, kortykosteroidy, insulina *etc.*), czynniki psychologiczne, stres oraz niedostosowanie organizmu człowieka (zarówno genotypu, jak i fenotypu) do zmieniających się zbyt szybko warunków środowiska (aspekt ewolucyjny).

---

[9] B. Zahorska-Markiewicz, *Otyłość. Poradnik dla lekarzy*, Archiplus, Kraków 2002, s. 7-31.

[10] *WHO. Physical status: the use and interpretation of anthropometry. Report of a WHO Expert Committee*. WHO Technical Report Series 854. Geneva: World Health Organization, 1995.

[11] J. Tatoń, *Pandemia otyłości: potrzeba społecznego programu prewencji opartej na dowodach naukowych*, dz. cyt.

Otyłość można kategoryzować jako endogenną i egzogenną, ponieważ w każdym przypadku klinicznym można dopatrzyć się występowania zaburzeń wszystkich tych mechanizmów. Zazwyczaj wszystkie zaburzenia są obecne, ale jedna z nich może przeważać.

Otyłość egzogenna dotyka około 95% osób i jest wynikiem zbyt dodatniego bilansu energetycznego. Natomiast otyłość endogenna może być spowodowana:

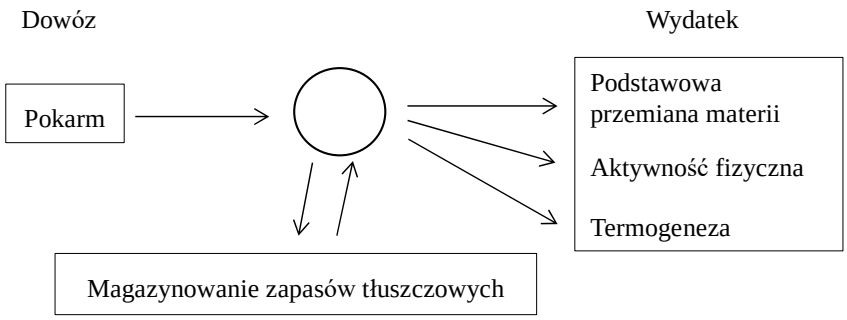
- zespołami uwarunkowanymi genetycznie (np. zespół Turnera),
- chorobami ośrodkowego układu nerwowego (np. urazy, stany zapalne),
- endokrynopatią (np. zespół Cushinga).

Współwystępowanie wielu czynników metabolicznych, psychologicznych oraz neuroendokrynnych, które mogą być zdeterminowane genetycznie lub kształtowane pod wpływem środowiska są przyczyną rozwoju otyłości[12].

BILANS ENERGETYCZNY

U około 95% osób chorujących na otyłość przyczyną jest zbyt dodatni bilans energetyczny. Oznacza to, że zbyt duża ilość energii dostarczana jest do organizmu wraz z pożywieniem w stosunku do zapotrzebowania energetycznego organizmu[13].

Dostarczana energia wraz z pożywieniem w około 60% jest spożytkowana na podstawową przemianę materii, w 20% wydatek energetyczny związany jest z aktywnością fizyczną. Ponadto dowóz energii zużytkowany jest na termogenezę tj. produkcję energii cieplnej. Natomiast niezużyta energia jest magazynowana w tkance tłuszczowej (ryc. 1)[14].



Rysunek 1. Bilans energetyczny

[12] B. Zahorska-Markiewicz, *Zaburzenia odżywiania*. [w:] B. Zahorska-Markiewicz (red.) *Patofizjologia kliniczna*, Volumed, Wrocław 2001, s. 394-399.
[13] B. Zahorska-Markiewicz, *Zaburzenia odżywiania*, dz. cyt.
[14] B. Zahorska-Markiewicz, *Otyłość. Poradnik dla lekarzy*, dz. cyt.

Podstawowa przemiana materii zależy przede wszystkim od wieku, płci, masy ciała oraz czynności hormonalnej. Pod wpływem różnych substancji chemicznych, zimna, a także po posiłku zwiększa się termogeneza. Zwiększona produkcja energii cieplnej zdeterminowana przemianą pokarmów, tzw. swoiste dynamiczne działanie pokarmów, równe jest dla białek 30%, cukrów 13%, natomiast tłuszczów 5%. Produkcja cieplna po jedzeniu potencjalizowana jest przez wysiłek fizyczny. W sytuacji głodzenia organizm korzysta z energii zmagazynowanej w tkance tłuszczowej, która uwalniana jest przez liolizę[15].

Konsumpcja pokarmu oraz bilans energetyczny zależą głównie od regulacji na poziomie ośrodkowego układu nerwowego w podwzgórzu. Występuje tam wiele neuroprzekaźników, które zwiększają i zmniejszają pobieranie pokarmu i bilans energetyczny. Między innymi za zwiększone łaknienie na słodycze odpowiada neuropeptyd (NPY), za chęć jedzenia pokarmów bogatych w tłuszcz odpowiada galanina, natomiast serotonina zwiększa nasycenie[16]. Występuje wiele różnic w obrębie zachowań żywieniowych pomiędzy osobami otyłymi, a szczupłymi. Otyli są wrażliwsi na zewnętrzne bodźce oraz nie potrafią dobrać ilości i jakości pokarmu do wartości kalorycznej pożywienia.

Przez mechanizmy ośrodkowe (ośrodek głodu i sytości znajdujący się w podwzgórzu) oraz obwodowe (lipoliza, litogeneza, termogeneza) jest regulowany bilans energetyczny. Między tymi mechanizmami dochodzi do sprzężenia zwrotnego metabolizmu, dzięki ciągowi wytworzonych substancji regulujących pobieranie pokarmu[17].

WPŁYW WIEKU I PŁCI NA WYSTĘPOWANIE OTYŁOŚCI

Otyłość młodzieńcza jest wynikiem zwolnienia tempa wzrastania, co zmniejsza zapotrzebowanie energetyczne. Jednak apetyt dziecka w tym czasie jest dość duży, w związku z tym, wyraźne bywa gromadzenie zapasów tkanki tłuszczowej, która stanie się źródłem energii w fazie dojrzewania, czyli w okresie znacznych wydatków metabolicznych.

W czasie dorastania otyłość o wiele częściej widoczna jest u dziewczynek niż u chłopców. U dziewczynek wraz z rozwojem tzw. beztłuszczowej masy ciała rozwija się również tkanka tłuszczowa. Jednak proces jej rozrostu nie jest jednakowy. U dzieci o prawidłowej masie ciała zauważa się, że przyrost tkanki tłuszczowej następuje w późnym okresie pokwitania[18].

U części kobiet (ok. 18%) rozwój otyłości ma związek z ciążą i okresem poporodowym. U około 40% kobiet zauważa się, że w pierwszym roku po porodzie dochodzi do zwiększenia masy ciała. Natomiast przy wielu ciążach, każda następna powoduje wzrost masy ciała o 12%. W okresie menopauzy dochodzi do obniżenia stężenia żeńskich hormonów estrogenów z jednocze-

[15] Zahorska-Markiewicz, *Zaburzenia odżywiania*, dz. cyt.
[16] Tamże.
[17] Tamże.
[18] B. Woynarowska, *Rozmieszczenie podskórnej tkanki tłuszczowej u dzieci i młodzieży*, Przegląd Pedagogiczny 1986, 16, 2, s. 125-133.

snym wzrostem testosteronu, który wywołuje, podobną jak u mężczyzn, skłonność odkładania tłuszczu w okolicy brzucha.

U mężczyzn obserwuje się dwukrotnie więcej brzusznej tkanki tłuszczowej w porównaniu do kobiet przed menopauzą, jednak bardziej oni bagatelizują nadwagę niż kobiety.

Uwarunkowania psychospołeczne mające związek z zakończeniem pracy zawodowej, zmiany nastroju, zmiana roli społecznej i tendencja do depresji przyczyniają się do zwiększania spożycia pokarmów, a w rezultacie do powstania otyłości[19].

NASTĘPSTWA OTYŁOŚCI

Otyłość powoduje ogromne problemy zdrowotne, a także zagraża życiu. Osoby otyłe mają większą skłonność do takich chorób jak: nadciśnienie tętnicze czy cukrzyca. U otyłych podwyższony jest poziom zachorowalności na miażdżycę i chorobę wieńcową, co w konsekwencji prowadzi do niewydolności oddechowej i krążenia. Często występuje u nich podwyższony poziom lipidów w surowicy krwi. Zarówno od stopnia otyłości, a także od rozmieszczenia tkanki tłuszczowej zależy pojawianie się chorób związanych z otyłością.

Rozróżnia się dwa typy otyłości

- androidalny (brzuszny, „jabłkowy")
- gynoidalny (pośladkowo-udowy, „gruszkowy") (tab. 2).

Duże ryzyko dla zdrowia stanowi brzuszny typ otyłości. Nierzadko towarzyszy mu nadciśnienie, cukrzyca, obniżone stężenie HDL cholesterolu we krwi oraz podwyższony poziom trójglicerydów[20].

Tabela 2. Ryzyko chorób związanych z typem otyłości[21]

Hormony płciowe	Androgeny	Estrogeny
Typ otyłości	Brzuszny „jabłkowy"	Pośladkowo-udowy „gruszkowy"
Ryzyko	Cukrzyca Nadciśnienie Miażdżyca	Nowotwory hormonozależne: macicy, sutka i jajnika Nowotwory przewodu pokarmowego

Do innych powikłań, często występujących przy otyłości, należą: bezdech senny, kamica nerkowa, kamica pęcherzyka żółciowego, stłuszczenie wątroby, zaburzenia pokwitania.

[19] B. Zahorska-Markiewicz, *Otyłość. Poradnik dla lekarzy*, dz. cyt.
[20] Tamże.
[21] Tamże.

Choroba ta w ogromnym stopniu wpływa także na układ kostno-stawowy, kiedy to szczególnie zagrożone są stawy biodrowe, stawy kolanowe i kręgosłup.

Występowanie otyłości w wieku dziecięcym powiązane jest również z zaburzeniami w rozwoju psychospołecznym. Pojawiający się bezdech ściśle łączy się z pogorszeniem jakości życia, zaburzeniami zachowania oraz trudnościami w nauce. Natomiast zaburzenia psychologiczne, jakie powoduje ta choroba wynikają przede wszystkim z niskiej samooceny, kompleksów czy braku akceptacji. Otyłe dziecko bardzo często jest wyśmiewane lub wręcz odrzucane przez rówieśników[22].

LECZENIE NADWAGI I OTYŁOŚCI

Metody leczenia uzależnione są od stopnia otyłości oraz obecności chorób towarzyszących. Wyróżnia się:

- leczenie dietetyczne,
- leczenie farmakologiczne
- leczenie chirurgiczne.
- terapię behawioralną,
- zmianę stylu życia,
- zwiększenie aktywności fizycznej,
- zmianę nieprawidłowych nawyków żywieniowych[23].

Aby osiągnąć oczekiwany długotrwały efekt leczenia najważniejszy jest stały, ale powolny spadek masy ciała a następnie jej stabilizacja. Zalecany jest 5 – 10% spadek masy ciała w stosunku do masy początkowej w czasie do 6 miesięcy. W kolejnym etapie zadaniem pacjenta jest utrzymywanie osiągniętej masy ciała i kształtowanie nowych nawyków żywieniowych i behawioralnych.

Aktywność fizyczna

Można wyróżnić sporo mechanizmów, dzięki którym aktywność fizyczna hamuje otyłość zarówno w sferze neuropsychologicznej, społecznej oraz fizjologicznej.

W sferze neuropsychologicznej właściwe dostrzeganie własnego ciała jest nieodłączne w rozwoju nastolatków, a takiemu dostrzeganiu sprzyja ruch. Aktywność fizyczna poprawia umiejętności proprioreceptywne, które zmniejszają ryzyko otyłości. Ponadto ruch ułatwia rozwój psychomotorycz-

[22] C.L. Ogden, M.D. Carroll, K.M. Flegal, *High body mass index for age among US children and adolescents, 2003-2006*. JAMA. 2008, 299, 20, s. 2401-2405.

[23] K. Smoła, *Dietetyczne i farmakologiczne leczenie nadwagi i otyłości*, Journal of NutriLife, 2012, 12.

ny. Badania pokazały, że otyłe dzieci uzyskały w testach gorsze wyniki od zdrowych dzieci i nie mają one prawidłowo rozwiniętego tzw. szóstego zmysłu, czyli zmysłu ruchu[24].

Sfera społeczna również wpływa na zapobieganie otyłości. Wspólny sport z rówieśnikami nie tylko uczy odpowiedzialności, zaufania i walki, ale także dzięki wspólnej zabawie dzieci i młodzież nie nudzi się i nie podjada między posiłkami niezdrowych produktów.

W sferze fizjologicznej dzięki ruchowi reguluje się proces łaknienia. Aktywność fizyczna wiąże się z postrzeganiem uczucia głodu, które związane jest z bezwzględną potrzebą fizjologiczną. Wykazano, że regulacja apetytu jest zdecydowanie lepsza u osób uprawiających sport aniżeli u osób niećwiczących. Udowodniono również, że sprawność fizyczną nabywa się sukcesywnie przed zakończeniem okresu dojrzewania, ponieważ nauka tych umiejętności ma ścisły związek z wzrastaniem, plastycznością komórek nerwowych oraz rozwojem narządów wydzielania wewnętrznego. Zatem w późniejszych latach życia nie ma możliwości wyrównania tych umiejętności. Udokumentowano, że dzieci i młodzież otyła, która nie uprawia żadnego sportu chodzi spać późnym wieczorem, a więc ich sen jest krótki. W konsekwencji prowadzi to do zaburzeń snu i zaburzeń wydzielania hormonu wzrostu, a także problemów związanych z koncentracją i stresem. Zatem za równowagę rytmu snu i czuwania odpowiada głównie wysiłek fizyczny[25].

Rola edukacji zdrowotnej

Edukacja zdrowotna to proces, w którym wszyscy ludzie doszkalają się jak dbać o zdrowie własne i społeczności. Celem edukacji jest niesienie pomocy w zakresie kształtowania umiejętności oraz postaw życiowych, a także wsparcie w podejmowaniu wyborów i decyzji potęgujących właściwy rozwój psychiczny, fizyczny, społeczny i duchowy. Jej zadaniem jest również służenie pomocą w kształtowaniu postaw prozdrowotnych, promowanie zdrowego stylu życia oraz rozpoznanie własnych problemów i potrzeb zdrowotnych ze sprawnością podejmowania odpowiednich działań[26].

Edukacja zdrowotna to nieodwracalna inwestycja w każdego człowieka, w efekcie której ma zwiększyć się świadomość stanu zagrożenia dla zdrowia. Zapobieganie różnym szkodliwym zjawiskom jest bardziej ekonomiczne i efektywne aniżeli pokonywanie ich negatywnych następstw. Toteż profilaktyka winna być obecna w całym procesie socjalizacji każdej grupy, a zwłaszcza dzieci i młodzieży.

Rodzina jako podstawowe środowisko wychowawcze powinna uczyć potomków jak prowadzić zdrowy tryb życia. Prócz działań rodziny dużą rolę odgrywa edukacja zdrowotna w szkołach, która powinna przeprowadzać

[24] M-L. Frelut, *Aktywność fizyczna a otyłość.* [w:] P. Tounian (red.) *Otyłość u dzieci*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2008, s. 124-135.

[25] Tamże.

[26] M. Rokitańska, *Rola edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia w kształtowaniu przekonań, zachowań i postaw prozdrowotnych społeczeństwa,* Zdrowie Publiczne 2002, 112, 1, s. 13-15.

profilaktykę dążącą do wspierania właściwego rozwoju psychicznego i fizycznego dzieci i młodzieży[27].

Zatem specyficzność edukacji zdrowotnej powiązanej z otyłością u dzieci i młodzieży musi być ukierunkowana zarówno na pacjenta jak i na jego najbliższe otocznie[28].

PODSUMOWANIE

Istnieje nagląca konieczność edukacji zdrowotnej, nie tylko dzieci i młodzieży, ale i osób dorosłych, ponieważ, jak wynika z badań, prawie 1/3 populacji młodzieży ze zbyt dużą masą ciała wykazuje już cechy zespołu metabolicznego[29]. Dlatego zarówno rodzice, jak i lekarze, powinni uświadamiać dzieciom i pacjentom potrzebę stosowania prawidłowej, zbilansowanej diety, unikania sytuacji sprzyjających tyciu, jak i promowania aktywnego trybu życia. Adresatem tych wytycznych powinny być nie tylko osoby z nadwagą czy otyłe, ale i osoby szczupłe, ponieważ prawidłowa masa ciała w okresie dzieciństwa, dojrzewania i młodości wcale nie chroni przed rozwojem nadwagi w późniejszych latach życia.

LITERATURA:

[1] Benedict R., *Wzory i kultury*, Muza, Warszawa 2002.

[2] Frelut M-L., *Aktywność fizyczna a otyłość*, [w:] P. Tounian (red.) *Otyłość u dzieci*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2008.

[3] Knerr I., *Obesity and the metabolic syndrome in children and adolescents*, MMW Fortschr Med., 2004, 146, 41-43.

[4] Małecka-Tendera E., Socha P., Mazur A., *Otyłość u dzieci i młodzieży*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2011.

[5] Mazur A., Małecka-Tendera E., Klimek K., *Czynniki ryzyka u dzieci szkół podstawowych*, Pediatria Polska 2003, 881-895.

[6] Ogden C.L., Carroll M.D., Flegal K.M., *High body mass index for age among US children and adolescents, 2003-2006*, JAMA. 2008, 299, 20, 2401-2405.

[27] B. Woynarowska, *Edukacja prozdrowotna we wszystkich typach szkół ponadgimnazjalnych*, LIDER 2002, 10, s. 14-15.

[28] I. Tabak, *Specyfikacja edukacji zdrowotnej realizowanej przez pielęgniarkę szkolną i nauczyciela wychowania fizycznego skierowanej do uczniów otyłych*. [w:] Oblacińska A., Tabak I. (red.) *Jak pomóc otyłemu nastolatkowi? Rola pielęgniarki i nauczyciela wychowania fizycznego we wsparciu młodzieży z nadwagą i otyłością*, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2006, s. 93-96.

[29] I. Knerr, *Obesity and the metabolic syndrome in children and adolescents*, MMW Fortschr Med., 2004, 146, s. 41-43.

[7] Rokitańska M., *Rola edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia w kształtowaniu przekonań, zachowań i postaw prozdrowotnych społeczeństwa*, Zdrowie Publiczne 2002, 112, 1, 13-15.

[8] Sikorska-Wiśniewska G., *Nadwaga i otyłość u dzieci i młodzieży,* Żywność. Nauka. Technologia. Jakość, 2007, 6, 55, 71-80.

[9] Smoła K., *Dietetyczne i farmakologiczne leczenie nadwagi i otyłości*, Journal of NutriLife, 2012, 12 [dostęp: 10.04.2017].

[10] Tabak I., *Specyfikacja edukacji zdrowotnej realizowanej przez pielęgniarkę szkolną i nauczyciela wychowania fizycznego skierowanej do uczniów otyłych*, [w:] A. Oblacińska, I. Tabak (red.) *Jak pomóc otyłemu nastolatkowi? Rola pielęgniarki i nauczyciela wychowania fizycznego we wsparciu młodzieży z nadwagą i otyłością*, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2006.

[11] Tatoń J., *Otyłość*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 1985.

[12] Tatoń J., *Pandemia otyłości: potrzeba społecznego programu prewencji opartej na dowodach naukowych*, Medycyna Metaboliczna, 2001, 5, 1, 3-15.

[13] WHO. *Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO Consultation. WHO Technical Report Series 894*, Geneva: World Health Organization, 2000.

[14] WHO. *Physical status: the use and interpretation of anthropometry. Report of a WHO Expert Committee. WHO Technical Report Series 854*, Geneva: World Health Organization, 1995.

[15] Woynarowska B., *Edukacja prozdrowotna we wszystkich typach szkół ponadgimnazjalnych*, LIDER 2002, 10, 14-15.

[16] Woynarowska B., *Rozmieszczenie podskórnej tkanki tłuszczowej u dzieci i młodzieży*, Przegląd Pedagogiczny 1986, 16, 2, 125-133.

[17] Zahorska-Markiewicz B., *Otyłość. Poradnik dla lekarzy*, Archiplus, Kraków 2002.

[18] Zahorska-Markiewicz B., *Zaburzenia odżywiania*, [w:] B. Zahorska-Markiewicz (red.) *Patofizjologia kliniczna*, Volumed, Wrocław 2001.

STRESZCZENIE

Nadwaga i otyłość – ogólnoświatowa epidemia

Otyłość jest uznawana za jedną z tzw. chorób cywilizacyjnych stanowiących zagrożenie dla zdrowia ludzkości. Do oceny stopnia otyłości oraz przedstawienia rozkładu danych antropometrycznych wykorzystuje się m.in. siatki centylowe, wskaźnik BMI, pomiary obwodu talii i bioder *etc.* Ze

względu na rozmieszczenie tkanki tłuszczowej w organizmie wyróżnia się dwa typy otyłości: androidalny i gynoidalny. Typ androidalny stwarza znaczne ryzyko rozwoju zespołu metabolicznego. Oprócz czynników genetycznych, do rozwoju otyłości prowadzi przedłużający się w czasie dodatni bilans energetyczny, któremu sprzyjają nieprawidłowe nawyki żywieniowe, mała aktywność fizyczna i problemy natury psychiczno-emocjonalnej. Występowanie nadwagi czy otyłości uzależnione jest również od płci i wieku. Otyłość stwarza ryzyko schorzeń układu sercowo-naczyniowego, wystąpienia cukrzycy typu II, chorób układu oddechowego, endokrynologicznego, stłuszczenia wątroby, schorzeń układu kostno-stawowego, nowotworów i zaburzeń psychicznych. Leczenie uwarunkowane jest od wieku oraz od stopnia nadwagi czy otyłości. Podstawowym celem terapii jest zmniejszenie a następnie utrzymanie masy ciała oraz leczenie i zapobieganie dalszym skutkom otyłości.

SUMMARY

Overweight and obesity – a global epidemic

Obesity is considered one of the so-called civilization diseases that pose a threat to human health. Centipedes, BMI, waist circumference and hip circumference are used to assess the degree of obesity and the distribution of anthropometric data. Because of the distribution of adipose tissue in the body, there are two types of obesity: android and gynoid. The type of android creates a significant risk of developing metabolic syndrome. In addition to genetic factors, the prolonged positive energy balance, which is conducive to poor eating habits, poor physical activity, and psychological and emotional problems, leads to prolonged development of obesity. The occurrence of overweight or obesity is also dependent on sex and age. Obesity poses the risk of cardiovascular diseases, type II diabetes, respiratory diseases, endocrine diseases, liver fatty degeneration, osteoarthritis, cancer and mental disorders. Treatment is based on age and on the level of overweight or obesity. The primary goal of therapy is to reduce and then maintain weight, and to treat and prevent the further effects of obesity.

Katarzyna Pieczarka, Aneta Sempiak
Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu

Możliwości rozwoju turystyki rowerowej w województwie dolnośląskim – próba oceny

WSTĘP

Współcześnie, wśród polskiego społeczeństwa obserwuje się wzrost popularności turystyki rowerowej, jako metody spędzania wolnego czasu[1]. Kluczowymi zagadnieniami w kontekście turystyki rowerowej stają się zatem pytania postawione przez autorki w badaniu preferencji mieszkańców województwa dolnośląskiego takie jak np.:

1. Czy ilość dróg rowerowych odpowiada zapotrzebowaniu mieszkańców województwa dolnośląskiego?
2. Jakie motywy skłaniają mieszkańców do uprawiania turystyki rowerowej?
3. Czy w turystyce rowerowej potrzeba jest usprawnień?
4. Jaki rodzaj dróg rowerowych preferują mieszkańcy?
5. Czy przebieg tras rowerowych pokrywa się ze szlakami turystycznymi?

Celem niniejszego artykułu jest prezentacja wyników własnych badań ankietowych zrealizowanych wśród mieszkańców województwa dolnośląskiego, uprawiających turystykę rowerową. Autorki na podstawie przeprowadzonych badań podjęły próbę oceny możliwości rozwoju turystyki i infrastruktury rowerowej. Mając na uwadze fakt, że jazda na rowerze jest

[1] M. Rogowski, M. Nadolski, *Turystyka rowerowa w aglomeracji poznańskiej w opinii mieszkańców*, [w:] M. Nowacki (red.), *Turystyka i rekreacja – przygoda w plenerze*, Studia Periegetica nr 2(14) Wydawnictwo Wyższej Szkoły Bankowej w Poznaniu, Poznań 2015, s. 138.

integralną częścią doświadczeń turystycznych autorki zwróciły także uwagę na potencjał województwa dolnośląskiego, jako miejsca o zróżnicowanych i jednocześnie bogatych walorach przyrodniczo-krajobrazowych.

1. Ogólna charakterystyka województwa dolnośląskiego

Województwo dolnośląskie znajduje się w południowo-zachodniej części Polski i sąsiaduje z takimi województwami jak: lubuskie, wielkopolskie i opolskie. Zajmując powierzchnię 1994 674 ha jest siódmym województwem w kraju pod względem powierzchni.

Rysunek 1. Podział administracyjny województwa dolnośląskiego

Źródło: Urząd statystyczny we Wrocławiu [http://wroclaw.stat.gov.pl/publikacje-i-foldery/roczniki-statystyczne/dane-powiatowe-308/informacje-o-powiatach-323/podzial-administracyjny-wojewodztwa-dolnoslaskiego-1313/] – 16.04.2017.

Województwo dolnośląskie składa się z czterech podregionów[2]:

- **Podregionu jeleniogórskiego** – obejmującego miasto na prawach powiatu (Jelenią Górę) i powiaty: powiat bolesławiecki, powiat jaworski, powiat jeleniogórski, powiat kamiennogórski, powiat lubański, powiat lwówecki, powiat zgorzelecki oraz powiat złotoryjski;

[2] BIP, [http://bip.umwd.dolnyslask.pl/dokument,iddok,1351,idmp,25,r,o], (dostęp 14.04.2017)

- **Podregionu legnicko-głogowskiego** – obejmującego miasto na prawach powiatu (Legnicę) i powiaty: powiat głogowski, powiat górowski, powiat legnicki, powiat lubiński oraz powiat polkowicki;
- **Podregionu wałbrzyskiego** – obejmującego miasto na prawach powiatu (Wałbrzych) i powiaty: powiat dzierżoniowski, powiat kłodzki, powiat świdnicki, powiat wałbrzyski oraz powiat ząbkowicki**;**
- **Podregionu wrocławskiego** – obejmującego miasto na prawach powiatu (Wrocław) i powiaty: powiat milicki, powiat oleśnicki, powiat oławski, powiat strzeliński, powiat średzki, powiat trzebnicki, powiat wołowski oraz powiat wrocławski.

Cechą charakterystyczną województwa dolnośląskiego jest duże urozmaicenie rzeźby terenu i krajobrazu. Centralną, północną i wschodnią część regionu tworzą obszary nizinne przechodzące ku południowi w obszar podgórski, a następnie w pasma górskie rozciągające się wzdłuż granicy z Republiką Czeską. Granicę tych obszarów wyznacza Sudecki Uskok Brzeżny.

Dolny Śląsk cechuje gęsta sieć osadnicza o charakterze policentrycznym. Większość miast regionu posiada historycznie wykształcony układ przestrzenny z obiektami zabytkowej zabudowy. Do najbardziej spektakularnych obiektów architektury sakralnej należą cysterskie założenia klasztorne m.in. w Henrykowie, Krzeszowie i Lubiążu, kościoły Pokoju w Jaworze i Świdnicy oraz kościoły Łaski w Miliczu, Kamiennej Górze i Jeleniej Górze[3].

Rejonem koncentracji terenów przemysłu jest Legnicko Głogowski Okręg Miedziowy, Wrocław wraz z sąsiednimi gminami, Wałbrzych ze Świdnicą i Bolesławiec z Wartą Bolesławiecką. Największą koncentrację terenów mieszkaniowych wykazuje Wrocław, jako rozwijający się ośrodek metropolitarny wraz z otaczającymi go gminami. Mniejszą koncentrację wykazuje natomiast Jelenia Góra wraz z gminami sąsiadującymi oraz Wałbrzych wraz z pobliskimi miastami. Tereny zurbanizowane i zabudowane o funkcji wypoczynkowej występują głównie w granicach miast, a największe z nich znajdują się: we Wrocławiu, Jeleniej Górze, Lubinie, Szklarskiej Porębie i Wałbrzychu[4].

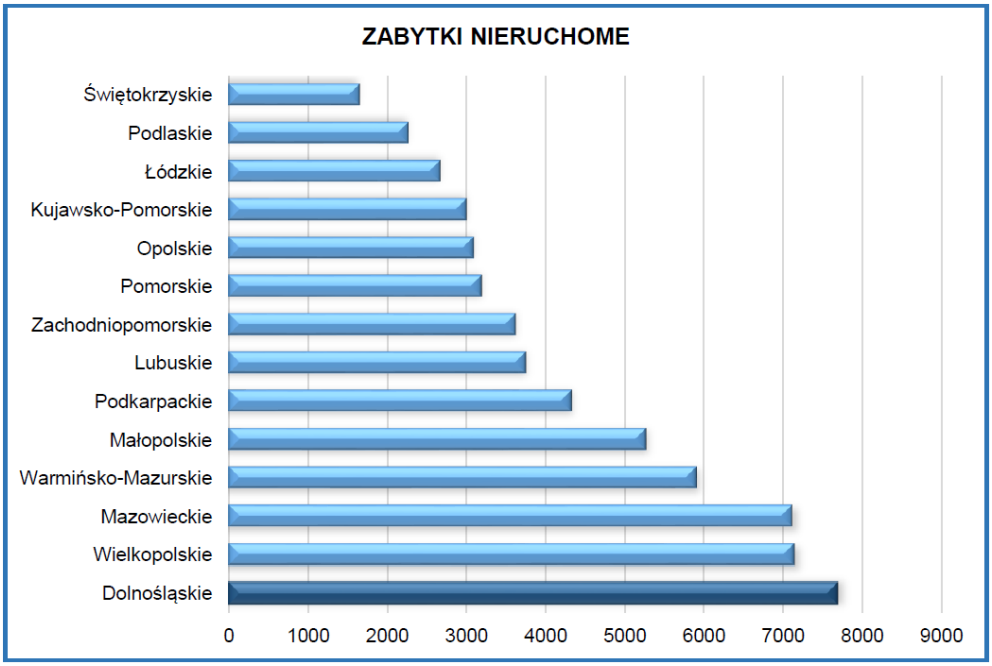
2. WALORY PRZYRODNICZO-KRAJOBRAZOWE WOJEWÓDZTWA DOLNOŚLĄSKIEGO

Dolny Śląsk dysponuje wszechstronnym potencjałem turystycznym. Decydują o tym walory kulturowe (zwłaszcza zasoby dziedzictwa materialnego), krajobrazowe i przyrodnicze w większości objęte ochroną prawną. W regionie występują: 2 parki narodowe (Park Karkonoski i Gór Stołowych),

[3] Instytut Rozwoju Terytorialnego (IRT), *Raport o stanie zagospodarowania przestrzennego województwa dolnośląskiego*, 2016, s. 57, [https://irt.wroc.pl/pliki/raport_o_stanie_zagospodarowania_wd_2016/files/assets/common/downloads/publication.pdf] – 14.04.2017.

[4] *Ibidem*, s. 48.

12 parków krajobrazowych, rezerwaty przyrody, obszary chronionego krajobrazu, obszary sieci NATURA 2000 i obszary objęte porozumieniami międzynarodowymi[5]. Pod względem liczby zabytków nieruchomych wpisanych do rejestru zabytków, województwo dolnośląskie zajmuje pierwszą pozycję w Polsce **(rys. 2)**.



Rysunek 2. Zabytki nieruchome wpisane do rejestru zabytków województwa dolnośląskiego na tle pozostałych województw

Źródło: Opracowanie własne na podstawie: Instytut Rozwoju Terytorialnego (IRT), *Raport* ... op. cit., s. 57.

Warto w tym miejscu nadmienić, iż na liście światowego dziedzictwa kulturowego i naturalnego UNESCO figurują kościoły Pokoju w Jaworze i Świdnicy oraz Hala Stulecia we Wrocławiu. Najwyższy udział w zasobach krajowych posiadają zespoły rezydencjonalne – zamki i pałace, w tym największy w skali regionalnej zamek Książ koło Wałbrzycha, oraz towarzyszące im zabytkowe założenia kształtowanej zieleni – parki i ogrody[6].

[5] H. Chołda, *Analiza rozwoju turystyki i jej znaczenie w strategii rozwoju województwa dolnośląskiego*, [w:] P. Laskowski (red.) *Samorząd terytorialny a polityka lokalna*, Prace naukowe T. 28, Wyd. Wałbrzyskiej Wyższej Szkoły Zarządzania i Przedsiębiorczości, Wałbrzych 2014, s. 223.

[6] Strategia rozwoju Dolnego Śląska 2020, s. 10, [http://www.umwd.dolnyslask.pl/fileadmin/user_upload/Rozwoj_regionalny/SRWD/SRWD_2020-final.pdf] – 06.04.2017.

Niezaprzeczalnym bogactwem turystycznym tego regionu są Sudety z najwyższym szczytem Śnieżką (1602 m n.p.m.). W województwie istnieje 51 rezerwatów przyrody, a największymi z nich są rezerwaty ornitologiczne: „Stawy Milickie" i „Stawy Przemkowskie"[7]. Ponadto, takie elementy jak: zróżnicowana budowa geologiczna i walory krajobrazowe, bogaty świat roślin i zwierząt, wysoka lesistość i zróżnicowana sieć hydrograficzna oraz specyficzny klimat, także składają się na unikatowość regionu. Urozmaicony krajobraz i warunki klimatyczne województwa dolnośląskiego mają znaczący wpływ na kształt rozwoju aktywnej turystyki. Walory te przyciągają wielu amatorów wycieczek w tym także rowerowych.

3. SZLAKI TURYSTYCZNE I ROWEROWE

Szlak turystyczny to wytyczona w terenie trasa, służąca do odbywania wycieczek, oznakowana jednolitymi znakami (symbolami) i wyposażona w urządzenia informacyjne, które zapewniają bezpieczne,-spokojne jej przebycie turyście o dowolnym poziomie umiejętności i doświadczenia, o każdej porze roku i w każdych warunkach pogodowych. Oczywiście, szlak turystyczny to nie tylko droga czy ścieżka, ale także cała dodatkowa infrastruktura, rozmieszczona wzdłuż trasy i ułatwiająca penetrację obszaru przez wypoczywających. Składają się na nią m.in.: drogowskazy i tabliczki z czasem przejścia lub odległościami, tablice informacyjne z opisem szlaku, topograficzną mapą okolicy itp., miejsca do odpoczynku, schronienia przed złymi warunkami atmosferycznymi, infrastruktura uzupełniająca (np. punkty informacji turystycznej, posterunki służb porządkowych i ratowniczych)[8].

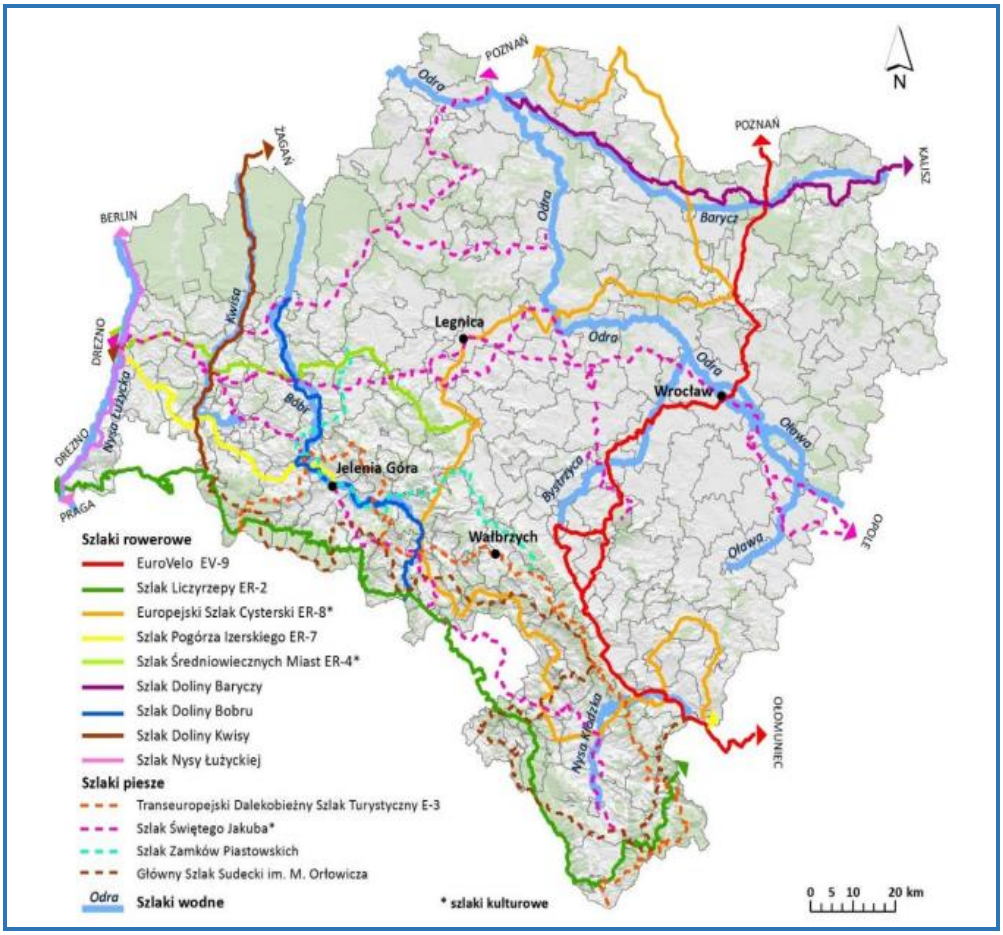
Sieć magistralnych szlaków turystycznych województwa dolnośląskiego obejmuje: – szlaki piesze: Transeuropejski Dalekobieżny Szlak Turystyczny E-3, Szlak Św. Jakuba, Szlak Zamków Piastowskich, Główny Szlak Sudecki im. M. Orłowicza, – szlaki wodne: Odry, Bobru, Kwisy, Baryczy, Nysy Łużyckiej, Bystrzycy, Oławy, Nysy Kłodzkiej, – szlaki rowerowe: Euro-Velo EV-9, Szlak Liczyrzepy ER-2, Szlak Średniowiecznych Miast ER-4, Szlak Pogórza Izerskiego ER-7, Europejski Szlak Cystersów ER-8, Szlak Doliny Bobru, Szlak Doliny Baryczy, Szlak Doliny Kwisy, Szlak Nysy Łużyckiej[9] **(rys. 3).**

---

[7] Wojewódzki Inspektorat Ochrony Środowiska we Wrocławiu, *Raport o stanie środowiska województwa dolnośląskiego w 2003 r.*, [http://www.wroclaw.pios.gov.pl/pliki/raporty/2003/00_ogolna.pdf] – 14.04.2017.

[8] A. Stasiak, *Produkt turystyczny – szlak,* Wydawnictwo Wyższej Szkoły Turystyki i Hotelarstwa w Łodzi, Turystyka i Hotelarstwo – 10 (2006), Łódź 2006, s. 11.

[9] Instytut Rozwoju Terytorialnego (IRT), *Raport o stanie zagospodarowania przestrzennego województwa dolnośląskiego*, 2016, s. 62, [https://irt.wroc.pl/pliki/raport_o_stanie_zagospodarowania_wd_2016/files/assets/common/downloads/publication.pdf] – 14.04.2017.



Rysunek 3. Magistralne szlaki rowerowe w województwie dolnośląskim

Źródło: Instytut Rozwoju Terytorialnego (IRT), *Raport o stanie zagospodarowania*... op. cit., s. 63.

Dane pozyskane z *Rocznika statystycznego województwa dolnośląskiego* wskazują, że łączna długość dróg dla rowerów[10] w województwie dolnośląskim wynosi jedynie 805,9 kilometrów[11]. Z kolei sieć szlaków turystycznych Dolnego Śląska liczy 6 693 km długości, co stanowi 18% zasobów

[10] *Drogi dla rowerów* – obejmują ścieżki rowerowe służące głównie do celów komunikacyjnych, a nie turystycznych, tzw. szlaków rowerowych (np. położonych w lesie), czyli są to: samodzielne drogi dla rowerów (położone w pasie drogi); drogi wydzielone z jezdni; drogi wydzielone z chodnika; drogi zawarte w ciągach pieszo-rowerowych. Uwzględniają one łączną długość ścieżek rowerowych będących w obszarze właściwości gminy, starostwa i urzędu marszałkowskiego.

[11] Urząd Statystyczny we Wrocławiu, *Rocznik województwa dolnośląskiego*, Wyd. Zakład Wydawnictw Statystycznych, Wrocław 2016, s. 246.

krajowych i daje regionowi 3 miejsce w Polsce. Największa ich koncentracja występuje w Sudetach, a najmniejsza w nizinnej części regionu[12]. Długość tras rowerowych w parkach narodowych województwa dolnośląskiego wynosi odpowiednio dla Karkonoskiego Parku 9,4 km, dla Gór Stołowych 51,1 km – poniżej średniej wszystkich parków narodowych w Polsce[13]. Szczegółowy wykaz tras rowerowych wytyczonych w dolnośląskich parkach narodowych zestawiono w tabeli 1 i 2.

Tabela 1. Park Narodowy Gór Stołowych

Nawa trasy (kolor)	Długość w km	Rodzaj nawierzchni
Trasa Ściany, (czerwony)	13,5	Asfaltowa
Trasa Szczeliniec, (zielony)	23,8	Tłuczniowo-gruntowa
Trasa im. T. G. Masaryka, (zielony)	3,6	Wzmocniona
Trasa Rtyne-Karłów, (czerwony)	7,2	Asfaltowo-wzmocniona
Trasa, (żółty)	3	Tłuczniowa

Źródło: M. Kozieł, *Raport: Turystyka rowerowa*... op. cit., s. 15.

Tabela 2. Karkonoski Park Narodowy

Nawa trasy (kolor)	Długość w km	Rodzaj nawierzchni
Droga Urszuli (droga wewnętrzna)	1,7	Gruntowa utwardzona
Szlak od granicy KPN do schroniska Nad Łomniczką (czerwony)	3,3	Szutrowa
Szlak Przełęcz Karkonoska do schroniska Odrodzenie, (niebieski)	0,8	Asfaltowa
Droga od potoku Sopot do potoku Brocz (droga wewnętrzna)	3,6	Gruntowa utwardzona

Źródło: M. Kozieł, *Raport: Turystyka rowerowa* ... op. cit., s. 15.

Analizując powyższe dane należy zadać pytanie czy województwo dolnośląskie posiada wystarczającą ilość tras rowerowych spełniających wymagania i oczekiwania mieszkańców w zakresie ich przebiegu, bezpieczeństwa czy infrastruktury?. Autorki zdecydowały się na przeprowadzenie badań własnych dotyczących tego zagadnienia, aby podjąć próbę jego oceny.

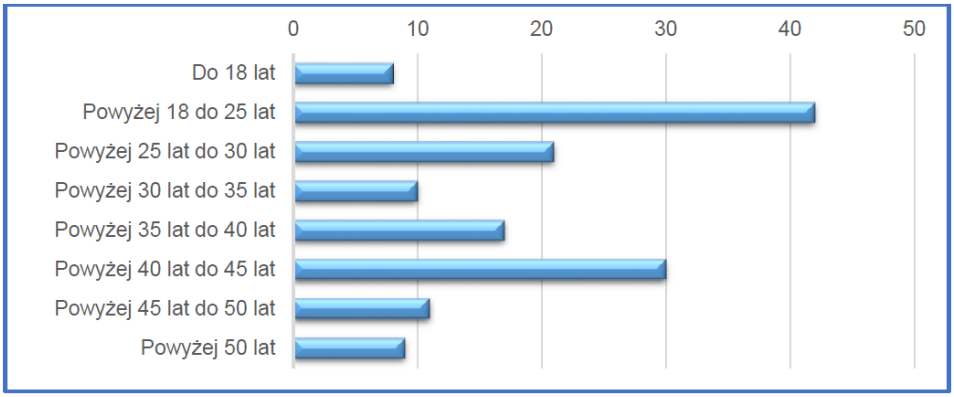
4. Wyniki badań ankiety „Turystyka rowerowa"

Na potrzeby niniejszego opracowania przeprowadzono badanie ankietowe na grupie 148 osób, mieszkańców województwa dolnośląskiego. Celem

[12] Instytut Rozwoju Terytorialnego (IRT), *Raport o stanie zagospodarowania... op. cit.*, s. 62.
[13] M. Kozieł, Raport: *Turystyka rowerowa w polskich parkach narodowych*, Lublin 2011, s. 15, [http://serwisy.umcs.lublin.pl/marcin.koziel/files/Raport-o-turystyce-rowerowej-w-PN.pdf] – 14.04.2017.

badania była próba oceny możliwości rozwoju turystyki i infrastruktury rowerowej w regionie.

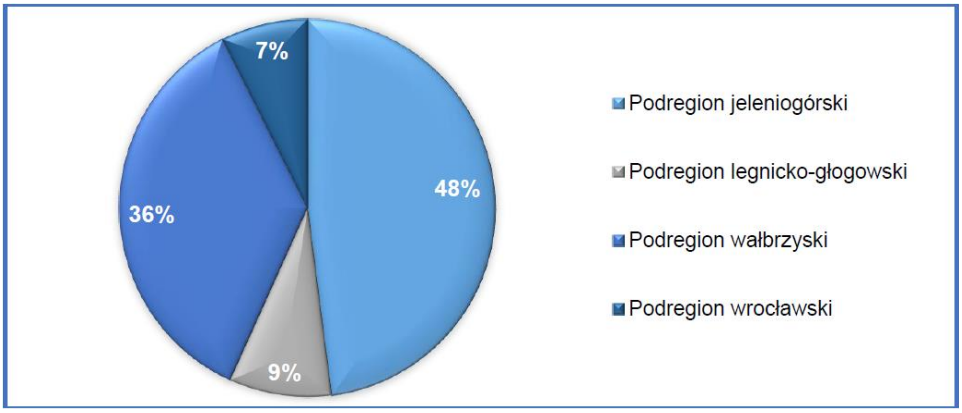
Badanie zrealizowano metodą CAWI (*Computer Assisted Web Interview*). Wywiad przeprowadzono w dniach 06.04.2017 – 21.04.2017. W badaniu wzięło udział 54,1% kobiet oraz 45,9% mężczyzn. Największą grupę (27%) stanowiły osoby w wieku od 18 do 25 lat. Szczegółową strukturę wieku ankietowanych przedstawiono na rysunku 4.



Rysunek 4. Struktura wieku ankietowanych

Źródło: Opracowanie własne.

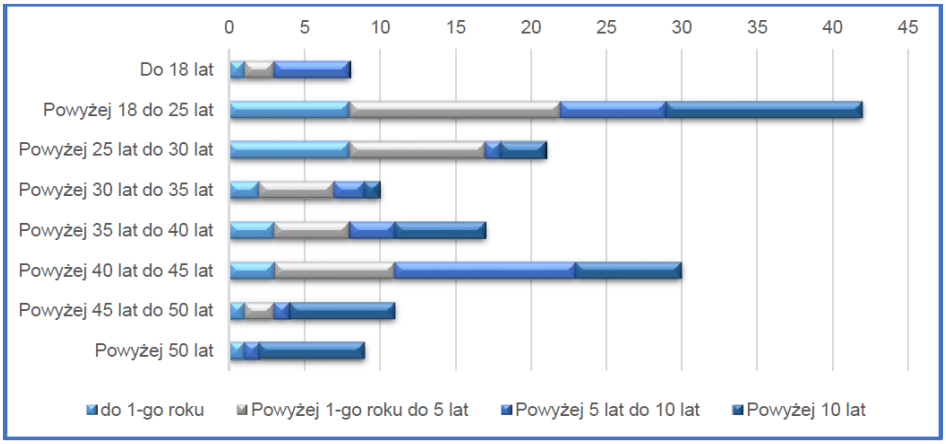
Blisko połowa ankietowanych (48,6%) posiada wykształcenie wyższe, (42,6%) wykształcenie średnie, (5,4%) wykształcenie podstawowe, natomiast (3,4%) zasadnicze zawodowe. Ankietowani, to w większości mieszkańcy podregionu jeleniogórskiego oraz wałbrzyskiego **(rys. 5).**



Rysunek 5. Charakterystyka ankietowanych w podziale na podregiony

Źródło: Opracowanie własne.

Większość badanych uprawia turystykę rowerową od roku do 5 lat (30,4%), a także powyżej 10 lat (29,7%). 'Młodych' amatorów turystyki rowerowej, rozpoczynających swoją przygodę z jazdą na rowerze tworzy najmniejsza grupa osób - 18,2% ankietowanych, wśród nich największy odsetek stanowiły osoby w wieku od 18 do 30 roku życia **(rys. 6).**



Rysunek 6. Charakterystyka okresu, od kiedy ankietowani uprawiają turystykę rowerową, w podziale na wiek

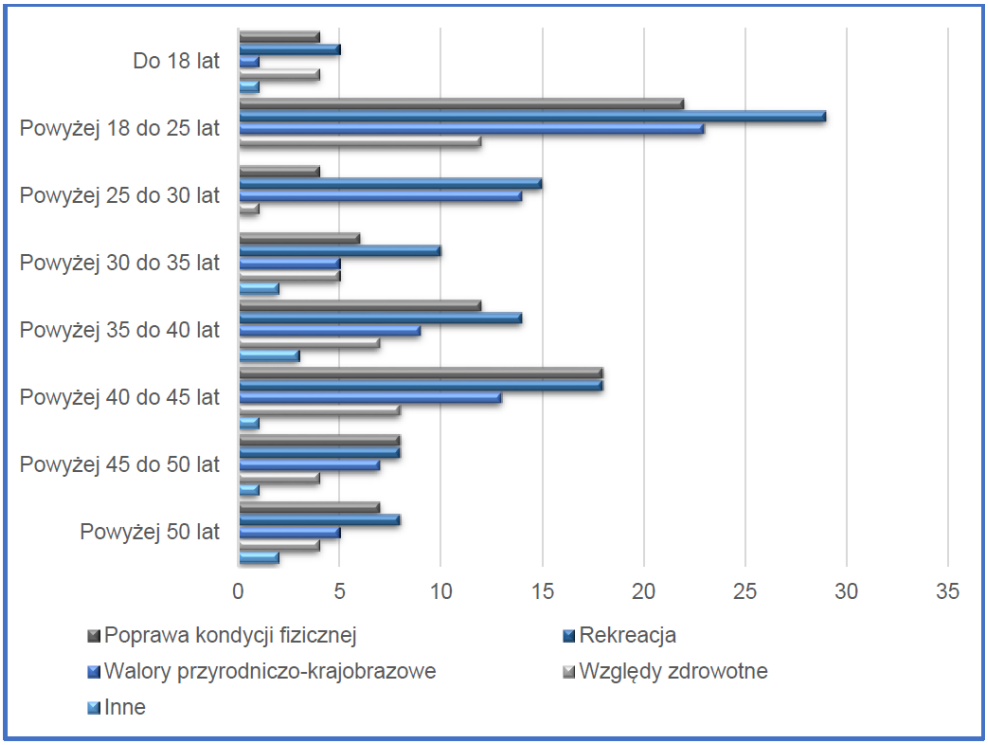
Źródło: Opracowanie własne.

Współcześnie rower stał się symbolem sportowego stylu życia i witalności. Nie dziwi zatem wynik badania uwzględniający kryterium częstotliwości korzystania z roweru w celu uprawiania turystyki rowerowej **(rys. 7).** 19,7% osób jeździ na rowerze systematycznie, przynajmniej raz w tygodniu, 19,7% kilka razy w miesiącu, 44,9% kilka razy w roku. Jedynie 15,6% ankietowanych spędza czas wolny na rowerze raz w ciągu roku lub rzadziej.

Rysunek 7. Pytanie w ankiecie: Jak często uprawia Pan/Pani turystykę rowerową?

Źródło: Opracowanie własne.

Turystyka (w ogóle) pełni wiele ważnych funkcji. Aktualnie podkreśla się jej rolę w kształtowaniu postaw wobec zdrowia oraz kondycji fizycznej. Szczególne miejsce w tym względzie przypisuje się turystyce rowerowej, która sprzyja poprawie sprawności i wydolności organizmu. Rower stał się symbolem sportowego stylu życia i witalności. Niemniej jednak motywem do uprawiania turystyki rowerowej są nie tylko względy zdrowotne, ale także kontemplacja natury.



Rysunek 8. Motywy skłaniające mieszkańców Dolnego Śląska do uprawiania turystyki rowerowej w podziale na wiek

Źródło: Opracowanie własne.

Głównym motywem skłaniającym mieszkańców województwa dolnośląskiego do uprawiania turystyki rowerowej jest rekreacja. Wskazało na nią 79,7% ankietowanych. Na poprawę kondycji fizycznej, jako czynnika wpływającego na decyzję o wycieczce rowerowej wskazało 58,8% osób. Także ponad połowa ankietowanych 54,1% wskazała na istotną rolę walorów przyrodniczo-krajobrazowych, mających wpływ na wybór tej formy wypoczynku. Pośród udzielonych odpowiedzi w formule 'inne', jako motywatory do turystyki rowerowej uwzględniano także takie czynniki jak:

- Niwelowanie stresu;

- Hobby;
- Przynależność do społeczności rowerowej;
- Relaks;
- Prorodzinna forma wypoczynku;
- Posiadanie wyjątkowego roweru.

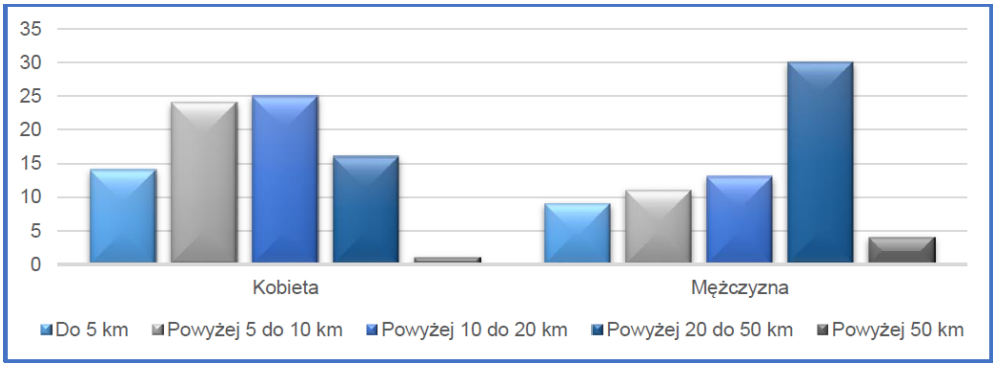
Szczegółową charakterystykę odpowiedzi na pytanie ankietowe: *Co jest Pana/Pani głównym motywem skłaniającym do turystyki rowerowej?* przedstawiono na rysunku 8.

Jedną z form klasyfikacji turystyki rowerowej jest kryterium czasu pobytu. Wyróżnia się turystykę krótko-pobytową (wyjazdy jednodniowe: krótkoterminowe, zazwyczaj kilkugodzinne) i turystykę długoterminową (urlopową, weekendową, zwykle 2-3 – dniową lub dłuższą). Zdecydowana większość badanej społeczności 95,9% uprawia turystykę rowerową, jednodniową **(rys. 9).**

Rysunek 9. Uprawianie turystyki rowerowej według kryterium pobytu

Źródło: Opracowanie własne.

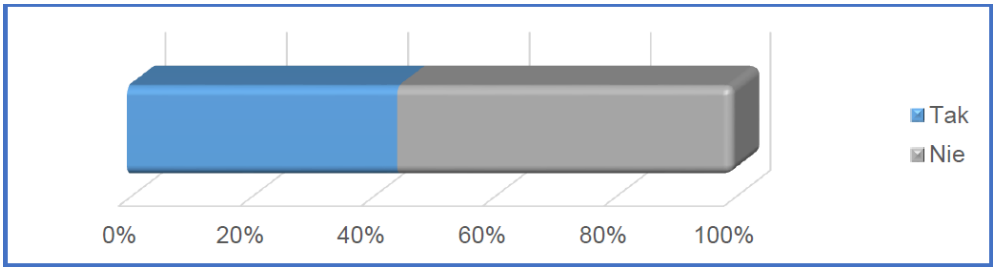
Analogicznie do przestawionej wyżej analizy kształtuje się długość pokonywanych tras podczas wycieczek. Ze względu na fakt, że największa liczba osób uprawia turystykę rowerową jednodniową, to ilość pokonywanych kilometrów mieści się najczęściej w granicy od 20 km do 50 km (31,8%). Jedynie 4,1% osób wskazało na pokonywanie znacznie większych odległości, przekraczających 50 km. Kobiety najczęściej pokonują odległości od 10 km do 20 km, natomiast mężczyźni w zdecydowanej większości powyżej 20 km do 50 km. Także większy odsetek mężczyzn pokonuje odległości przekraczające granicę 50 km **(rys. 10).**



Rysunek 10. Długość pokonywanych kilometrów ze względu na płeć

Źródło: Opracowanie własne.

W dobie rosnącego zainteresowania nowymi technologiami, coraz większe znaczenie odgrywa informacja turystyczna. Zastosowanie urządzeń do nawigacji turystyki rowerowej znacznie usprawnia podróż, a także wpływa na bezpieczeństwo rowerzystów. Dzięki wykorzystaniu aplikacji działających w urządzeniach mobilnych opartych o nawigację GPS, rowerzyści mogą zwiedzić ciekawe miejsca, monitorować swoją aktywność, zaoszczędzić czas oraz sprawniej przemieszczać się po nieznanym terenie. Zastosowanie tego typu rozwiązań niesie za sobą wiele możliwości i udogodnień. Blisko połowa ankietowanych 44,6% wykorzystuje aplikacje wspierające turystykę rowerową **(rys.11).**

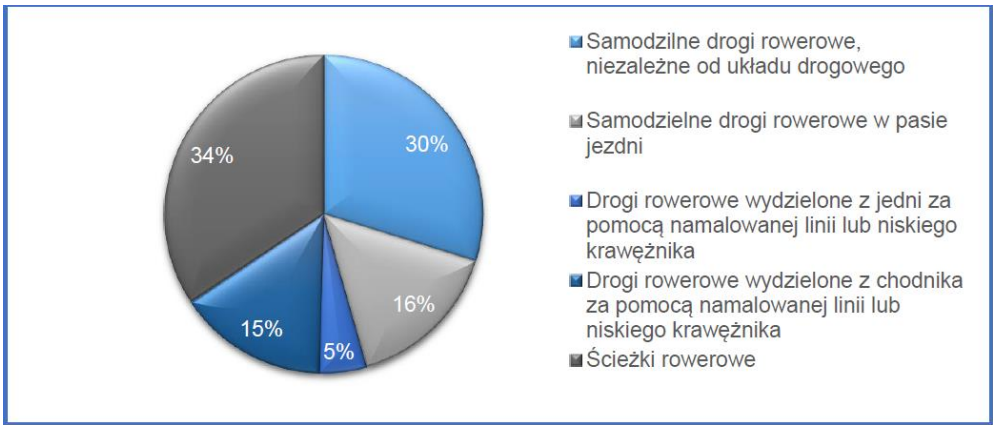


Rysunek 11. Wykorzystywanie aplikacji wspierających turystykę rowerową

Źródło: Opracowanie własne.

W kolejnym pytaniu ankietowani poproszeni zostali o wskazanie rodzaju dróg rowerowych, które preferują do uprawiania turystyki rowerowej. Ścieżki rowerowe, rozumiane w niniejszym badaniu, jako drogi polne uzyskały największą liczbę wskazań – 34%. Także najchętniej wybieraną drogą dla rowerzystów jest samodzielna droga rowerowa, niezależna od układu drogowego - wskazało na nią (30%) osób. Najmniej preferowane są drogi

rowerowe wydzielone z jezdni za pomocą namalowanej linii lub niskiego krawężnika. Drogi te zazwyczaj służą do przemieszczania się w centrum miast w celu dotarcia do np.: zabytków, kościołów, obiektów kulturowych, historycznych itp. Szczegółową charakterystykę odpowiedzi zaprezentowano na **(rys. 12)**.



Rysunek 12. Rodzaj dróg, jaką mieszkańcy województwa dolnośląskiego preferują w celu uprawiania turystyki rowerowej

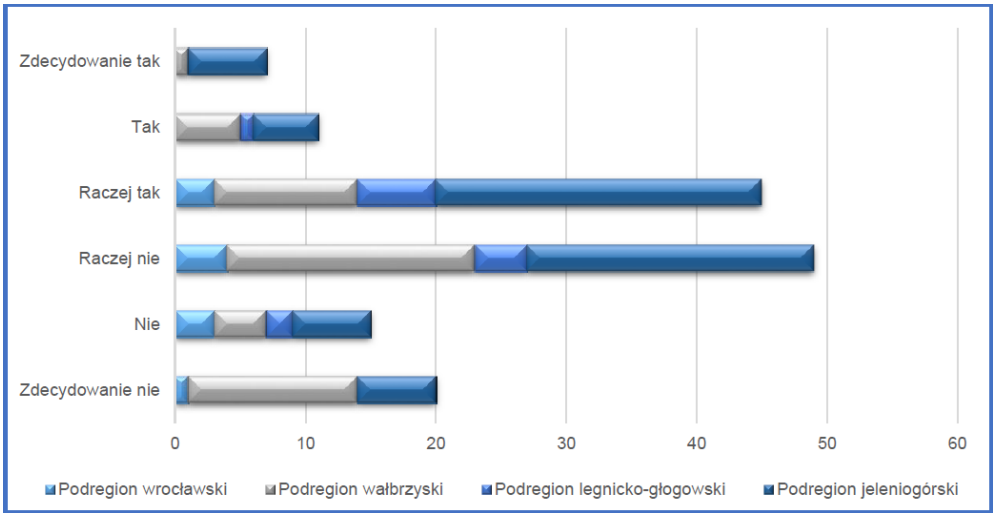
Źródło: Opracowanie własne.

Miasta z dłuższą siecią infrastruktury rowerowej postrzegane są, jako bardziej przyjazne cyklistom, dlatego włodarze prześcigają się w wyliczaniu, kto z nich zbudował i buduje coraz to więcej kilometrów tras dla rowerzystów. Zasadniczy błąd takich wyliczeń tkwi w nieuwzględnianiu rodzaju i jakości tworzonych dróg rowerowych, a także ich przydatności. Takie wyliczanie nie daje także odpowiedzi czy już istniejąca infrastruktura rowerowa wymaga usprawnień. Mając na uwadze ten fakt, autorki zadały mieszkańcom województwa dolnośląskiego następujące pytania:

- Czy w obrębie Pana/Pani miejscowości istnieje wystarczająca ilość dróg rowerowych?
- Jak ocenia Pan/Pani oznakowanie dróg dla turystki rowerowej?
- Czy według Pana/Pani przebieg tras rowerowych pokrywa się ze szlakami turystycznymi?
- Czy według Pana/Pani potrzebne są usprawnienia odnośnie turystyki rowerowej? Jeśli tak, to jakie?

Udzielone odpowiedzi wskazują, że w obrębie województwa dolnośląskiego nie istnieje wystarczająca ilość dróg dla rowerów **(rys. 13).** Najwięcej

jednoznacznych odpowiedzi *'zdecydowanie nie'* uzyskano z podregionu wałbrzyskiego, natomiast *'zdecydowanie tak'* z podregionu jeleniogórskiego.



Rysunek 13. Charakterystyka odpowiedzi na pytanie: Czy w obrębie Pana/Pani miejscowości istnieje wystarczająca ilość dróg rowerowych? w podziale na podregiony

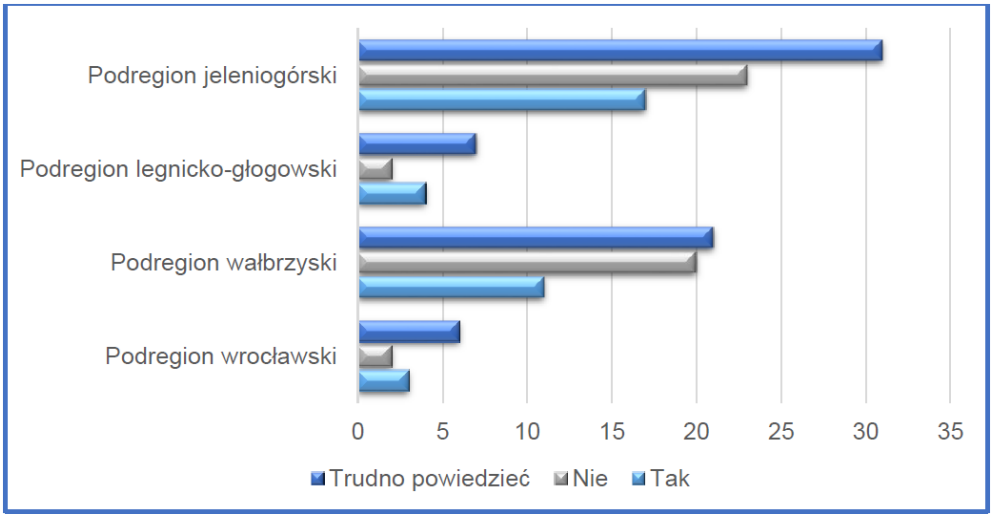
Źródło: Opracowanie własne.

Oznakowanie dróg rowerowych jest w opinii mieszkańców raczej dobre (49,3%), szczegółową charakterystyką udzielonych odpowiedzi zaprezentowano na rysunku 14.

Rysunek 14. Ocena oznakowania dróg dla turystyki rowerowej

Źródło: Opracowanie własne.

31,8% osób uważa, że przebieg tras rowerowych nie pokrywa się ze szlakami turystycznymi, natomiast 23,6% jest odmiennego zdania.



Rysunek 15. Ocena pokrywania się tras rowerowych ze szlakami turystycznymi w podziale na podregiony województwa dolnośląskiego

Źródło: Opracowanie własne.

Mieszkańcy Dolnego Śląska zaproponowali szereg usprawnień, które autorki przeanalizowały metodą jakościową oraz pogrupowały w następujące kategorie:

A. Infrastruktura drogowa:

- Zwiększenie długości dróg rowerowych;
- Brakuje tablic informacyjnych gdzie znajdują się ciekawe ścieżki rowerowe;
- Brak ścieżek typu 'Singletrack' – (1,3%);
- Połączenia między drogami rowerowymi (są luki) – (1,3%);
- Zwiększenie liczby dróg rowerowych – (28,4%);
- Więcej asfaltowych ścieżek – (1,3%);
- Przyciski do zmiany świateł przy przejazdach dla rowerów (zwykle trzeba zjechać ze ścieżki, żeby nacisnąć);
- Brakuje trasy np. z Jeleniej Góry do Szklarskiej Poręby;
- Zwiększenie ilości ścieżek rowerowych – (8,1%);
- Zwiększenie ilości samodzielnych tras rowerowych – (2,7%);
- Lepsza, jakość dróg rowerowych;

- Lepsze oznakowanie dróg rowerowych – (6,1%);
- Poprawa bezpieczeństwa – (13,5%);
- Należy oddzielić drogi rowerowe od chodników, ponieważ duża liczba pieszych nie respektuje rowerzystów;
- Przede wszystkim wyraźne oznakowanie tras rowerowych, drogowskazy, kierunki i km do celu itp. zwłaszcza w lasach, na drogach terenowych. Zwiększenie, udostępnienie nowych tras terenowych;
- Poprowadzenie dróg rowerowych przy szlakach turystycznych z możliwościami krajobrazowymi;
- Brak atrakcyjnych dróg/ścieżek rowerowych.

B. Udogodnienia dla rowerzystów

- Umieszczenie na trasach stojaków na rowery;
- Infrastruktura noclegowa dla rowerzystów poza miejscowościami uzdrowiskowymi;
- Więcej punktów widokowych na trasach i miejsc umożliwiających chwilę wytchnienia, ławki;
- Drogi rowerowe powinny być przygotowywane przy współpracy z przewodnikami PTTK, aby były atrakcyjne;
- Połączenie szlaków, dróg rowerowych – (2,7%);
- Dobre aplikacje z trasami;
- Reklama wyjątkowo atrakcyjnych szlaków rowerowych;
- Możliwość spotkań i tworzenia grup zainteresowanych danym szlakiem w określonym - wyznaczonym czasie itp.;
- Powinno być więcej wypożyczalni rowerów;
- Turystyka rowerowa powinna być bardziej promowana w regionie;
- Powinny być organizowane imprezy promujące turystykę rowerową;
- Promocja w celu zwiększenia aktywności fizycznej osób niepełnosprawnych;
- Większa promocja np. poprzez zorganizowanie zlotu rowerzystów, a nie tylko wciąż zlotu motocykli.

C. Aspekty organizacyjne i prawne

- Zmiana przepisów na bardziej zrozumiałe i niepozostawiające pola do dowolnej interpretacji;

- Potrzebna jest zmiana przepisów w kodeksie Ruchu Drogowego odnośnie traktowania rowerzystów przez kierowców;
- Zwiększenie świadomości wszystkich uczestników ruchu o wzajemnej tolerancji;
- Świadomość przechodniów, co do tego, że ścieżka rowerowa jest przeznaczona dla rowerzystów;
- Mamy ruch prawostronny w Polsce, a rowerzyści często są zmuszeni do jazdy "pod prąd" na ścieżkach;
- Więcej oznaczeń ostrzegających dla kierowców;
- Karać rowerzystów za nieprzestrzeganie przepisów i brak oświetlenia i odblasków.

5. WNIOSKI I REKOMENDACJE

Problematyka rozwoju turystyki rowerowej, w tym budowy przeznaczonych do jej uprawiania dróg, jest przedmiotem zainteresowania większości strategii rozwoju miast, gmin, powiatów i województw. W związku z powyższym analiza stanu rozwoju turystyki rowerowej oraz opinie cyklistów na ich temat, powinny być brane pod uwagę w planowaniu rozwoju infrastruktury. Niestety brak jest kompleksowych danych dotyczących turystyki rowerowej w badaniach GUS, czy Eurostatu. Niewiele gmin prowadzi pomiar ruchu rowerowego, a dostępne dane są wycinkowe (szacunkowe) i nie oddają pełnego obrazu.

Przeprowadzone przez autorki badanie ukazało, że potencjał turystyczny regionu Dolnego Śląska nie jest w pełni wykorzystywany, a oferta turystyczna nie wszędzie odpowiada istniejącemu zapotrzebowaniu. Jak pokazało badanie, społeczne zainteresowanie turystyką rowerową jest duże tak u osób młodych jak i starszych. Duże są także oczekiwania, co do dalszego rozwoju turystyki rowerowej. Mieszkańcy województwa dolnośląskiego zwrócili szczególną uwagę na brak wystarczającej ilości ścieżek i dróg dla rowerów. Wskazali także na brak połączeń pomiędzy już istniejącymi drogami/ścieżkami dla rowerów. Taka modernizacja istniejących tras rowerowych, zwłaszcza w miejscach o wysokich walorach przyrodniczo-krajobrazowych zwiększyłaby zainteresowanie regionem, szczególnie w kontekście rekreacji, która uznana została, jako główny motyw skłaniający mieszkańców do uprawiania turystyki rowerowej. Dolnoślązacy zwrócili także uwagę na brak infrastruktury uzupełniającej np.: małą liczbę miejsc, gdzie można wypożyczyć rower, małą ilość stojaków na rowery (także na szlakach), mało miejsc do odpoczynku, schronienia się przed złymi warunkami atmosferycznymi, brak drogowskazów wyznaczających kierunki do najbliższych celów (np. odległość w km), by sprawniej przemieszczać się po nieznanym terenie czy brak znaków informacyjnych o lokalizacji atrakcyjnych tras rowerowych w regionie. Ankietowani zwrócili uwagę na potrzebę

zwiększenia bezpieczeństwa, działań związanych z aspektami prawnymi regulującymi zasady poruszania się po wytyczonych drogach, oraz zwiększenia świadomości użytkowników dróg rowerowych, a zwłaszcza ciągów pieszo-rowerowych.

Badanie ukazało, że mieszkańcy do uprawiania turystyki rowerowej preferują ścieżki rowerowe, rozumiane, jako drogi polne oraz samodzielne drogi rowerowe, niezależne od układu drogowego. Niestety obecnie wciąż niewiele jest dróg tylko dla rowerów, po których nie mogą jeździć samochody. Ważną informacją dla lokalnych samorządów jest także to, że blisko połowa ankietowanych wykorzystuje aplikacje oparte o komunikację GPS podczas wycieczek rowerowych. Autorki upatrują w tym względzie szerokie spektrum możliwości tj.: przesyłanie informacji promujących turystykę rowerową w danym regionie; przesyłanie informacji, na jakich zasadach turysta i jego rower mogą się poruszać po danym obszarze (np.: parkach narodowych); przesyłanie informacji, jakie przepisy ochrony przyrody i bezpieczeństwa obowiązują na danym obszarze; czy w pobliżu tras rowerowych są miejsca warte zobaczenia, atrakcyjne pod względem przyrodniczo-krajobrazowym, kulturowym lub historycznym; czy w pobliżu tras rowerowych są miejsca odpoczynku dla turystów oferujące bazę noclegową. Informacje te są niezwykle cenne ze względu na doskonałe warunki, jakie posiada województwo dolnośląskie dla rozwoju wszystkich możliwych form ruchu rowerowego: zróżnicowane ukształtowanie terenu z przewagą obszarów nizinnych, gęsta sieć osadnicza silnie powiązana z siecią kolejową, walory przyrodnicze, łagodny klimat skutecznie wydłużający sezon rowerowy, a także położenie w granicach polsko-czeskiego i polsko-niemieckiego pogranicza.

Reasumując należy wyraźnie zaznaczyć, że w kontekście turystyki rowerowej na Dolnym Śląsku jest wciąż wiele do zrobienia. Włodarze zarówno na szczeblu wojewódzkim, powiatowym czy gminnym powinni wziąć pod uwagę opinie mieszkańców w zakresie ilości, przebiegu i bezpieczeństwa tras rowerowych, a także związanej z nimi infrastruktury. Przyczyniłoby to się do wzrostu zadowolenia zarówno mieszkańców jak i odwiedzających region turystów, a w konsekwencji do intensyfikacji zainteresowania województwem dolnośląskim, jako regionem bogatym w walory przyrodniczo-krajobrazowe, a jednocześnie przyjaznym dla cyklistów.

LITERATURA:

[1] Chołda H., *Analiza rozwoju turystyki i jej znaczenie w strategii rozwoju województwa dolnośląskiego*, [w:] P. Laskowski (red.) *Samorząd terytorialny a polityka lokalna*, Prace Naukowe T. 28, Wyd. Wałbrzyskiej Wyższej Szkoły Zarządzania i Przedsiębiorczości, Wałbrzych 2014.

[2] Rogowski M., Nadolski M., *Turystyka rowerowa w aglomeracji poznańskiej w opinii mieszkańców*, [w:] M. Nowacki (red.), *Turystyka i rekreacja – przygoda w plenerze*, Studia Periegetica nr 2(14) Wydawnictwo Wyższej Szkoły Bankowej w Poznaniu, Poznań 2015.

[3] Stasiak A., *Produkt turystyczny – szlak*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Turystyki i Hotelarstwa w Łodzi, Turystyka i Hotelarstwo – 10 (2006), Łódź 2006.

[4] Urząd Statystyczny we Wrocławiu, *Rocznik województwa dolnośląskiego*, Wyd. Zakład wydawnictw statystycznych, Wrocław 2016.

Zasoby Internetowe

[5] BIP, [http://bip.umwd.dolnyslask.pl/dokument,iddok,1351,idmp,25,r,o] – 14.04.2017.

[6] Instytut Rozwoju Terytorialnego (IRT), *Raport o stanie zagospodarowania przestrzennego województwa dolnośląskiego*, 2016, s. 57, [https://irt.wroc.pl/pliki/raport_o_stanie_zagospodarowania_wd_2016/files/assets/common/downloads/publication.pdf] – 14.04.2017.

[7] Kozieł M., Raport: *Turystyka rowerowa w polskich parkach narodowych*, Lublin 2011, s. 15, [http://serwisy.umcs.lublin.pl/marcin.koziel/files/Raport-o-turystyce-rowerowej-w-PN.pdf] – 14.04.2017.

[8] Strategia rozwoju Dolnego Śląska 2020, s. 10, [http://www.umwd.dolnyslask.pl/fileadmin/user_upload/Rozwoj_regionalny/SRWD/SRWD_2020-final.pdf] – 06.04.2017.

[9] Urząd statystyczny we Wrocławiu [http://wroclaw.stat.gov.pl/publikacje-i-foldery/roczniki-statystyczne/dane-powiatowe-308/informacje-o-powiatach-323/podzial-administracyjny-wojewodztwa-dolnoslaskiego-1313/] – 16.04. 2017.

[10] Wojewódzki Inspektorat Ochrony Środowiska we Wrocławiu, *Raport o stanie środowiska województwa dolnośląskiego w 2003 r.*, [http://www.wroclaw.pios.gov.pl/pliki/raporty/2003/00_ogolna.pdf] – 14.04.2017.

STRESZCZENIE

Możliwości rozwoju turystyki rowerowej w województwie dolnośląskim – próba oceny

Celem niniejszego artykułu jest prezentacja wyników własnych badań ankietowych zrealizowanych wśród mieszkańców województwa dolnośląskiego, uprawiających turystykę rowerową. Autorki na podstawie przeprowadzonych badań zaprezentowały preferencje mieszkańców dotyczące turystyki i infrastruktury rowerowej oraz przedstawiły możliwe rozwiązania, których zastosowanie przyczyniłoby się do wzrostu zadowolenia zarówno mieszkańców jak i odwiedzających region turystów (cyklistów). Mając na uwadze fakt, że jazda na rowerze jest integralną częścią doświadczeń turystycznych autorki w artykule zwróciły także uwagę na potencjał wojewódz-

twa dolnośląskiego, jako miejsca o zróżnicowanych i jednocześnie bogatych walorach przyrodniczo-krajobrazowych.

SUMMARY

The opportunities for the development of bicycle touring in the Lower Silesian Region – evaluation

The purpose of this article is to present the results of a survey study carried out among the Lower Silesia region inhabitants who enjoy bicycle touring. On the basis of the study, the authors presented the inhabitants' preferences pertaining to bicycle touring and the cycling infrastructure, and they also put forward some possible solutions that would contribute to an increase in the satisfaction both of the cycling inhabitants of the region and of the tourists who enjoy bicycle touring. In view of the fact that cycling is an integral part of the tourist experience, the authors have also taken into consideration the fact that Lower Silesia region has an enormous potential for developing bicycle touring, since it is a place with diverse and rich natural beauty.

Dawid Twardowski
Wroclaw University
of Economics

Tourism in Poland and the Czech Republic based upon selected tourist centres in the Karkonosze Mountains

INTRODUCTION

Tourism is one of the most flourishing expanding sector in the world's economy. In global export category it is ranked fourth just after fuels chemical and food industries[1]. Before accession of Poland to European Community development of tourism was recognized as the first factor which was to contribute to reconstruction of Polish economy. After signing the association agreement Poland received EU funds. Direct support for this element of economy was financed by EU PHARE TOURIN program[2].

Abolition of border control between the member countries gives more opportunities of travelling all over Europe. However, the tourism is susceptible to many external factors such as economic situation, safety, political or social changes. Changing trends in travelling contribute towards changes in spreading of tourism movement. Popularity of given region in respect of tourism is not fixed. Tastes of present-day tourists are still changed. The modern-day tourist puts on new experiences and places which have not been covered by mass tourism yet.

In particular after abolition of the border control between Poland and the Czech Republic the Karkonosze Mountains become popular area amongst tourists. For Czechs it is one of the most important tourist region located in their territory. Whereas in Poland the most important mountain region is the Tatra Mountains. Moreover, Poland has an access to sea and

[1] UNWTO, *World Tourism Barometr*, April 2015 Volume 13.
[2] K. J. Helnarska, *Działania Unii Europejskiej na rzecz rozwoju turystyki z uwzględnieniem Traktatu z Lizbony*, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2012, s. 238.

lake regions where particularly in summer time an increased tourism movement is observed.

A subject of studies presented in this paper are selected tourist towns situated within the area of the Karkonosze Mountains. Purpose of this paper is to show differences in intensity of tourist movement on both sides of the border Method of analysis of secondary data, own experiences and observations of the author were use in accomplishing the above purpose.

1. BORDERLAND REGION IN TOURISM

The state borders are used in setting the territory and proper for human communities arranging the possibility to exercise supervision over events and processes effecting within the inhabited region. The state borders are „essential element structuring the social and economic phenomena in the space being barriers and stimulants of development"[3]. Despite separation of one area from the other they adjoin each other at the same time.

As before the researchers are still interested in borders and borderlands which are element of tourist attractiveness. From numerous studies on tourism results that it plays a key role within the borderland areas.

The level of attractiveness of the borderland areas are influenced by a number of factors which include:

- nature determinants,
- social factors,
- cultural factors,
- possibility of border crossing,
- possibility of shop making and taking an advantage of different services for lower price,
- tourist attractiveness of peripheral areas[4].

The term of cross-border tourism is difficult to be defined. In scientific literature it is determined as a tourism inside region that „is included in two or more states situated on both sides of the state border of which motivation is tourist product of this region"[5]. J. Potocki defines cross-border tourism as „staying of tourist within an area of borderland connected with cross-border and taking an advantage of services at least in two adjoining countries"[6].

[3] M. Więckowski, *Turystyka na obszarach przygranicznych Polski*, PAN IGiPZ, Warszawa 2010, s. 15.
[4] *Tamże*, s. 57.
[5] T. Studzieniecki, *Turystyka trans graniczna – próba definicji i interpretacji*, Unia Europejska a przyszłość polskiej turystyki, SGH, Warszawa 2004, s. 317-330.
[6] J. Potocki, *Funkcje turystyki w kształtowaniu trans granicznego regionu górskiego Sudetów*, Wydawnictwo WTN, Wrocław 2009, s. 142.

Attractiveness of the borderland areas and also way of their perception are influenced by a number of various conditions that are presented in below figure:

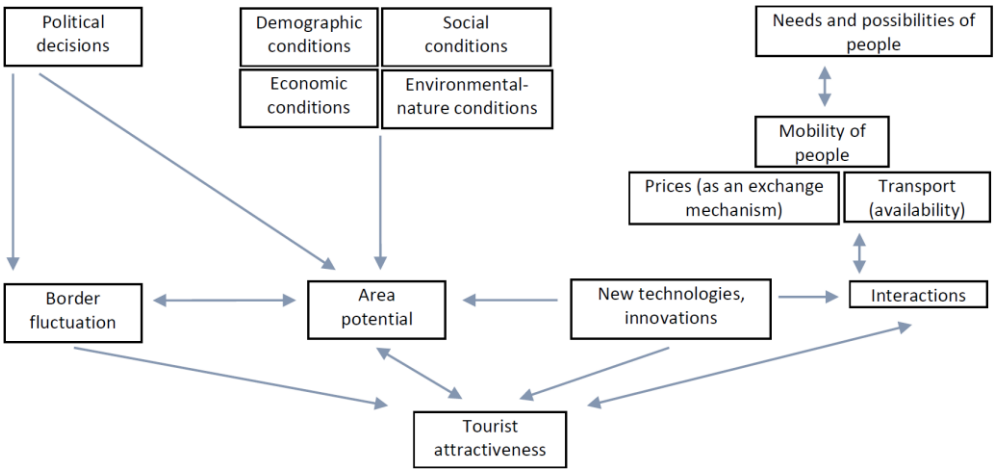


Figure 1. Tourist attractiveness conditions of borderland

Source: M. Więckowski, *Turystyka na obszarach przygranicznych Polski*, PAN IGiPZ, Warszawa 2010, p. 92.

Analysis of conditions allows to determine of specificity of conditions and factors having an influence on tourism development in borderlands which include:

- „geographical location,
- character of border (genetic, physiographical and function fulfilled by it),
- natural environment and its status along with natural resources and differentiation between borders sides,
- character of economy and its structure , territorial organization and differences between adjoining regions ,
- structure of settlement net and differences between adjoining regions,
- psychosocial and cultural (culture, religion, languages) conditions along with differences between border sides,
- quality of social and human capital,
- demographic situation and differences between adjoining regions,
- former existence and way of tourism functioning in tourist development,

- status and quality of infrastructure and differences between adjoining regions”[7].

While the most important factors having an influence on tourism development in cross-border system can be assumed:

- „cross-border regional cooperation (creating of impulses, elimination of threats, common solution of problems, common planning),
- cross-border connections (commercial exchange, complementary, flow of people, capital, services),
- investments, activity of foreign capital (including EU assistance funds),
- development of innovations (diffusion of innovations, creation and adaptation of innovations) and economy activity environments („climate”, needs of tourism development and welcoming of guests, advertisement, creation of brands and tourist products)”[8].

One of the key elements having an influence on cross-border tourism development is opening of borders that caused economic boom of earlier forgotten areas. This changed also attributed to opening of new tourist objects. An example of that are the Sudety and Karpaty Mountains where some summits and gaps became available for everybody at the moment of free crossing at new places[9].

Not without significance for tourism development within the borderlands there is existence of various tourist attractions what drives tourist business in given region.

2. History of tourism in Karkonosze Mountains

In Poland the Sudety Mountains is ranking second place as to size and popularity whiles in the Czech Republic – first place. The mountains are spreading from NW of the Dresden Basin to the Gate of Morawy. The mountains are situated within the terrain of north Czech Republic, south-west Poland, and partially their fragment is also located in Germany. Totally, the mountains occupy 340 km of length with average width of 50 km. They are very differentiated taking into account their rich geological past. Thanks to geological and morphological combinations the Sudety Mountains are divided into West, Middle, East and Mountain Foot area[10].

According to Krzysztof R. Mazurski first uneconomic and documented wanders cross the Sudety Mountains are dated within the sixteen and end of the seventeen centuries. Whilst tourism formation and development falls

[7] M. Więckowski, *op. cit.*, s. 92.
[8] *Tamże*, s. 93.
[9] *Tamże*, s. 202.
[10] K. Radwański, M. Szymczak (red.), *Atlas Gór Polski*, Wydawnictwo Expressmap, Warszawa 2008, s. 10-11.

to the end of the eighteen century. Within present-day borders of Poland, the Sudety Mountains were developed as tourist region before the Tatra Mountains an interest of which fell to the beginning of the nineteen century[11].

Due to rich historical past the Sudety region has a lot of monuments from different historical epochs. The Sudety Mountains are very good developed area with dense net of pedestrian and cycling routes, roads and rail connections of minor significance, and also numerous lodging- gastronomic base and mountain hostels[12].

The Karkonosze Mountains are the highest range of the Sudety. In the past the mountains were called by the Gigantic Mountains. These mountains are spreading from Szklarska Basin at west up to Lubawka Basin at east. Along the main mountain ridge goes the historic border of Silesia and the Czech Republic. Their surface is about 650 km2, of which 28% there is on Polish side. The highest summit – Śnieżka, of 1602 m above sea level attracts a lot of tourists for ages.

Metal mining and ores processing were developed earliest within the area of the Karkonosze. As the first settlements were organized and development of mining at the bottom of the Karkonosze Mountains firewood demand was being increased. As a result of that natural environment of the Karkonosze Mountains was permanently modified. Obtaining of wood resulted in forming the meadows in a place of felling. Grass plants contributed to development of shepherding. From more and more amount of sheds and hovels regular settlements began to develop. These first mountain households became the shelter for trekkers appearing in the Karkonosze Mountains. The tourist movement was increased after constructing the chapel on Śnieżka in 1681 which attracted both the believers and inquisitive tourists. The hostel on Hala Szrenicka was built in 1787. Over time the sheds were adapted for needs of the mountain hostels. In the first half of the nineteen century the Karkonosze Mountains became most often visited tourist region all over Europe[13]. Practically up till the second world war tourist development of these mountains were continuously increased in respect of new forms of mass tourism. From existing hostels up till 1945 left only 15% at present.

Accession of Poland and the Czech Republic into European Union played an important role for present-day tourism development within the Karkonosze, and the whole Sudety. Since 1 May, 2004 after entering of Poland into Shengen zone there is a possibility of free crossing borders within EU member countries[14]. In the case the Karkonosze where border line goes through ridge these mountains, it allows for tourist to become acquainted with the whole range of mountains.

---

[11] K.R. Mazurski, *Historia turystyki sudeckiej*, Oficyna Wydawnicza „Wierchy", Kraków 2012, s. 18-22.

[12] K. Radwański, M. Szymczak (red.), *op. cit.,* s. 11.

[13] Tamże, str. 34 – 39.

[14] Bryk W., *Polska polityka imigracyjna w okresie integracji ze strefą Schengen*, [w:] Konopacki S. (red.), *Polska pięć lat w Unii Europejskiej*, Ibidem, Łódź 2009, str. 215 – 216.

3. Tourism in Poland and the Czech republic

It was used NUTS classification (*Nomenclature of Territorial Units for Statistics*) to estimate relationships referring to tourism in Poland and the Czech Republic. It is geographical standard classification that divides territory of European Union into three regional and two detailed local levels (NUTS 4 and NUTS 5) having specified classes of population. NUTS classification was established to collect, compile and spread statistic data of EU regions and is the basis for running the regional economic calculations and statistics in social economic terms[15]. This classification is made of administration units of states and is of hierarchic character. It means that some or dozen units NUTS 3form specific unit NUTS 2, and that in turn together with other units of the same level enter into area of NUTS 1. The state is above last territorial unit. As already mentioned an objective of division of territorial units for needs of classification was similar amount of population. Therefore for each regional level was determined the following limits of population:

- NUTS 1: from 3 000 000 to 7 000 000
- NUTS 2: from 800 000 to 3 000 000
- NUTS 3: from 150 000 to 800 000[16].

Comparison of regions at the level of NUTS 2 located in Poland and the Czech Republic encompassing the Sudety and the whole Karkonosze Mountains was taken into consideration for needs of this paper. In Poland it is Lower Silesia and in the Czech Republic Severovýchod.

The Czech Republic is divided into 14 self-government lands (equivalent of Polish province), 205 communes with extended entitlements and 393 communes with commune supervision office. Till 2003 Czech had also districts as administrative territorial units (part, period). At present these units are considered only for statistics purposes and are determinant for some offices and state institutions. Other obligations of Czech „districts" were transferred to higher or lower level of administration[17].

Severovýchod is an area of NUTS 2 formed by connection of three self-government lands: Liberecki, Hradecki and Pardubicki land. It is established within area of 12 440 km^2 This area has 1 506 813 inhabitants[18].

In Poland there are 16 provinces, 380 administrative districts and 2479 communes. Lower Silesia as area of second level has been established

[15] A. Noworól, *Planowanie rozwoju terytorialnego w skali regionalnej i lokalnej*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2007, s. 26.

[16] [http://stat.gov.pl/statystyka-regionalna/jednostki-terytorialne/klasyfikacja-nuts] – 01.05. 2016.

[17] [http://portal.uur.cz/spravni-usporadani-cr-organy-uzemniho-planovani/obce.asp] – 01.05. 2016.

[18] [http://ec.europa.eu/eurostat/web/regions/statistics-illustrated] – 01.05.2016.

as present-day Lower Silesian province, surface of which is 19 947 km^2 with population of 2 908 000 inhabitants[19].

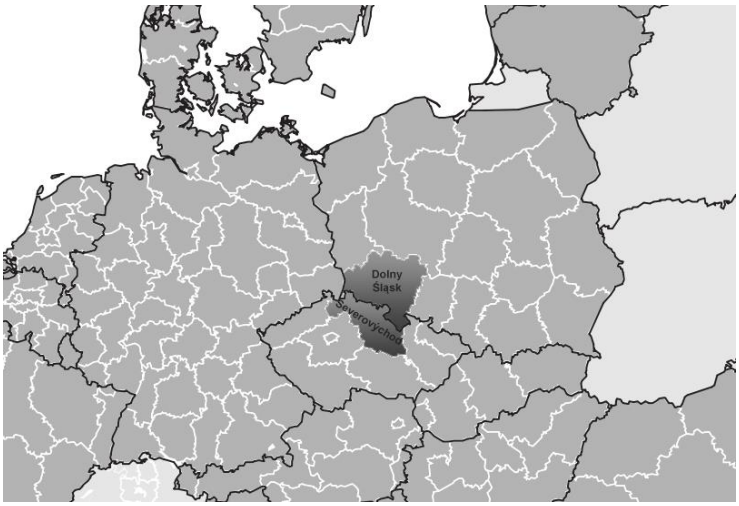


Figure 2. Location of Lower Silesia and Severovýchod regions

Source: Author's own study.

Comparing both states one should be noticed that Poland has larger territory settled by higher number of people. The biggest town of the Czech Republic is Prague (1 267 449 inhabitants), then Brno (377 028 inhabitants), Ostrava (292 681 inhabitants)[20]. Compared to Poland the biggest towns are: Warsaw (1 735 442 inhabitants), Cracow (761 873 inhabitants), Łodz (706 004 inhabitants)[21].

Severovýchod is one of the most often visited regions in the Czech Republic. It occupies second place after Prague (6 096 015 visitors in 2014) amongst tourists use accommodation. Interestingly, when not taking account foreign tourists it is the most willingly visited region to rest by Czech people (1 580 930 visitors in 2014). Whilst in Poland, Lower Silesia in respect of popularity occupies third place amongst most often chosen of NUTS 2 regions (2 416 382 Users of hostel accommodation in 2014), after Mazovian province (3 867 197) and Lesser Poland province (3 748 438)[22].

[19] [http://wroclaw.stat.gov.pl/dane-o-wojewodztwie/wojewodztwo-1655/informacje-o-wojewodztwie-1824] – 01.05.2016.

[20] [https://www.czso.cz/csu/czso/pocet-obyvatel-v-obcich] Počet obyvatel v obcích – k 1.1.2016 – 01.05.2016.

[21] [http://stat.gov.pl/statystyka-regionalna/rankingi-statystyczne/miasta-najwieksze-pod-wzgledem-liczby-ludnosci] – 01.05.2016.

[22] [http://ec.europa.eu/eurostat/web/tourism/statistics-illustrated] – 01.05.2016.

Table 2. Users of hostel accommodation in tourist objects in Poland and the Czech Republic with taking into account concrete areas of NUTS 2 (totally)

REGION / Year	2011	Growth rate %	2012	Growth rate %	2013	Growth rate %	2014	Growth rate %
Czech Republic	12 898 712	x	15098817	14,57	15407671	2,00	15587076	1,15
Severovýchod	1782282	x	2088946	14,68	2087381	-0,07	1996545	-4,55
Share %	**13,82**	-	**13,84**	-	**13,55**	-	**12,81**	-
Poland	21476616	x	22635388	5,12	23401138	3,27	25083978	6,71
Lower Silesia	2026726	x	2186248	7,30	2195284	0,41	2416382	9,15
Share %	**9,44**	-	**9,66**	-	**9,38**	-	**9,63**	-

Source: Eurostat.

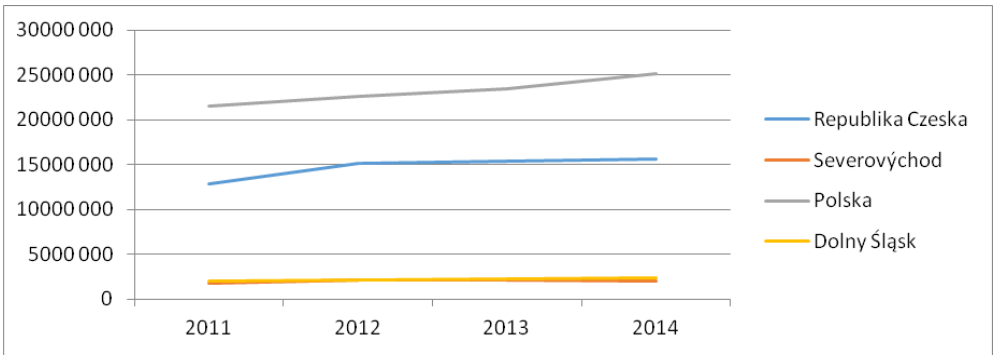


Figure 2. Users of hostel accommodation in tourist objects in Poland and the Czech Republic with taking into account concrete areas of NUTS 2 (totally)

Source: Author's own study based upon Eurostat data.

According to the above data great interest in the Czech Republic and Severovýchod area (growth ca. 15%) came in 2012, whilst in 2013 and 2014 this level was stabilized. Despite Poland is more often chosen country by tourists for travelling, that both regions are comparable (one should be noticed that the Czech Republic is almost four times less country than Poland). You can see that in spite of depletion of interest in the Czech Republic it more often selected than Poland by foreigners as tourist destination. In 2014 in the Czech Republic was 52% foreigners and 48% Czech tourists took advantage of accommodation. In Poland this relation was 78% Poles and 22% foreign guests.

Table 3. Accommodations in tourist objects in Poland and the Czech Republic with taking into account concrete areas of NUTS 2 (totally)

REGION / Year	2011	Growth rate %	2012	Growth rate %	2013	Growth rate %	2014	Growth rate %
Czech Republic	38 235 088	x	43278457	11,65	43308279	0,07	42946929	-0,84
Severovýchod	6189117	x	6973862	11,25	6797895	-2,59	6327135	-7,44
Share %	**16,19**	**-**	**16,11**	**-**	**15,70**	**-**	**14,73**	**-**
Poland	57148253	x	62014890	7,85	62959452	1,50	66579589	5,44
Lower Silesia	4998693	x	5718092	12,58	5921122	3,43	6397928	7,45
Share %	**8,75**	**-**	**9,22**	**-**	**9,40**	**-**	**9,61**	**-**

Source: Eurostat.

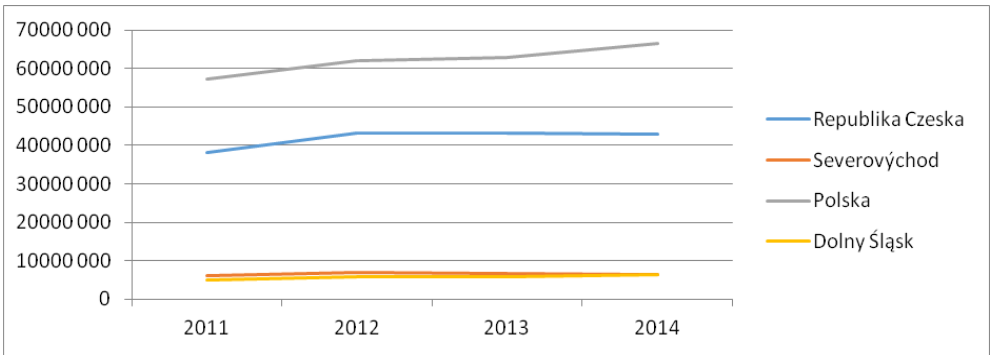


Figure 3. Accommodations in tourist objects in Poland and the Czech Republic with taking into account concrete areas of NUTS 2 (totally)

Source: Author's own study based upon Eurostat data.

A change in structure of accommodations only in the very Czech Republic can be observed. While in 2011 average number of accommodations was 2,96 per one user all over the Czech Republic, already in 2014 this number was reduced to 2,76. The same decrease canoe also observed within the region of Severovýchod, from 3,47 in 2011 up to 3,17 in 2014. The other way round is situation within Lower Silesia where increase of accommodations from 2,47 in 2011 up to 2,65 in 2014 is observed. It may be an evidence of changing the tourism trends in Czech Republic and interest growth in Polish regions. The economic situation in both countries is changed as well. The Czech Republic by contrast with Poland becomes

richer country what is reflected by binding prices. Tourists choosing two similar tourist destinations prefer to choose the country with lower prices.

Table 4. Average number of accommodations in tourist objects in Poland and the Czech Republic with taking into account concrete areas of NUTS 2 (totally)

REGION / YEAR	2011	2012	2013	2014
Czech Republic	2,96	2,87	2,81	2,76
Severovýchod	3,47	3,34	3,26	3,17
Poland	2,66	2,74	2,69	2,65
Lower Silesia	2,47	2,62	2,70	2,65

Source: Author's own study.

Table 5. Tourist accommodation objects divided by urban concentration rate of area from 2012 up till 2014

REGION / YEAR	2012	Share %	2013	Share %	2014	Share %
Czech Republic	10057	100	9970	100	9013	100
Towns	1601	15,92	1614	16,19	1439	15,97
Suburbs	2191	21,79	2169	21,76	1952	21,66
Rural areas	6265	62,29	6187	62,06	5622	62,38
Severovýchod	2507	100	2466	100	2235	100
Towns	120	4,79	114	4,62	105	4,70
Suburbs	415	16,55	408	16,55	363	16,24
Rural areas	1972	78,66	1944	78,83	1767	79,06
Poland	9483	100	9775	100	9885	100
Towns	1564	16,49	1552	15,88	1590	16,08
Suburbs	3154	33,26	3233	33,07	3249	32,87
Rural areas	4765	50,25	4990	51,05	5046	51,05
Lower Silesia	946	100	909	100	903	100
Towns	144	15,22	138	15,18	147	16,28
Suburbs	481	50,85	453	49,83	454	50,28
Rural areas	321	33,93	318	34,98	302	33,44

Source: Author's own study based upon Eurostat data.

Interesting relationship between Poland and Czech Republic can be observed analyzing the taking advantage of accommodation in tourist objects in both countries in respect of urbanizing. Large number of tourist objects within the territory of our neighbours are situated in small towns, frequently of rural character. The more attractive area is, like in a case of Severovýchod region, the more visible is this relationship. While in Poland a share of accommodation base is evenly distributed. From a tourist's point of view Lower Silesia goes away from location of objects within the rural areas on behalf of big and middle towns.

One can be noticed that in Poland there is a larger tourist movement than in Czech Republic, though both these countries have comparable amount of tourist objects. In Poland there are a number of objects which are able to accommodate more tourists. While our neighbours have numerous objects with lower number of accommodation places.

In the Czech Republic within the years 2012 – 2014 a large decrease of tourist accommodation objects can be observed (from 10057 to 9013 objects). Situation in Poland is reverse – increase from 9483 to 9885 objects.

Table 6. Accommodations in tourist objects divided by urban concentration rate of area (residents)

REGION / YEAR	2012	Share %	2013	Share %	2014	Share %
Czech Republic	**21484472**	**100**	**21163383**	**100**	**20836817**	**100**
Towns	3478981	16,19	3476715	16,43	3311534	15,89
Suburbs	4608889	21,45	4430742	20,94	4478800	21,49
Rural areas	13396602	62,35	13255926	62,64	13046483	62,61
Severovýchod	**5435950**	**100**	**5278895**	**100**	**4945008**	**100**
Towns	366984	6,75	357360	6,77	328437	6,64
Suburbs	779269	14,34	716419	13,57	698048	14,12
Rural areas	4289697	78,91	4205116	79,66	3918523	79,24
Poland	**50138291**	**100**	**50488184**	**100**	**53587348**	**100**
Towns	12898494	25,73	13346370	26,43	14578588	27,21
Suburbs	17969107	35,84	18063346	35,78	18923583	35,31
Rural areas	19270690	38,44	19078468	37,79	20085177	37,48
Lowers Silesia	**4589293**	**100**	**4813924**	**100**	**5269694**	**100**
Towns	1218513	26,55	1284098	26,67	1474283	27,98
Suburbs	2326047	50,68	2536915	52,70	2761419	52,40
Rural areas	1044733	22,76	992911	20,63	1033992	19,62

Source: Author's own study based upon Eurostat data.

Next aspect that can be observed is a structure of accommodations in tourist objects put for residents and foreigners divided by urban concentration rate. In a case of the Czech Republic, the foreign tourists (51% in 2014 purchase similar number of accommodations like Czechs (49% in 2014). While in Poland in 2014 similar relationship was 11% of accommodations for foreign tourists and 89% for Polish ones. Moreover one should be noticed that The Czech Republic is more willingly visited country by foreigners than Poland. For instance, in 2014 foreigners coming to the Czech Republic were provided over 22 millions of accommodations while in Poland only 12 millions. The Czech Republic by contrast with Poland have no access to sea, from what can be resulted a difference between the number of tourists travelling across own country. Most of tourist movement in Poland, the very Poles is connected with holidays at the Baltic Sea. In the Czech Republic a holiday at the seas is connected with travelling outside the border of own country, to the states like Croatia and Italy.

Table 7. Accommodations in tourist objects divided by urban concentration rate of area (totally).

REGION / YEAR	2012	Share %	2013	Share %	2014	Share %
Czech Republic	**43278457**	**100**	**43308279**	**100**	**42946929**	**100**
Towns	19466080	44,98	19666942	45,41	19718287	45,91
Suburbs	7283025	16,83	7167356	16,55	7177671	16,71
Rural areas	16529352	38,19	16473981	38,04	16050971	37,37
Severovýchod	**6973862**	**100**	**6797895**	**100**	**6327135**	**100**
Towns	610719	8,76	591032	8,69	532102	8,41
Suburbs	981109	14,07	921528	13,56	883797	13,97
Rural areas	5382034	77,17	5285335	77,75	4911236	77,62
Poland	**62014890**	**100**	**62959452**	**100**	**66579589**	**100**
Towns	19917860	32,12	20868406	33,15	22441718	33,71
Suburbs	21407133	34,52	21613940	34,33	22567335	33,90
Rural areas	20689897	33,36	20477106	32,52	21570536	32,40
Lower Silesia	**5718092**	**100**	**5921122**	**100**	**6397928**	**100**
Towns	1828096	31,97	1918407	32,40	2166468	33,86
Suburbs	2733632	47,81	2896525	48,92	3074635	48,06
Rural areas	1156364	20,22	1106190	18,68	1156825	18,08

Source: Author's own study based upon Eurostat data.

From the above data result that foreign tourists in the case of both countries as a place of their staying choose big and well known tourist centres (e.g. in Czech Republic, in 2014, in big cities that is number over 3 millions accommodations given Czechs, up to over 16 millions accommodations given foreign tourists). While Czechs more than Poles prefer to choose quiet and small towns (in Czech Republic within rural areas that is number over 13 millions accommodations given Czechs, up to over 2 millions accommodations given foreign tourists).

Despite both countries have similar amount of tourist accommodation objects, that Poland is able to take more tourists. In the Czech Republic these objects are smaller and more attractive compared to Polish ones. But that is the Czech Republic not Poland attracts larger amount of foreign tourists. One may be noticed that non-residents in a case of both countries choose bigger towns as their destinations.

4. Comparison of tourist towns located in the Karkonosze mountains on Polish and Czech side

For the purpose of comparison of relationships in the tourism structure in both described countries it has been chosen three the most popular tourist towns – Polish and Czech located within the discussed statistic tourist regions, more precisely within the Karkonosze Mountains.

The Karkonosze are the highest mountains of the Czech Republic. 72% of their surface belongs to this country. For Czechs the Karkonosze Mountains are main holiday region all over the country. In Poland it is the second, after the Karpaty, main mountain massive. One can be concluded that the Karkonosze for Czechs occupy also important place similar like for Poles. There is national park on both sides of the border what partially has influence on development of these mountains, e. g. skiing.

Within the Czech Karkonosze there are a lot of approach hard-paved roads, leading even to remote hostels (buses approach to the hostel Verbatova Bouda situated at 1400m over the sea level, or to Karkonosze Basin located at 1191 m over the sea level). Moreover from Czech side one can directly come by ropeway to the top of the Karkonosze – Śnieżka.

Interesting relationships result from comparison of main tourist centres in Polish and Czech part of the Karkonosze Mountains.

Czech tourist towns located in the Karkonosze Mountains have much more less inhabitants compared to Polish centres. Towns also have different infrastructure, appearance and urban development systems. From detailed differences existing between Polish and the Czech border one can be noticed that urban development in the Czech Republic has no fences. Polish towns are practically almost entirely adapted to tourist movement. While Czech towns have numerous housing estates situated in the depth of the Karkonosze Mountains which retained their folk architecture and allude to origin way of living and running a farm within the mountain areas. Culture of the Karkonosze and their characteristic development is more

visible at Czech side of the border. Frequently in the Czech Karkonosze Mountains, wandering along the mountains router you can meet pasturages where the livestock have been put out to pasture. Moreover, Czech centres turn towards foreign tourists, in which advertisement signboards are translated in English, German and Polish. Furthermore in many Czech mountain hostels you can pay in Polish currency. While Polish centres are mainly turn towards native tourists, and towns like Karpacz or Szklarska Poręba are oriented to mass tourism. A lot of tourists coming to these towns often do not go out to the top of mountains at all. In particular Karpacz happen to be one of the crowded tourist centre. Large hotel objects are built here which destroy quiet character of this type towns. Moreover the foot of the Karkonosze Mountains became attractive place under construction of the houses for well off inhabitants of bigger towns. While Czech tourist towns of the Karkonosze Mountains are typically turned exclusively towards tourists who can take advantage of beauty and uniqueness of this mountain range.

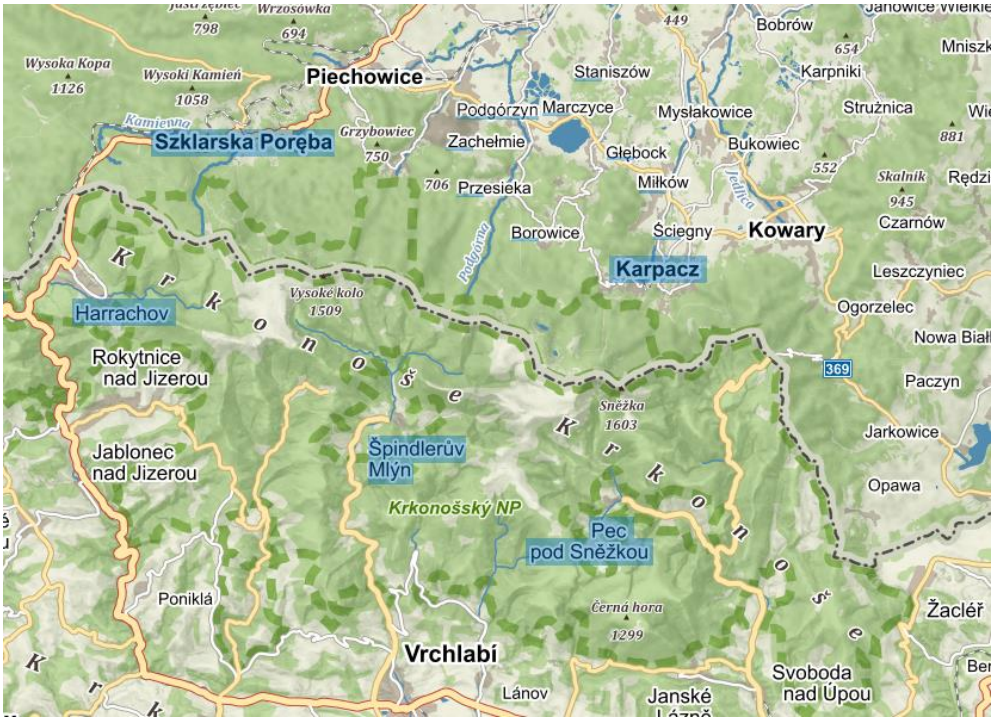


Figure 4. Locations of tourist centres on both sides of the Karkonosze Mountains

Source: [mapy.cz].

Table 8. Comparison of tourist centre in the Karkonosze Mountains in Poland and the Czech Republic

Czech Republic	Poland
Špindlerův Mlýn (data of 2014) Population: 1166 Surface: ~77 km²	**Karpacz** (data of 2014) Population: 4921 Surface: ~39 km2
Pec pod Sněžkou (data of 2014) Population: 622 Surface: ~52 km²	**Szklarska Poręba** (data of 2014) Population: 6829 Surface: ~75 km2
Harrachov (data of 2014) Population: 1499 Surface: ~37 km²	**Rural commune Podgórzyn** (data of 2014) Population: 8329 Surface: ~83 km2

Source: Author's own study based upon data of GUS and CSU.

Table 9. Accommodation objects at three the most popular tourist centres in Czech Karkonosze Mountains

Špindlerův Mlýn				
Year	Accommodation objects	Users of hostel accommodation		
		Total	Including foreigners	Share %
2013	152	221941	84386	38,02
2014	145	216312	85372	39,47
Pec pod Sněžkou				
Year	Accommodation objects	Users of hostel accommodation		
		Total	Including foreigners	Share %
2013	178	98153	19382	19,75
2014	170	95298	19087	20,03
Harrachov				
Year	Accommodation objects	Users of hostel accommodation		
		Total	Including foreigners	Share %
2013	72	101845	40517	39,78
2014	67	97266	38506	39,59

Source: Author's own study based upon data of GUS and CSU.

As can be seen from the above data, tourist Czech towns unlike Polish ones have less amount of inhabitants. In spite of this difference they have more lodging objects and the resulting they are able to give more accommodations. Noteworthy is the fact that to Czech regions of the Karkonosze Mountains come more foreign tourists than to Polish ones. The Poles themselves more often prefer to spend time within the Czech territory, in respect of quiet and openness of Czechs.

Table 10. Accommodation objects at three the most popular tourist centres in Polish Karkonosze Mountains

Karpacz				
Year	Accommodation objects	Users of hostel accommodation		
		Total	Including foreigners	Share %
2013	152	274784	11909	4,33
2014	152	278331	10014	3,60
Szklarska Poręba				
Year	Accommodation objects	Users of hostel accommodation		
		Total	Including foreigners	Share %
2013	91	117482	4531	3,86
2014	94	116105	5153	4,44
Rural commune Podgórzyn				
Year	Accommodation objects	Users of hostel accommodation		
		Total	Including foreigners	Share %
2013	26	27555	3364	12,21
2014	25	28560	3364	11,78

Source: Author's own study based upon data of GUS and CSU.

Summing up, Czech tourist towns are more friendly for coming tourists which is testified by great interest in holidays not only of Czechs but foreigners as well. Moreover their structure is prepared for taking a lot of tourists with evenly distribution of tourist movement for the whole Karkonosze Mountains. In Poland tourist movement is mainly divided into two centres – Karpacz and Szklarska Poręba, what leads to be crowded with people of these towns during holiday period of time. Karpacz in and of itself has become lately alternative for crowded Zakopane. At present it in and itself contends with problems of tourists. Quick and ill-considered investments, dynamic development of small towns that not taking into account natural environment slowly takes away charm of this unique mountain range.

CONCLUSIONS

Poland is very differentiated country in not only historical respect but shaping the terrain as well. Thanks to Access to the sea, mountains and lakes makes it attractive in respect of tourism. Analyzing the statistics connected with travelling to our country one can be noticed that each year the tourist movement is being increased.

The Karkonosze Mountains are ideal region thanks to which one can be compared at least two conceptions of tourism development – Polish and Czech. After collecting and review of data the following conclusions can be drawn:

- taking into account the fact that the Czech Republic is almost four times less country than Poland it proportionally attract more tourists,
- the number of foreign tourists, Users of hostel accommodation is much more higher than in Poland,
- tourist movement in the Czech Republic excluding non-residents testify that Czechs choose small towns as Holiday destinations and rural areas, while in Poland these variances are balanced,
- despite the fact that Poland and the Czech Republic have similar number of lodging objects, that is Poland has larger objects which are able to accommodate higher amount of visitors,
- within described period of time one can be observed an increase of interest in Poland as tourist destination, what can be connected with a change of trends in tourism, e. g. caused by this that Poland and the Czech Republic being comparable countries, in recent years Poland becomes cheaper alternative for our south neighbours,
- taking into account area of the Karkonosze Mountains on both sides of the border there are differences in development of tourist centres – in Poland there are two developed tourist towns, in the Czech Republic however a lot of smaller which as a result have larger lodging base with bigger possibilities,
- in Polish tourist towns within an area of the Karkonosze Mountains- there are large tourist objects with large lodging Mount located in Karpacz and Szklarska Poręba, while in the Czech Republic there are a lot of smaller objects situated in small tourist towns all over area of the Karkonosze Mountains.

Our south neighbours care for tourist advantages and try to distribute tourist movement evenly. Polish tourism however is given in dynamic development what leads to increase the number of lodging objects. Nevertheless, you sometimes wonder whether dynamic or strategic growth brings more profits, particularly in the long term. It can be appeared in future that by development of economic bases of tourism the natural environment will be so modified that tourists will have no opportunity to use given tourist advantage.

This paper may be an introduction to further studies connected with factors leading to appear differences between the Karkonosze Mountains and the whole Sudety Mountains which are located both in Poland and the Czech Republic.

LITERATURE

[1] Helnarska K. J., *Działania Unii Europejskiej na rzecz rozwoju turystyki z uwzględnieniem Traktatu z Lizbony*, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2012.

[2] Konopacki S. (red.), *Polska pięć lat w Unii Europejskiej*, Ibidem, Łódź 2009.

[3] Mazurski K.R., *Historia turystyki sudeckiej*, Oficyna Wydawnicza „Wierchy", Kraków 2012.

[4] Noworól A., *Planowanie rozwoju terytorialnego w skali regionalnej i lokalnej*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2007.

[5] Potocki J., *Funkcje turystyki w kształtowaniu transgranicznego regionu górskiego Sudetów*, Wydawnictwo WTN, Wrocław 2009, s. 142.

[6] Radwański K., Szymczak M. (red.), *Atlas Gór Polski*, Wydawnictwo Expressmap, Warszawa 2008.

[7] Studzieniecki T., *Turystyka transgraniczna – próba definicji i interpretacji*, Unia Europejska a przyszłość polskiej turystyki, SGH, Warszawa 2004.

[8] Więckowski M., *Turystyka na obszarach przygranicznych Polski*, PAN IGiPZ, Warszawa 2010.

Document

[9] UNWTO, *World Tourism Barometr*, April 2015 Volume 13.

Data

[10] [www.czso.cz] – Czeski Urząd Statystyczny.

[11] [www.ec.europa.eu/eurostat] – Europejski Urząd Statystyczny.

[12] [www.stat.gov.pl] – Główny Urząd Statystyczny.

Internet resources

[13] [www. portal.uur.cz].

SUMMARY

Tourism in Poland and the Czech Republic based upon selected tourist centres in the Karkonosze Mountains

After abolition of border control between Poland and the Czech Republic in 2007 the Karkonosze Mountains became popular tourist region. For Czech sit is one of the most import ant tourist regions, while for Poland it is the second this type region just after the Tatra Mountains. In spite of similarity a lot of differences referring to tourism in both countries are observed. Area of the Karkonosze Mountains is differently received and managed in Poland and differently in the Czech Republic.

The subject of described studies here are selected tourist towns situated within an area of the mountain range of the Karkonosze Mountains. Purpose of this paper is to show differences in intensity of tourist movement on both sides of the border. Method of analysis of secondary data, own experiences and observations of the author were use in accomplishing the above purpose.

STRESZCZENIE

Turystyka w Polsce i Republice Czeskiej na przykładzie wybranych ośrodków turystycznych w Karkonoszach

Po zniesieniu kontroli granicznych pomiędzy Polską i Republiką Czeską w 2007 roku Karkonosze stały się popularnym regionem turystycznym. Dla Czechów jest to jeden z najważniejszych regionów turystycznych, natomiast dla Polski jest to drugi tego typu region zaraz po Tatrach. Pomimo, iż jest to podobny region widocznych jest wiele różnic odnoszących się co do turystyki po obu stronach granicy. Obszar Karkonoszy jest inaczej odbierany i zarządzany po polskiej stronie granicy oraz inaczej po czeskiej.

Przedmiotem badań opisanych w niniejszym artykule są wybrane miejscowości turystyczne położone na obszarze pasma górskiego Karkonoszy. Celem rozważań jest wskazanie różnic w natężeniu ruchu turystycznego po obu stronach granicy. W realizacji powyższego celu posłużono się metodą analizy danych wtórnych oraz doświadczeniami i obserwacjami własnymi autora.

Antonina Kaczorowska[1]
Aleksandra Katan[2]
Alina Radajewska[3]
Ewelina Lepsy[1]
[1]Państwowa Medyczna Wyższa Szkoła Zawodowa w Opolu
[2]Wyższa Szkoła Zarządzania i Przedsiębiorczości z siedzibą w Wałbrzychu
[3]Krapkowickie Centrum Zdrowia, Dział Fizjoterapii

Uwarunkowania podejmowania aktywności fizycznej przez osoby starsze

WSTĘP

Regularna aktywność fizyczna powinna być wpisana na stale w styl życia człowieka niezależnie od wieku. Jest szczególnie ważna dla osób starszych. Udowodniono wiele korzyści z regularnych ćwiczeń fizycznych.

Aktywność fizyczna poprawia równowagę, funkcjonowanie układu krążenia i oddechowego, zwiększa siłę i elastyczność mięśni[1]. Poprawia również ruchomość w stawach, tak ważną dla osób w starszym wieku[2]. Jest istotna w zapobieganiu chorobom układu krążenia, ponieważ sprzyja redukcji nadwagi, obniża poziom cholesterolu, optymalizuje prace serca i obniża ciśnienie tętnicze krwi[3]. Naukowcy podkreślają, że aktywność fizyczna ma także wpływ na psychikę człowieka. Pozytywnym bodźcem są zajęcia gru-

[1] Targosiński P., *Wpływ fizjoprofilaktyki na sprawność narządu ruchu osób w podeszłym wieku*, „Postępy Rehabilitacji", 2001, XV, 1, s.75-80
[2] Kaczorowska A., Katan A, Ignasiak Z., *Ocena ruchomości wybranych stawów u starszych kobiet, pensjonariuszek domów pomocy społecznej*, „Postępy Rehabilitacji", 2014, 28, 1, s.15-22.
[3] Mac Auley E., Elavsky S., Motl R.W., Konopack J.F., Hu L., Marquez D.X., *Physical activity, self-efficacy and self-esteem: longitudinal relationships in older adults*, „Journal of Gerontology ", 2005, Sep, 60 (5), s.268–275.

powe sprzyjające nawiązywaniu więzi. Aktywność fizyczna zmniejsza izolację osób starszych i poczucie osamotnienia. Efekt ten osiągany jest w dużym stopniu przez stymulację socjalną seniorów. Kontakt socjalny, częsty podczas aktywnego stylu życia, poprawia wiele funkcji organizmu poprzez stymulację układu nerwowego[4].

Istnieją badania poziomu aktywności ruchowej, które mają na celu wyodrębnienie przyczyn powodujących siedzący tryb życia i analizę czynników mających na to wpływ.

Jedną z tych przyczyn może być indywidualna zmienność każdego człowieka. Na poziom aktywności fizycznej mają wpływ czynniki jak wiek, wykształcenie, płeć[5]. Równie ważny jest także status materialny człowieka, rasa etniczna i psychospołeczne zmienności, do których możemy zaliczyć motywację, wsparcie bliskich, świadomość własnych potrzeb[6].

Jednak oprócz indywidualnych cech każdego człowieka, na poziom aktywności fizycznej ma wpływ środowisko socjalne. Aktywni sąsiedzi, wspólna rekreacja z przyjaciółmi może spowodować większe zaangażowanie się starszej osoby. Istnienie lokalnych grup społecznych, które organizują akcje zdrowotne i promują zdrowy styl życia może wpływać korzystnie na aktywność fizyczną społeczeństwa.

Także ukształtowanie środowiska wpływa na aktywność fizyczną. Należy tu wymienić dostępność ścieżek spacerowych, rowerowych, środków aktywności fizycznej a także topografię otoczenia[7]. Odległość centrów fitness, stadionów czy innych obiektów od miejsca zamieszkania może być barierą dla wielu starych osób do utrzymania aktywnego stylu życia[8].

Na podniesienie poziomu aktywności fizycznej może wpłynąć przynależność osób starszych do uniwersytetów trzeciego wieku (UTW). Jest to jedna z form aktywizacji seniorów. Uniwersytety trzeciego wieku stwarzają możliwości ciągłego poszerzania wiedzy, pobudzają do aktywizacji społecznej, ułatwiają nawiązywanie przyjaźni, zapewniają możliwość dbania o kondycję fizyczną. Do podstawowego kanonu zajęć na uniwersytetach trzeciego wieku należą zajęcia ruchowe, takie jak gimnastyka, pływanie, nordic walkig czy spacery[9].

---

[4] Vance D.E., Wadley V.G., Ball K.K.,. Roenker D.L, Rizzo M., *The effects of physical activity and sedentary behavior on cognitive health in older adults*, „Journal of Aging and Physical Activity", 2005, 13(3), s. 294–313.

[5] Drygas W., Skiba A., Bielecki W., *Ocena aktywności fizycznej mieszkańców sześciu krajów europejskich. Projekt Brinding East-West Heath Gap*, „Medicina Sportiva" 2001, 5 (Suppl 2), s. 119–128.

[6] Li F., Fisher J., Bauman A., Ory M.G., Chodźko-Zajko W., Harmer P., Bosworth M., Cleveland M., *Neighborhood Influence on Physical Activity in Middle-Aged and Older Adults: A Multilever perspective*, „Journal of Aging and Physical Activity", 2005, 13, s. 87–114.

[7] Cunningham G.O., Michael Y.L., Farquhar S.A., Lapidus J., *Developing a reliable Senior Walking Environmental Assessment Tool*, „American Journal of Preventive Medicine", 2005, 29(3), s. 215–7.

[8] Berke E.M., Ackermann R.T., Lin E.H., Diehr P.H., Maciejewski M.L., Williams B., Patrick M.B., LoGerfo J.P., *Distance as a Barrier to Using a Fitness-program Benefit for Managed Medicare Enrolles*, „Journal of Aging and Physical Activity", 2006, 14, s. 313–323.

[9] Hrapkiewicz H., *Uniwersytety trzeciego wieku jako jedna z form kształcenia osób starszych*, „Chowanna. Edukacja wobec starości - tradycja i współczesność", 2009, 2(33), s.115-126.

Celem pracy jest analiza uwarunkowań podejmowania aktywności fizycznej przez osoby starsze oraz barier, które utrudniają seniorom dostęp do aktywności fizycznej.

MATERIAŁ I METODY BADAŃ

Badania przeprowadzono wśród uczestników uniwersytetów trzeciego wieku oraz pacjentów przychodni rehabilitacyjnych na terenie województwa dolnośląskiego i opolskiego. Przebadano 120 osób w wieku 60 – 82 lata. Udział w badaniach był dobrowolny i anonimowy. Badane osoby podzielono na dwie grupy. Grupę pierwszą stanowiło 60 osób, należących do uniwersytetu trzeciego wieku, zwaną w pracy grupą UTW. Grupa druga to także 60 osób, które nie należały do UTW, zwana w pracy grupą kontrolną.

Metodą badawczą był sondaż diagnostyczny a narzędziem badawczym kwestionariusz ankiety własnego autorstwa. W celu dokładniejszej charakterystyki grupy, badani podali swój wiek, płeć, masę i wysokość ciała, wykształcenie oraz miejsce zamieszkania. Następnie badani odpowiedzieli na pytania dotyczące częstotliwości i motywów podejmowania aktywności fizycznej. Wskazali także preferowane zajęcia ruchowe oraz przyczyny, utrudniające korzystanie z różnych form aktywności fizycznej. Na podstawie danych dotyczących masy i wysokości ciała obliczono wskaźnik BMI.

Do analizy wieku i wskaźnika BMI wykorzystano metody statystyki opisowej – średnią i odchylenie standardowe oraz test t-Studenta dla grup niezależnych. Informacje uzyskane z ankiety przedstawiono w wartościach procentowych.

WYNIKI

Średnie wieku badanych osób były zbliżone i wynosiły 67,78 lat dla członków UTW i 67,05 lat dla grupy kontrolnej (tab.1).

Grupa UTW posiadała niższy średni wskaźnik BMI, który wynosił 26,17. Wskaźnik BMI w grupie kontrolnej wynosił 28,23. Różnica pomiędzy średnimi jest istotna statystycznie (tab.1). Średnie wyniki wskaźnika w obu grupach świadczą o tym, że badane osoby cechuje nadwaga.

Tabela 1. Charakterystyka statystyczna oraz porównanie średnich wieku i BMI (wartości p < 0,05 zaznaczono tłustym drukiem)

Cecha	Grupa UTW		Grupa kontrolna		Test t-Studenta	
	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	t	p
Wiek	67,78	6,79	67,05	5,53	0,520	0,521
BMI	26,17	3,46	28,23	3,73	-3,1033	**0,002**

Źródło: Opracowanie własne.

Wśród badanych osób przeważały kobiety. W grupie UTW było ich 46 w stosunku do 14 mężczyzn. W grupie kontrolnej było 43 kobiety i 17 mężczyzn (tab.2).

Różnie kształtował się poziom wykształcenia w badanych grupach. W grupie UTW najwięcej osób – 34 posiadało wykształcenie średnie, 16 osób miało wykształcenie wyższe, a 10 osób – wykształcenie zawodowe. Żadna z badanych osób w grupie UTW nie posiadała wykształcenia podstawowego. W grupie kontrolnej również najwięcej osób posiadało wykształcenie średnie – 24 osoby. Tylko 6 osób posiadało wykształcenie wyższe, 18 osób – wykształcenie zawodowe i 12 osób – wykształcenie podstawowe (tab.2).

Tabela 2. Charakterystyka płci, wykształcenia i miejsca zamieszkania

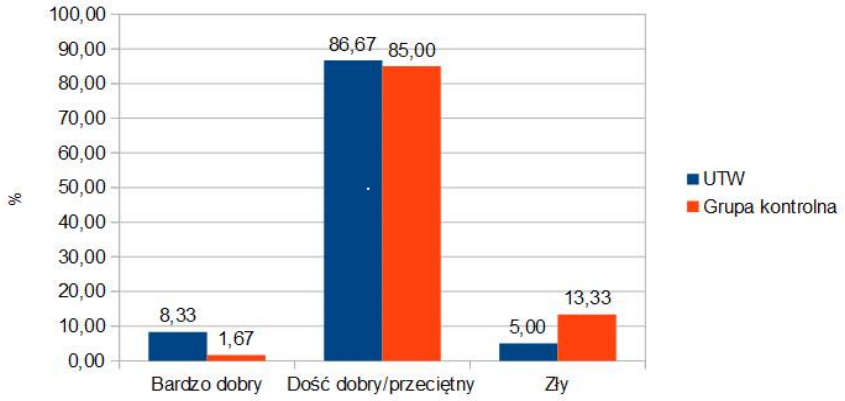
Płeć				
Płeć	Grupa UTW		Grupa kontrolna	
	N	%	N	%
Kobiety	46	76,67	43	71,67
Mężczyźni	14	23,33	17	28,33
Wykształcenie				
Wykształcenie	Grupa UTW		Grupa kontrolna	
	N	%	N	%
Podstawowe	0	0	12	20
Zawodowe	10	16,66	18	30
Średnie	34	56,66	24	40
Wyższe	16	26,66	6	10
Miejsce zamieszkania				
Miejsce zamieszkania	Grupa UTW		Grupa kontrolna	
	N	%	N	%
Miasto > 100 tys.	35	58,33	0	0
Miasto10-100 tys.	9	15	31	51,67
Miasto < 10 tys.	13	21,66	1	1,67
Wieś	3	5	28	46,67

Źródło: Opracowanie własne.

Miejsce zamieszkania badanych też jest zróżnicowane. W grupie UTW najwięcej osób, bo 35 mieszka w dużym mieście (powyżej 100 tys.), 9 osób zamieszkuje średnie miasto (10-100 tys.), 13 osób mieszka w małym mieście (poniżej 10 tys.) i tylko 3 osoby mieszkają na wsi. W grupie kontrolnej żadna osoba nie mieszka w dużym mieście. Najwięcej jest mieszkańców średnich miast – 31 osób i wsi – 28 osób. Tylko jedna osoba mieszka w małym mieście (tab.2).

Ocena stanu zdrowia wypadła nieco korzystniej wśród członków UTW w porównaniu do grupy kontrolnej. Zdecydowana większość osób w obu

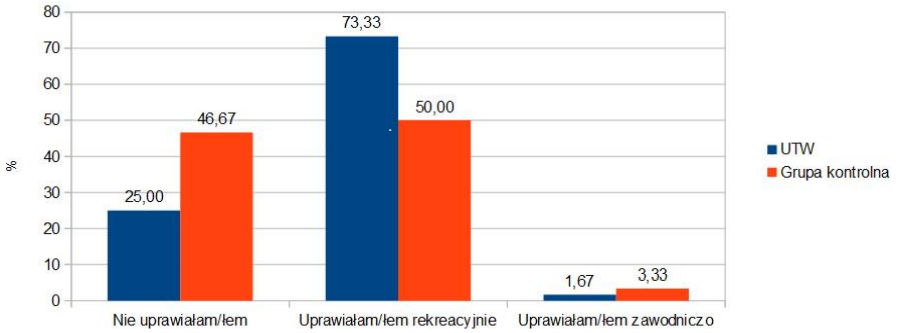
grupach (86,67% w grupie UTW i 85% w grupie kontrolnej) swoje zdrowie oceniło jako dość dobre/przeciętne. Ponad 8% osób w grupie UTW i tylko 1,67% w grupie kontrolnej swoje zdrowie oceniło jako bardzo dobre. Jako złe swoje zdrowie oceniło 5% w grupie UTW i 13,33% w grupie kontrolnej (rys.1).



Rysunek 1. Ocena stanu zdrowia wśród badanych osób

Źródło: Opracowanie własne.

Następnie badani ocenili uprawianie sportu w latach szkolnych. Większość osób w grupie UTW – 73,33% i połowa w grupie kontrolnej uprawiało rekreacyjnie sport. 25% z grupy UTW i aż 46,67% z grupy kontrolnej nie uprawiało sportu w młodości. Pojedyncze osoby z obu grup uprawiały sport wyczynowo (rys.2).

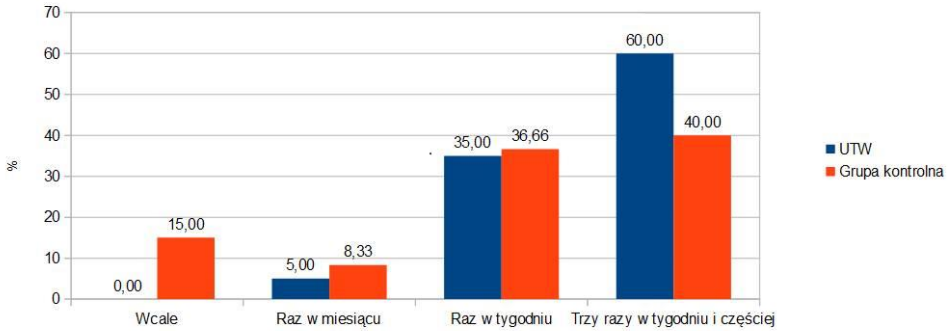


Rysunek 2. Uprawianie sportu w latach szkolnych w ocenie badanych osób

Źródło: Opracowanie własne.

Następne pytania ankiety dotyczyły aktualnej aktywności fizycznej. Częstość podejmowania aktywności fizycznej najwięcej procent badanych z

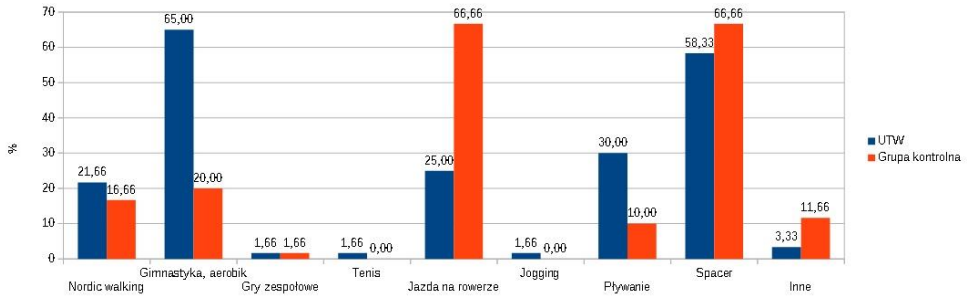
obu grup – 60% z grupy UTW i 40% z grupy kontrolnej oceniło jako "trzy razy w tygodniu i częściej". Ponad 1/3 respondentów z obu grup podejmuje aktywność fizyczną raz w tygodniu, a kilka procent – raz w miesiącu. Wśród osób z grupy UTW nie ma osoby, która nie uprawiałaby aktywności fizycznej. Natomiast w grupie kontrolnej takich osób jest 15% (rys.3).



Rysunek 3. Częstość podejmowania aktywności fizycznej wśród badanych osób

Źródło: opracowanie własne

Następnie badane osoby, które podejmują aktywność fizyczną podały swoje preferowane zajęcia. Wśród podanych odpowiedzi każdy mógł wybrać maksymalnie trzy, które preferuje. Najwięcej osób z grupy UTW jako preferowane zajęcia podało gimnastykę/aerobic a następnie spacer, pływanie jazdę na rowerze oraz nordic walking. Osoby z grupy kontrolnej najchętniej korzystają z jazdy na rowerze i spaceru a w dalszej kolejności preferują gimnastykę, nordic walking i pływanie. Najmniejszym zainteresowaniem wśród badanych cieszą się gry zespołowe, jogging i tenis (rys.4). Niewielki odsetek osób jako preferowane zajęcia podaje inne, nie wymienione wcześniej. Są to praca w ogrodzie i joga.



Rysunek 4. Preferowane rodzaje zajęć aktywności fizycznej wśród badanych osób

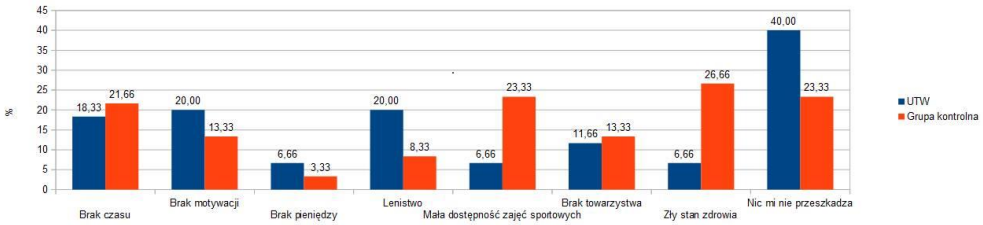
Źródło: Opracowanie własne.

Badani podali również powód podejmowania aktywności fizycznej. W tym pytaniu respondenci także mogli wybrać 1-3 odpowiedzi. Dla osób z grupy UTW najczęstszym powodem podejmowania aktywności fizycznej jest dbanie o zdrowie. Ten powód podaje 80% osób. Mniej z grupy UTW osób jako powód podaje dążenie do utraty masy ciała – 33,33%, poprawę samopoczucia – 25%, chęć spotkania się ze znajomymi – 23,33% i zajęcie czasu wolnego – 15%. Dla osób z grupy kontrolnej najczęstszym powodem podejmowania aktywności fizycznej jest poprawa samopoczucia – 66,66%, ponadto dbanie o zdrowie 55%, dążenie do utraty masy ciała i chęć spotkania się ze znajomymi – oba po 25% oraz zajęcie czasu wolnego 16,66%. Niewielkiego odsetek osób z grupy kontrolnej podaje inny powód podejmowania aktywności. Jest to konieczność dojazdu rowerem do pracy. Wynika z tego, że podejmowanie aktywności fizycznej prze te osoby jest wymuszone (rys.5).

Rysunek 5. Powód podejmowania aktywności fizycznej w ocenie respondentów

Źródło: Opracowanie własne.

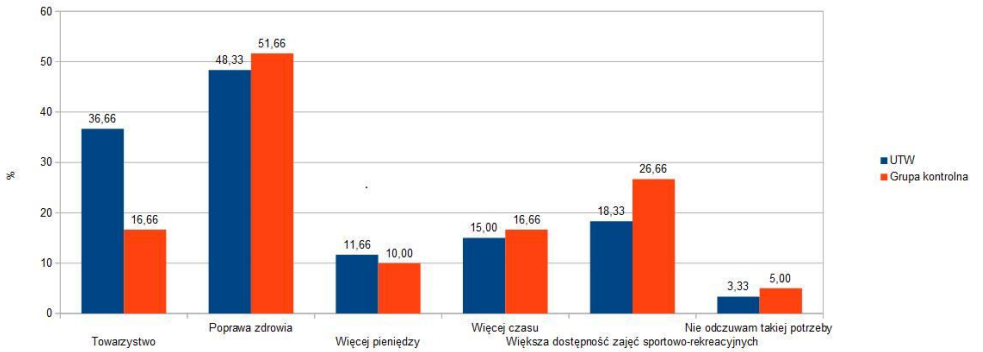
Wszyscy badani odpowiedzieli następnie na pytanie dotyczące przeszkód w podejmowaniu aktywności fizycznej. Badani mogli wybrać 1-3 odpowiedzi. Dużej liczbie osób z grupy UTW – 40%, nic nie przeszkadza w podejmowaniu aktywności fizycznej. Dla części osób z UTW przeszkodą jest lenistwo i brak motywacji – obie odpowiedzi po 20%, ponadto brak czasu – 18,33% i brak towarzystwa – 11,66%. Niewielki odsetek osób w grupie UTW – 6,66% jako przeszkody w podejmowaniu aktywności fizycznej podaje brak pieniędzy, małą dostępność zajęć sportowych oraz zły stan zdrowia (rys.6). Inne odpowiedzi podają osoby z grupy kontrolnej. Największą przeszkodą w podejmowaniu aktywności fizycznej jest zły stan zdrowia. Tak ocenia 26,66% osób z grupy kontrolnej. Pozostałe przeszkody to mała dostępność zajęć sportowo-rekreacyjnych – 23,33%, brak czasu – 21,66%, brak motywacji i brak towarzystwa – po 13,33%, ponadto lenistwo - 8,33% i brak pieniędzy – 3,33%. Części osób z grupy kontrolnej – 23,33% nic nie przeszkadza w podejmowaniu aktywności fizycznej (rys.6).



Rysunek 6. Przeszkody w podejmowaniu aktywności fizycznej w ocenie badanych

Źródło: Opracowanie własne.

Następnie badani podali odpowiedzi na pytanie, co sprawiłoby, żeby zaczęli częściej korzystać z zajęć sportowo-rekreacyjnych. W tym pytaniu również możliwe były 1-3 odpowiedzi. Dla około połowy osób z obu grup najważniejszym czynnikiem umożliwiającym częstsze korzystanie z zajęć aktywności fizycznej jest zdrowie. Dla dużej części osób z grupy UTW – 36,66% i mniejszej z grupy kontrolnej – 16,66% towarzystwo wpłynęłoby na zwiększenie częstotliwości korzystania z zajęć sportowo-rekreacyjnych. Dla 18,33% osób z UTW i 26,66% osób z grupy kontrolnej ważna byłaby większa dostępność zajęć sportowo-rekreacyjnych. Pozostałe odpowiedzi kształtują się podobnie w obu grupach. Jako czynniki zwiększające częstość podejmowania aktywności fizycznej respondenci podali więcej czasu – 15% w grupie UTW i 16,66% w grupie kontrolnej oraz więcej pieniędzy – 11,66% w grupie UTW i 10% w grupie kontrolnej. Niewielki odsetek osób nie odczuwa potrzeby zwiększenia częstości korzystania z zajęć sportowo-rekreacyjnych – 3,33% w grupie UTW i 5% w grupie kontrolnej (rys.7).



Rysunek 7. Czynniki zwiększające częstość korzystania z zajęć sportowo-rekreacyjnych w ocenie badanych osób

Źródło: Opracowanie własne.

DYSKUSJA

Wzrastająca ilość osób starszych w państwach rozwiniętych, w tym także i w Polsce, stanowi duże wyzwanie[10]. Z jednej strony powoduje zwiększony wzrost wydatków na ochronę zdrowia i pomoc społeczną a równocześnie tworzy nowe, nie znane wcześniej potrzeby, takie jak bogata oferta różnych form aktywności fizycznej przeznaczona dla osób starszych[11].

W celu wspierania aktywności fizycznej w drugiej połowie życia zostały opracowane wytyczne Światowej Organizacji Zdrowia (WHO). Opracowanie to dotyczy osób powyżej 50. roku życia. Przedstawia korzyści z aktywności fizycznej indywidualne dla każdego człowieka (fizjologiczne, psychologiczne, społeczne) oraz korzyści dla całego społeczeństwa np.: zmniejszenie kosztów opieki zdrowotnej i społecznej, zwiększenie zdolności do pracy osób starych i promocję pozytywnego obrazu osób starszych[12]. W 2001 roku organizacje z wielu państw opracowały strategię promowania aktywności fizycznej u osób w średnim i starszym wieku. W programie tym omówiono kluczowe komponenty dotyczące rozwoju aktywności fizycznej: dobór odpowiednich ćwiczeń, wsparcie społeczne i świadomość ryzyka ponoszonego przez osoby starsze[13].

Aby osoby starsze mogły podejmować aktywność fizyczną muszą mieć stworzone warunki oraz zaproponowane odpowiednie formy aktywności fizycznej. Te warunki mogą zapewniać uniwersytety trzeciego wieku. Badania własne pokazują, że wśród osób należących do UTW wszystkie osoby korzystają z zajęć aktywności fizycznej, a 60% podejmuje aktywność fizyczną trzy razy w tygodniu i częściej. Te optymistyczne wyniki pokazują korzystny wpływ uniwersytetów trzeciego wieku na poziom aktywności fizycznej seniorów. Badania Ignasiak i wsp., przeprowadzone wśród kobiet z uniwersytetu trzeciego wieku, pokazują, że wysoki poziom aktywności fizycznej (przynajmniej trzy razy w tygodniu) wpływa korzystnie na poziom gęstości kości i ich mineralizację[14]. A taki właśnie poziom deklaruje wysoki odsetek respondentów z grupy UTW.

Na poziom aktywności fizycznej seniorów może mieć wpływ aktywność fizyczna podejmowana w młodości. Znacznie większy odsetek osób z grupy UTW uprawiał sport w latach szkolnych w porównaniu do osób z grupy kontrolnej. Związek pomiędzy aktywnością fizyczną w młodości a aktywnością fizyczną, sprawnością i stanem zdrowia w wieku starszym wykazały

---

[10] Bryła M., Maniecka-Bryła I., *Proce starzenia populacji wyzwaniem dla polityki zdrowotnej*, „Gerontologia Polska", 2011, 19, 1, s. 40-46.

[11] Osiński W., *Aktywność fizyczna podejmowana przez osoby w starszym wieku*, „Antropomotoryka", 2002, 24, s. 3–24.

[12] *Wytyczne dotyczące propagowania aktywności fizycznej wśród osób starszych, wydane w 1996 roku w Heidelbergu przez Światową Organizację zdrowia (WHO),* „Rehabilitacja Medyczna", 1997, 1, 4, s. 53–54.

[13] Cress M. E., Buchner D.M., Prohaska T., Rimmer J., Brown M., Macera C., DiPietro L., Chodzko-Zajko W., *Best Practices for Physical Activity Programs and Behavior Counseling in Older Adult Populations*, „Journal of Aging and Physical Activity", 2005, 13, s. 61–74.

[14] Ignasiak Z., Skrzek A., Dąbrowska G., *Bone mineral density and body composition of senior female students of the university of the third age in view of their diverse physical activity*, „Human Movement", 2009, 10 (2), s.109-115.

Marchewka i Jungiewicz. Osoby, które podejmowały aktywność fizyczną przed 35 rokiem życia okazały się bardzie aktywne ruchowo i sprawniejsze w wieku starszym. Lepiej także oceniały swoje zdrowie[15].

Badania własne pokazują preferowane formy zajęć sportowo-rekreacyjnych wśród seniorów. Są to spacer, jazda na rowerze, gimnastyka, pływanie, nordic walking. Zajęcia z gimnastyki i aerobiku preferują szczególnie osoby z UTW, które mają do niej dostęp. Być może gimnastyka byłaby także preferowana przez osoby nienależące do UTW, jednak bez korzystania z zajęć na uniwersytecie trzeciego wieku trudniej o dostęp do zorganizowanych zajęć z gimnastyki dla seniorów. Znajomość preferowanych przez seniorów form zajęć ruchowych jest ważna, ponieważ pozwoli na zorganizowanie i zaproponowanie im ich ulubionej formy aktywności oraz zachęci ich do korzystania z zajęć ruchowych.

Jako jedną z głównych przeszkód badane osoby z grupy kontrolnej podają małą dostępność zajęć ruchowych. Wśród osób z grupy UTW odsetek tej odpowiedzi jest niewielki. Wpływ na to może mieć także miejsce zamieszkania. Badane osoby z grupy kontrolnej mieszkają przeważnie na wsi i w średnich miastach, gdzie oferta zajęć dla osób starszych jest ograniczona. Łatwiej znaleźć oczekiwaną formę zajęć sportowo-rekreacyjnych w dużym mieście.

Inną przeszkodą w korzystaniu z zajęć ruchowych jest zły stan zdrowia, zwłaszcza dla badanych osób z grupy kontrolnej. Natomiast respondenci obu grup podają poprawę zdrowia, jako czynnik, dzięki któremu zaczęliby częściej korzystać z zajęć ruchowych. Jednocześnie badani zdają sobie sprawę ze zdrowotnego oddziaływania aktywności fizycznej, ponieważ dbanie o zdrowie i poprawa samopoczucia to główne motywy podejmowania aktywności fizycznej.

Badania własne pokazują wyższy poziom BMI wśród członków grupy kontrolnej w porównaniu do grupy UTW. Średnie wskaźnika BMI w obu grupach mieszczą się w przedziale „nadwaga" – 26,17 w grupie UTW i 28,23 w grupie kontrolnej. Podobne wyniki uzyskała Ignasiak i wsp. Zbadała kobiety uczestniczki uniwersytetu trzeciego wieku i podzieliła je na grupę kobiet aktywnych i nieaktywnych. W grupie kobiet aktywnych średnia wskaźnika BMI wynosiła 26,76, a w grupie kobiet nieaktywnych 27,38[16]. Oba te średnie wyniki świadczą również o nadwadze badanych osób. W badaniach własnych osoby z grupy UTW częściej korzystają z różnych form aktywności fizycznej i mają też niższe BMI.

Aktywność fizyczna podejmowana przez starsze osoby jest istotnym czynnikiem poprawiającym zdrowie i samopoczucie poszczególnych osób oraz przynoszącym korzyści dla całego społeczeństwa. Znajomość motywów podejmowania aktywności fizycznej przez seniorów, preferowanych przez nich form zajęć sportowo-rekreacyjnych oraz czynników, które utrudniają i przeszkadzają w korzystaniu z aktywności pozwoli na opracowanie pro-

[15] Marchewka A., Jungiewicz M., *Aktywność fizyczna w młodości a jakość życia w starszym wieku*, „Gerontologia Polska", 2008, 16, 2, s. 127-130.

[16] Ignasiak Z., Dąbrowska G., Żurek G., *Poziom otłuszczenia u kobiet starszych – słuchaczek uniwersytetu trzeciego wieku aktywnych i nieaktywnych ruchowo*, „Antropomotoryka", 2007, 37, s. 67-73.

gramów zajęć ruchowych odpowiednich i atrakcyjnych dla starszych osób a także ułatwi umotywowanie seniorów do aktywnego stylu życia.

WNIOSKI

1. Seniorzy należący do uniwersytetów trzeciego wieku częściej podejmują aktywność fizyczną w porównaniu do osób niebędących uczestnikami UTW, posiadają tez niższy wskaźnik BMI.
2. Preferowane rodzaje zajęć sportowo-rekreacyjnych wśród starszych osób to spacer, jazda na rowerze, gimnastyka i nordic walking.
3. Najczęstsze motywy podejmowania aktywności fizycznej to dbanie o zdrowie i poprawa samopoczucia.
4. Jedną z głównych przeszkód w podejmowaniu aktywności fizycznej jest mała dostępność zajęć ruchowych.
5. Badania motywów podejmowania aktywności fizycznej przez seniorów, preferowanych form zajęć ruchowych oraz przeszkód utrudniających korzystanie z aktywności fizycznej pozwoli na opracowanie programów zajęć ruchowych atrakcyjnych dla starszych osób.

LITERATURA:

[1] Berke E.M., Ackermann R.T., Lin E.H., Diehr P.H., Maciejewski M.L., Williams B., Patrick M.B., LoGerfo J.P., *Distance as a Barrier to Using a Fitness-program Benefit for Managed Medicare Enrolles*, „Journal of Aging and Physical Activity", 2006, 14, s. 313–323.

[2] Bryła M., Maniecka-Bryła I., *Proce starzenia populacji wyzwaniem dla polityki zdrowotnej*, „Gerontologia Polska", 2011, 19, 1, s. 40-46.

[3] Cress M. E., Buchner D.M., Prohaska T., Rimmer J., Brown M., Macera C., DiPietro L., Chodzko-Zajko W., *Best Practices for Physical Activity Programs and Behavior Counseling in Older Adult Populations*, „Journal of Aging and Physical Activity", 2005, 13, s. 61–74.

[4] Cunningham G.O., Michael Y.L., Farquhar S.A., Lapidus J., *Developing a reliable Senior Walking Environmental Assessment Tool*, „American Journal of Preventive Medicine", 2005, 29(3), s. 215–7.

[5] Drygas W., Skiba A., Bielecki W., *Ocena aktywności fizycznej mieszkańców sześciu krajów europejskich. Projekt Brinding East-West Heath Gap*, „Medicina Sportiva" 2001, 5 (Suppl 2), s. 119–128.

[6] Hrapkiewicz H., *Uniwersytety trzeciego wieku jako jedna z form kształcenia osób starszych*, „Chowanna. Edukacja wobec starości - tradycja i współczesność", 2009, 2(33), s. 115-126.

[7] Ignasiak Z., Dąbrowska G., Żurek G., *Poziom otłuszczenia u kobiet starszych - słuchaczek uniwersytetu trzeciego wieku aktywnych i nieaktywnych ruchowo*, „Antropomotoryka", 2007, 37, s. 67-73.

[8] Ignasiak Z., Skrzek A., Dąbrowska G., *Bone mineral density and body composition of senior female students of the university of the third age in view of their diverse physical activity*, „Human Movement", 2009, 10 (2), s.109-115.

[9] Kaczorowska A., Katan A, Ignasiak Z., *Ocena ruchomości wybranych stawów u starszych kobiet, pensjonariuszek domów pomocy społecznej*, „Postępy Rehabilitacji", 2014, 28, 1, s. 15-22.

[10] Li F., Fisher J., Bauman A., Ory M.G., Chodźko-Zajko W., Harmer P., Bosworth M., Cleveland M., *Neighborhood Influence on Physical Activity in Middle-Aged and Older Adults: A Multilever perspective*, „Journal of Aging and Physical Activity", 2005, 13, s. 87–114.

[11] Mac Auley E., Elavsky S., Motl R.W., Konopack J.F., Hu L., Marquez D.X., *Physical activity, self-efficacy and self-esteem: longitudinal relationships in older adults*, „Journal of Gerontology", 2005, Sep, 60 (5), s. 268–275.

[12] Marchewka A., Jungiewicz M., *Aktywność fizyczna w młodości a jakość życia w starszym wieku*, „Gerontologia Polska", 2008, 16, 2, s. 127-130.

[13] Osiński W., *Aktywność fizyczna podejmowana przez osoby w starszym wieku*, „Antropomotoryka", 2002, 24, s. 3–24.

[14] Targosiński P., *Wpływ fizjoprofilaktyki na sprawność narządu ruchu osób w podeszłym wieku*, „Postępy Rehabilitacji", 2001, XV, 1, s. 75-80.

[15] Vance D.E., Wadley V.G., Ball K.K.,. Roenker D.L, Rizzo M., *The effects of physical activity and sedentary behavior on cognitive health in older adults*, „Journal of Aging and Physical Activity", 2005, 13(3), s. 294–313.

[16] *Wytyczne dotyczące propagowania aktywności fizycznej wśród osób starszych, wydane w 1996 roku w Heidelbergu przez Światową Organizację zdrowia (WHO),* „Rehabilitacja Medyczna", 1997, 1, 4, s. 53–54.

STRESZCZENIE

Uwarunkowania podejmowania aktywności fizycznej przez osoby starsze

Tematem artykułu jest aktywność fizyczna podejmowana przez starsze osoby. Regularna aktywność fizyczna powinna być wpisana na stale w styl życia człowieka. Jest szczególnie ważna dla osób starszych.

W artykule przedstawiono analizę motywów podejmowania aktywności fizycznej przez osoby starsze oraz przeszkód, utrudniających dostęp seniorom do aktywności fizycznej. Za pomocą kwestionariusza ankiety zbadano osoby należące do uniwersytetów trzeciego wieku (UTW) oraz seniorów niebędących członkami tych uniwersytetów.

Wyniki badań pokazują, że członkowie UTW częściej podejmują aktywność fizyczną niż osoby nienależące do UTW. Preferowane zajęcia ruchowe wśród starszych osób to spacer, jazda na rowerze, gimnastyka i nordic walking. Jedną z głównych przeszkód w podejmowaniu aktywności fizycznej jest mała dostępność zajęć sportowo-rekreacyjnych dla seniorów.

SUMMARY

Determinant factors for taking up physical activity by the elderly

The subject of the following article is physical activity performed by the elderly. Regular physical activity should be an integral part of our lives. It is particularly important for the elderly.

In the following article analysis of reasons for taking up physical activity by the elderly was presented as well as obstacles the aforementioned group may encounter on the way to access physical activity. By means of a survey, University of the Third Age (UTA) students were examined together with the group of elderly who do not belong to any of these universities.

The results of research show, that students of UTA more often take up physical activity than those who do not belong to UTA. Preferred physical activities among the elderly are: walks, cycling, gymnastics and Nordic walking. One of the major obstacles on the way to take up physical activity is the scarce accessibility of recreational and sport classes for the elderly.

Anna Maciuszek
Dolnośląska Szkoła Wyższa

Osoby starsze jako uczestnicy transmisji międzypokoleniowej – rozważania w oparciu o elementy *teorii strukturacji* Anthonego Giddensa

Niniejszy tekst jest pokłosiem artykułu dr hab. Grażyny Gajewskiej prof. UZ pt.: *Transmisja międzypokoleniowa domu w pieczy zastępczej*[1] oraz nowych pozycji (poprzez aktywne praktyki) jakie osoby starsze wnoszą do popkultury w kręgu kultury zachodniej i ich oddziaływania na własne oraz inne pokolenia. Celem artykułu jest pokazanie zmiany jaką obserwujemy w aktywnych praktykach społecznych osób starszych i ich wpływu na inne pokolenia. Będzie to, zatem dyskurs o transmisji międzypokoleniowej w ujęciu *sensu stricto* i *sensu largo*. Matrycą rozważań czynię elementy *teorii strukturacji* nakreślone przez Anthonego Giddensa. Zilustruję je informacjami z życia społecznego publikowanymi w prasie codziennej z ostatnich lat. Czerpałam ze źródeł ogólnie dostępnych, jak: *Le Figaro, The Guardian, The New York Times*, Gazeta Wyborcza i inne gazety oraz serwisy internetowe. Jest to, zatem collage założeń i źródeł. Łączę, to co zaznaczył Giddens jako podstawowe:

> „Jednym z zasadniczych celów mojej teorii strukturacji jest […] Zgodnie z nią głównym przedmiotem badań nauk społecznych nie jest ani doświadczenie indywidualnego aktora, ani jakakolwiek „całość społeczna", lecz uporządkowane w czasie i przestrzeni praktyki społeczne"[2]

czyli ludzkie czynności społeczne, które są powtarzalne, lecz nie identyczne[3,4] oraz transmisję międzypokoleniową z wyraźnym akcentem ukierunkowanym na osoby starsze.

---

[1] G. Gajewska, *Transmisja międzypokoleniowa domu pieczy zastępczej*, „Problemy Opiekuńczo Wychowawcze", 2016, 10/2016, s. 3-11

[2] A. Giddens, *Stanowienie społeczeństwa Zarys teorii strukturacji*, Zysk i S-ka Wydawnictwo, Poznań 2003, s. 40

[3] Tamże.

1. *Teoria strukturacji* – Anthonego Giddensa i jej aparat pojęciowy

W sposób syntetyczny podsumował *teorię strukturacji* Jonathan Turner. Reasumując, jego słowa można pokusić się o stwierdzenie, iż Giddens wyszedł z założenia, że praw socjologicznych nie można formułować jak praw biologicznych czy fizycznych, w rozumieniu pozytywistycznym. Uważa on, że My ludzie, nazywani przez niego aktorami, mamy zdolność do działania, a przez to zmiany lub obejścia każdego zdefiniowanego prawa. Uznał, że jesteśmy zdolni do refleksyjnego myślenia i zmiany własnego zachowania na podstawie doświadczeń i informacji uzyskanych w trakcie funkcjonowania, a teorie często zaprzeczają powodom, które nami kierują. Giddens nie zamierzał sztucznie zamykać w sztywne ramy rzeczywistości społecznej. Zdecydował, że lepiej przedstawić katalog uogólnień, wg którego ludzie funkcjonują społecznie poprzez tworzenie, podtrzymywanie i reprodukowanie struktur społecznych. Katalog ten, określił mianem „*teorii strukturacji*". Wyznaczył w nim reguły i zasoby, którymi aktorzy posługują się w czasie i przestrzeni, by podtrzymywać lub reprodukować strukturę. Działania organizowane są regionalnie i poprzez rutynę. Używając świadomości praktycznej, która działanie osadza w ramie oraz świadomości dyskursywnej, która doszukuje się powodów działań ludzkim. Pamiętać należy, że wg Giddensa, często działamy impulsywnie odpowiadając na działanie innych. Świadomość dyskursywna tak racjonalizuje te działania by przypisać im motywy. Ukierunkowane jest to pragnieniem zredukowania niepokoju wywołanego niekonwencjonalnym działaniem, w ramach przypisanej pozycji (nie roli), tak by osiągnąć bezpieczeństwo ontologiczne[5]. Ten aparat pojęciowy czynię tłem do przeanalizowania pojawiających się w przestrzeni społecznej zjawisk, których uczestnikami są ludzie starsi (często będący dziadkiem i babcią) i transmisji międzypokoleniowej.

Codzienne działania osób starszych będę nakładać na elementy giddensowskiej *teorii strukturacji*, a akt ten jest przychyleniem się do jego założeń badania życia codziennego. Uznaję więc, za Giddensem, że ludzie twórczo kształtują rzeczywistość, działając rutynowo, ale nie identycznie. Badanie życia codziennego jest istotne, gdyż wszystkie systemy społeczne za podwaliny mają codzienne interakcje społeczne. Dobór badanych zdarzeń będzie ukierunkowany oddziaływaniem na inne pokolenia. Będę pokazywać, jak działania osób starszych reprodukują strukturę społeczną i zarazem są efektem samym w sobie, zgodnie z *teorią strukturacji* oraz ideą transmisji międzypokoleniowej[6].

---

[4] A. Giddens, *Socjologia*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2008.
[5] J. H. Turner, *Struktura teorii socjologicznej*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2008.
[6] Zob. M. Farnicka, H. Liberska, *Transmisja międzypokoleniowa – procesy na styku pokoleń* w: Janicka I., Liberska H., (red.), *Psychologia rodziny,* Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2014, s. 196-197.

2. OSOBA STARSZA JAKO AKTYWNY AKTOR – „LA MAMIE-MANIA OU L'ERE DES GRAND-MERES EXTRAORDINAIRES"(MADAME FIGARO)

Zdaniem Anthonego Giddensa należy zwrócić uwagę na fakt, iż w dobie postępu medycznego wydłuża się okres życia człowieka. Starzenie z nieuchronnego, jest redukowane lub przesuwane w czasie (socjalizacja natury)[7]. W dyskusje tą wpisują się medialne wypowiedzi. Prof. Irena Lipowicz, wówczas Rzecznik Praw Obywatelskich, zwraca uwagę, iż osoby starsze po przejściu na emeryturę w różnej formie, czyli wieku ok. 60+, cieszą się jeszcze dobrym zdrowiem. Nie można ich zrównywać z osobami w „wieku podeszłym", powyżej 85 roku życia, które wymagają już wsparcia lub opieki. Między tymi dwoma punktami na osi czasu mija ponad 20 lat. Przez ten okres czasu nie tylko można realizować się jako dziadek czy babcia, ale również aktywnie kształtować strukturę społeczną[8]. Potwierdzeniem tego są badania CBOSu. Wykazują one, iż od 1998 r. do 2012 r. granica postrzegalności rozpoczęcia starości przesunęła się odpowiednio z 60,83 r.ż. do 63,25 r.ż.[9]. Jest to zauważalne w publikacjach medialnych. Informują one opinię publiczną o ilości i strukturze demograficznej ludności, zasypując odbiorców przytłaczającymi liczbami obrazującymi udział osób starszych w społeczeństwie. Przeglądając prasę codzienną można zauważyć inny trend publicystyczny, odnajdujący w osobach starszych potencjał dla regionu[10] czy społeczeństwa. Pokazują one, aktywne oddziaływanie osób starszych swoją postawą i działaniem na rówieśników, ale także na inne pokolenia. Jest to podwalina mojego konceptu. Koncentrując się na aktywności osób starszych, poddałam je rozważaniu, używając elementów teorii Anthonego Giddensa, jak reprodukują one strukturę społeczną i zarazem są efektem samym w sobie. Dualizm struktury jest podstawą reprodukcji społecznej, na podstawie refleksyjnego monitorowania podmiotów społecznych. Giddens zakłada, że aktorzy nie tylko permanentnie monitorują własne i innych codzienne działania, kontrolując fizyczne i społeczne aspekty sytuacji, w której się aktualnie znajdują, ale również zwrotnie oczekują takie samego działania od innych aktorów[11]. Co tym samym czynię.

Fakt zakończenia pracy zawodowej, określonej pewnymi codziennymi, tygodniowymi, miesięcznymi, wakacyjnymi czy rocznym schematami, uporządkowanymi, bardzo często przewidywalnymi stanowi dla osób starszych i innych aktorów w ich otoczeniu, istotną zmianę codziennych zachowań. Konsekwencje zmiany odczuwają małżonkowie i rodzina. Zjawisko to jest

---

[7] A. Giddens, *Socjologia*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2008.

[8] K. Domagała, *Irena Lipowicz: Powinniśmy nauczyć się odróżniać osoby starsze od tych w podeszłym wieku* [WYWIAD], „Dziennik Zachodni", 2013, w: Internet, dostępny: http: [www.dziennikzachodni.pl/artykuł/916865,ire...] – 26.04.2017.

[9] M. Omyłka-Rudzka, *Polacy wobec własnej starości.* Komunikat z badań, Centrum Badania Opinii Społecznej, Warszawa 2012, BS/94/2012

[10] M. Warchala, *Marszałek Wojciech Saługa: Starsi ludzie to potencjał, nie problem*, „Gazeta Wyborcza", 2016, w: Internet, dostępny: [http://wyborcza.pl/AkcjeSpecjalne/1,156889,20020623,marszalek-wojciech-saluga-starsi-ludzie-to-potencjal-nie-problem.html] – 07.04.2017.

[11] A. Giddens, *Stanowienie społeczeństwa Zarys teorii strukturacji*, Zysk i S-ka Wydawnictwo, Poznań 2003.

również widoczne w prasie codziennej np. *Le Figaro*[12]. Osoby starsze stosują różne schematy adaptacji do nowego okresu w życiu. Są one opisywane poprzez teorie aktywności lub wycofania[13]. Zdolność do zmiany, w tym w rutynie życia, Giddens ujmuje następująco:

> „Bycie aktorem zakłada zatem zdolność uruchamiania (w strumieniu życia codziennego) zespołu czynników przyczynowych wpływających również na uruchamiane przez innych. Działanie zależy od zdolności jednostki do „powodowania różnicy" w dotychczasowym stanie rzeczy lub ciągu zdarzeń"[14].

Decyzja o przejściu na emeryturę i zarazem wycofania się z dotychczasowego życia zawodowego powoduje zmianę w życiu codziennym aktora i innych w jego otoczeniu (rodziny, przyjaciół, wrogów, etc.).

Ten sam cytat, za Giddensem, można odnieść do zmiany zachowań osób starszych w Polsce, w zakresie spędzania czasu wolnego na emeryturze. Aktorzy reprodukują „nowe" wzorce zachowań, co widać w badaniach CBOSu. W porównaniu zaledwie okresu 4 lat (2012 i 2016 – adekwatnie w okresie jak przywołuję zdarzenia z życia codziennego) w grupie osób starszych widać wzrost aktywnego sposobu w spędzaniu czasu wolnego. Nadal dominuje oglądanie TV – 98% badanych oraz chodzenie do kościoła – 88%. Porównując wyniki, z tych dwóch lat, jest zauważalna zmiana w podróżowaniu po kraju i zwiedzaniu – wzrost o 10% (2012-35%, 2016-45%), podróżowanie po Europie i świecie także okazało się marzeniem do zrealizowania dla 23% badanych w 2016 roku (2012-17%). Osoby starsze częściej uczą się języków obcych wzrost z 6% w 2012 do 9% w 2016 oraz nabywają kompetencje cyfrowe – przyrost o 7% w tej grupie wiekowej (2012-23%, 2016-30%). Zainteresowanie uprawianiem sportu, gimnastyką, basenem czy jazdą na rowerze deklaruje 43% badanych w 2016 r. dla porównania w 2012 wynik w tej grupie wynosił 35%[15][16]. Można domniemywać, że nie bez znaczenia na wzrost aktywnego spędzania czasu mają wzorce widoczne w prasie codziennej, otoczeniu, Internecie czy TV, które dominują w przestrzeni publicznej. Osoby starsze i ich rodziny zauważają, że aktywności te są realizowane przez innych – obcych, z młodszych, starszych pokoleń lub rówieśników. Realizacja tych działań, w życiu codziennym, może wynikać z giddensowskiego refleksyjnego monitorowania i racjonalizowania postępowania innych aktorów. Nakładając aparat pojęciowy *teorii strukturacji* na mechanizm transmisji międzypokoleniowej można pokusić się o domniemanie,

---

[12] G. Rollin, *Quand le coup bat en retraite,* „Madame Figaro", 2013, w: Internet, dostępny: [http://madame.lefigaro.fr/societe/quand-couple-bat-retraite-250913-548906] – 18.04.2017.

[13] E. Bonk, S. Retowski, *Emerytura – ulga czy udręka? Postrzeganie emerytury na przykładzie słuchaczy Uniwersytetów Trzeciego Wieku*, „Gerontologia Polska", 2013, t. 21, nr 1, s. 25-31.

[14] A. Giddens, *Stanowienie społeczeństwa Zarys teorii strukturacji*, Zysk i S-ka Wydawnictwo, Poznań 2003, s. 53.

[15] M. Omyłka-Rudzka, *Sposoby spędzania czasu na emeryturze*. Komunikat z badań, Centrum Badania Opinii Społecznej, Warszawa 2012, BS/106/2012.

[16] M. Omyłka-Rudzka, *Sposoby spędzania czasu przez seniorów*. Komunikat z badań, Centrum Badania Opinii Społecznej, Warszawa 2016, 163/2016.

że na podstawie monitorowania przestrzeni (w oderwaniu od miejsca), osoby starsze i ich rodziny odnajdują informacje o aktywnych działaniach innych aktorów, często niestandardowo przypisanych osobom starszym i aplikują je. Przy interpretowaniu zachowań innych aktorów istotny jest kontekst w jakim zachodzą działania. Giddens zwraca uwagę na rozdzielenie czasu i przestrzeni, do którego nawiąże przy zaznaczeniu roli wykorzenienia, gdzie istotna jest rola świadomości praktycznej, która osadza interpretacje zachowań w ramach. Przez to aktywności jednych aktorów, „aplikowane" są przez innych, zracjonalizowane przez świadomość dyskursywną i przyjęte, jako nieburzące bezpieczeństwa ontologicznego. Poczucie konformizmu lub jego brak w postrzeganiu ludzi starszych buduje obraz nowych osób wkraczających w ten okres życia jak i innych pokoleń, mających styczność z osobami starszymi. Na łamach gazet codziennych (na przykładzie *The Guardian*) odbywa się dyskusja w tym zakresie. Jest ona adresowana nie tylko do przedstawicieli osób wkraczających w etap emerytalny, ale także do pracodawców, organizacji non profit, organów samorządowych czy rodzin[17]. Dziennikarze, naukowcy pokazują nowe pozycje, charakteryzujące się aktywnym działaniem, które zajmują osoby starsze oraz konsekwencje zamierzone i niezamierzone tych aktywności. Przykładem takiego zjawiska jest działanie w trupie teatralnej. Pomaga ono w utrzymaniu kreatywności, spontaniczności, ale stanowi także *vox populi* w dyskusji o roli i przyszłości osób starszych w społeczeństwie:

> „When many are concerned with what to do with the growing number of elderly [people] we need to be there in the thick of it voicing our opinions and ideas. Our group is an excellent way of being there"[18].

Aktywność Pana Antoniego Huczyńskiego okrzykniętego, „dziarskim dziadkiem", charakteryzuje się takimi konsekwencjami. Rozpoczął on intensywne ćwiczenia po osiemdziesiątce, a w rezultacie swoich działań został gwiazdą Internetu i Gazety Wyborczej z zaznaczeniem, iż cyt.: *„wykończy ZUS"*[19]. Podobnie, niezamierzone skutki zostały zaobserwowane w badaniu osób 65+, które działają jako wolontariusze lub opiekunowie w szpitalu/hospicjum/przy chorym. Badanie przeprowadzone na grupie ok. 250 000 osób, w tej grupie wiekowej, pokazało pozytywny wpływ na poziom zdrowia i obniżenie śmiertelności w wśród wolontariuszy i opiekunów[20].

---

[17] Zob. S. Johnson, *How can older people play a bigger role in society?*, *„The Guardian"*, 2015, w: Internet, dostępny: [https://www.theguardian.com/society/2015/mar/30/how-why-older-people-valued-knowledge-experience] – 18.04.2017.

[18] R. Wiener, *Acting against ageing: the theatre group helping older people stay creative*, „The Guardian", 2014, w: Internet, dostępny: [https://www.theguardian.com/society/2014/jul/29/acting-ageing-theatre-group-older-people] – 18.04.2017.

[19] J. Suchecka, *Gwiazda Internetu. „Dziarski Dziadek" wykończy ZUS*, „Gazeta Wyborcza", 2014, link: [http://www.wysokieobcasy.pl/wysokie-obcasy/1,96856,15313928,Gwiazda_internetu___Dziarski_dziadek__wykonczy_ZUS.html] – 08.04.2017.

[20] D. O'Reilly, M. Rosato, F. Ferry, J. Moriarty, G. Ieavy, *Caregiving, volunteering or both? Comparing effects on health and mortality using census-based records from almost 250,000 people age 65 and over*, „Age and Ageing", 2017, doi: [http://doi.org/10.1093/ageing/afx017].

Spotykamy również, w przestrzeni społecznej aktorów, których zachowanie stanowi biegunowe „odstępstwo" od przyjętych wzorców w danym pokoleniu. Dla nonkonformistycznej aktywności budujemy nowe poczucie bezpieczeństwa ontologicznego w postrzeganiu rutynowych zachowań przypisanych osobom starszym. Jako przykład można przywołać brytyjską tancerkę salsy Paddy Jones, ur. 1934 r. Paddy z partnerem Nico (o 40 lat młodszym) dotarła do finału w brytyjskiej edycji Mam Talent – 2014 r. Podobne osiągnięcia odnotowała w niemieckiej edycji, tego samego show, gdzie awansowała do finału – 2015 r. oraz wzięła udział we francuskiej wersji programu – 2016[21]. Wspomniany wcześniej, 92-letni „dziarski dziadek", który ćwiczy codziennie między 8.00-11.00, w domu w trakcie zimy utrzymuje temperaturę między 13-15 st.C.[22] nie kreuje standardowego wzorca osoby starszej. Potwierdzeniem tej tezy, jest nauczycielka jogi z *Queens*, zaprezentowaną w *The New York Times*. Ronnie, w wieku 93 lat uczy i wraz z mężem daje mini przedstawienia o charakterze wodewilu[23]. Bezpieczeństwo ontologiczne zależne od świadomości dyskursywnej i praktycznej, za Giddensem inni aktorzy, w tym laicy, budują pytając o sens jakiegoś działania, wówczas gdy jest ono niestandardowe[24]. Monitorowanie rzeczywistości społecznej dostarcza informacji o takich działaniach, które nie są postrzegane przez innych aktorów jako konformistyczne. Jak wcześniej wspomniane. O zachowania postrzegane jako adekwatne dla danej grupy raczej nie pytamy o ich motywy, gdyż poruszając się w ramie dostarczonej przez świadomość praktyczną, dzięki świadomości dyskursywnej zracjonalizowaliśmy i uznajemy lub nam się wydaje, że wiemy czym kierowali się dani aktorzy. W przypadku non konformizmu pytamy o motywy działania, gdyż świadomość dyskursywna nie może racjonalnie odnaleźć siły pchającej outsidera do działania, a działanie to postrzegamy jako nie rutynowe. Aktywności tego rodzaju są atrakcyjnym tematem do publikacji w prasie codziennej, dlatego wybrałam je do zilustrowania tego artykułu. Jest to potwierdzeniem założeń koncepcji giddensowskiego bezpieczeństwa ontologicznego. Jeśli doszukamy się w niestandardowych zachowaniach zestawu procesów prowadzących do poczucia zaufania i nadamy elementy przewidywalności to zachowania takie stanął się wkomponowane w mechanizmy rutynalizacji, osadzone regionalnie. Pamiętać należy, że Giddens zakłada, że zmiany zachodzą lokalnie i globalnie[25]. Będą to aktywności podtrzymywane oraz reprodukowane również międzypokoleniowo. Potwierdzeniem czego są prak-

[21] J. Bruno, *La mamie-mania ou l'ere des grands-meres extraordinaires*, „Madame Figaro", 2014 w: Internet, dostępny: [http://madame.lefigaro.fr/societe/mamie-mania-lere-grands-meres-extraordinaires-190414-850552] – 07.04.2017.

[22] J. Suchecka, *Gwiazda Internetu. „Dziarski Dziadek" wykończy ZUS*, „Gazeta Wyborcza", 2014, link: [http://www.wysokieobcasy.pl/wysokie-obcasy/1,96856,15313928,Gwiazda_internetu___Dziarski_dziadek__wykonczy_ZUS.html] – 08.04.2017.

[23] C. Kilgannon, *Take It From a 93-Year-Old Yogi: Stretch, Hold and Laugh*, „The New York Times", 2017, w: Internet, dostępny: [https://www.nytimes.com/2017/05/05/nyregion/ronnie-arond-yoga-teacher.html?_r=0] – 19.05.2017.

[24] A. Giddens, *Stanowienie społeczeństwa Zarys teorii strukturacji*, Zysk i S-ka Wydawnictwo, Poznań 2003.

[25] Zob. A. Giddens, *Konsekwencje nowoczesności*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2008.

tyki społeczne, które od kilku pokoleń łączą ludzi w różnym wieku, w aktywnym działaniu, z udziałem osób starszych. Można to zobrazować poprzez, istniejącą od 1979 roku, drużynę *cheerleaderek Sun City Pom* w Arizonie. Średnia wieku w *Sun City* to 73 lata. Jako warunek członkostwa wymienia m.in. wiek kobiet 55+, umiejętności taneczne, energia i ruch sceniczny. Drużyna daje około 50 przedstawień w roku oraz uczestniczy w kilku paradach rocznie, o trasach od 1,5 mili do 3 mil[26][27]. Nie nowy koncept ma *Like Merritt Rowing Club*, gdzie trenują grupy w różnym wieku oraz grupy homoseksualne. Średnia wieku wioślarek w grupie *The Ladies of the Lake* (o tradycji od 1916 r.) to dziś 74 lata[28].

Przytaczane powyżej przykłady aktywnych zachowań pojedynczych osób starszych, w kontekście transmisji międzypokoleniowej, można porównać do wywodu, który Giddens przeprowadził odpowiadając na pytanie: jak postępowanie pojedynczego aktora może reprodukować właściwości większej zbiorowości? Tylko z logicznego punktu widzenia, Giddens argumentuje:

> „[…] chociaż trwałe istnienie większej zbiorowości nie zależy od działalności jakiegokolwiek indywidualnego aktora, to takie zbiorowości bądź społeczeństwa przestałyby istnieć, gdyby zniknęli wszyscy ich członkowie”[29].

Sam fakt pisania lub czytania tego artykułu, o społecznych zachowaniach pojedynczych aktorów, powtarzalnych w czasie i przestrzeni jest potwierdzeniem i zasadnością powyższego, giddensowskiego twierdzenia. Przychylam się do argumentacji Giddensa w tym zakresie.

3. TRANSMISJA POPRZEZ REPRODUKCJĘ – „*MA MAMIE, MON IDOLE*” (MADAME FIGARO)

Klasyczne pozycje dziadków, babć i ich reprodukcja na kolejne pokolenia związane z nimi rodzinnie jest odzwierciedlana w tekstach naukowych. Spotykamy się z publikacjami poruszającymi temat: wpływu wykształcenia dziadków na zdrowie niemowlęcia[30], jego sposób funkcjonowania w rodzinie[31] czy wychowania[32], wpływ dziadków na wypoczynek wnuków[33] czy od-

---

[26] [http://suncityaz.org/2013/05/scpoms/ w: Internet] – 07.04.2017.

[27] J. Bruno, *La mamie-mania ou l'ere des grands-meres extraordinaires*, „Madame Figaro”, 2014 w: Internet, dostępny: [http://madame.lefigaro.fr/societe/mamie-mania-lere-grands-meres-extraordinaires-190414-850552] – 07.04.2017.

[28] [http://lakemerrittrowingclub.org/about/history/ w: Internet] – 07.04.2017.

[29] A. Giddens, *Stanowienie społeczeństwa Zarys teorii strukturacji*, Zysk i S-ka Wydawnictwo, Poznań 2003, s. 63.

[30] M. McFarland, S.S. McLanahan, B.J. Goosby, N.E. Reichman, *Grandparents' Education and Infant Health: Pathways Across Generations*, „Journal of Marriage and Family”, 2016, doi: 10.1111 / jomf.12383.

[31] C. Attias-Donfut, M. Segalen, *Grands-parents: la famille à travers les générations,* Odile Jacob, Paris 2007

[32] M. Ziemnowicz, *Problemy wychowania współczesnego*, Wydawnictwo J. Mortkowicza Towarzystwo Wydawnicze w Warszawie, Warszawa Kraków 1931.

działywanie na poziom wykształcenia wnuków[34]. W odpowiedziach respondentów CBOSu również, bezspornie wskazywane były klasyczne odpowiedzi na ten temat. W 2012 roku na pytanie co zawdzięczają swojej babci lub dziadkowi, oprócz opieki i wychowania 65%, znalazły się: poczucie bycia kochanym 64%, historia rodziny 57%, zasady moralne 57%, wiarą 54%, ale również praktyczne umiejętności związane z domem, opieką, majsterkowaniem, prowadzeniem gospodarstwa rolnego i rzemiosłem[35]. Szczególnie silna relacja jest widoczna między spokrewnionymi kobietami. Zdaniem J. Hadzickiej, transmisja międzypokoleniowa między matkami i babciami, będącymi ich matkami, jest istotnie silnym procesem i wynika z relacji rodzinnej. Pomijając pokolenie matek, w relacji gdy babcia opiekuje się wnukami (nie zastępuje matki) postawy matek i babć mają zgodne konfiguracje[36]. W prasie codziennej np. *Le Figaro* także, znajdujemy relacje jak pokolenie starszych staje się wzorem do reprodukcji, ale nie zastępuje pokolenia rodziców. Babcia postrzegana jest jako idol do naśladowania i jako partner do interakcji dla 14 – letniej Flory czy 25 – letniej Ophelii[37]. Relacje między trzema pokoleniami mogą dawać dziecku bogatsze i pełniejsze życie oraz dostarczać zróżnicowanych doświadczeń[38]. Nie tylko dziecko jest wówczas, uczestnikiem takiej interakcji (interakcji w warunkach współobecności[39]). Beneficjenci – osoby dorosłe z pokolenia rodziców i dziadków – mogą czerpać z tej interakcji oraz upatrywać w niej możliwości, dostarczenia dla własnych dzieci oczekiwanych wzorców do reprodukowania. Pomijając różnice w zachowaniach starych i młodych (wskazując, iż młodzi są zbyt skupieni na sobie, biegną i nie mają szacunku dla zasług starszych, natomiast starzy powracają do przeszłości, przedstawiając ją jako pozytywny czas z własnego życia[40]) oba pokolenia szukają możliwości interakcji ze sobą nawzajem. Przykładem takiego dążenia do interakcji z osobą starszą jest akcja „Zjedz obiad z seniorem". Była ona relacjonowana przez TVP, Gazetę Wyborczą, serwisy społecznościowe i realizowana pod patronatem urzędów miast. Do pierwszej edycji, w Warszawie, na 16 wolnych miejsc zgłosiło się prawie 900 osób. Poszukiwały one sposobności porozmawiania, we współobecności, ze starszą, obcą im osobą przy posiłku. Przeważały osoby młode

[33] A. Zawadzka, *Oddziaływanie dziadków na wypoczynek wnuków*, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 1999.

[34] C. Deindl, N. Tieben, *Resources of Grandparents: Educational Outcomes Across Three Generations in Europe and Israel*, „Journal of Marriage and Family", 2016, doi: 10.1111 / jomf.12382

[35] K. Kowalczuk, *Rola dziadków w naszym życiu.* Komunikat z badań, CBOS, Warszawa 2012, BS/8/2012 s. 5.

[36] J. Hadzicka, *Postawy wychowawcze matek i babć,* „Problemy Opiekuńczo Wychowawcze", 2016, 10/2016, s. 48-55.

[37] N. Basse, *Ma mamie, mon idole*, „Madame Figaro", 2016 w: Internet, dostępny: [http://madame.lefigaro.fr/enfants/ma-mamie-mon-idole-070115-93657] – 07.04.2017.

[38] A. Kozubska, *Porozumienie między pokoleniami w rodzinie – płaszczyzny rozwoju*, w: E. Jurczyk-Romanowska, L. Albański (red.), *Wychowanie w rodzinie Współczesna rodzina w sytuacji zmiany*, tom III, Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Jelenia Góra 2011.

[39] A. Giddens, *Stanowienie społeczeństwa Zarys teorii strukturacji*, Zysk i S-ka Wydawnictwo, Poznań 2003.

[40] A. Kozubska, *Porozumienie między pokoleniami w rodzinie – płaszczyzny rozwoju*, w: E. Jurczyk-Romanowska, L. Albański (red.), *Wychowanie w rodzinie Współczesna rodzina w sytuacji zmiany*, tom III, Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Jelenia Góra 2011.

z różnych grup zawodowych: prawnicy, artyści, bankowcy i pielęgniarki. Osoby deklarowały, iż będą dojeżdżać z Wrocławia, Gdańska, Szczecina do Warszawy. Argumentowali to m.in. pragnieniem dania własnym dzieciom namiastki interakcji międzypokoleniowej lub poszukiwaniem możliwości powrotu do schematu interakcji, jakie mieli ze swoimi nieżyjącymi już dziadkami lub dziadkami, którzy mieszkają daleko[41]. Kontynuując, sytuację emigracji młodych z punktu widzenia osób starszych, poprzez publikację w Polityce, zauważyć można zjawisko eurosierot 70+. Jest to pokolenie rodziców i dziadków, które zostaje w Polsce i wkracza w wiek wymagający opieki i wsparcia. Traci ono częsty, fizyczny kontakt z następnymi spokrewnionymi pokoleniami (dorosłymi dziećmi i wnukami). Badacze i praktycy doszukują się szeregu podstaw takiego zdarzenia społecznego. Upatrują jako podstawę m.in. to, że matki (dziś 70 i 80-letnie) wiele dawały rodzinie rezygnując z siebie, a dzieci wychowane zostały w przeświadczeniu, że wszystko się im należy. Nie bez wpływu jest fakt, iż wystąpił brak modelu dziadków wymagających wsparcia w powojennym pokoleniu. Młodzi (wówczas) nie zobaczyli jak rodzina opiekuje się starszymi pokoleniami, przez co nie dokonała się transmisja takiego zachowania w rodzinie[42].

Transmisję międzypokoleniową można ujmować poprzez uczenie się. Osoby starsze, jako aktywni aktorzy, jeśli przełamują stereotyp, to także uczą się od młodych[43]. Transmisja zachodzi w obie strony. Dla młodych to uzmysłowienie sobie, że potrafią wejść w interakcję z osobami starszymi i są w stanie zaoferować siebie, nie tylko w kategoriach „przeprowadzenia przez jezdnię". Przykładem może być DJ Wika – 72 letnia kobieta, która uczyła się obsługi sprzętu dyskotekowego od młodych cyt.: *„Naucz babcię obsługiwać mikser."*[44] Młodzi z czasem doceniali postawę DJ Wiki i umiejętność uczenia się cyt.: *„Spoko, babciu świetnie ci idzie"*[45]. Oszałamiającą karierę w sieci zrobiła historia 86-letniej Brytyjki, May Ashworth, zrelacjonowana m.in. przez *The Guardian*. May, nauczyła się, że wyszukiwania wykonywane przez Google nie są realizowane przez fizyczną osobę i dodanie słów „proszę" i „dziękuję" w zapytaniu do bazy danych nie przyspieszy odpowiedzi (chociaż wynik otrzymała po 0,58 s). Jej aktywność i umieszczenie informacji, o tym przez jej 25-letniego wnuka – Bena, na Twitterze spowodowało reakcję zwrotną z Google cyt.: *„[…] In a world of billions of Searches, Yours made us smile. Oh, and it's 1998."*[46]. Cyfrowa, globalna społeczność całą korespondencję z Google twittowała ponad 47 500 razy[47]. O interakcji

---

[41] K. Słowik, *Wyjść do młodości, czyli obiad z seniorem na Sadybie*, „Gazeta Wyborcza", 2016, w: Internet, dostępny: [http://warszawa.wyborcza.pl/warszawa/1,34862,19772576,wyjsc-do-mlodosci-czyli-obiad-z-seniorem-na-sadybie.html] – 11.05.2017.

[42] J. Cieśla, *Eurosieroty 70+*, „Polityka", 2017, nr 7 (3098), 15.02-21.02.2017, s. 28-30.

[43] Zob. M. Mead, *Kultura i tożsamość. Studium dystansu międzypokoleniowego*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1995.

[44] A. Malinowska, *DJ Wika: ludzie mam dopiero 72 lata!*, „Gazeta Wyborcza", 2012, w: Internet, dostępny: [http://www.wysokieobcasy.pl/wysokie-obcasy/56,96856,11702210,dj-wika-ludzie-mam-dopiero-72-lata,,4.html] – 26.04.2017.

[45] Tamże.

[46] O. Holmes, *Manners maketh Nan: Google praises 86-year-old for polite internet searches*, „The Guardian", 2016, w: Internet, dostępny: [https://www.theguardian.com/uk-news/2016/jun/16/grandmother-nan-google-praises-search-thank-you-manners-polite] – 07.04.2017.

[47] Tamże.

jaka zachodzi między ludźmi z globalnego świata Giddens pisze następująco:

> „[…] relacje zachodzące między „nieobecnymi" innymi; relacje, w których miejsce akcji nie ma nic wspólnego z sytuacją interakcji twarzą w twarz"[48]

W interakcjach z nieobecnymi, osoby starsze swoim nonkonformistycznym, zachowaniem poprzez zastosowanie uznanych przez siebie mechanizmów rutynalizacji, zaaplikowanych na nowej, cyfrowej płaszczyźnie przypominają o kanonie społecznych zachowań. Mogą wywołać ludzką reakcję z machinalnej wyszukiwarki cyfrowej.

Transmisja międzypokoleniowa, rozumiana na płaszczyźnie zawodowej, może odbywać się z burzeniem poczucia bezpieczeństwa ontologicznego, w dotychczasowym postrzeganiu osób starszych. Nadanie mu nowego sensu odbywa się przy wsparciu rodzin poprzez akceptację i współuczestnictwo w niekonwencjonalnych zachowaniach. Gazeta Wyborcza opublikowała artykuł i zdjęcia dwóch kobiet z sesji fotograficznej w bieliźnie. Fotografem była matka i zarazem córka (środkowe pokolenie). Modelki to kobiety, które łączy pokrewieństwo i dzieli wiek. Babcia – 78 lat i wnuczka – 21 lat[49]. Dzieli je ponad pół wieku, łączy DNA, pasja i reprodukcja zachowań zawodowych. Kobiety mają odwagę burzenia stereotypów, czyli giddensowskigo poczucia bezpieczeństwa, w pozycjach jakie społeczne postrzeganie przypisuje, każdej z nich, adekwatnie do aktualnego wieku fizycznego. Ich zachowanie można określić jako reprodukowanie zachowań z aspektem dialektycznym.

Skoro, uznanie jest najgłębiej osadzoną właściwością struktury[50], to poprzez akceptację i powtarzalność reprodukujemy to, co zracjonalizowaliśmy i stało się uznane. Uprzejma postawa wobec wyszukiwarki Google była likowana ponad 52 500 razy[51], stając się ulotną częścią popkultury. Masowa społeczność, globalnego świata, dostarcza kolejnych potwierdzeń niestandardowych zachowań, akceptowalnych przez wirtualne, swobodne gremia. Wspomniana wcześniej tancerka, Paddy Jones, której wyczyny były wyświetlane ponad 10 mln razy na *YouTube*[52] jest tego potwierdzeniem. To poprzez powtarzalność (rutynalizację) niestandardowe aktywności stają się uznane. Aktywności niestandardowych aktorów budują obraz osoby starszej w publikacjach naukowych. Przywołana DJ Wika jest przyczynkiem do

---

[48] A. Giddens, *Konsekwencje nowoczesności*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2008, s. 13.

[49] J. Suchecka, *„Przebojowa lasencja, lat 65", czemu takiej nie zobaczymy w reklamie?*, „Gazeta Wyborcza", 2014, w: Internet, dostępny: [http://wyborcza.pl/1,76842,15235745,_Przebojowa_lasencja__lat_65___czemu_takiej_nie_zobaczymy.html] – 07.04.2017.

[50] A. Giddens, *Stanowienie społeczeństwa Zarys teorii strukturacji*, Zysk i S-ka Wydawnictwo, Poznań 2003.

[51] O. Holmes, *Manners maketh Nan: Google praises 86-year-old for polite internet searches*, „The Guardian", 2016, w: Internet, dostępny: [https://www.theguardian.com/uk-news/2016/jun/16/grandmother-nan-google-praises-search-thank-you-manners-polite] – 07.04.2017.

[52] J. Bruno, *La mamie-mania ou l'ere des grands-meres extraordinaires*, „Madame Figaro", 2014 w: Internet, dostępny: [http://madame.lefigaro.fr/societe/mamie-mania-lere-grands-meres-extraordinaires-190414-850552] – 07.04.2017.

refleksji nad „wieloma twarzami" starości i bohaterką artykułu w Roczniku Andragogicznym[53]. Wtłaczając to w aparat Giddensa można powiedzieć, że dzieje się tak dzięki racjonalizacji dokonanej przez świadomość dyskursywną. Racjonalizacja odbywa się w nowych (poszerzonych o kolejne dotąd „szalone", ale już uznane za konformistyczne) tak kontekstowe jak i geofizyczne ramy świadomości praktycznej. Co może być potwierdzeniem, iż aktywność osób starszych reprodukuje strukturę nie tylko wobec rodziny, ale również wobec innych obcych aktorów, w codziennym życiu i przestrzeni cyfrowej.

4. TRANSMISJA POPRZEZ REGIONALIZACJĘ – „RELACJE MIĘDZYPOKOLENIOWE A RODZINA. POMYSŁ NA ADOPCJĘ DZIADKÓW I BABĆ"(GAZETA POWIATOWA)

Wspólna cecha osób starszych i młodego pokolenia, wynikająca z ostatnich badań CBOSu, to poczucie osamotnienia na poziomie 2%-4%. W przedziale osób starszych poczucie to z biegiem lat powoli rośnie do poziomu 6%, dla osób 75+[54]. Prasa codzienna, Gazeta Wyborcza lub *The Guardian*, pokazują samotność oraz/w powiązaniu z rozwojem depresji u osób starszych, spowodowanej pogłębiającą się samotnością. Stwierdzono, że depresja dotyka aż 22% mężczyzn i 28% kobiet w wieku 65+ w Anglii[55]. Przeciwdziałaniem temu zjawisku może być zaangażowanie osób starszych do interakcji, we współobecności z innymi pokoleniami, niekoniecznie spokrewnionymi. Projekt realizowany w Amsterdamie, gdzie studenci mieszkają za darmo w domach spokojnej starości wchodząc w interakcje z obcymi starszymi osobami ma za zadanie m.in. zbliżać pokolenia. „Za darmo" nie jest za opłatą. W zamian, tygodniowo należy odpracować 30 godzin jako „dobry sąsiad". Jurrien Mentink – 19 letni student tak opisuje swojego 72 letniego sąsiada:

> „Kiedy wracam z zajęć, od razu do niego idę i spędzam z nim godzinę albo więcej – tłumaczy. – Starsi ludzie są pełni życia, jako student mogę się od nich wiele nauczyć"[56].

Giddensowski, globalny aspekt zmian, w tym zakresie, jest widoczny w Niemczech. Funkcjonują tam tzw. „domy wielopokoleniowe", multigeneracyjne. Są to zinstytucjonalizowane przestrzenie, gdzie pod jednym dachem mieszkają osoby starsze oraz rodziny z małymi dziećmi, które po-

---

[53] M. Malec Rawiński, I. Zakowicz, *„Be like Dj Wika?" – a word about an unexpected turn of senescence,* „Rocznik Andragogiczny", t. 23, 2016, s. 233-247.

[54] J. Kalka, *Seniorzy a młodsze pokolenia – problemy życia codziennego.* Komunikat z badań, CBOS, Warszawa 2016, nr 161/2016.

[55] S. Salman, *The battle against loneliness among older people,* „The Guardian", 2017, w: Internet, dostępny: [https://www.theguardian.com/healthcare-network/2017/may/10/loneliness-older-people] – 12.05.2017.

[56] Ro, *„Kiedyś rozmawiali o chorobach, teraz mówią o imprezach". W Holandii studenci mieszkają z seniorami,* „Gazeta Wyborcza", 2015, w: Internet, dostępny: [http://wyborcza.pl/1,76842,17763000,_Kiedys_rozmawiali_o_chorobach__teraz_mowia_o_imprezach__.html] – 07.04.2017.

trzebują pomocy, a nie mają dziadków. Ludzie we wspólnej przestrzeni mają możliwość uczenia się od siebie nawzajem i dzielenia się radością życia czerpiąc, każdy tego co potrzebuje, w interakcji we współobecności z człowiekiem w innym wieku[57]. Informacje o tych rozwiązaniach można odnaleźć m.in. w Gazecie Wyborczej i *The Guardian*. Podobny pomysł jest realizowany w Legionowie i opisany przez Gazetę Powiatową. Legionowscy, samotni dziadkowie są „adoptowani" przez rodziny z dziećmi. W założeniach projekt ten ma sprzyjać zajęciu przez osoby starsze pozycji babci lub dziadka, podnoszeniu kompetencji i kwalifikacji wychowawczych, zwiększeniu dostępności dóbr kultury oraz wspieraniu rodzin w budowie więzi rodzinnych[58], czyli realizacji klasycznej transmisji międzypokoleniowej.

Powracając na grunt teorii Giddensa można przeanalizować założenia regionalizacji poprzez teatr, zaczerpnięty przez Giddenasa od Goffmana. Przy podziale na kulisy i scenę należy zauważyć, że linią demarkacyjną między tymi dwoma przestrzeniami jest zakres informacji udostępnianych otoczeniu[59]. Od zwyczajnego wizerunku publicznego na ulicy, klatce schodowej czy w sklepie, po opowieści z osobistej historii, ujawnianie własnych zainteresowań czy publicznego poproszenia o pomoc. Dostrzec można płynne funkcjonowanie kulis i sceny w działaniach realizowanych w Lublinie, na ul. Kunickiego oraz Starych Bronowicach. Animatorki angażują tam jednocześnie kilka pokoleń osób mieszkających we wspólnej przestrzeni sąsiedzkiej. Wynikiem czego jest reprodukcja międzypokoleniowa, w skali lokalnej, co zauważyła jedna z uczestniczek projektu:

> „Może te dzieci, które mówią, że chcą zostać emerytem lub rencistą, będą pierwszym pokoleniem, które nie będzie wystawało za rogiem, ale zrobią coś dobrego dla tego miejsca"[60].

Przekłada się to na reprodukcję w tym miejscu i w innym, za pomocą środków masowego przekazu, w czasie. Aktorzy uczestniczący w projektach ujawniają informacje o sobie z przestrzeni kulis i scenerii. Aplikując do udziału, w opisywanym wcześniej projekcie „Zjedz obiad z seniorem" w Warszawie, zgłaszający się pisali cyt.: *„Moi, dziadkowie już nie żyją, chciałbym porozmawiać z kimś, jak rozmawiałem z nimi"*[61]. Jasno to pokazuje, że jesteśmy skłonni dopuszczać do kulis osoby obce, przez co transmisja międzypokoleniowa odbywa się w tym aspekcie. Giddens określa to następująco:

---

[57] P. Kelly, *German centres bring lonely older people and children together*, „The Guardian", 2014, w: Internet, dostępny: [https://www.theguardian.com/society/2014/oct/23/german-centres-bring-older-people-children-together] – 18.04.2017.

[58] R. Biskupski, *Relacje międzypokoleniowe a rodzina. Pomysł na adopcję dziadków i babć*, „Gazeta Powiatowa", 2016, w: Internet, dostępny: [http://gazetapowiatowa.pl/wiadomosci/powiat-legionowski/relacje-miedzypokoleniowe-a-rodzina] – 10.04.2017.

[59] J. H. Turner, *Struktura teorii socjologicznej*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2008

[60] J. Leszczyńska, *Kraina dobrego sąsiada*, „Polityka", 2017, nr 3(3094) 18.01-24.012017, s. 102-105.

[61] A. Karnowska, *Jak wyciągnąć starszych z domu,* „Gazeta Wyborcza", 2016, w: Internet, dostępny: [http://wyborcza.pl/AkcjeSpecjalne/1,156889,19909329,jak-wyciagnac-starszych-z-domu.html] – 10.04.2017.

> „Zdarzać się jednak może, iż w tej mierze, w jakiej wymusza to zwykła rutyna życia społecznego, zaplecze znajduje się na „na widoku". Tego rodzaje okazje wymagają ściśle określonych zachowań dla audytorium, co niekoniecznie znaczy, że ci za kulisami mogą pozwolić sobie na swobodę zachowań"[62].

W przywołanych Bronowicach, opisanych w Polityce, aktorzy zgodzili się na publikację własnego wizerunku na ścianie sklepu. Trwały mural powstał z portretów 40 mieszkańców dzielnicy. Informacja o kolejnych działaniach i samych aktorach kolejno funkcjonowała w różnych środkach przekazu informacji: od plotki, *YouTube,* Pytanie na Śniadanie czy Polityki. Nie było to reprodukowanie tego samego komunikatu, tylko kolejne odsłony coraz śmielej opowiadających o sobie aktorów. Stanowi to matrycę do reprodukcji założeń w podobnych projektach realizowanych lokalnie, ale w innym czasie i miejscu tj. Dzień Podwórka czy Sąsiada[63]. Odniosę to do giddensowskiego „wykorzenienia". Analizując transmisję międzypokoleniową w oparciu o oddzielenie od miejsca pierwotnego:

> „Przez wykorzenienie rozumiem „wyrywanie" stosunków społecznych z lokalnych kontekstów interakcji oraz ich ponowne skonstruowanie na nieokreślonych obszarach czasoprzestrzeni [...]. Systemy społeczne biorą czas i przestrzeń w nawias. Obraz przywoływany przez wykorzenienie lepiej ujmuje zmienne ustawienia czasu i przestrzeni, które mają zupełnie podstawowe znaczenie z perspektywy zmiany społecznej w ogólności..."[64]

Ten sam mechanizm zadziałał odnośnie akcji „Zjedz obiad z seniorem", o którym wcześniej pisałam. Pod tym samym szyldem i z podobnymi założeniami projekt został aplikowany w innych miastach (Wrocław, Łowicz, Katowice). W medialnej przestrzeni zalewani jesteśmy ogromną ilością informacji z całego świata, który jest online. Możemy aplikować gotowe scenariusze rozwiązań funkcjonowania, jednakże nasza świadomość praktyczna będzie dostarczała nam innych ram dla tych zdarzeń. Innych, niż miały one w swej geofizycznej i kontekstowej, pierwotnej scenerii. Świadomość dyskursywna, każdego z aktorów, czytających o takim wydarzeniu społecznym będzie inaczej racjonalizowała powody, dla których aktor podjął się tej lub innej aktywności. Każdy z aktorów, w toku funkcjonowania swojej świadomości praktycznej, inaczej odczyta granice sceny i kulis, które we wzorniku zostały zdefiniowane przez pierwotnego aktora. Inaczej dokona tego mieszkaniec północnej Polski, inaczej pochodzący z południa kraju. Coś innego podpowie świadomość dyskursywna i praktyczna osobie młodej, z pokolenia Y, inaczej młody dorosły, a odmienne rozważania na ten sam temat przyj-

---

[62] A. Giddens, *Stanowienie społeczeństwa Zarys teorii strukturacji*, Zysk i S-ka Wydawnictwo, Poznań 2003, s. 171.

[63] J. Leszczyńska, *Kraina dobrego sąsiada*, „Polityka", 2017, nr 3(3094) 18.01-24.012017, s. 102-105.

[64] A. Giddens, *Konsekwencje nowoczesności*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2008, s. 15-16.

mie osoba starsza. Wychodząc z pozycji, wieku oraz matrycy kulturowej, każdy aktor zbuduje odmienną giddensowską scenerię dla zdarzenia. Nawet ja, monitorując zachowania innych aktorów i racjonalizując ich działanie, pod kątem pisania tego artykułu, podlegam temu giddensowskiemu uogólnieniu. I dokładnie tak się dzieje. Czytając relacje internetowe na temat akcji „Zjedz obiad z seniorem", można dostrzec inne elementy tego samego scenariusza. Akcje takie same, lecz nie te same realizacje. Transmisja międzypokoleniowa, moim zdaniem, nie uniknie wpływu globalizacji. Jej aplikacja lub odrzucenie (również mające wymiar transmisji) będzie miało wymiar lokalny i podmiotowy. Podobny pogląd wyraża Giddens odnosząc się do rozpuszczenia podmiotowości i przyjmowania ogromnej ilości informacji z globalnego świata[65]. Brak ograniczeń miejsca i czasu dla przestrzeni cyfrowej powodują, że w dowolnym interwale czasu i miejscu geo-fizycznym możemy odczytać/odtworzyć wydarzenie, które ma jednoznaczne znamiona przeszłości. Informacje o ludziach wracają w różnych mediach. Giddens określa to jako, cyt.: *„Całe życie społeczne przebiega na przecięciu obecności i nieobecności w przemijającym czasie i znikającej przestrzeni."*[66]. Aktywni aktorzy burzący stereotypowe postrzeganie osób starszych powracają odsłaniając inne fakty z ich intymnego życia. Granica kulisów i sceny przesuwa się, ale nie oddziela od człowieka (nie są to kulisy i scena przypisana ekspertom[67]). Publikacje na temat przywołanej już DJ Wiki, gdy miała 72 lata (w Gazecie Wyborczej) i kolejna, gdy ma 75 lat (Gazeta Senior) pokazują inne elementy z jej życia. Poznajemy jej opowieść o życiu: śmierć bliskiej osoby, relacje z dziećmi i wnukami, rozwój osobisty i zawodowy[68,69]. Osiemnaście komentarzy pod wydaniem internetowym, jednego z artykułów, nie pozostawia złudzeń, że jej postawa jest akceptowana i postrzegana jako wzorzec do reprodukcji cyt.: *„[…] taką emerytką i ja chciałabym kiedyś być – wolną i pozbawioną kompleksów"*[70].

Kompetentni aktorzy, jak ich nazywa Giddens, racjonalizują własne zachowania i potrafią przesuwać granicę między kulisami i scenerią, nawet w krótkim okresie czasu. Przykładem może być ponad 70 – letnia Lucyna, która w wywiadzie dla *The New York Times* (luty 2012) skupia się na zawodowym aspekcie[71]. W kolejnym wywiadzie dla Gazety Wyborczej (lipiec 2012) poznajemy elementy opowieści o jej życiu, chorobach czy sparaliżo-

---

[65] A. Giddens, *Konsekwencje nowoczesności*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2008.

[66] A. Giddens, *Stanowienie społeczeństwa Zarys teorii strukturacji*, Zysk i S-ka Wydawnictwo, Poznań 2003, s. 176.

[67] Zob. A. Giddens, *Konsekwencje nowoczesności*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2008.

[68] A. Malinowska, *DJ Wika: ludzie mam dopiero 72 lata!*, „Gazeta Wyborcza", 2012, w: Internet, dostępny: [http://www.wysokieobcasy.pl/wysokie-obcasy/56,96856,11702210,dj-wika-ludzie-mam-dopiero-72-lata,,4.html] – 26.04.2017.

[69] M. Wieteska, *Teraz mogę zająć się sobą*, „Gazeta Senior", 2015, sierpień – wrzesień 2015

[70] A. Malinowska, *DJ Wika: ludzie mam dopiero 72 lata, op. cit.*

[71] C. Kilgannon, *Where cash is king and Lucy is queen*, „The New York Times", 2012, w: Internet, dostępny: [http://www.nytimes.com/2012/02/26/nyregion/at-east-village-bar-cash-is-king-and-lucy-is-queen.html] – 10.05.2017.

wanym synu[72]. Aktorzy aktualizują granicę między tymi dwoma elementami scenerii. Przywołany wcześniej przykład modelek babci – 78 lat i wnuczki – 21 lat oraz publikacja ich wizerunku z sesji fotograficznej, w atrakcyjnej bieliźnie, może uchodzić za przesunięcie granicy giddensowskich kulis i sceny. Publikacja odrywa ich zachowania od miejsca, czasu i umieszcza je w ogólnodostępnej przestrzeni. Inni aktorzy mogą sięgać do tych publikacji z dowolnego miejsca i w dowolnym czasie.

PODSUMOWANIE – „OLD AND YOUNG PEOPLE MUST UNITE TO SOLVE THE PROBLEMS…" – THE GUARDIAN

Wg GUSu na koniec 2014 r. ponad 22% ludności w Polsce to osoby w wieku 60+[73]. Osoby starsze uczestniczą w interakcjach z kolejnymi pokoleniami związanymi rodzinnie (zajmując pozycje babci czy dziadka), ale również z pozycji obcego uczestniczą w transmisji międzypokoleniowej (w dół i w górę) we współobecności i z nieobecnymi. Działania osób starszych, jako aktywnych aktorów, są dostrzegalne w codziennym życiu społecznym, w prasie, mediach czy portalach społecznościowych. Z uwagi na szybkość poruszania się informacji i brak ograniczeń czasowo – przestrzennych działania giddensowskich aktorów są reprodukowane regionalnie i globalnie. Mają one zamierzone i niezamierzone konsekwencje, co Giddens jednoznacznie wiąże z upływem czasu od wydarzenia pierwotnego. Do analizy starałam się dobrać publikacje z życia codziennego z ostatnich 4 lat. Być może, idąc tym tropem, po upływie kolejnych lat analiza w oparciu o założenia giddensowskiej teorii wyglądałaby odmiennie. Powracając do miejsca tu i w tym czasie (słowa *miejsca* używam na przekór Giddensowi) uznałam, że nonkonformistyczne aktywności osób starszych mogą stanowić zaburzenia bezpieczeństwa ontologicznego, jakie daje rutynalizacja i regionalizacja. Zarazem mogą one być podwaliną racjonalizowania innych, niestandardowych zachowań przez kolejnych aktorów. Budują oni poczucie bezpieczeństwa ontologicznego w oparciu o nowe zachowania i nowe interakcje (we współobecności i z „nieobecnymi" innymi) oparte na transmisji międzypokoleniowej, nie tylko w klasycznym pojmowaniu mechanizmu. Struktura zmienia się w wyniku strukturacji. W „Socjologii" Giddensa czytamy:

> „Jednym z głównych motywów tej książki jest zmiana. Świat, w którym żyjemy, jest pełny nowych możliwości, ale jest to też świat trudny i nieznajomy. Czy nam się to podoba, czy nie, musimy jakoś żyć z tą mieszaniną możliwości i ryzyka, ja-

[72] K. Marszał-Norsworthy, *Lucy Mickevivius – barmanka-spowiedniczka,* „Gazeta Wyborcza" 2012, w: Internet, dostępny: [http://www.wysokieobcasy.pl/wysokie-obcasy/1,53662,12099964,Lucy_Mickevicius___barmanka_spowiedniczka.html] – 10.05.2017.

[73] GUS, Notatka została przygotowana na posiedzenie Sejmowej Komisji Polityki Senioralnej dotyczące „Informacji Ministerstwa Zdrowia na temat wpływu zmian demograficznych i starzenia się społeczeństwa na organizację systemu ochrony zdrowia i Narodowy Program Zdrowia" (w dniu 19.02.2016) w: Internet, dostępny: [www.stat.gov.pl] – 10.04.2017.

> kie niesie. Ta refleksja nigdzie nie jest tak na miejscu, jak w odniesieniu do naszego życia osobistego i emocjonalnego”[74].

Jako kompetentni aktorzy naszym działaniem reprodukujemy strukturę (dokonując zmiany +/- lub stagnacji). Dzieje o się to również w relacjach międzypokoleniowych. Dyskusja na temat przyszłości funkcjonowania relacji międzypokoleniowej, miejsca osób starszych i każdego następnego pokolenia, wkraczającego w ten etap życia, jest widoczna w mediach – za *The Guardian* – w Wielkiej Brytanii:

> „We need to engage people in raising awareness and coming up with solutions. This is not just a challenge for older people but for us all. We must enable people to help themselves cross the life course – by planning ahead and remaininig fit, healthy and involved with friends and family”[75]

Być może, niezbędny jest w tym celu rodzaj „*Google Translate intergererations*”[76], tak by wzajemne zrozumienie międzypokoleniowe stało się podstawą oddziaływania aktorów na siebie i na strukturę zarazem. Aktywni, starsi aktorzy szukają płaszczyzny porozumienia z młodymi aktorami, gdyż wszyscy dzielimy tą samą przestrzeń[77]. To nie jest kwestia niezauważalności przez młodych osób starszych i przez starszych osób młodych. To nie jest mechanizm uprzejmej nieuwagi, przywołany przez Giddensa za Goffmanem, tylko współdzielenie przestrzeni, w tym samym czasie. Zauważanie gestów i praktyk innych służy badaniu rutyny dnia codziennego[78], co właśnie czynię pisząc o tym i Ty Czytelniku czytając ten artykuł.

Za jednoznaczne podsumowanie tego artykułu, o roli osób starszych w transmisji międzypokoleniowej, może uchodzić przywołanie „Akademii Opowieści”. Akcji realizowanej na łamach Gazety Wyborczej w okresie 2016-2017. Relacji o najważniejszym człowieku w życiu innego człowieka. Bohaterze z krwi i kości, niezapisanym w podręcznikach, o rodzicach, dziadkach, sąsiadach, nauczycielu przewodniku, przyjacielu. Do redakcji wpłynęło 1655 opowieści o ludziach, którzy wywarli wpływ na życie innych. Do finału przeszło 12 opowieści. Wśród finałowych są 4 babcie, dwóch dziadków (jeden super dziadek), ciotki, przyjaciele, krawcowa, córka i ojcowie, natomiast nie ma matek[79]. W wielu opowieściach znajdziemy transmisję międzypokoleniową *sensu stricto* i *sensu largo* oraz zmianę rutyny życia

---

[74] A. Giddens, *Socjologia*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2008, s. 193.

[75] S. Burke, *Old and young people must unite to solve the problems facing Britain*, „The Guardian”, 2014, w: Internet, dostępny: [https://www.theguardian.com/society/2014/jul/21/old-young-people-unite-solve-problems] – 10.05.2017.

[76] M. Bertaux, *Le dico qui traduit le langage „jeune” aux grands-meres*, „Madame Figaro”, 2016 w: Internet, dostępny: [http://madame.lefigaro.fr/societe/grandmere-translate-le-traducteur-qui-traduit-le-langage-jeune-250216-112948] – 10.04.2017.

[77] Guardian readers and F. Perry, *‘Teach young people we are not going to move over’: stores of ageing in cities,* „The Guardian”, 2016, w: Internet, dostępny: [https://www.theguardian.com/cities/2016/apr/28/teach-young-people-stories-ageing-cities] – 18.04.2017.

[78] A. Giddens, *Socjologia*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2008.

[79] W. Nowak, *Zero matek i uciekający tata. O czym pisali laureaci Akademii Opowieści*, „Gazeta Wyborcza”, 2017, w: Internet, dostępny: [http://wyborcza.pl/AkcjeSpecjalne/7,155762,21770440,zero-matek-i-uciekajacy-tata-o-czym-pisali-laureaci-akademii.html] – 10.05.2017.

dnia codziennego. A wszystko to dzięki działaniu innego człowieka. Obcego lub bliskiego, ale istotnego oraz reprodukowaniu wzorców w czasie i nieograniczonej przestrzeni Giddensa i zarazem, każdego z nas.

LITERATURA:

[1] Attias-Donfut C., Segalen M., *Grands-parents: la famille à travers les générations*, Odile Jacob, Paris 2007.

[2] Basse N., *Ma mamie, mon idole*, „Madame Figaro", 2016, [http://madame.lefigaro.fr/enfants/ma-mamie-mon-idole-070115-93657] – 07.04.2017.

[3] Bertaux M., *Le dico qui traduit le langage „jeune" aux grands-meres*, „Madame Figaro", 2016, [http://madame.lefigaro.fr/societe/grandmere-translate-le-traducteur-qui-traduit-le-langage-jeune-250216-112948] – 10.04.2017.

[4] Biskupski R., Relacje międzypokoleniowe a rodzina. Pomysł na adopcję dziadków i babć, „Gazeta Powiatowa", 2016, [http://gazetapowiatowa.pl/wiadomosci/powiat-legionowski/relacje-miedzypokoleniowe-a-rodzina] – 10.04.2017.

[5] Bonk E., Retowski S., *Emerytura – ulga czy udręka? Postrzeganie emerytury na przykładzie słuchaczy Uniwersytetów Trzeciego Wieku*, „Gerontologia Polska", 2013, t. 21, nr 1, s. 25-31.

[6] Bruno J., *La mamie-mania ou l'ere des grands-meres extraordinaires*, „Madame Figaro", 2014 w: Internet, dostępny: [http://madame.lefigaro.fr/societe/mamie-mania-lere-grands-meres-extraordinaires-190414-850552] – 07.04.2017.

[7] Burke S., *Old and young people must unite to solve the problems facing Britain,* „The Guardian", 2014, [https://www.theguardian.com/society/2014/jul/21/old-young-people-unite-solve-problems] – 10.05.2017.

[8] Cieśla J., *Eurosieroty 70+,* „Polityka", 2017, nr 7 (3098), 15.02-21.02.2017, s. 28-30.

[9] Deindl C., Tieben, N., *Resources of Grandparents: Educational Outcomes Across Three Generations in Europe and Israel,* „Journal of Marriage and Family", 2016, doi: 10.1111 / jomf.12382.

[10] Domagała K., *Irena Lipowicz: Powinniśmy nauczyć się odróżniać osoby starsze od tych w podeszłym wieku* [WYWIAD], „Dziennik Zachodni", 2013, [http://www.dziennikzachodni.pl/artykuł/916865,ire...] – 26.04.2017.

[11] Farnicka M., Liberska H., *Transmisja międzypokoleniowa – procesy na styku pokoleń* w: Janicka I., Liberska H., (red.), *Psychologia rodziny,* Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2014, s. 185-202.

[12] Gajewska G., *Transmisja międzypokoleniowa domu pieczy zastępczej*, „Problemy Opiekuńczo Wychowawcze", 2016, 10/2016, s. 3-11.

[13] Giddens A., *Stanowienie społeczeństwa Zarys teorii strukturacji*, Zysk i S-ka Wydawnictwo, Poznań 2003.

[14] Giddens A., *Socjologia*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2008.

[15] Giddens A., *Konsekwencje nowoczesności*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2008.

[16] Guardian readers and Perry F., *'Teach young people we are not going to move over': stores of ageing in cities,* „The Guardian", 2016, [https://www.theguardian.com/cities/2016/apr/28/teach-young-people-stories-ageing-cities] – 18.04.2017.

[17] GUS, Notatka została przygotowana na posiedzenie Sejmowej Komisji Polityki Senioralnej dotyczące „Informacji Ministerstwa Zdrowia na temat wpływu zmian demograficznych i starzenia się społeczeństwa na organizację systemu ochrony zdrowia i Narodowy Program Zdrowia" (w dniu 19.02.2016), [www.stat.gov.pl] – 10.04.2017.

[18] Hadzicka J., *Postawy wychowawcze matek i babć,* „Problemy Opiekuńczo Wychowawcze", 2016, 10/2016, s. 48-55.

[19] Holmes O., *Manners maketh Nan: Google praises 86-year-old for polite internet searches*, „The Guardian", 2016, [https://www.theguardian.com/uk-news/2016/jun/16/grandmother-nan-google-praises-search-thank-you-manners-polite] – 07.04.2017.

[20] [http://lakemerrittrowingclub.org/about/history] – 07.04.2017.

[21] [http://suncityaz.org/2013/05/scpoms/ w: Internet] – 07.04.2017.

[22] Johnson S., *How can older people play a bigger role in society?*, *„The Guardian"*, 2015, [https://www.theguardian.com/society/2015/mar/30/how-why-older-people-valued-knowledge-experience] – 18.04.2017.

[23] Kalka J., *Seniorzy a młodsze pokolenia – problemy życia codziennego*. Komunikat z badań, CBOS, Warszawa 2016, nr 161/2016.

[24] Karnowska A., *Jak wyciągnąć starszych z domu,* „Gazeta Wyborcza", 2016, [http://wyborcza.pl/AkcjeSpecjalne/1,156889,19909329,jak-wyciagnac-starszych-z-domu.html] – 10.04.2017.

[25] Kelly P., *German centres bring lonely older people and children together*, „The Guardian", 2014, [https://www.theguardian.com/society/2014/oct/23/german-centres-bring-older-people-children-together] – 18.04.2017.

[26] Kilgannon C., *Where cash is king and Lucy is queen,* „The New York Times", 2012, [http://www.nytimes.com/2012/02/26/nyregion/at-east-village-bar-cash-is-king-and-lucy-is-queen.html] – 10.05.2017.

[27] Kilgannon C., *Take It From a 93-Year-Old Yogi: Stretch, Hold and Laugh*, „The New York Times", 2017, [https://www.nytimes.com/2017/05/05/nyregion/ronnie-arond-yoga-teacher.html?_r=0] – 19.05.2017.

[28] Kowalczuk K., *Rola dziadków w naszym życiu.* Komunikat z badań, CBOS, Warszawa 2012, BS/8/2012 s. 5.

[29] Kozubska A., *Porozumienie między pokoleniami w rodzinie – płaszczyzny rozwoju*, w: Jurczyk-Romanowska E., Albański L. (red.), *Wychowanie w rodzinie Współczesna rodzina w sytuacji zmiany*, tom III, Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Jelenia Góra 2011.

[30] Leszczyńska J., *Kraina dobrego sąsiada*, „Polityka", 2017, nr 3(3094) 18.01-24.012017, s. 102-105.

[31] Malec Rawiński M., Zakowicz I., *„Be like Dj Wika?" – a word about an unexpected turn of senescence,* „Rocznik Andragogiczny", t. 23, 2016, s. 233-247.

[32] Malinowska. A., *DJ Wika: ludzie mam dopiero 72 lata!*, „Gazeta Wyborcza", 2012, [http://www.wysokieobcasy.pl/wysokie-obcasy/56,96856,11702210,dj-wika-ludzie-mam-dopiero-72-lata,,4.html] – 26.04.2017.

[33] Marszał-Norsworthy K., *Lucy Mickevivius – barmanka-spowiedniczka,* „Gazeta Wyborcza" 2012, [http://www.wysokieobcasy.pl/wysokie-obcasy/1,53662,12099964,Lucy_Mickevicius___barmanka_spowiedniczka.html] – 10.05. 2017.

[34] McFarland M., McLanahan S.S., Goosby B.J., Reichman N.E., *Grandparents' Education and Infant Health: Pathways Across Generations*, „Journal of Marriage and Family", 2016, doi: 10.1111 / jomf.12383.

[35] Mead M., *Kultura i tożsamość. Studium dystansu międzypokoleniowego*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1995.

[36] Nowak W., *Zero matek i uciekający tata. O czym pisali laureaci Akademii Opowieści*, „Gazeta Wyborcza", 2017, [http://wyborcza.pl/AkcjeSpecjalne/7,155762,21770440,zero-matek-i-uciekajacy-tata-o-czym-pisali-laureaci-akademii.html] – 10.05.2017.

[37] O'Reilly D., Rosato M., Ferry F., Moriarty J., Ieavy G., *Caregiving, volunteering or both? Comparing effects on health and mortality using census-based records from almost 250,000 people age 65 and over,* „Age and Ageing", 2017, doi: [http://doi.org/10.1093/ageing/afx017].

[38] Omyłka-Rudzka M., *Polacy wobec własnej starości.* Komunikat z badań, Centrum Badania Opinii Społecznej, Warszawa 2012, BS/94/2012.

[39] Omyłka-Rudzka M., *Sposoby spędzania czasu na emeryturze*. Komunikat z badań, Centrum Badania Opinii Społecznej, Warszawa 2012, BS/106/2012.

[40] Omyłka-Rudzka M., *Sposoby spędzania czasu przez seniorów*. Komunikat z badań, Centrum Badania Opinii Społecznej, Warszawa 2016, 163/2016.

[41] Ro, *„Kiedyś rozmawiali o chorobach, teraz mówią o imprezach". W Holandii studenci mieszkają z seniorami,* „Gazeta Wyborcza", 2015, [http://wyborcza.pl/1,76842,17763000,_Kiedys_rozmawiali_o_chorobach__teraz_mowia_o_imprezach__.html] – 07.04.2017.

[42] Rollin G., *Quand le coup bat en retraite,* „Madame Figaro", 2013, w: Internet, dostępny: [http://madame.lefigaro.fr/societe/quand-couple-bat-retraite-250913-548906] – 18.04.2017.

[43] Salman S., *The battle against loneliness among older people,* „The Guardian", 2017, [https://www.theguardian.com/healthcare-network/2017/may/10/loneliness-older-people] – 12.05.2017.

[44] Słowik, K. (). *Wyjść do młodości, czyli obiad z seniorem na Sadybie*, „Gazeta Wyborcza", 2016, [http://warszawa.wyborcza.pl/warszawa/1,34862,19772576,wyjsc-do-mlodosci-czyli-obiad-z-seniorem-na-sadybie.html] – 11.05.2017.

[45] Suchecka J., *Gwiazda Internetu. „Dziarski Dziadek" wykończy ZUS,* „Gazeta Wyborcza", 2014, link: [http://www.wysokieobcasy.pl/wysokie-obcasy/1,96856,15313928,Gwiazda_internetu___Dziarski_dziadek__wykonczy_ZUS.html] – 08.04.2017.

[46] Suchecka J., *„Przebojowa lasencja, lat 65", czemu takiej nie zobaczymy w reklamie?*, „Gazeta Wyborcza", 2014, [http://wyborcza.pl/1,76842,15235745,_Przebojowa_lasencja__lat_65___czemu_takiej_nie_zobaczymy.html] – 07.04.2017.

[47] Turner J. H., *Struktura teorii socjologicznej*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2008.

[48] Warchala M., *Marszałek Wojciech Saługa: Starsi ludzie to potencjał, nie problem,* „Gazeta Wyborcza", 2016, [http://wyborcza.pl/AkcjeSpecjalne/1,156889,20020623,marszalek-wojciech-saluga-starsi-ludzie-to-potencjal-nie-problem.html] – 07.04.2017.

[49] Wiener R., *Acting against ageing: the theatre group helping older people stay creative,* „The Guardian", 2014, [https://www.theguardian.com/society/2014/jul/29/acting-ageing-theatre-group-older-people] – 18.04.2017.

[50] Wieteska M., *Teraz mogę zająć się sobą*, „Gazeta Senior", 2015, sierpień – wrzesień 2015.

[51] Zawadzka A., *Oddziaływanie dziadków na wypoczynek wnuków*, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 1999.

[52] Ziemnowicz M., *Problemy wychowania współczesnego*, Wydawnictwo J. Mortkowicza Towarzystwo Wydawnicze w Warszawie, Warszawa Kraków 1931.

STRESZCZENIE

Osoby starsze jako uczestnicy transmisji międzypokoleniowej – rozważania w oparciu o elementy *teorii strukturacji* Anthonego Giddensa

Artykuł poddaje rozważaniu nowe pozycje (poprzez aktywne praktyki) jakie osoby starsze wnoszą do popkultury w kręgu kultury zachodniej i ich oddziaływania na własne oraz inne pokolenia. Jest to zatem dyskurs o transmisji międzypokoleniowej w ujęciu *sensu stricto* i *sensu largo*. Matrycą rozważań uczyniłam elementy *teorii strukturacji,* nakreślone przez Anthonego Giddensa. Zilustrowałam je informacjami z życia społecznego publikowanymi w prasie codziennej z ostatnich lat (Le Figaro, The Guardian, The New York Times, Gazeta Wyborcza i inne) oraz serwisach internetowych. Pokazałam, że nonkonformistyczne aktywności osób starszych mogą stanowić zaburzenia bezpieczeństwa ontologicznego jakie daje rutynalizacja i regionalizacja. Założyć można, że są podwaliną racjonalizowania niestandardowych zachowań przez innych aktorów. Na tej podstawie budują oni poczucie bezpieczeństwa ontologicznego w oparciu o nowe zachowania i nowe interakcje (we współobecności i z „nieobecnymi" innymi) oparte na transmisji międzypokoleniowej. Nie tylko w klasycznym pojmowaniu mechanizmu.

Słowa kluczowe: Giddens, transmisja międzypokoleniowa, osoby starsze.

SUMMARY

Older people as participants in intergenerational transmission – reflections based on the elements of Anthony Giddens' theory of structuration

This article discusses the new positions (through active practices) that older people bring to pop culture in western culture and their impact on their own and other generations. It is therefore a discourse about intergenerational transmission in terms of *strict sense* and *largo*. I made the elements of the theory of structuration by Anthony Giddens and illustrated them with social life information published in the daily newspapers of recent years (Le Figaro, The Guardian, The New York Times, Gazeta Wyborcza and others) and web pages. I have shown that nonconformist activities of the elderly can be a disturbance of the ontological security of rutinalization and regionalization, but at the same time to underpin such rationalization of non-standard behaviors by other actors in order to build ontological security based on new behaviors and new interactions (in co-

presence and absent "Others”) based on intergenerational transmission, not only in the classical understanding of the mechanism.

Key words: Giddens, intergenerational transmission, elderly.

Sylwia Jagiełło
Wyższa Szkoła Zarządzania i Przedsiębiorczości
z siedzibą w Wałbrzychu

Co możemy zrobić w trosce o czyste powietrze?

WSTĘP

Celem publikacji jest poruszenie problemu zanieczyszczenia powietrza i jego skutków na organizm ludzki oraz wskazanie aspektów prawnych, w jaki sposób można postępować w przypadku coraz częściej pojawiającego się problemu smogu.

Widok niepozornej mgły nad dużymi miastami to w rzeczywistości trujący smog. Każdej zimy mieszkańcy najbardziej zanieczyszczonych miast wdychają ogromne ilości toksycznych pyłów i rakotwórczego benzo(a)pirenu („co odpowiada wypaleniu 3000 papierosów”[1]).

Polska mieści się w czołówce krajów europejskich o najgorszej jakości powietrza. Dopuszczalne poziomy szkodliwych substancji w powietrzu są w niektórych miastach przekraczane przez połowę dni w roku. Rachunek, jaki za to płacimy, obejmuje wielomiliardowe koszty zewnętrzne dotyczące mniejszej produktywności Polaków, oraz bardzo ważne skutki utraty zdrowia.

W Polsce jest pond 5mln domów jednorodzinnych, w większości słabo ocieplonych bądź nieocieplonych wcale[2]. Budynki ogrzewane są za pomocą przestarzałych i nisko sprawnych kotłów, w których spalany jest węgiel o najgorszej jakości, a czasami nawet śmieci. W wyniku czego do powietrza dostają się substancje rakotwórcze i mutagenne. Ogrzewanie domów jest głównym źródłem zanieczyszczenia powietrza: pyłem zawieszonym, WWA(wielopierścieniowymi węglowodorami aromatycznymi), dioksynami, metalami ciężkimi, związkami siarki.

Oddychanie powietrzem zanieczyszczonym związkami siarki, pyłami, benzo(a)pirenem i innymi szkodliwymi substancjami powoduje choroby m.in.:

[1] [http://blog.frankbold.pl/portfolio/czyste-powietrze] – 13.09.2017.
[2] A. Dworakowska (red), Efektywność Energetyczna w Polsce – przegląd 2013 r, Kraków 2014, s. 5.

- raka płuc,
- przewlekłą obturacyjną chorobę płuc,
- astmę.

Przyczyn zanieczyszczenia powietrza jest oczywiście kilka: sektor bytowo-komunalny (przede wszystkim domowe piece, kotły grzewcze na węgiel i drewno), jak również transport samochodowy, a także elektrownie węglowe oraz zakłady przemysłowe. Trzeba jednak podkreślić, że zgodnie z danymi Głównego Inspektoratu Ochrony Środowiska, Krajowego Ośrodka Bilansowania i Zarządzania Emisjami, a także regionalnych programów ochrony powietrza, jedną z głównych przyczyn zanieczyszczenia powietrza rakotwórczym benzo[a]pirenem, a także pyłem (PM10 oraz PM2,5) jest tzw. „niska emisja". (Za niską emisję uznaje się „emisję zanieczyszczeń wprowadzanych do powietrza emitorami (kominami) o wysokości do 40 metrów).

1. Dlaczego powietrze jest zanieczyszczone?

Termin „zanieczyszczenie powietrza" to termin bardzo ogólny. Warto sprecyzować z jakimi zanieczyszczeniami mamy największy problem w Polsce. Są to:

- pył zawieszony(ziarna większe – PM10 oraz ziarna mniejsze PM2,5),
- benzo[a]piren – substancja rakotwórcza i mutagenna,
- oraz dwutlenek azotu.

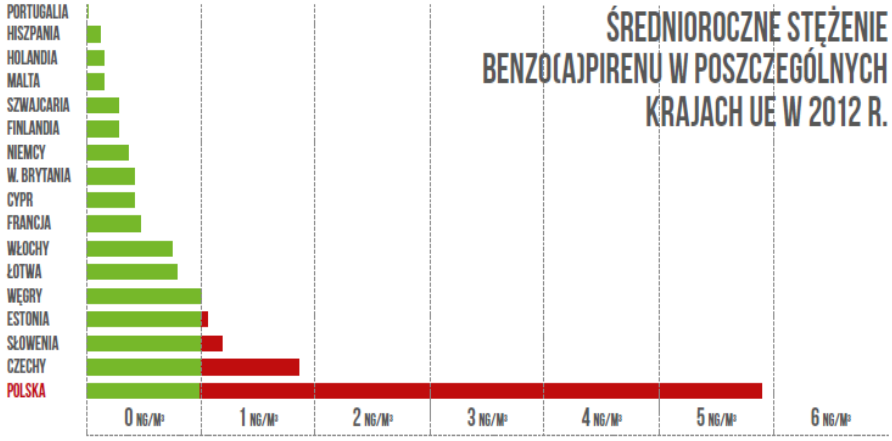
O ile „stężenia pyłu zawieszonego i benzo[a]pirenu przekraczają normy na terenie całego kraju, w dużych miastach, ale też i mniejszych miasteczkach, z dwutlenkiem azotu problem występuje jedynie w największych miejscowościach, przy ruchliwych arteriach komunikacyjnych"[3].

Około „90% energii elektrycznej produkuje się w Polsce w elektrowniach węglowych"[4]. Wiele z nich opalanych jest węglem brunatnym, który produkuje znacznie więcej zanieczyszczeń. Świat coraz częściej zaczyna odchodzić od węgla i coraz częściej wybierane są odnawialne źródła energii. Natomiast w Polsce kolejne rządy stawiają na węgiel, mimo tego, że jest to coraz bardziej nieopłacalne. „Szacuje się, że prawie 70% domów jednorodzinnych w naszym kraju ogrzewanych jest węglem"[5]. W obecnej chwili nie obowiązują żadne standardy jakości ani węgla, ani wymogów technicznych dla kotłów grzewczych.

Do zanieczyszczenia powietrza przyczynia się palenie mułem oraz miałem węglowym, które uznawane są w innych krajach za odpady. Kolejnym czynnikiem jest spalanie śmieci, a w wielkich miastach nasilający się ruch samochodowy. Do tego kierowcy usuwają filtry DPF (bezkarnie) z samocho-

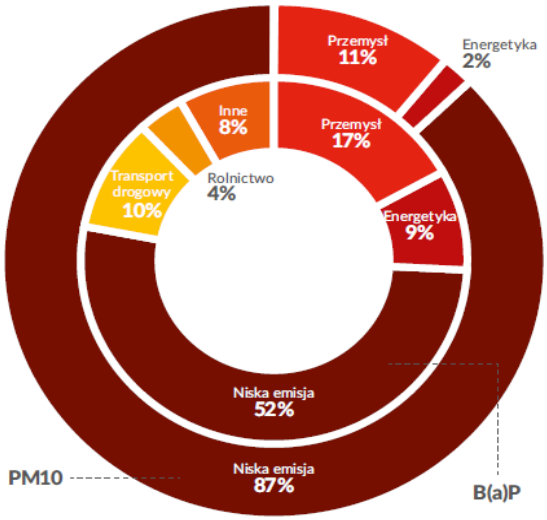
[3] A. Dworakowska (red), *op. cit.*, s. 7.
[4] [http:/www.pse.pl/index.php?modul=8&id_rap=213].
[5] [http://blog.frankbold.pl/portfolio/czyste-powietrze] – 13.09.2017.

dów z silnikiem Diesla, przez co nawet nowe auta emitują ogromne ilości toksycznych pyłów.



Rysunek 1. Średnioroczne stężenie benzo[a]piranu w poszczególnych krajach UE w 2012 r.

Źródło: A. Dworakowska (red), *Efektywność Energetyczna w Polsce – przegląd 2013 r*, Kraków 2014, s. 13.



Rysunek 2. Udział poszczególnych źródeł zanieczyszczenia powietrza w emisji pyłu PM10 i benzo[a]pirenu

Źródło: Dane Krajowego Ośrodka Bilansowania i Zarządzania Emisjami.

Dane Krajowego Ośrodka Bilansowania i Zarządzania Emisjami wskazują, że to właśnie niska emisja odpowiada za 52% emisji pyłu PM10 oraz 87% emisji benzo[a]pirenu. Z powyższego rysunku wynika, że dominującym źródłem zanieczyszczenia powietrza, jest niska emisja. Dlatego też poprawa jakości powietrza w Polsce nie będzie możliwa bez zmniejszenia emisji z sektora komunalno-bytowego, (czyli gospodarstw domowych) opalanych paliwami stałymi – węglem i drewnem.

2. JAKOŚĆ POWIETRZA, A ZDROWIE CZŁOWIEKA

Według szacunków „Komisji Europejskiej z powodu zanieczyszczenia powietrza każdego roku przedwcześnie umiera ok. 43 000 mieszkańców Polski”[6]. Dla porównania: każdego roku w „wypadkach drogowych w Polsce ginie 3300 osób”[7].

Zanieczyszczenie powietrza przyczynia się do szerokiego wachlarza chorób:

- układ oddechowy: astma, rak płuca, przewlekła obturacyjna choroba płuc, częste infekcje dróg oddechowych;
- układ krwionośny: zawał serca, nadciśnienie tętnicze, choroba niedokrwienna serca, zaburzenia rytmu serca, niewydolność serca;
- układ nerwowy: problemy z pamięcią i koncentracją, wyższy poziom niepokoju, stany depresyjne, zmiany anatomiczne w mózgu, choroba Alzhaimera, przyspieszone starzenie układu nerwowego, udar mózgu;
- układ rozrodczy: bezpłodność, przedwczesny poród, obumarcie płodu.

Niestety zanieczyszczone powietrze ma również negatywny wpływ na płód. Prowadzone w Krakowie „badania prof. Wiesława Jędrychowskiego”[8] wykazują, że kobiety, oddychające powietrzem o wysokim stężeniu benzo[a]pirenu w ciąży rodzą dzieci o niższym wzroście, z mniejszą wagą urodzeniową, o mniejszym obwodzie głowy i niższym ilorazie inteligencji. Dzieci te są mniej odporne na infekcje w wieku późniejszym.

W wielu badaniach wykazano, że „krótkoterminowa ekspozycja na PM2,5 istotnie zwiększa ryzyko zgonu, między innymi z powodu dolegliwości ze strony układu krążenia, ale także ryzyko wystąpienia zawału mięśnia sercowego czy też nagłego zatrzymania krążenia. Inne skutki zdrowotne krótkotrwałej ekspozycji na pył zwieszony to także wzrost ciśnienia tętniczego, nasilenie objawów astmy oskrzelowej i wzrost zachorowalności na infekcje dróg oddechowych, w tym zapalenie płuc”[9].

---

[6] Cost Benefit Analysis of Final Policy Scenario for the EU Clean Air Package, Komisja Europejska 2013.

[7] Dane Komendy Głównej Policji za 2013 rok.

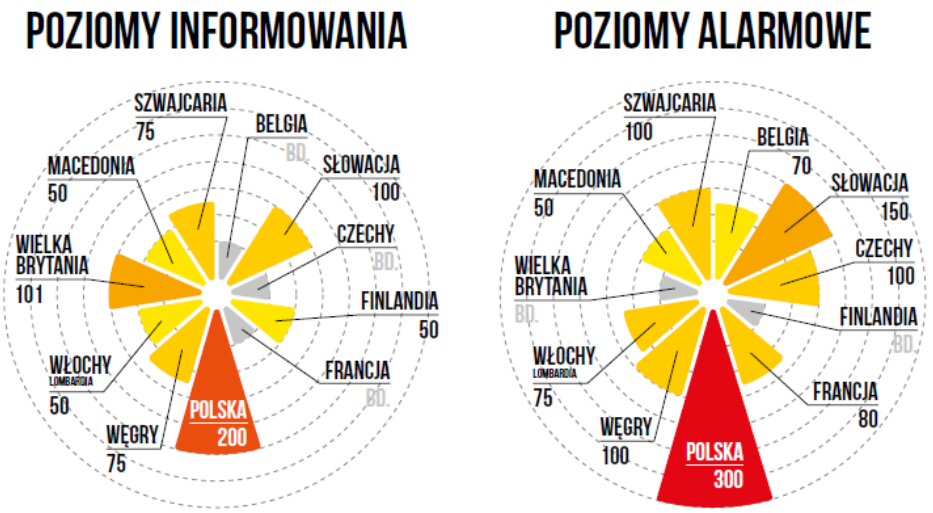
[8] W. Jędrychowski, R. Majewska, E. Mróz, E. Flak, A. Kiełtyka, *Oddziaływanie zanieczyszczeń powietrza drobnym pyłem zawieszonym i wielopierścieniowymi węglowodorami aromatycznymi w okresie prenatalnym na zdrowie dziecka*. Badania w Krakowie.

[9] A. Dworakowska (red), *op. cit.,* s. 13.

Rysunek 3. Wpływ smogu na organizm człowieka

Źródło: A. Dworakowska (red), *Efektywność Energetyczna w Polsce – przegląd 2013 r*, Kraków 2014, s. 13.

Bardzo ważne jest, aby mieszkańcy byli ostrzegani o wysokich stężeniach pyłu zawieszonego. Kiedy będą posiadać taką informację, będą mogli choć w części ograniczyć negatywny wpływ zanieczyszczenia powietrza na zdrowie, poprzez zmniejszoną ilość czasu spędzonego na zewnątrz, stosując oczyszczacze powietrza, nie wietrząc mieszkania, czy też zakładać maski przeciwpyłowe. Dla ochrony zdrowia obywateli istotne jest przyjęcie odpowiedniego poziomu informowania i poziomu alarmowego podczas podwyższonego poziomu zanieczyszczenia powietrza. Poziom alarmowy, to poziom przy którym władze lokalne i regionalne powinny podjąć działania w celu zmniejszenia zanieczyszczenia powietrza na danym obszarze, poprzez: wprowadzenie darmowej komunikacji miejskiej, intensywne kontrole palenisk, ograniczenie ruchu samochodowego w centrum miast, kontrola zakładów przemysłowych, itp.



Rysunek 4. Poziomy informowania i poziomy alarmowe w wybranych krajach

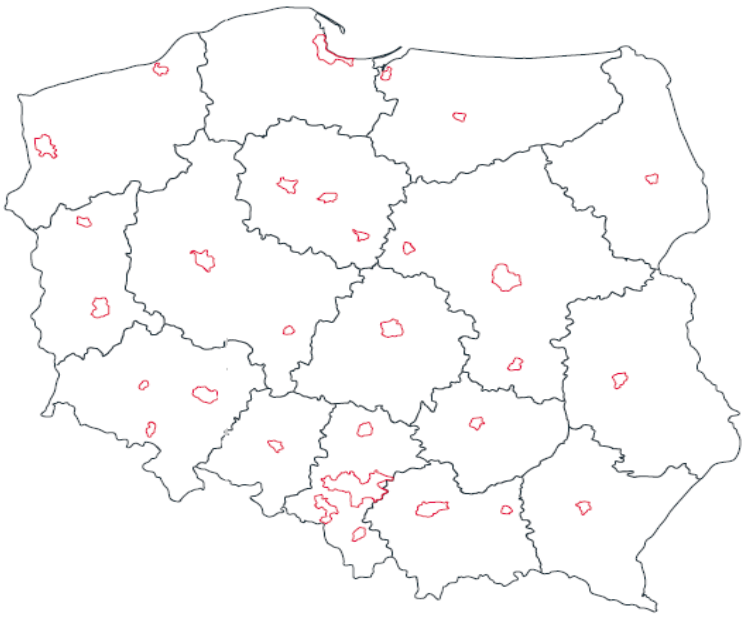
Źródło: A. Dworakowska (red), *Efektywność Energetyczna w Polsce – przegląd 2013 r.*, Kraków 2014, s. 17.

3. Co mówi prawo

Obowiązek poprawy jakości powietrza nakłada na Polskę dyrektywa unijna w sprawie jakości powietrza i czystszego powietrza dla Europy. Niestety do dnia dzisiejszego nie jest on realizowany o czym często słyszymy. W związku z tym, aby walczyć z zanieczyszczeniem powietrza Polska została podzielona na 46 stref, które obejmują województwa, duże miasta oraz aglomeracje (granice stref określa rozporządzenie Ministra Środowiska).

W każdej z tych stref prowadzone są pomiary jakości powietrza. Standardy jakości powietrza obowiązujące w Polsce są regularnie przekraczane we wszystkich strefach. Nagromadzenie dużych miast i zakładów przemysłowych oraz niekorzystne ukształtowanie terenu powoduje, że najgorsza sytuacja panuje na Śląsku i w Małopolsce. Dzienne dopuszczalne stężenie pyłu PM10 na terenie całej Unii Europejskiej w powietrzu wynosi 50 µg/m3. Natomiast w miesiącach zimowych w niektórych miastach stężenie to jest często czterokrotnie wyższe np.: w centrum Krakowa. Norma w stolicy Małopolski przekraczana jest od września do kwietnia każdego roku. Bezpieczny dla ludzi poziom stężenia rakotwórczego benzo(a) pirenu to 1 ng/m3 w skali roku. „Tymczasem w lutym 2015 roku średnie stężenie tej substancji w Krakowie (poza centrum miasta) było 20 razy wyższe! Nie

lepiej jest na Śląsku – średnioroczne stężenie benzo(a)pirenu w Rybniku w 2014 r. było dziesięciokrotnie wyższe od przyjętej normy”[10].



Rysunek 5. Strefy pomiaru jakości powietrza

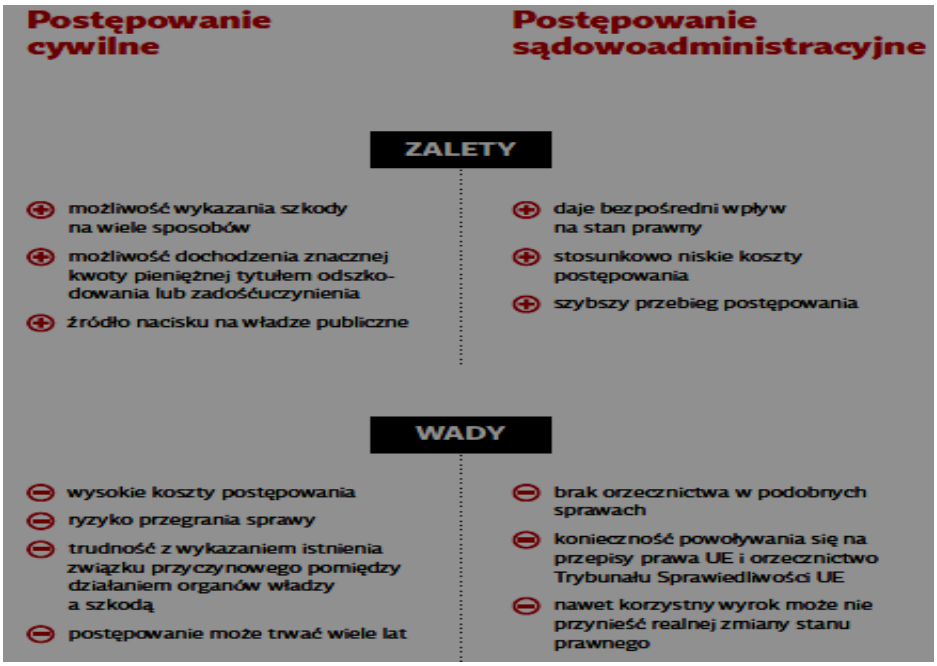
Źródło: [http://blog.frankbold.pl/portfolio/czyste-powietrze] – 13.09.2017.

Sejmiki województw dla wszystkich wyznaczonych stref uchwaliły programy ochrony powietrza wraz z planami działań krótkoterminowych. Celem programów jest doprowadzenie w krótkim czasie do popraw trzeba podejmować w chwili nagłego przekroczenia norm. Programy i plany nie działają, w najbardziej zanieczyszczonych strefach jakość powietrza poprawia się bardzo wolno albo wcale. Może już niedługo sejmiki województw zyskają prawo do wprowadzania na wyznaczonych obszarach norm jakości węgla, norm technicznych dla pieców grzewczych, a nawet całkowitych zakazów spalania węgla. W obecnej chwili trwają prace nad nowelizacją ustawy Prawo ochrony środowiska, nazywaną „ustawą antysmogową”.

Zanieczyszczenie powietrza przyczynia się do powstania i pogłębiania wielu chorób. Jeżeli smog doprowadzi do pogorszenia naszego zdrowia, można domagać zapłaty zadośćuczynienia. Innym sposobem uzyskania jakichś działań od organu administracji można skierować tam wniosek lub petycję. Jeżeli organ administracji nie realizuje swoich obowiązków, możesz wysłać skargę do organu nadrzędnego.

[10] Dane pochodzą ze stron internetowych prowadzonych przez Wojewódzkie Inspektoraty Ochrony Środowiska: [http://monitoring.krakow.pios.gov.pl], [http://monitoring.katowice.wios.gov.pl] – 20.09.2017.

Swoich praw można również dochodzić przed sądem cywilnym lub sądem administracyjnym. Różnice między dwoma typami postępowań są znaczne, dlatego przed podjęciem decyzji poważnie należy zastanowić się, co zamierzamy osiągnąć.



Rysunek 6. Zalety i wady postępowań cywilnych i sądowo administracyjnych

Źródło: [http://blog.frankbold.pl/portfolio/czyste-powietrze] – 13.09.2017.

Powództwo cywilne można wytoczyć przeciwko Skarbowi Państwa, jednostce samorządu terytorialnego, osobie fizycznej lub prawnej. Przed sądem cywilnym możesz dochodzić: (od Skarbu Państwa i jednostki samorządu Terytorialnego – gminy, powiatu, województwa):

- zadośćuczynienia i odszkodowania za uszczerbek na zdrowiu;
- zadośćuczynienia za naruszenie dóbr osobistych;
- odszkodowania za szkodę w mieniu.

Od prowadzącego zakład przemysłowy w bliskim sąsiedztwie:

- zaprzestania tzw. immisji, odszkodowania i zadośćuczynienia.

PODSUMOWANIE

Społeczeństwo polskie ma bardzo niską świadomość problemu zanieczyszczenia powietrza, którym oddycha – „aż osiemdziesiąt procent Polaków nie jest w stanie wymienić ani jednej substancji, która w znaczący sposób zanieczyszcza powietrze. Mało tego, około 60% Polaków i Polek twierdzi, że powietrze, którym oddychają jest dobrej lub bardzo dobrej jakości. Niestety, przeczą temu dane – w większości stref, w których ocenia się jakość powietrza normy dla stężenia pyłu czy rakotwórczego benzo[a]pirenu są znacznie przekroczone. Około połowa Polaków nie jest świadoma, kiedy powietrze jest znacznie gorszej jakości (jesienią i zimą) – w konsekwencji nie wie też, kiedy należy chronić swój organizm przed nadmierną ekspozycją na zanieczyszczenia.

Aż 65% Polaków nie czuje się wystarczająco poinformowana o aktualnej jakości powietrza w ich miejscowości. 70% osób mieszkających w Polsce chciałoby mieć łatwy dostęp do takich informacji”[11].

Wiele gmin praktycznie nie informuje o zanieczyszczeniu powietrza, a do tego duża część z nich uważa, że działania takie nie należą do ich obowiązków. W gminnych kanałach komunikacji brak jest informacji o zanieczyszczeniu powietrza, jego przyczynach, wpływie na zdrowie czy sposobach ochrony zdrowia w trakcie wysokich stężeń zanieczyszczeń. Jednak to właśnie gminy odpowiedzialne są za wdrażanie działań na rzecz ochrony powietrza. Dlatego też można stwierdzić, że bez budowania świadomości społecznej problem trudno będzie rozwiązać(zyskanie akceptacji mieszkańców dla działań mających na celu poprawę jakości powietrza (ograniczenia w stosowaniu paliw do ogrzewania, ograniczenia w ruchu samochodowym, itp.)

Mieszkańcy oczekują, że gminy zaangażują się w rozpowszechnianie informacji o aktualnej jakości powietrza. Informacje te powinny być dostępne nie tylko w Internecie, ale również w mediach.

Zaangażowani obywatele mogą postępować według poniższego schematu(według Fundacji Frank Bold) poprzez:

1. **Zbieranie informacji**

Na stronach internetowych Głównego Inspektoratu Ochrony Środowiska (GIOŚ) i Wojewódzkich Inspektoratów Ochrony Środowiska (WIOŚ) zamieszczane są aktualne informacje, w tym wyniki pomiarów jakości powietrza w strefach. Jeśli chcemy wiedzieć więcej, możemy skierować wniosek do WIOŚ wniosek o udostępnienie informacji o środowisku i jego ochronie. Organ ma obowiązek udzielić Ci informacji w ciągu miesiąca.

2. **Organizowania się**

Zbieraj przyjaciół i znajomych, zakładaj stowarzyszenia i nieformalne grupy. Kontaktuj się z lokalnymi mediami i samorządowcami. Niech władze zobaczą, że zależy nam na czystszym powietrzu. Można również włączyć się

[11] A. Dworakowska (red), *Efektywność Energetyczna w Polsce – przegląd 2013 r.*, Kraków 2014, s. 5.

w działania Polskiego Alarmu Smogowego – koalicji organizacji walczących o poprawę jakości powietrza.

3. **Informowania**

Wielu ludzi nadal nie wie, że oddycha trującym powietrzem. W tym celu należy organizować akcje informacyjne, zakładanie profili na Facebooku, rozdawaniu ulotek, czy też pisania artykułów do lokalnej prasy.

4. **Współpracowania**

Władze gminy i województwa mogą zrobić wiele dla poprawy jakości powietrza. Współpraca jest zawsze skuteczniejsza niż spory. Możesz jednak kierować do organów administracji skargi, wnioski i petycje.

5. **Interweniowania**

Jeżeli jesteśmy świadkami nielegalnego spalania odpadów – natychmiast należy poinformować Policję lub Straż Gminną (w miastach – Straż Miejską). Podczas spalania odpadów, takich jak plastikowe butelki, folie, opony, powstaje ogromna ilość szkodliwych substancji, w tym rakotwórcze i mutagenne dioksyny. Dym powstający przy spalaniu odpadów stanowi bezpośrednie zagrożenie dla Twojego życia. Warto również zachęcić władze gminy, aby zleciły Straży Gminnej przeprowadzanie rutynowych kontroli palenisk. Strażnicy mogą wtedy w celu kontroli paleniska wejść na każdą posesję, mają również prawo pobrać próbki do badań laboratoryjnych.

LITERATURA:

[1] A. Dworakowska (red), *Efektywność Energetyczna w Polsce – przegląd 2013 r*, Kraków 2014, s. 5,7,13.

[2] Cost Benefit Analysis of Final Policy Scenario for the EU Clean Air Package, Komisja Europejska 2013.

[3] Dane Komendy Głównej Policji za 2013 rok.

[4] Jędrychowski W., Majewska R., Mróz E., Flak E., Kiełtyka A., *Oddziaływanie zanieczyszczeń powietrza drobnym pyłem zawieszonym i wielopierścieniowymi węglowodorami aromatycznymi w okresie prenatalnym na zdrowie dziecka. Badania w Krakowie*.

Zasoby Internetowe

[5] [http://blog.frankbold.pl/portfolio/czyste-powietrze] – 13.09.2017.

[6] Dane pochodzą ze stron internetowych prowadzonych przez Wojewódzkie Inspektoraty Ochrony Środowiska: [http://monitoring.krakow.pios.gov.pl], [http://monitoring.katowice.wios.gov.pl] – 20.09.2017.

[7] [http:/www.pse.pl/index.php?modul=8&id_rap=213] – 20.09.2017.

Najważniejsze akty prawne

Aby uzyskać dostęp do aktualnej treści polskich aktów prawnych – można skorzystać z Internetowego Systemu Aktów Prawnych: [http://isap.sejm.gov.pl/search.jsp] lub strony internetowej Dziennika Ustaw: [http://dziennikustaw.gov.pl].

[8] Dyrektywa Parlamentu Europejskiego i Rady 2008/50/WE z dnia 21 maja 2008 r. w sprawie jakości powietrza i czystszego powietrza dla Europy (potocznie nazywana dyrektywą CAFE).

[9] Ustawa z dnia 27 kwietnia 2001 r. Prawo ochrony środowiska (t.j. Dz. U. z 2013 r. poz. 1232 ze zm.).

[10] Ustawa z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2013 r. poz. 1235 ze zm.).

[11] Ustawa z dnia 23 kwietnia 1964 r. Kodeks cywilny (t.j. Dz. U. z 2014 r. poz. 121 ze zm.).

[12] Rozporządzenie Ministra Środowiska z dnia 24 sierpnia 2012 r. w sprawie poziomów niektórych substancji w powietrzu (Dz. U. 2012, poz. 1031).

[13] Rozporządzenie Ministra Środowiska z dnia 10 września 2012 r. w sprawie zakresu i sposobu przekazywania informacji dotyczących zanieczyszczenia powietrza (Dz. U. 2012, poz. 1034).

STRESZCZENIE

Co możemy zrobić w trosce o czyste powietrze?

Celem publikacji jest poruszenie problemu zanieczyszczenia powietrza i jego skutków na organizm ludzki oraz wskazanie aspektów prawnych w jaki sposób można postępować w przypadku coraz częściej pojawiającego się problemu smogu.

Obowiązek poprawy jakości powietrza nakłada na Polskę dyrektywa unijna w sprawie jakości powietrza i czystszego powietrza dla Europy. Niestety do dnia dzisiejszego nie jest on realizowany o czym często słyszymy. Mieszkańcy oczekują, że gminy zaangażują się w rozpowszechnianie informacji o aktualnej jakości powietrza. Informacje te powinny być dostępne nie tylko w Internecie, ale również w mediach.

SUMMARY

What can we do for the sake of clean air?

The purpose of the publication is to stir the problem of air pollution and its effects on the human body and to indicate the legal aspects of how to deal with the ever-increasing problem of smog.

The obligation to improve air quality imposes on Poland an EU directive on air quality and cleaner air for Europe. Unfortunately to this day it was not realized what we often hear. Residents expect communities to be involve in the dissemination of information on current air quality. This information should be available not only on the Internet but also in the media.