

CO DZIAŁA JAK ALKOHOL?

Jeśli po zażyciu leku zmniejszającego sprawność kierowania samochodem spowodujesz wypadek, to odpowiadasz tak samo, jak kierowca znajdujący się pod wpływem alkoholu!

Kierowca powinien czujnie podchodzić do każdego leku, który zażywa przed wyruszeniem w trasę. Informacje o tym, czy środek wpływa na sprawność do kierowania pojazdami mechanicznymi są zamieszczone w ulotkach dołączanych do opakowania, a jeśli ich tam nie ma – radą służą farmaceuci. Ważne jest też, co spożywamy przed lub po przyjęciu leku. Uważać należy zwłaszcza na alkohol i napoje energetyczne. Wypicie kieliszka wódki nawet po kilku godzinach od zażycia środka nasennego (np. relanium) powoduje stan upojenia alkoholowego! **Ryzykowne jest też popijanie leków sokiem grejfrutowym** – wchodzi on m.in. w reakcje z lekami antyhistaminowymi, popularnie stosowanymi do łagodzenia objawów alergii, powodując m.in. zaburzenia rytmu serca.

Leki przeciwbólowe i przeciwgrypowe

Znieczulenie stosowane np. w zabiegach dentystycznych wyklucza z prowadzenia samochodu na 2 godziny, a miejscowa narkoza – na 24 godziny. Spośród leków przeciwbólowych kierowcy nie powinni przyjmować tych, które zawierają morfinę czy tramal. Zaburzają one bowiem pracę układu nerwowego, wydłużając znacznie czas reakcji. Niebezpieczne są też leki przeciwgrypowe i przeciwkaszlowe zawierające kodeinę, bo w wyniku metabolizmu przekształca się ona w organizmie człowieka w pochodne morfiny. Do grupy tej należą m.in. Acodin, Efferalgan-Codeine, Gripex i Thiocodin.

Środki nasenne i uspokajające

Silne leki nasenne i uspokajające mają bardzo długi czas działania; po ich zażyciu nie powinno się siadać za kierownicę nawet przez 24 godziny. Nasilają one uczucie zmęczenia i senności, powodując osłabienie zdolności psychofizycznych. Podobnie działają niektóre preparaty ziołowe, w tym zawierające melisę i kozłek lekarski. Bez względu na kierowcy nie powinni przed drogą zażywać barbituranów (Ipronal, Luminal) oraz pochodnych benzodiazepiny (Estazolam, Nitrazepam, Noctofer, Signopam). Według kodeksu drogowego za jazdę po zażyciu leków zawierających te związki grozi kara pozbawienia wolności do 2 lat!

Leki antyalergiczne

Preparaty nowszej generacji nie wpływają na sprawność prowadzenia pojazdu (np. Zyrtec, Claritine). Senność, bóle głowy i zaburzenia koordynacji ruchu, które zmniejszają zdolność do kierowania samochodem, powodują starsze środki (np. Clemastinum).

Środki przeciwwymiotne

Kierowca nie powinien przed podróżą zażywać środków przeciwwymiotnych, np. Aviomarinu. Powodują one osłabienie, nasilają senność i bóle głowy.

Leki na nadciśnienie

Uważać powinny osoby cierpiące na nadciśnienie, które zażywają leki starszej generacji (np. Brinerdin, Normatens, Propranolol), gdyż powodują one zmęczenie i osłabienie sprawności psychofizycznej. Podobny wpływ wywierają moczoopędne środki stosowane przy nadciśnieniu (np. Furosemidum, Diuramid).

Leki psychotropowe

Do grupy tej zalicza się leki antydepresyjne, przeciwłękowe oraz neuroleptyczne. Mogą osłabiać koncentrację kierowcy, wywoływać senność lub bezsensowność. Niektóre zaburzają widzenie.

GDZIE TRZYMAĆ GAŚNICĘ?

Kiedy dojrzyz dym wydobywający się spod maski reaguj szybko, ale zachowaj zimną krew!

Gaśnica powinna znajdować się najlepiej w zasięgu ręki kierowcy. Nie zaleca się zatem trzymania jej w bagażniku samochodu, w tym w szczególności w jego dodatkowych schowkach. Powinna być ona unieruchomiona i umieszczona optymalnie gdzieś w pobliżu przednich siedzeń samochodu. Kiedy jej używać? Zawsze, gdy zauważymy pierwsze oznaki pożaru, to jest dym lub płomień.

Ogień najczęściej pojawia się pod maską – w takiej sytuacji należy bezzwłocznie zatrzymać pojazd, wyłączyć silnik i wyprowadzić wszystkich pasażerów z wnętrza pojazdu. Kłapy nie podnosimy ale tylko lekko ją uchylamy, by ograniczyć dopływ tlenu i zminimalizować przez to ryzyko rozprzestrzenienia się ognia. Następnie z gaśnicy usuwamy plastikową opaskę, odbezpieczamy zawleczkę i naciskamy dźwignię mocno do oporu. W niektórych typach gaśnic środek gaśniczy może po pierwszym naciśnięciu dźwigni nie zostać uwolniony!

Nie oznacza to jednak, że gaśnica jest niesprawna. Pierwsze naciśnięcie powoduje bowiem uruchomienie specjalnego naboju, który napelnia gaśnicę sprężonym gazem. Dopiero teraz jest ona gotowa do gaszenia. Drugie naciśnięcie dźwigni uwalnia środek gaśniczy. Dysze wylotową gaśnicy należy przy tym kierować na źródło ognia, a po jego stłumieniu podnieść maskę i w miarę możliwości pokryć środkiem gaśniczym całe miejsce pożaru (komorę silnika).

Trzeba przy tym pamiętać, że opisane tu działanie należy wykonać bardzo sprawnie, gdyż kilogramowa gaśnica zostaje zużyta w niecałe 10 sekund!

JAK NIE UDŁAWIĆ SIĘ GUMĄ?

Żujesz gumę podczas jazdy samochodem? Częstośujesz dzieci landrynkami w czasie podróży? Widać nie zdajesz sobie sprawy, jak łatwo udławić się nimi podczas nagłego hamowania.

Według badań przeprowadzonych przez amerykańską Agencję Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego (NHTSA) jedzenie i picie w czasie jazdy jest bardziej niebezpieczne niż korzystanie z telefonów komórkowych. Może doprowadzić do zachłyśnięcia, udławienia lub poparzenia. Bardzo rozprasza też kierowcę, przez co mniej uwagi poświęca on sytuacji na drodze.

Firma ubezpieczeniowa Isurance.com, po analizie setek tysięcy spraw swoich klientów, opublikowała listę produktów, których spożywanie podczas podróży stwarza realne niebezpieczeństwo. Pierwszą grupę stanowią kanapki kupowane w barach szybkiej obsługi – hamburgery, hot dogi czy tortille. Kierowca jadąc je bardziej niż na prowadzeniu samochodu skupia się bowiem na tym, by nie pobrudzić ubrania i tapicerki wyciekającym z nich sosem i wypadającymi dodatkami. To samo dotyczy pączków i bułeczek z nadzieniem. Niebezpieczne są też frytki czy skrzydełka i udka z kurczaka, których jedzenie wymaga nieustannego wycierania tłustych palców, a ponadto pozostawia męczący zapach rozgrzanego oleju.

Specjaliści radzą też odczytać się żucia gumy w samochodzie i zrezygnować z jedzenia twardych cukierków, którymi łatwo zadławić się podczas nagłego hamowania. Niezwykle niebezpieczne są także gorące napoje. Brak stabilnego podłoża do trzymania kubków powoduje, że bardzo łatwo rozlać w samochodzie kawę czy herbatę. Odruch bezwarunkowy, który wykonuje poparzony kierowca może być bezpośrednią przyczyną wypadku.

Jedzenie w czasie jazdy oznacza też konieczność prowadzenia samochodu jedną ręką, co ogranicza możliwość manewru. Dlatego lepszym rozwiązaniem jest spożycie posiłku w barze czy restauracji, niż zabieranie go na wynos do samochodu. Należy też pamiętać, że zaraz po jedzeniu organizm rozpoczyna proces trawienia, który zużywa energię, zmniejsza poziom koncentracji i zwiększa poczucie senności. Aby szybko wrócić do pełnej sprawności, należy jeść potrawy lekkie, bez dużej zawartości tłuszczu.

Kierowcom zawodowym prowadzącym autobusy, taksówki czy ciężarówki (poza sytuacją, gdy w kabinie jest pasażer) prawo w ogóle zabrania jedzenia i palenia papierosów podczas jazdy.

JAK PODRÓŻOWAĆ W CIĄŻY?

Zanim pojawi się duży brzuch, przyszła mama może bez przeszkód prowadzić samochód. Później powinna raczej jeździć na fotelu pasażera, a jeśli to niemożliwe – musi zwrócić szczególną uwagę na bezpieczeństwo swoje i swojego dziecka.

Kobiety w zaawansowanej ciąży mogą mieć problem ze swobodnymi ruchami w samochodzie. By zwiększyć zakres manewru, należy odsunąć fotel na tyle, by brzuch nie ocierał o kierownicę. Ręce mogą być na niej położone nieco niżej niż zwykle, w pozycji „za dwadzieścia czwarta”, co zapewni większy komfort. Jednocześnie plecy powinny być mocno oparte w fotelu, by stabilizować postawę.

Choć polskie prawo dopuszcza, by kobiety w widocznej ciąży nie używały pasów bezpieczeństwa, eksperci radzą z nich nie rezygnować. Przyszłe matki, które decydują się na jazdę bez ochrony, w przypadku kolizji są dużo bardziej narażone na przedwczesne całkowite lub częściowe oddzielenie się łożyska, co prowadzi do niedotlenienia i niedożywienia płodu i może skutkować jego śmiercią. Kobiety jeżdżące bez pasów ryzykują także pęknięciem macicy lub jej uszkodzeniem.

Jak zatem zapiąć pasy w czasie ciąży? Część biodrową należy przeciągnąć nad udami, tak by pas płasko leżał pod brzuchem i nie uciskał tej wrażliwej części ciała. Od prawego boku brzucha pas powinien przechodzić dokładnie na skos tułowia, pomiędzy piersiami. Nie należy nigdy wsuwać go pod ramię lub za plecy, bo w razie wypadku może mieć to katastrofalne skutki dla zdrowia matki i jej dziecka.

Kobiety w ciąży powinny też dobrze planować trasę przejazdu. By uniknąć stresów, radzimy wybierać niezatłoczone drogi i omijać korki. Dla bezpieczeństwa płodu i własnego komfortu powinny też jechać jezdniami o dobrej nawierzchni.

JAK POKONAĆ ZMĘCZENIE?

Falszywe jest przekonanie, że w walce z sennością skutecznie pomaga słuchanie radia, zdjęcie obuwia, żucie gumy czy otwarcenie okna.

Aż 30 proc. wszystkich wypadków drogowych spowodowanych jest zaśnięciem kierowcy. Najwięcej z nich zdarza się między północą a godziną szóstą rano (zwłaszcza o 4:00), kiedy zegar biologiczny człowieka domaga się odpoczynku. Równie niebezpieczna jest piątnasta – dla wielu czas sjęsty. Na niekontrolowaną drzemkę szczególnie narażeni są kierowcy do 25. roku życia, bo potrzebują więcej snu niż starsze osoby!

Jak rozpoznać zmęczenie? Objawy są bardzo czytelne: ciężkie powieki, chaotyczne myśli, reakcja z opóźnieniem. Zmęczeni kierowcy jadą mniej płynnie, a niektóre manewry wykonują bardziej gwałtownie. Szybko się też irytują i reagują w sposób agresywny. Takie symptomy to sygnał, że należy jak najszybciej zjechać na pobliski parking i odpocząć. W walce z sennością pomoże nawet 20-minutowa drzemka. Nie należy jednak ruszać w trasę zaraz po przebudzeniu, bo pełna zdolność koncentracji powraca po ok. 10 minutach. By wzmocnić efekt można wypić filiżankę kawy lub zjeść czekoladowego batona. W pokonaniu zmęczenia nie pomagają natomiast słuchanie radia, otwarcenie okna, zdjęcie butów czy żucie gumy!

W czasie długiej podróży na szczególne zmęczenie narażony jest też wzrok kierowcy. Kiedy pojawia się pieczenie oczu lub łzawienie, należy zatrzymać samochód i wykonać kilka ćwiczeń, które pozwolą zmniejszyć napięcie gałek ocznych i poprawią ostrość widzenia. Można np. kilkakrotnie skupić wzrok najpierw na przedmiotach znajdujących się bardzo blisko, a następnie na usytuowanych w oddali. Skuteczne jest też kreślenie wzorkiem ósemek.

JAK WIDZIEĆ LEPIEJ?

Latem wzrok kierowców narażony jest na oślepienie światłem słonecznym, również tym odbitym od powierzchni drogi czy karoserii mijanych samochodów. Kierowcy powinni więc używać okularów przeciwsłonecznych. Skuteczne są jednak tylko te, które posiadają filtr UV i powłokę antyrefleksyjną. Dla osób noszących okulary korekcyjne dobrym rozwiązaniem jest wybór fotocromów – soczewek, które ściemniają się lub rozjaśniają w zależności od intensywności światła na zewnątrz. Oprawki okularów powinny być zawsze dopasowane, ale nie mogą uciskać, by nosiło się je komfortowo. Należy też zwrócić uwagę na kolor soczewek – za ciemne ograniczają pole widzenia, a intensywnie zielone, niebieskie czy czerwone mogą zakłócać postrzeganie kolorów. Może mieć to wpływ na odczytywanie sygnalizacji świetlnej, czy dostrzeżenie innego samochodu – z badań wynika, że niezależnie od warunków pogodowych najłatwiej zobaczyć auta srebrne, w czasie deszczu żółte, a w mgłę pomarańczowe.

W czasie długich podróży wzrok bardzo szybko się męczy. Kiedy pojawia się pieczenie oczu lub łzawienie, należy zatrzymać samochód i wykonać kilka ćwiczeń, które pozwolą zmniejszyć napięcie gałek ocznych i poprawią ostrość widzenia. Można np. kilkakrotnie skupić wzrok najpierw na przedmiotach znajdujących się bardzo blisko, a następnie na usytuowanych w oddali. Skuteczne jest też kreślenie wzorkiem ósemek.

KIEDY PASY NIE CHRONIĄ?

Napinacze pasów, aktywne zagłówki i poduszki powietrzne zapewniają optymalną ochronę tylko wtedy, gdy siedzisz w fotelu w prawidłowy sposób.

Jeśli w chwili zderzenia noga kierowcy będzie prawidłowo ugięta, skoorczy się na złamaniu w jednym miejscu. Jeśli zaś będzie wyprostowana – może dojść do złamania w kilku miejscach i naruszenia stawu biodrowego. Podobnych różnic można wskazać wiele. Dlatego przed włączeniem silnika warto sprawdzić, czy nasza pozycja jest prawidłowa.

Kierowca powinien siedzieć na tyle nisko, by jego nogi nie przylegały do kierownicy. Wielu trudno to zrozumieć – aż 90 proc. kierujących przynajmniej, że zdarza im się prowadzić auto kolanami! Odległość fotela od kierownicy powinna być ustawiana przy wciśniętym pedale sprzęgła. To bowiem najodleglejszy punkt, do którego sięgnąć musi stopa kierowcy. Cała stopa, bo sprzęgła nie należy wciśkać tylko czubkiem buta! W czasie używania tego pedału noga powinna być lekko ugięta w kolanie. Jeśli podczas puszczania sprzęgła udo zahacza o kierownicę, fotel należy odsunąć do tyłu.

Oparcie fotela powinno być ustawione niemal pionowo tak, by łopatki przylegały do niego nawet wówczas, gdy kierowca zbliży swój nadgarstek do szczytu kierownicy. Niewygodnie? Paradoksalnie takie ustawienie fotela przy długich podróżach sprzyja koncentracji i chroni przed bólami kręgosłupa. Nie należy też wyginać zagłówka, bo wbrew powszechnej opinii nie służy on komfortowi jazdy, ale wyłącznie bezpieczeństwu. W czasie podróży powinien przylegać do potylicy.

Ręce na kierownicy powinny być zawsze ułożone w pozycji „za piętnaście trzecia”. Inny sposób kierowania jest nieprawidłowy, bo nie zapewnia bezpieczeństwa. Poza manewrem zmiany biegów, kierownicę trzeba trzymać dwoma rękami. Niebezpieczne są sytuacje, gdy kierowca w czasie jazdy zmienia ustawienia klimatyzacji, pije czy wkłada płytę do odtwarzacza. Prowadząc samochód jedną ręką nie wykonamy bowiem szybkiego manewru wymijania, gdy na jezdni niespodziewanie pojawi się przeszkoda, a podczas nagłego hamowania nasz samochód zjedzie na drugi pas ruchu lub pobocze. Tymczasem aż 70 proc. kierowców zdarzyło się puścić kierownicę zupełnie i poprosić pasażera o jej przytrzymanie!

Prawidłową pozycję stabilizuje pas bezpieczeństwa, który powinien mocno przylegać do biodrowej części ciała. Należy zadbać, by na całej długości był on wyprostowany. W innym wypadku nie tylko nie zadziała prawidłowo, ale może nawet wyrządzić krzywdę.

POŚLIZG LATEM

Rozgrzany asfalt może spowodować dwa rodzaje poślizgu. W pierwszym przyczepność tracą przednie koła – powstaje zjawisko podsterowności, którego opanowanie wymaga natychmiastowego zdjęcia nogi z gazu, zmniejszenia zakresu skrętu kierownicy i delikatnego jego powtórzenia. Kiedy natomiast kontakt z asfaltem stracą tylne koła i powstanie nadsterowność, kierowca powinien nacisnąć sprzęgło, by równomiernie dociążyć wszystkie koła, i szybko skrócić kierownicą, by wrócić na właściwy tor jazdy. Najskuteczniej jednak unikać poślizgów w ogóle, a do tego wystarczy nie przekraczanie dozwolonej prędkości! Jeśli myślałeś, że poślizg latem możliwy jest tylko w czasie deszczu, myliłeś się. Na rozgrzanym asfalcie samochód może zachowywać się jak na lodzie!

W upały trzeba też pamiętać o ograniczonych zdolnościach psychofizycznych kierowcy. Gorące powietrze szybko męczy i niekorzystnie wpływa na koncentrację. Dlatego w czasie długich letnich podróży warto robić częstsze niż zwykle postoje i dużo pić. Nie należy przesadzać z klimatyzacją! Duża różnica temperatur między ochłodzonym wnętrzem samochodu a ciepłym na zewnątrz może powodować przebieżenia lub niektóre choroby neurologiczne np. porażenie nerwu twarowego.

ŚMIERTELNE POCISKI

Skrytki w samochodach służą do przewożenia podręcznych rzeczy. Dlaczego więc tyle przedmiotów przewożymy luzem, zupełnie nie zdając sobie sprawy, że w chwili hamowania mogą być dla nas zabójcze?

Przy nagłym hamowaniu niezabezpieczone przedmioty nabierają pędu, który może z nich uczynić śmiertelne pociski. Jeśli jadąc z prędkością 50 km/h zderzymy się z nieruchomą przeszkodą, telefon komórkowy może uderzyć w nas z siłą równą 6-kilogramowemu odważnikowi. A ile w tej samej sytuacji waży litrowa butelka z wodą mineralną? Okazuje się, że aż 60 kg! Przy 90 km/h jej waga wzrośnie do 202 kg!

Przed wyruszeniem w trasę sprawdź, czy w samochodzie nie ma drobnych przedmiotów położonych gdzieś luzem. Szczególnie niebezpieczne jest przewożenie ich na półce przy tylnej szybie. Usuń stamtąd książki, gazety, maskotki czy apteczkę. Zabezpiecz też zabawki, które w podróż zabierają ze sobą dzieci. Niegabarytowe przedmioty zawsze pakuj do bagażnika, a jeśli masz samochód kombi bez kratki dzielącej część pasażerską od towarowej, unieruchom pasami wszystkie bagaże. Drobnych przedmiotów nie przewoź pod siedzeniem kierowcy, bo w czasie jazdy mogą się wysunąć i zablokować pedały.

Przed pędem zabezpiecz nie tylko przedmioty ale również siebie i pasażerów. Mężczyzna ważący 90 kg jadąc bez zapiętych pasów samochodem z prędkością 50 km/h przy zderzeniu z nieruchomą przeszkodą uderzy w przednią szybę z taką samą siłą jak betonowa płyta o wadze 3,5 tony!

JAK PRZYGOTOWAĆ ROWER?

Zanim ruszysz na rowerową wycieczkę, sprawdź czy jesteś do niej odpowiednio przygotowany. Rowerzyści to uczestnicy wielu tragicznych wypadków drogowych!

Bezpieczny rowerzysta to przede wszystkim widoczny rowerzysta! Sprawdź czy twój rower ma wszystkie wymagane prawem światła: z przodu białe lub żółte, z tyłu czerwone i dodatkowo czerwony odbłask w kształcie innym niż trójkąt. Dopuszcza się doświetlenie pedałów i kół żółtymi odbłaskami. Światło przednie nie może być migoczące, z tyłu natomiast wręcz zaleca się lampy pulsacyjne, bo kierowcy jednoznacznie kojarzą je z rowerzystami. Większą widoczność zapewniają też odbłaskowe dodatki w ubiorze, opaski na ręce i nogi.

Choć polskie prawo nie wymaga noszenia kasków, to są one zalecane. Czasami przyrównuje się je do samochodowych pasów bezpieczeństwa, bo podczas upadku pochłaniają dużą część energii i chronią przed urazami. Dobrze dobrany kask powinien być dopasowany do kształtu głowy i solidnie się na niej trzymać, ale nie może uciskać – lekkie uwieranie podczas mierzenia w sklepie, w czasie rowerowego rajdu może okazać się udręką. Dla rosnących stale dzieci nie można kupować kasków kilka numerów za dużych, bo nie spełnią swojego zadania. Warto także pamiętać, że nie chroni też kask, który uległ jakimkolwiek uszkodzeniu.

JAK PRZEWIĘĆ KAJAK?

Na aktywny urlop coraz częściej zabieramy kajak, deskę surfingową czy rowery. Ważne, by przed wyruszeniem w trasę, solidnie je przymocować.

Kajak i deskę można przewieźć na dachu praktycznie każdego samochodu osobowego. Im jest on szerszy, tym lepiej, bo duży rozstaw belek montażowych zapewni większą stabilność. Uchwyty przy belkach powinny być solidnie przymocowane, a taśmy mocujące – silnie ściągnięte. Metalowe zakończenia taśm warto przy tym owinąć czymś gumowym, by podczas jazdy nie zniszczyły karoserii i nie hałasowały. Belki można natomiast pokryć syntetyczną pianką lub gąbką, dzięki czemu sprzęt nie będzie tak łatwo się przesuwał. Na dłuższych trasach trzeba co kilkadziesiąt kilometrów przystawać i sprawdzać, czy mocowania nie poluzowały się.

Należy pamiętać, że sterowność samochodu z ładunkiem na dachu zdecydowanie zmniejsza się. Kierowca, który decyduje się na taki transport sprzętu sportowego, nie może rozwijać zbyt dużych prędkości i wykonywać gwałtownych manewrów, zwłaszcza podczas wietrznej lub deszczowej pogody. Z tego względu szczególnie trudna jest jazda z rowerami na dachu. Nieoptymalne kształty powodują duże zawirowania powietrza wokół pojazdu, co niekorzystnie wpływa na jego aerodynamikę. Dlatego lepszym rozwiązaniem jest wybór tylnych bagażników rowerowych, które w mniejszym stopniu utrudniają prowadzenie auta.

Narodowy Eksperyment Bezpieczeństwa „Weekend bez Ofiar” to akcja, której celem jest wypracowanie postawy dbałości o bezpieczeństwo w ruchu drogowym, a przez to ograniczenie liczby wypadków. Kampania określona została mianem eksperymentu, ponieważ dzięki niej będziemy mogli przekonać się, o ile można zmniejszyć liczbę ofiar na polskich drogach, jeśli zaangażowanie wykaże całe społeczeństwo. Po raz pierwszy budujemy wielką narodową koalicję dla bezpieczeństwa drogowego! Poza instytucjami państwowymi i mediami wezmą w niej udział również użytkownicy dróg: kierowcy, pasażerowie, piesi i rowerzyści.

Organizatorem Narodowego Eksperymentu Bezpieczeństwa „Weekend bez Ofiar” jest Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad. Partnerami przedsięwzięcia są Krajowa Rada Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego, Komenda Główna Policji, Komenda Główna Państwowej Straży Pożarnej, Lotnicze Pogotowie Ratunkowe, Główny Inspektorat Transportu Drogowego. Honorowy patronat nad akcją objął Minister Infrastruktury Cezary Grabarczyk.