

Numer 03/2016 (008)

Wydanie I, Wrzesień 2016

Wydawca:

Fundacja Bez Tajemnic

Bezpłatny materiał promujący
działania statutowe

Fundacji Bez Tajemnic.



Po Prostu BEZ TAJEMNIC

BIULETYN INFORMACYJNY

www.beztajemnic.org

Dzień Otwarty 09.10!

Serdecznie zapraszamy Was na kolejny Dzień Otwarty Fundacji w Krakowie. Kiedy? **9 października od 10:00 do 13:00**. Gdzie? W Głównym Magazynie Zakrętek w Krakowie przy ul. Balickiej. Co będzie się w tym dniu działo? Jak do nas trafić? Wszystkie szczegóły znajdziecie na kolejnych stronach.

Str. 6

Poradnik Zdrowego Myślenia o Jedzeniu a w nim przygotowania do zmian

Nastawienie to niezwykle ważna część skuteczności diety. Słuchaj siebie, a umiar wypracuje się samowolnie.

Str. 5

Prześlij ten biuletyn dalej!



zakretki.info
pomagamy nie tylko przyrodzie...

...TO MY!

ISSN 2392-2222



9 772392 222209

Pomóżmy Bartkowi i Izie

Do grona naszych Podopiecznych dołączyła dwójka dzieci – Bartek i Iza. Bartłomiej choruje na dystrofię mięśniową Duchenne'a. Iza ma stwierdzoną encefalopatię pod postacią padaczki i opóźnienia rozwoju psychoruchowego. Jak możemy im pomóc? Przeczytajcie...

Str. 4



Zakrętkowy rekord Guinnessa pobity!

Jest czym się chwalić! Zbierane przez Was zakrętki posłużyły do pobicia rekordu Guinnessa w układaniu wzoru z materiałów wtórnych. Efekty rekordu zobaczycie na zdjęciach w tym numerze Magazynu. Przeczytajcie też szczegółową relację z tego wydarzenia. Bo na pewno zastanawiacie się, po co, gdzie i dlaczego podjęta była próba bicia takiego rekordu :)

Str. 3





Redakcja

Monika Cichocka – Redaktor naczelny
Ewa Domańska
Katarzyna Moskal
Łukasz Puła
Milena Rogowska
Michał Sułowski

Adres Redakcji:

Biuletyn Informacyjny
„Po Prostu! Bez Tajemnic”
Fundacja Bez Tajemnic
ul. Wincentego Witosa 27/12
30-612 Kraków
tel.: (+48) 505 63 84 76
e-mail: poprostu@beztajemnic.org

Wydawca

Fundacja Bez Tajemnic
Wydano w ramach działań statutowych Fundacji Bez Tajemnic

Numer wydania

03/2016 (008)
Wrzesień 2016

Fotografie i grafiki

Monika Cichocka
Damian Domański
Milena Rogowska
Michał Żukrowski

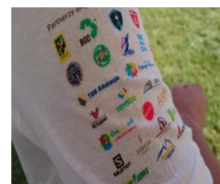
Biuletyn Informacyjny „Po Prostu Bez Tajemnic” jest dostępny bezpłatnie w wersji elektronicznej na stronie internetowej www.zakretki.info jako materiał promujący działania Fundacji Bez Tajemnic

Redakcja zastrzega sobie prawo do dokonywania zmian w nadesłanych materiałach.

www.beztajemnic.org

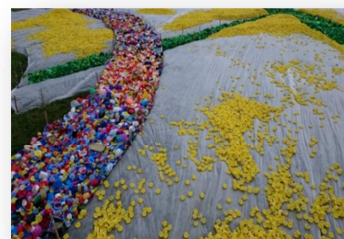
Jesienne "zakrętkobranie"

Jesień to oczywiście idealny czas dla grzybiarzy organizujących w tym okresie grzybobrania. Czy mogłaby być też czasem "zakrętkobrania"? :) O tym przekonamy się już niedługo (liczymy na to, że razem udowodnimy, że mogłaby!), tymczasem zapraszamy do lektury nowego numeru biuletynu, w którym pożegnamy letni sezon w Fundacji.



SPIS TREŚCI

Od Redakcji.....	2
Zakrętki.info.....	2
Dzieje się.....	3
Zbieramy dla - Bartka i Izy.....	4
W zdrowym nałogu.....	5
Będzie się działo.....	6
Ekociekawostki.....	7



Zawsze bądź szlachetny.

Bądź do pomocy gotowy.

Johann Wolfgang Goethe

Od redakcji

Witaj, szkoło!

Monika Cichocka, **Kraków**



Kolejne wakacje minęły, kolejny rok szkolny przed nami... Przed nami też nowy numer biuletynu Po Prostu!

Bez Tajemnic. Tak samo jak Wy, nasi wolontariusze wrócili z letnich wakacji i urlopów i teraz ze zdwojoną siłą zbierają się do pracy. Was też do te-

go zachęcamy :) Zarówno w codziennym życiu, szkole czy pracy, jak i w kontekście zbierania zakrętek. Pokażcie, ile zakrętek zebraliście przez wakacje. I nie przestawajcie zbierać... ;)

Na rozgrzewkę przed tym jesiennym sezonem zakrętkowym (a że zimno się zrobiło, rozgrzewka się przyda!), zapraszam do lektury magazynu.

Nasz wolontariusz Łukasz przygotował dla Was cieka-

wostki związane z liczebnością worków z zakrętkami (str. 2). Wspominamy też bicie rekordu zakrętkowego w Zakopanem. Jaki był efekt, zobaczycie i przeczytacie na str. 3. Na kolejnej stronie sylwetki naszych nowych Podopiecznych – przeczytajcie, jak możecie im pomóc! W ramach programu W zdrowym nałogu Milena poruszyła bardzo interesujący temat pozytywnego myśle-

nia, gdy chcemy lub musimy zmienić nawyki żywieniowe. Najważniejsze jest bowiem nastawienie! Na zakończenie przeczytacie kolejne ciekawostki i fakty na temat fotowoltaiki. Michał podzielił się z nami swoją ogromną wiedzą ekologiczną.

Tak więc... zaparzcie sobie gorącą herbatę, usiądźcie wygodnie w fotelu przy kaloryferze (lub piecu!) i poczytajcie, co tym razem przygotowaliśmy ■

Zakrętki.info

Zakrętkowy przelicznik

ŁUKASZ PUŁA

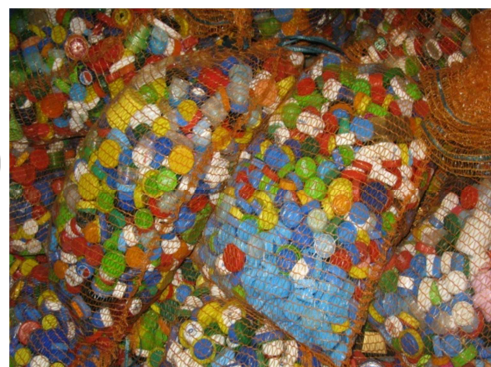
Parafrazując powtarzane z dziada pradziada powiedzenie: *Zakrętka do zakrętki a zbierze się miarka...* ;) Jak to rzeczywiście z tymi zakrętkami jest?

Jako wzorcową zakrętkę w pomiarach użyto zakrętkę po wodzie mineralnej. Oczywiście zakrętki różnią się rozmiarami, a co za tym waga, więc obliczenia te są przybliżone i stanowią tylko wskazówkę, żeby wyobrazić sobie ile mniej więcej musimy zbierać zakrętek aby pomóc jednemu Podopiecznemu.

1 kg zakrętek = 432 sztuki

**1 worek = 13 kg zakrętek
= 5616 sztuk**

(zakrętka: z wody mineralnej; worek: 120-litrowy)



CZY WIESZ JUŻ, JAKICH ZAKRĘTEK NIE ZBIERAMY?



Każda kolejna zakrętka zebrana przez Was zakrętka jest niezwykle ważna. Istotne jest jednak to, aby była to zakrętka odpowiednia. Niestety nie wszystkie typy zakrętek (czy raczej zamknięć butelek, które są często mylone z zakrętkami) się nadają. Dlatego przypominamy, czego **NIE** zbieramy. Do worków z zakrętkami nie wrzucajcie też innych plastikowych elementów, nie mówiąc już o obiektach wykonanych z innych materiałów!

Przed oddaniem zakrętki z opakowania z kawy, wyjmij teksturę!

Zapraszamy do śledzenia naszych profili na Facebooku! :)

www.facebook.com/zakretki.info
www.facebook.com/FundacjaBezTajemnic
www.facebook.com/WZdrowymNalogu

Dzieje się...***Zakrętkowe rekordy!*****Czyste Tatry**

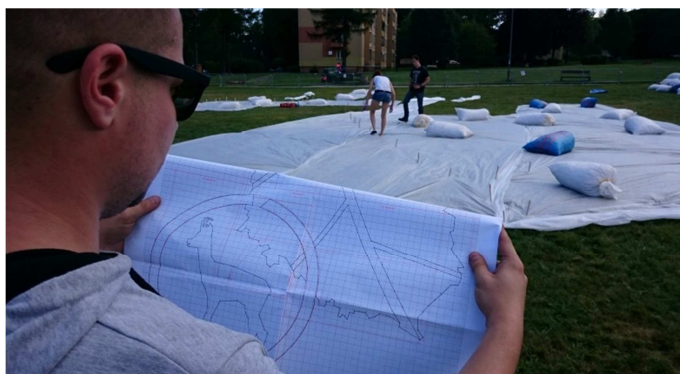
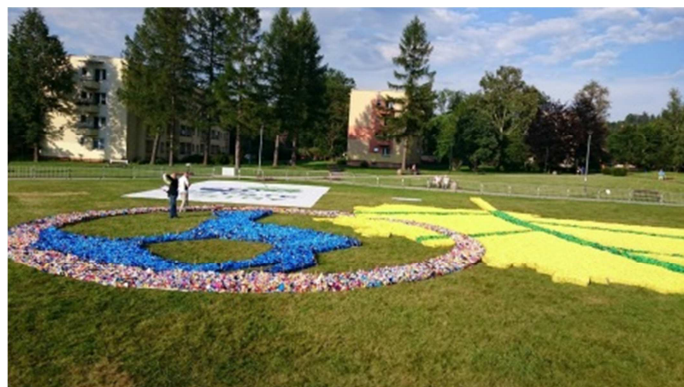
Już po raz drugi gościliśmy w Zakopanem w trakcie jednego z najbardziej znanych akcji ekologicznych w tym regionie. To była nie tylko okazja do zaprezentowania się i zebrania zakrętek od mieszkańców „Stolicy Tatr”, ale też moment podjęcia próby pobicia rekordu Guinnessa w układaniu wzoru z materiałów wtórnych. Te dwa dni, w trakcie których szereg osób przyczyniło się do ułożenia określonego wzoru (i nie tylko dzieci miały przy tym wielką frajdę!), poprzedzone były tygodniami przygotowań. Jeszcze w czerwcu nasi wolontariusze i sympatycy Programu Zakrętki.info segregowali zgromadzone w magazynie w Krakowie zakrętki na kolory. Włożony w to wysiłek, opłacił się. Rekord został pobity! A jaki efekt? Oceńcie sami oglądając zdjęcia zamieszczone obok ☺ ■

MONIKA CICHOCKA

Dziękujemy!

Około 3 500 000 sztuk zakrętek wzięło udział w próbie pobicia rekordu Guinnessa 2 lipca 2016 r. podczas akcji Czyste Tatry. Zakrętkom dziękujemy za swój udział ;) Dziękujemy również **Stowarzyszeniu "Czysta Polska"**, Ambasadorom, wolontariuszom Fundacji Bez Tajemnic oraz przyjaciołom Programu Zakrętki.info - Pomagamy Nie Tylko Przyrodzie... Rekord Polski został pobity! Czekamy na potwierdzenie rekordu Guinnessa. ■

MICHAŁ ŻUKROWSKI

**Rekord Dnia Otwartego**

Niedawno, podczas akcji Czyste Tatry pobiliśmy rekord w układaniu wzoru z zakrętek. Kolejny (nasz) rekord, tym razem w ilości zakrętek przekazanych do recyklingu, został pobity 4 września podczas Dnia Otwartego Fundacji Bez Tajemnic. Przez kilka godzin w magazynie przy ul. Balickiej trwały zespołowe prace wolontariuszy przy pakowaniu zakrętek do worków, a następnie układaniu worków na przyczepie samochodu. Zostało załadowanych **aż 7 ton 800 kg zakrętek**, które trafiły tego samego dnia do firmy recyklingowej. Oznacza to większą i bardziej skuteczną pomoc dla naszych Podopiecznych. ■

KATARZYNA MOSKAL

Zbieramy dla...

Pomóżmy poruszać się Bartkowi i Izie

NASI PODOPIECZNI

Bartłomiej Nowacki, woj. podlaskie -P086/03/16


Bartłomiej choruje na nieuleczalną chorobę dystrofię mięśniową Duchenne'a. Jest to choroba genetyczna, która powoduje postępujący i nieodwracalny zanik mięśni. Jak dotąd nie odnaleziono skutecznej terapii leczącej dystrofię mięśniową, jedynie terapia sterydami we wczesnych etapach może opóźnić postęp choroby. Chłopiec nie chodzi od 2010 roku, porusza się na wózku inwalidzkim. Ma stwierdzony wiotki niedowład

z przewagą w kończynach dolnych, masywny przykurcz mięśni biodrowo-lędźwiowych, kulszowo-goleniowych, ścięgien Achillesa.

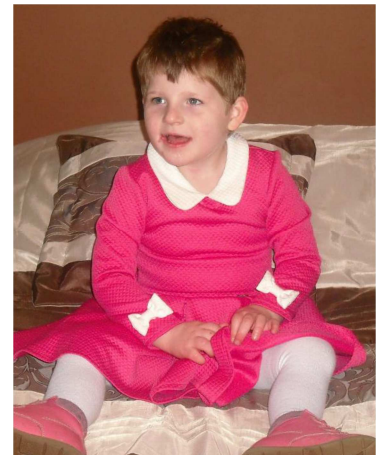
Bartłomiej jest pod opieką wielu specjalistów, potrzebuje systematycznej rehabilitacji ruchowej oraz pomocy i opieki w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji. Chłopiec w ostatnim czasie bardzo urósł i zmieniła się budowa jego ciała. Obecny wózek stał się za mały (gniecie i uciska), a zarazem zbyt niebezpieczny (przechyla się, grozi upadkiem). Razem z rodzicami prosimy o pomoc w zbiorce zakrętek z przeznaczeniem na zakup wózka inwalidzkiego dopasowanego do potrzeb Bartłomieja.

Możesz pomóc w zakupie wózka wpłacając dowolną kwotę na subkonto Bartłomieja w Fundacji Bez Tajemnic:
04 1090 2053 0000 0001 1847 3323
w tytule wpłaty podając numer Podopiecznego **086/03/16**

Zakrętki zbieramy na **WÓZEK INWALIDZKI**
o wartości 10 000 PLN.

Iza Kubacka, woj. mazowieckie -P088/05/16

Iza ma stwierdzoną encefalopatię pod postacią padaczki z napadami uogólnionymi i opóźnienia rozwoju psychoruchowego. Dziewczynka objęta jest systematyczną opieką rehabilitacyjną i wymaga całkowitej pomocy w zakresie karmienia i pielęgnacji. Chodzi na czworakach, wstaje trzymając się mebli, chwyta przedmioty rękami, reagujeżywieniem na widok rodzica. Komunikuje się gestem, mimiką, piskiem. Często wymusza wiele rzeczy płaczem i wzmożonym napięciem mięśniowym. Iza lubi słuchać muzyki, malować palcami i spoglądać przez okno. Radość sprawia jej kontakt ze starszą siostrą, którą próbuje naśladować. Dziewczynka jest pod opieką wielu specjalistów (neurologa, gastrologa, logopedy, laryngologa itd.). Obecny wózek nie spełnia już swojej funkcji, jest za mały i tak bardzo wyeksploatowany, że stanowi zagrożenie dla dziecka (sam się składa i wylatują z niego śrubki). Niskie dochody rodziny nie pozwalają na samodzielny zakup sprzętu, dlatego prosimy o pomoc w zbiorce zakrętek by Iza poczuła się komfortowo i bezpiecznie w nowym wózku.



Zakrętki zbieramy na **WÓZEK INWALIDZKI SPECJALNY SPACEROWY** o wartości 3 000 PLN.

Możesz pomóc w zakupie wózka wpłacając dowolną kwotę na subkonto IZY w Fundacji Bez Tajemnic:
04 1090 2053 0000 0001 1847 3323
w tytule wpłaty podając numer Podopiecznego:
P088/05/16

opracowały EWA DOMAŃSKA, KATARZYNA MOSKAL

Szukasz pomocy? Napisz do nas:

podopieczni@zakretki.info

W zdrowym nałogu...

Poradnik Zdrowego Myślenia o Jedzeniu

Jak skutecznie przygotować się do zmian?

W swojej pracy dietoterapeutki słuchając ludzi, wyłapuję elementy, z którymi większość osób się boryka. Stąd też pomysł na podjętą dzisiaj tematykę. Artykuł jest oparty na moim autorskim Poradniku Zdrowego Myślenia o Jedzeniu.

Bo bardzo ważne jest wiedzieć, jak zacząć, i zacząć dobrze.

Dzisiaj więc troszkę szerzej o tym, co zrobić, by dobrze przygotować się do zmiany stylu odżywiania. Kilka słów o właściwym nastawieniu do diety oraz o umiarze i umiejętności słuchania siebie.

Na początek jednak przybliżę pojęcie diety ☺. Dla mnie jest to zmiana nawyków żywieniowych na te służące nam o dbanie o siebie, okazywanie miłości. Nie jest to na pewno szeroko rozumiana chwilówka, restrykcja ani nie są to ciężkie wyrzeczenia. Dieta to styl życia, zdrowie i równowaga.



Na początek dla wszystkich zainteresowanych tematem proponuję ćwiczenie. Znajdziesz je obok w bordowej ramce. Zajmie Ci ono zaledwie kilka minut, jednakże poświęć tę chwilę tylko dla siebie, tak by nikt Cię nie rozpraszał. To bowiem może ułatwić przygotowanie do zmiany ☺. To ćwiczenie pomaga w uświadomieniu sobie, po co COŚ robię, MOTYWUJE do działania. Podczas zmiany nawyków żywieniowych (w gorszych chwilach, jeśli w ogóle takie się pojawiają) PRZYPOMINA o tym, czego pragnę i najważniejsze: co jestem w stanie osiągnąć.

W zmianie odżywiania oraz swoich dotychczasowych nawyków bardzo ważne jest nastawienie.

To ono gra kluczową rolę. Dlatego zawsze bądźmy dobrej myśli, bo po co być złej?

I. Nastawienie do siebie

Jeśli w Twojej głowie będziesz pielęgnować i powtarzać jak mantrę, że uda Ci się osiągnąć cel (schudnąć, wyleczyć tarczycę, czuć się dobrze), to wszelkie działania będą promieniowały tym pozytywnem i wpływały dobrze na Ciebie i Twoje ciało.

Oczywiście musisz mocno w to uwierzyć!

Myśli rodzące się w głowie mają ogromne znaczenie dla ciała. Jeśli w głowie przeżywamy piekło, wprowadzamy w taki stan nasze ciało. Impulsy właśnie to przekazują komórkom – stan zagrożenia, stres... a wiadomo, co za tym idzie.

Dlatego podchodzimy do siebie z miłością, wybaczymy sobie drobne „przewinienia”, karmimy się dobrym jedzeniem i dobrą myślą, znajdujemy każdego dnia czas dla siebie oraz wysypiamy się.

II. Nastawienie do diety

Dieta jest dla nas, a nie my dla diety. Dieta to nie wyrzeczenia, to dbanie o siebie i o swoje zdrowie. Dawanie sobie tego, co najlepsze, co prowadzi do zdrowia i dobrego samopoczucia.

Nie możemy myśleć w ten sposób: *Przeszłam/em na dietę, nie mogę tego, tego i tego...* Wykreślamy ze słownika wyrażenie „nie mogę”.

Do diety, czyli prawidłowego odżywiania, podchodzimy na luzie, bez restrykcji, presji. Nie ograniczamy się czasowo, pozwalamy ciału i organizmowi, by w swoim tempie (czyt. zdrowo i na stałe) doprowadził się do równowagi.

Przy tej okazji UCZYMY się swoich potrzeb, poznajemy siebie – swoje mocne i słabe strony (z tym drugich wyciągamy wnioski i stają się naszą motywacją).



W diecie chodzi o to, by słuchać swoich potrzeb, umieć wybierać zgodnie z nimi. W takim wypadku, po pewnym czasie będziemy jeść wszelkie produkty z przyjemnością i na luzie, bez przejadania się lub głodzenia. Nim to nadejdzie, na początku, musimy troszkę siebie posłuchać i dać sobie czas. Kiedy zmieniamy styl jedzenia, a np. odżywialiśmy się bardzo niezdrowo, jedliśmy dużo przetworzonych rzeczy, to troszkę czasu może minąć (indywidualnie), nim zobaczymy wyraźne podpowiedzi ze strony organizmu. Najpierw jednak musi on przystosować się do nowej sytuacji, po czym sam będzie dawał informacje, czego potrzebuje. Przykładowo: myślę ciągle o burakach. Jem je, smakują mi. Mam na nie ochotę jeszcze 2 dni z rzędu (nie dlatego, że nie chce mi się robić czegoś innego, ale ciągnie mnie dalej na ich widok). Więc nie zastanawiam się, czy to nie za dużo itp., tylko jem je 2 dni z rzędu ☺. Widocznie mój organizm prosi o jakąś wartość, którą one mogą mi dać. Nie jem więcej niż mogę zmieścić, ani za mało. Po posiłku dobrze jest czuć dalej lekkość a nie przeciążenie.

Umiar – jest ważny. We wszystkim. W proporcjach i produktach.

We wszystkim słuchamy więc swojego organizmu zgłaszającego swoje potrzeby. No właśnie, które z nich są prawdziwe? I co z ochotą na słodczyce?

1. Zastanów się, z jakiego powodu jesteś w punkcie, w którym postanowiłaś/eś zmienić swój stan zdrowia/dietę

(np. mam nadwagę, często odczuwam zmęczenie, towarzyszy mi brak energii)

2. Co chcesz zmienić / jak się czuć, byś był/a zadowolona/y ze zmiany? Wyobraź sobie rezultat, jaki osiągasz.

Napisz o tym.

(np. czuć się dobrze w swoim ciele, zrzucić kilka kilo, mieć więcej energii)

3. Co uważasz za niepoprawne w Twojej diecie teraz? Co oddala Cię od zdrowia/celu?

(np. wiem, że jem za dużo, za duże porcje)

4. Jeśli nie umiesz odpowiedzieć na wcześniejsze pytanie, nie wiesz np. w czym tkwi błąd, zastanów się jakie działania przybliży Cię do uzyskania tej wiedzy. Może to być obserwacja siebie i wyciągnięcie wniosków, konsultacja z dietetykiem.

5. Skoncentruj się teraz na tym, co napisałaś/eś. Zastanów się jeszcze raz, z jakiego powodu jesteś w punkcie, w którym postanowiłaś/eś zmienić swój stan zdrowia/dietę.

Zaspakajamy właściwe POTRZEBY, nie ZACHCIANKI.

Jeśli pojawi się ochota (może nawet częsta, może każdego dnia?) na coś niezdrowego, słodczyte itp., czyli wszelkie niesłużące nam pokarmy, wtedy mówimy sobie STOP.

Ale nie od razu, najpierw chwila namysłu: czy to jest zachcianka (może zażeram stres albo nudzi mi się)? A może odczuwam spadek energii i organizm potrzebuje czegoś wysokokalorycznego np. cukru?

Namysł, odpowiedź, decyzja -właściwa decyzja. Jeżeli to tylko ZACHCIANKA, mówię STOP. Jeżeli jednak na drugie pytanie odpowiedziałam twierdząco, wtedy jem banana, kawałek arbuza, suszony owoc - w ten sposób zaspakajam swoją POTRZEBĘ.

Przykładowo: zażeram stres i w tym momencie to jest tak silne, że muszę sięgnąć po coś słodkiego, paluszki itp. (ogólnie: niepotrzebne produkty). Mówię sobie STOP, gdy zauważam taką sytuację. Nie dopuszczam do niej kolejnym razem, eliminując np. z domu czy miejsca pracy (tam, gdzie często to się powtarza) wszelkie „podjadaczki”. Mogę zastąpić je czymś innym (surowe warzywka, owoce). W chwili stresu nieważny jest pokarm, który przyjmujemy.

Ważny jest akt konsumpcji. Jeśli nie radzę sobie inaczej, przynajmniej jem coś zdrowego. Warzywa skutkują najbardziej, bo są chrupiące (dodatkowy zmysł uruchomiony).

Uczę się świadomie sięgać po jedzenie. Zachcianki po czasie uświadomienia sobie przyczyny znikną lub będą pojawiać się wyjątkowo rzadko. Na to miejsce pojawi się zrozumienie i chęć dbania o siebie.



Wszelki wskazówki dotyczą kwestii myślenia o zmianie, natomiast w kolejnym numerze Magazynu. Napiszę o tym, jakie produkty warto wybierać dla zdrowia a czego się wzbraniać. Dziś wspomnę jeszcze tylko, że wszystko, co naturalne, nieprzetworzone jest dla nas karmą pośród aktualnie szerokiego asortymentu spożywczego - i tego trzymać się trzeba. ■

MILENA ROGOWSKA

www.facebook.com/WZdrowymNalogu;

Będzie się działo...

Jesienny Dzień Otwarty

Serdecznie zapraszamy na kolejny Dzień otwarty Największego w Polsce Programu charytatywno - ekologicznego "Zakretki.info - Pomagamy nie tylko przyrodzie... ." prowadzonego przez Fundację Bez Tajemnic - z którego 100% zebranych zakrętek finansuje wyłącznie zakup sprzętu rehabilitacyjnego dla niepełnosprawnych dzieci.

Przyjdź i zobacz na żywo, jak funkcjonuje największa w Polsce akcja zbierania plastikowych zakrętek i ile zakrętek mieści się w największym Magazynie zakrętek w Polsce. Odpowiemy na każde pytanie, zobaczysz jak pracują nasi wolontariusze.

Zaproś również swoich znajomych i przyjedź do nas z zakrętkami!

W planach:

- pakowanie zakrętek,
- przesypywanie zakrętek,
- przygotowanie transportu zakrętek do firmy recyklingowej.

Jeżeli sam nie możesz przyjść, zaproś swoich znajomych - może oni będą mogli zajrzeć do nas na chwilę ;)

Zapraszamy również media, które będą mogły uzyskać informacje dotyczące naszych działań oraz sprawozdanie z naszych postępów.

Kiedy? **Niedziela 9 października 2016**

Start: **godzina 10:00**

Zakończenie: **godzina 13.00**

Gdzie? **Magazyn Kraków** przy ul. Balickiej 253A

Uniwersytet Rolniczy Stodoła numer 1

GPS N: 52° 10' 26" E: 18° 51' 9"

Jak dojechać? autobusem: 139, 208, 218, 226, 439
przystanek MYDLNIKI PKP

Podczas Dnia Otwartego istnieje możliwość:

- uzyskania informacji dotyczących funkcjonowania akcji,
- uzyskania informacji jakie zakrętki nadają się w programie zbierania zakrętek,
- wypełnianie zgłoszeń do naszej akcji,
- dostarczenia dokumentów niepełnosprawnych dzieci,
- dołączenia do grona stałych wolontariuszy,
- informacje dotyczące wolontariatu,
- rozmowa z zaproszonymi gośćmi.

Eko-ciekawostki

Fotowoltaika – prąd ze Słońca (cz. 2)

O tym, czym jest fotowoltaika i skąd wziął się pomysł na jej zastosowanie w energetyce, czytaliście w poprzednim numerze Po Prostu!. Dzisiaj kolejna dawka wiedzy na temat "prądu ze Słońca".

Typy elektrowni

Elektrownie słoneczne są realizowane w dwóch podstawowych formach. Pierwsza, najpopularniejsza z nich, to instalacje typu on-grid. W takim rozwiązaniu elektrownia sprzężona jest z publiczną siecią elektro-energetyczną. Nadmiar energii jest oddawany do sieci. z kolei w przypadku, gdy instalacja nie pracuje optymalnie (zima, noc, pochmurne dni itp.) zapotrzebowanie na moc uzupełniane jest z sieci. Wszystko jest ze sobą zsynchronizowane i „przejścia” z zasilania słonecznego na sieciowe są dla użytkownika niezauważalne. Ten typ elektrowni jest najpopularniejszy, ponieważ jest najtańszy i najprostszy w projektowaniu i instalacji. Należy jednak zauważyć, że w typowym domku jednorodzinnym w okresach, kiedy baterie słoneczne pozyskują najwięcej energii (w ciągu słonecznego dnia), zazwyczaj nie ma wielkich poborów. Te pojawiają się głównie rano, wieczorem i w nocy. W związku z tym zużycie bieżące (z pominięciem licznika) pozyskanej z własnej elektrowni energii sięga zazwyczaj ok. 30 %. Reszta energii zostaje odprowadzona do sieci publicznej i w praktyce zużywa ją najbliższy sąsiad. Dlatego tak ważne było wprowadzone w lipcu zeszłego roku bilansowanie, dzięki któremu również z powodów finansowych inwestycje w domowe elektrownie OZE stały się opłacalne.

Nieco innym typem są elektrownie w formie off-grid. W takich instalacjach nadmiar energii, która nie jest zużywana na bieżące potrzeby, gromadzony jest w bateriach akumulatorów. To rozwiązanie daje pewną autonomiczność energetyczną, gdyż zgromadzona energia jest wykorzystywana w momentach, gdy panele nie pracują lub pracują z niedostateczną mocą (również wieczór, noc, pochmurny dzień). Jest to jednak rozwiązanie znacznie bardziej skomplikowane zarówno na etapie projektowania, jak i instalacji, a co za tym idzie sporo droższe.

Coraz większą popularność zyskują instalacje hybrydowe. Takie elektrownie połączone są z siecią, ale dysponują też bankiem energii. To rozwiązanie podnosi wykorzystanie własnej pozyskanej energii – co skutkuje korzystniejszym dla prosumenta rozliczeniem z zakładem energetycznym. Podnosi również bezpieczeństwo energetyczne domu, gdyż w razie awarii sieci zgromadzona w akumulatorach energia może pozwolić na zasilenie naszych urządzeń elektrycznych.

Z czego składa się domowa elektrownia fotowoltaiczna?

Podstawowym elementem elektrowni PV są moduły fotowoltaiczne. Połączone ze sobą tworzą generator fotowoltaiczny. W nim powstaje prąd stały. Z racji tego, że większość urządzeń domowych pracuje w oparciu o prąd zmienny, aby je zasilić konieczny jest jeszcze falownik (inwerter) fotowoltaiczny, który zmienia prąd stały w prąd zmienny i synchronizuje się z siecią. W instalacjach typu off-grid /hybryda dodatkowo instalowane są banki energii (zazwyczaj baterie akumulatorów). Całość komponentów uzupełnia oczywiście konstrukcja montażowa - odpowiednia do pokrycia dachowego lub na teren otwarty. Niezbędna są również przewody, rozdzielnice i odpowiednie zabezpieczenia. Bardzo często domowe elektrownie rozbudowane są o system monitoringu ich pracy. Dane w postaci wykresów i wizualizacji można przeglądać na stronach internetowych i aplikacjach na urządzeniach mobilnych.

Jak przeprowadzić inwestycję we własną elektrownię OZE.?

Najlepiej powierzyć to wyspecjalizowanej firmie. Do przygotowania projektów i zgłoszenia mikroelektrowni do zakładu energetycznego konieczne są odpowiednie uprawnienia. Firm zajmujących się instalowaniem elektrowni słonecznych powstało w ostatnich latach bardzo dużo. Dobrze jest jednak sprawdzić, czy wybrana firma posiada certyfikat Urzędu Dozoru Technicznego w zakresie instalacji PV. Ponieważ wpływ cienia na pracę baterii słonecznych ma bardzo duże znaczenie, warto również zapytać o analizę zacienienia generatora PV. Takie analizy realizuje się za pomocą specjalistycznego oprogramowania. Dają one jednak gwarancję prawidłowego rozmieszczenia paneli słonecznych, a co za tym idzie optymalny uzysk energetyczny i niski koszt samej instalacji.

■
MICHAŁ SUŁOWSKI



[źródło: www.fotowoltaikainfo.pl]