

ARCULATVÁLTÁS | A+A KIÁLLÍTÁS DÜSSELDORF

**ROCK**<sup>®</sup>  
SAFETY

EXPORT PIACOK | JÁTÉK + 2020-AS AJÁNDÉK FALINAPTÁR

Our Mission: Your Protection.

# ROCK SAFETY

MUNKAVÉDELMI MAGAZIN

II. évfolyam 3. szám, 2019. IV. negyedév

FÓKUSZBAN AZ

## ARCULATVÁLTÁS

**ROCK**<sup>®</sup>  
SAFETY



2019

2010

1997



# TARTALOMJEGYZÉK

4-5. FÓKUSZBAN AZ ARCULATVÁLTÁS

**ROCK**<sup>®</sup>  
**SAFETY**  
Our Mission: Your Protection.

6-9. A+A KIÁLLÍTÁS DÜSSELDORF



10-11. TERMÉKAJÁNLÓ – Új munkavédelmi cipőcsaládjaink



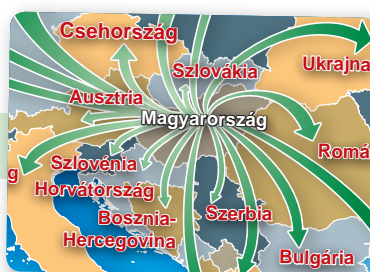
12-13. 2020-AS AJÁNDÉK FALINAPTÁR



14-15. TERMÉKAJÁNLÓ – Új munkavédelmi kesztyűink



16-17. ROCK SAFETY<sup>®</sup> ÉS AZ EXPORT PIACOK



18-20. TERMÉKAJÁNLÓ – Új jól-láthatósági kabátjaink



21-22. ÉLETMÓD ROVAT – Csaba futása



23. JÁTSSZON VELÜNK EGY LÁTHATÓSÁGI CSOMAGÉRT!



Kiadja: Molnár és Társa Kft., Felelős szerkesztő: Molnár és Társa Kft.  
Megjelenik negyedévente 5.000 példányban



ifj. Molnár László  
ügyvezető

„A következő években még nagyobb hangsúlyt kap a marketing, a termékfejlesztés, a kiegészítő szolgáltatások.”

### Tisztelt Olvasó!

Decemberben már minden vállalkozás hozzávetőleges eredményt tud adni az adott évi teljesítményéről.

Véleményem szerint fontos azt is megvizsgálni ilyenkor, tudott-e a vállalkozás a számokon túl olyan fejlesztéseket elkezdni vagy megvalósítani, ami a következő év eredményességét befolyásolni tudja.

Gazdasági szakértők szerint egy nehezebb időszak következik, egy vállalkozás célja azonban minden esetben a fejlődés. Elképzelhető, hogy mostantól egy másfajta piaci környezethez kell igazodnunk.

Magyarország és Kelet-Európa munkavédelmi eszközkereslete az elmúlt 3-4 évben olyan szintű minőségbeli ugráson ment keresztül, amire talán még nem is volt példa. Ez öröndetes, kérdés azonban, hogy a felhasználók fognak-e húzni a nadrágszíjon, ha bekövetkezik egy gazdasági visszaesés, áttérnek-e egy költségtakarókosabb működésre?

Ami biztos: a kínálat bővült. Nagyobb a verseny minden szegmensben. A következő években még nagyobb hangsúlyt kap a marketing, a termékfejlesztés, a kiegészítő szolgáltatások. Arra fókuszálunk, hogy ezekben még láthatóbb fejlődést tudjunk felmutatni. 2019-ben a háttérben sokan és sokat dolgoztak azért a ROCK SAFETY®-nél, hogy 2020-ban a márka még felismerhetőbb legyen.

Új, még magasabb minőségű termékek, új arculat, új online platformok. Ezeket kívánjuk bevezetni.

Az újdonságokból több elem már megtekinthető volt a novemberi düsseldorfi A+A kiállításon. Jelen kiadványunkban ezzel az eseménnyel, valamint arculatváltásunkkal fogunk bővebben foglalkozni, és bemutatunk néhány új terméket is, amelyek már elérhetőek a kínálatunkból, raktárkészletünkéből.

Minden kedves Olvasónknak, Partnerünknek a kollégáim és magam nevében is kívánunk Áldott Karácsonyt és Sikerekben Gazdag Boldog Újévet!

# A ROCK SAFETY® ÚJ ARCULATA



**Gyurkó Tibor**

Marketing vezető – Molnár és Társa Kft.

*Sokan még mindig azt gondolják, a tudatos márkáépítés, arculatalakítás csak a végtelen erőforrásokkal, a kkv-k számára elérhetetlen büdzsével rendelkező multinacionális cégek kiváltsága. Tévedés. Legalább akkora, mint az, hogy egy kkv számára ez egy sokdrangú kérdés.*

*Számos cég és brand arculatváltásában, arculatformálásában vettem részt pályafutásom során, de egy ilyen horderejű feladat egy igazi marketingesnek minden egyes alkalommal megbizsergeti a szívét, izgalommal tölti el a lelkét. Amikor a Molnár és Társa Kft-nél az idei évre meghatároztuk a stratégiaiilag fontos sarokpontokat, az arculatfrissítés, a brandépítés, a márka imázsának új szintre emelése elsődleges szerepet kapott. Alábbiakban bemutatom, milyen kiemelt elemekből áll egy ilyen folyamat, valamint sorra veszek pár fogalmat, amiket a mai napig sokszor nem a megfelelő helyen kezelnek.*

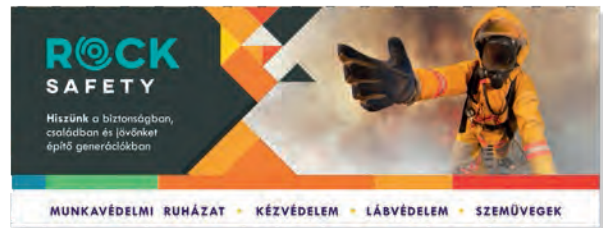
# ROCK® SAFETY

Our Mission: Your Protection.

## ARCULAT

Az arculat a cég különböző megjelenési formáinak összessége. Ideális esetben egy egységes kép, amit egy cég a vásárlói, a márkája iránt érdeklődők felé közvetít. A nagy kép azonban olyan kisebb egységek sokaságából, puzzle darabkákból épül fel, amiknek önmagukban is meg kell állniuk a helyüket, de egymásba is kell tudni illeszkedniük. Ha valamelyik nem illik bele a sorba, vagy hiányzik, a kép nem lesz teljes, egész.

Az arculat ki- vagy átalakítását meg kell, hogy előzze egy stratégiaiilag elengedhetetlen lépés, tisztázni kell, és világosan kitűzni a koncepciót, mit szeretnének elérni, hova szeretnének eljutni.



Névjegy, boríték, levélpapír, webshop-banner, hírlevél-banner

## KONCEPCIÓ – POZICIONÁLÁS

Koncepció alatt nem csak azt értjük, hogy van egy jó ötletünk, hogyan alakítsunk át egy logót, milyen színűek legyenek a termékeink csomagolásai, milyen grafikai megoldásokat használunk egy hirdetésben, hogyan kommunikálunk akár online, akár offline felületeken. Ezek már mind megvalósulásai, következményei az egységes koncepciónak.

Az origo, a kiindulási pont az, hogy egy cég világosan meghatározza magát a piacon, hova pozicionálja termékeit, szolgáltatásait, a márkát.

„Minél több jó terméket, szolgáltatást szeretnének eladni, célunk, hogy növekedjen az árbevétel amennyire csak lehetséges.” – Ez önmagában nem koncepció.

Ma már elengedhetetlen a jó termék, minőségi szolgáltatás ahhoz, hogy egy cég/márka egyáltalán életképes maradjon, legyen szó bármilyen piacról.

„Milyen megoldást tudunk kínálni a vevőinknek, hogyan tudjuk a legjobban megoldani mi a problémáját?” – „Mi különböztet meg minket a versenytársaktól, miben nyújtunk mást, miben vagyunk mi a legjobbak?” – Ezekre a kérdésekre kell tudni választ adni, minden innen indul ki, ebből tudjuk meghatározni a karakterünket, elhelyezni magunkat a piacon.



Katalógus 2020

A Molnár és Társa Kft. közel negyed évszázados tapasztalattal rendelkezik a munkavédelmi piacon, ROCK SAFETY® saját márkája ismert és kedvelt a vevői körében, rugalmas vevőszolgálatával, gyors logisztikai megoldásaival, 0.1% alatti reklamációs rátájával nemcsak a magyarországi, de dinamikus növekedésével már a nemzetközi piacokon is karakteres szereplővé vált. Bizalmat és személyes kapcsolatokat építettünk, nálunk – folyjon bármilyen csatornán keresztül is a kommunikációnk – a középpontban mindig a személyes kapcsolat, az EMBER áll.

**„A ROCK SAFETY® brand munkavédelmi termékek gyártója és forgalmazója, mely tetőtől talpig megóvja azokat a szakembereket, akiket hazavár éjszében a családjuk.”**



### MISSZIÓ – KÜLDETÉS

Minden cég sikeres működésének, fejlődésének alapja a profit maximalizálása, ez nem kérdés. Pénzügyes kollégák biztosan felkapják a fejüket, de fontos akkor is megjegyezni, marketing szemszögből helytelen, ha ez célként van megjelölve. Ez ugyanis szintén következmény. Gyümölcse annak az egységes koncepciónak és stratégiának, amikor a piacon a megfelelően pozicionált márkánkkal mi

kínáljuk a legjobb megoldást a jól meghatározott célcsoportunk igényeire (ez utóbbi elemzése egy külön cikket is megérdemelne). Mi egyének, magánemberek is jellemünk, értékeink mentén tudjuk magunkat elhelyezni a világban, így vagyunk képesek hatékonyan működni környezetünkben. Enélkül csak lógnánk a levegőben.

Hosszú távon ezért egy cégnek/márkának is kell, hogy legyen missziója. Karakteres elvei alapján meghatározott küldetése, ami áthatja az egész szervezet működését. Gondoljunk bele, a szervezetben dolgozók is szívesebben dolgoznak egy olyan cégért, ahol világosan meghatározott értékek mentén folyik a munka, ahol van küldetéstudat, ami mögé szívesen állnak be. Egy csónakban evezünk, egy felé kell húznunk. És ne feledkezzünk meg arról sem, hogy a vásárlóinkban/partnereinkben is hogyan építi a bizalmat márkánk irányába a hiteles küldetés.

Vigyázat! Ez nem üres szlogenekről, eldurrogatott üres vaktöltényekről szól, minden esetben igaz tartalommal kell megtölteni.

**„A ROCK SAFETY®-nél hiszünk abban, hogy nem csak minőségi munkavédelmi kesztyűket, cipőket, ruházatot adunk, hanem VÉDELMEZT, közvetlenül a dolgozónak, közvetve az egész családnak.”**  
**Our Mission: Your Protection – Küldetésünk: az Ön védelme.**

### IMÁZS

Rengetegszer összemosisdik sajnos az arculat és az imázs fogalma, pedig van egy éles, jól meghatározható különbség. Az arculatot közvetlenül mi formáljuk, alakítjuk, az a cég/márka külső megjelenése. Az imázs viszont az a belső megítélés, belső kép, ami a vevő fejében alakul ki rólunk, amikor meglátja a cégérünket. Az arculat hatással van rá, de sok minden más is befolyásolja. Ide vehetünk minden olyan – a vevő általi – észlelést, minden olyan dolgot, amit a céggel kapcsolatban lát, hall, tapasztal, akár harmadik félen keresztül is.

Fontos az időtényező is. Az arculatot viszonylag gyorsan tudjuk alakítani, az imázs jóval hosszabb távon alakul ki. Sokkal nehezebb a vágyott imázst, a bizalmat elérni a partnerek fejében, és úgy kell rá vigyázni, mint a hímes tojásra, mert amilyen nehéz felépíteni, olyan könnyen és gyorsan le is lehet rombolni.

De ha jól végezzük a dolgunkat, olyan érzelmi kötődést, megbecsülést vívhatunk ki márkánknak, ami az egyik, ha nem a legnagyobb értéke egy cégnek.

**„Hiszünk a biztonságban, a családban és a jövőnkét építő generációkban”**

Értékeink, erősségeink, küldetésünk tisztázásával fogtunk neki a 2019-es évben a ROCK SAFETY® márka új arculatának felépítéséhez. Partnereink már az év során is tapasztalhattak változásokat megjelenésünkben (talán az egyik legészrevehetőbb az új, friss, letisztult, erőt sugárzó logo), az igazán szembetűnő változások azonban a 2020-as évben jelennek meg. Hogy csak a legfontosabbakat emeljük ki:

- vadonatúj designnal megjelenő prémium kategóriás munkavédelmi cipő- és ruhacsalád, új fejlesztésű prémium kesztyűk
- a régi, bevált funkciókat is magában hordozó, de számos új megoldással is kibővülő webáruház és mobil applikáció, továbbfejlesztett online platformok
- friss termék nagykatalógus
- Újépítésű, modern központi irodaházba költözünk a vevők még magasabb színvonalú kiszolgálása érdekében

# ROCK SAFETY® AZ A+A MUNKAVÉDELMI SZAKKIÁLLÍTÁSON



**Ujf. Molnár László**  
Ügyvezető



**Fábíán Viktor**  
Kereskedelmi vezető

**A munkavédelmi piac Mekkája. Nem túlzás állítani, hogy a szakma apraja-nagyja képviselti magát valamilyen formában a két évente megrendezésre kerülő düsseldorfi A+A kiállításon. Minden alkalommal tapasztalom, hogy micsoda erőfeszítéseket tesznek a kiállítók a megjelenésük profibbá tételén.**

**A vevőért mindent.**

**Mindenki próbálja a meglévő vevőit még lojálisabbá tenni, az újakat valamilyen újdonsággal megállítani a standjánál. Az utóbbi különösen nehéz feladat.**

**A termékfejlesztés és a marketing két meghatározó területe lett a munkavédelemnek. Örömmel hallgattam a különböző országokból érkező vásárlóink véleményét, miszerint a ROCK SAFETY® is tudott ezeken a területeken előre lépni.**

**Jó érzés volt a magyar vásárlóinkat és érdeklődőket üdvözölni a standunkon.**

**Reméljük, két év múlva is minél több partnerünket fogjuk tudni viszontlátni, a felkészülés részünkről már el is kezdődött.**

**Alábbiakban Fábíán Viktor kereskedelmi vezetőnk és Gyurkó Tibor marketing vezetőnk mondja el szakmai véleményét a kiállításról.**

A düsseldorfi A+A-n szerzett tapasztalataimat elsősorban a helyszínen megjelent magyar vásárlóink és érdeklődőink szemszögéből és visszajelzései alapján próbálom meg értékelni, vegyítve kissé a külföldi érdeklődők helyszíni visszacsatolásaival.

A kiállításnak alapvetően több olyan koncepciómóddal vágtunk neki, amelyek vagy még éppen csak, hogy beérkeztek, vagy egy-két héten belül volt várható első beérkezésük, vagy még csak prototípusaink léteztek belőlük, a tömeggyártás és/vagy beérkezés pedig a jövő évre van tervezve. Ebből a szempontól nézve a termékek, illetve a megújult megjelenésünk, standunk és arculatunk értékelése a látogatók részéről mind hatványozottan értékes volt, hiszen most először kaphattunk tömeges visszajelzéseket a felsorolt témakörökben.

Az idei évtől elindított arculatváltás és kiemelt brandépítés olyannyira átszötte a mindennapjainkat, hogy mind az új termékek kialakítását, mind az A+A-n történő megjelenésünket ezeknek rendeltük alá, ezt látogatóink is észlelték. Az apró dizájnelemek és formai kialakítások egyaránt visszaköszöttek az új termékeken és a stand látványvilágában is, ahogy a felső-közép-, és prémium szegmens irányába történő elmozdulás is első pillantásra szemet szúrt minden érdeklődőnek, akik korábban már ismerték a ROCK SAFETY® márkát és termékeinket.



A ROCK SAFETY® csapat

Külön öröm volt, hogy testet öltött elképzeléseink olyannyira elnyerték a célközönség tetszését, hogy többen már a helyszínen is vásároltak volna azokból a lábbelikből vagy munkaruhákból, amelyekből csak egy-egy darabot vittünk el bemutatni Németországba, érdemi mennyiségekkel csak később tudunk szolgálni.

Azok az érdeklődők, akik nem ismerték a márkánkat, a bemutatott termékválaszték alapján szinte kivétel nélkül valamelyik nyugat-európai vagy skandináv országot jelölték meg vélhető anyaországgként, majd nagyot csodálkoztak, mikor magyar márkaként mutattuk be a ROCK SAFETY®-t. Jóleső érzés volt hallani, hogy a célként kitűzött szintlépések és a termékfejlesztésbe fektetett rengeteg munka végül ilyen pozitív fogadtatásra lelt a látogatókban.

A termékek irányába tett szintlépési törekvéseink szintén visszaigazolást nyertek, többször elhangzott a partnerek szájából, hogy szerencsére már Magyarországon

is érezhető a fejlődés ezen a téren, nevezetesen, hogy folyamatos az elmozdulás a magasabb minőségű és nagyobb hozzáadott értékkel bíró, ugyanakkor drágább termékek irányába. Már idehaza is megteremtődött erre a fizetőképes kereslet, és ami még fontosabb: az IGÉNY!

Az exportpiacaink bővülésével és nyugati irányba tolódása során pedig azzal szembesülünk, hogy ez a minőségi küszöb gyakran a belépő szint, de örömdetes, hogy több új termékünk már ezen is túlmutat és valóban képes megállni a helyét a prémium kategóriában is. Ehhez persze szükséges a megfelelő szakmai háttér, és az, hogy már a tervezési folyamatától kezdve szakembereink vegyék kezébe a termékek kialakítását. A visszajelzések alapján ezt a plusz munkát és hozzáadott értéket is hajlandóak a vásárlók megfizetni, ha a végeredmény valóban igazolja mindezt.

Az A+A-n begyűjtött visszacsatolások pedig mind ezt igazolják. Jó irányba haladunk.



**Gyurkó Tibor**  
Marketing vezető

## ROCK SAFETY® ÉS AZ A+A

A Molnár és Társa Kft. 2003-ban vett először részt a Düsseldorfban megrendezett A+A Nemzetközi Munkavédelmi Szakkiállításán. Cégünk nagy utat járt be azóta, immáron 9. alkalommal képviseltük a ROCK SAFETY® márkát, és igen, Magyarországot is. Büszkék lehetünk arra, hogy azon pár magyarországi cég közé tartozunk, akik állandó kiállítóként képviselik hazánkat a világ legnagyobb, csak a munkavédelemmel foglalkozó szakkiállításán. Nem mendemonda, hogy itthon, és a világ számos pontján egymás sarkát taposva állnak sorban a cégek, csak hogy egyáltalán standhelyet kapjanak, megmutathassák magukat.



A ROCK SAFETY® dinamikus növekedését jól mutatja, hogy alkalomról alkalomra egyre nagyobb standdal jelenik meg partnerei előtt. A marketing osztály legnagyobb öröme ez most már a vadonatúj, friss arculatnak megfelelően, egységes megjelenéssel tette ebben az évben.

### A LEGKISEBBTŐL A LEGNAGYOBBIG

A rendezvényt 2 évente tartják meg, és a világ minden szegletéből érkeznek nem csak a kiállítók, hanem az érdeklődők is. A legszínesebb világba csöppen az, aki



meglátogatja ezt a monumentális show-t, ahol minden cég és márka igazán kitesz magáért. Széles a spektrum, a legkisebb „panel“-standoktól kezdve az 1000 négyzetméteresnél is nagyobb egyedi standokig minden megtalálható. A legnagyobb márkák, de a kisebb cégek is erre az eseményre időzítik legújabb termékeik, szolgáltatásaik bemutatását, új megoldásaikat, katalógusaikat.

### MOZGÁSBAN A MARKETING-GÉPEZET

Marketing szakemberként élmény volt megtapasztalni a csúcsra járatott marketing gépezeteket, megfigyelni a trendeket, a már jól bevált és az új szakmai fogásokat, eszközöket, amikkel a márkák igyekeznek magukhoz édesgetni, vagy éppen megtartani a partnereket, vásárlókat, érdeklődőket.

Nyitott szemmel járva világossá válik, hogy a maslow-i szükséglet hierarchia legalacsonyabb szintjét célozzák meg a kiállítók. Az ember legelemibb szükségletei a fiziológiai szükségletei. Ilyenek pl. a szomjúság és az éhség.

Mi a legjobb megoldás tehát? Étel-ital, dínom-dánom. Félreértés ne essék, nem kívánunk pálcát törni efelett, sem megítélni, ezek pusztán csak tények.

A legkisebb standokon is volt valami kis snack, a nagyobb standoknál már legalább egy pincér szolgált fel kávéval, szendvicsekkel, frissítőket (mi is alkalmaztuk, nem vitás), a legnagyobb cégek viszont komplex éttermeket üzemeltettek kiállítói helyükön.

Nem túlzás, a nagy márkák egytől egyig mind úgy alakították ki standjaikat, hogy úgy érezte magát az ember, amikor bement hozzájuk, mintha egy exkluzív étteremben lenne.

Akár módosíthatjuk is a „Férfi szívéhez a hasán át vezet az út“ mondást a „Jó üzlethez a partner hasán át vezet az út“ szlogenre.





## TRENDEK

A „jóllakatás“ természetesen nem ment a szakmaiság rovására. Rengeteg újdonságot, szakmai bemutatót láthattunk. Érdekes volt megfigyelni a trendeket is: a munkavédelmi ruházat egyre inkább elmozdul a streetwear, azaz az utcai ruházat felé. A munkavédelmi cipők egyre jobban közelítenek egy utcán is használható divatos sportcipőhöz, a munkanadrágok annyira trendik, hogy hétköznapi is hordhatók az utcán.

A környezettudatosság is egyre jobban előtérbe kerül, nem egy helyen központi téma, hogy az adott terméket milyen „zöld“ tudatos körülmények között gyártják, mennyivel alacsonyabb környezetterhelés mellett készítik, sok esetben újrahasznosítható alapanyagokból. Megjelennek a természetes anyagokból készült kollektívák.

Szembetűnő, hogy egyre több helyen alakítanak ki külön női termékvonalat. Nem, ez nem csak azt jelenti, hogy ugyanazt az overált vagy cipőt átszínezik pink

színűre a gyártók. Komplet, egyedi tervezésű, a női igényekre szabott kollektívák ezek. És nem csak védelmet nyújtanak, de kényelmes, divatos viseletet is.

Még csak kevés helyen volt látható, és valószínű jó ideig marginális piac is marad, de jó volt tapasztalni, hogy megjelentek komoly gyerekkollektívák is egyes márkák kínálataiban.

## ÖSSZEGZÉS

Aki kicsit is számított, aki számít most is, és aki számítani akar a jövőben, ők mind ott voltak. Minimum érdeklődőként, szerencsésebb esetben kiállítóként. A ROCK SAFETY® ott volt, és ott lesz két év múlva is. Bátran állíthatjuk, hogy ezzel a kiállítással új fejezetet nyitottunk. De a történetet tovább írjuk, a felkészülést, a tervezést pedig máris elkezdjük. Düsseldorf, találkozzunk két év múlva.

Auf Wiedersehen!



'EXPERT' CIPŐCSALÁD / Our Mission: Your Protection.

## EXPERT-SA-R



### S1P, SRC munkavédelmi szandál

- Fémmentes
- Üvegszálakapli (200J)
- Fémmentes talpátszúrás elleni védelem
- Olajálló, csúszásmentes kétrétegű PU/GUMI talp (SRC)
- Nubuk bőr felsőrész
- Jól szellőző, hálós textilbélés
- Párnázott szártető
- ULTRAKÉNYELMES formázott talpbetét
- Reflektív elemek

Méreték: 36-47

## EXPERT-HS-R



### S3, SRC munkavédelmi félcipő

- Fémmentes
- Üvegszálakapli (200J)
- Fémmentes talpátszúrás elleni védelem
- Olajálló, csúszásmentes kétrétegű PU/GUMI talp (SRC)
- Nubuk bőr felsőrész
- Jól szellőző, hálós textilbélés
- Párnázott szártető
- ULTRAKÉNYELMES formázott talpbetét
- Reflektív elemek

Méreték: 36-47

## EXPERT-AB-R



### S3, SRC munkavédelmi bakancs

- Fémmentes
- Üvegszálakapli (200J)
- Fémmentes talpátszúrás elleni védelem
- Olajálló, csúszásmentes kétrétegű PU/GUMI talp (SRC)
- Nubuk bőr felsőrész
- Jól szellőző, hálós textilbélés
- Párnázott szártető
- ULTRAKÉNYELMES formázott talpbetét
- Reflektív elemek

Méreték: 36-47

► 'MASTER' CIPŐCSALÁD / Our Mission: Your Protection.

## MASTER-SA-O

### S1P, SRC munkavédelmi szandál

- Fémmentes
- Üvegszálas kapli (200J)
- Fémmentes talpátszűrás elleni védelem
- Olajálló, csúszásmentes kétrétegű PU/PU talp (SRC)
- Nubuk bőr felsőrész
- Jól szellőző, hálós textilbélés
- Párnázott szártető
- ULTRAKÉNYELMES formázott talpbetét
- Felhúzott orrész
- Reflektív elemek

**Méreték: 36-47**



## MASTER-HS-O

### S3, SRC munkavédelmi félcipő

- Fémmentes
- Üvegszálas kapli (200J)
- Fémmentes talpátszűrás elleni védelem
- Olajálló, csúszásmentes kétrétegű PU/PU talp (SRC)
- Nubuk bőr felsőrész
- Jól szellőző, hálós textilbélés
- Párnázott szártető
- ULTRAKÉNYELMES formázott talpbetét
- Felhúzott orrész
- Reflektív elemek

**Méreték: 36-47**



## MASTER-AB-O

### S3, SRC munkavédelmi bakancs

- Fémmentes
- Üvegszálas kapli (200J)
- Fémmentes talpátszűrás elleni védelem
- Olajálló, csúszásmentes kétrétegű PU/PU talp (SRC)
- Nubuk bőr felsőrész
- Jól szellőző, hálós textilbélés
- Párnázott szártető
- ULTRAKÉNYELMES formázott talpbetét
- Felhúzott orrész
- Reflektív elemek

**Méreték: 36-47**



### JANUÁR

H	K	Sz	Cs	P	Szo	V
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

### FEBRUÁR

H	K	Sz	Cs	P	Szo	V
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

### MÁRCIUS

H	K	Sz	Cs	P	Szo	V
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



HAND PROTECTION



### JÚLIUS

H	K	Sz	Cs	P	Szo	V
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

### AUGUSZTUS

H	K	Sz	Cs	P	Szo	V
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

### SZEPTEMBER

H	K	Sz	Cs	P	Szo	V
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

● Munkaszüneti nap

# SAFETY®

Your Protection.

ROCKSAFETY.COM

## ÁPRILIS

H	K	Sz	Cs	P	Szo	V
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

## MÁJUS

H	K	Sz	Cs	P	Szo	V
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## JÚNIUS

H	K	Sz	Cs	P	Szo	V
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

SAFETY FOOTWEAR



## OKTÓBER

H	K	Sz	Cs	P	Szo	V
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

● Heti pihenőnap

## NOVEMBER

H	K	Sz	Cs	P	Szo	V
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

● Áthelyezett munkanap

## DECEMBER

H	K	Sz	Cs	P	Szo	V
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

● Áthelyezett pihenőnap

HIGH-VIS WORKWEAR





KÉZVÉDELEM / Our Mission: Your Protection.



## BLACKGRIP

Nylon/spandex szerelőkesztyű,  
habnitril tenyermártással

- Alapanyag: nylon/spandex
- Habnitril tenyermártás
- 15-ös tűfinomság
- Ultrakényelmes kialakítás
- Olajlepergető tenyér rész
- Extra strapabíró kialakítás
- Kontakthő ellenállás 100°C-ig
- Magas fogásbiztonság
- Fluoreszcens citromsárga mandzsetta
- Méretek: 6-11



## FLEXVIS

Poliészter szerelőkesztyű, hablatex  
tenyermártással

- Alapanyag: poliészter
- Hablatex tenyermártás
- 13-as tűfinomság
- Extra rugalmas kialakítás
- Ultrakényelmes kialakítás
- Magas fogásbiztonság
- Fluoreszcens citromsárga alapszín
- Méretek: 6, 8, 10



## CUTVIS

Vágásbiztos szerelőkesztyű, mikro  
habnitril tenyermártással

- Alapanyag: vágásbiztos szál és Lycra®
- Mikro habnitril tenyermártás
- 13-as tűfinomság
- 5-ös / D vágásbiztonság
- Olajlepergető tenyér rész
- Kontakthő ellenállás 100°C-ig
- Fluoreszcens citromsárga alapszín
- Méretek: 7-11

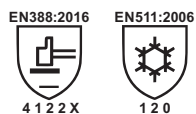


**KÉZVÉDELEM / Our Mission: Your Protection.**

## 4515-W

**Törtfehér kecske színbőr kesztyű  
vörös kézháttal, téli béléssel**

- Törtfehér kecske színbőr tenyér
- Meleg, 3M™ Thinsulate™ bélés
- Köröm- és érvédő
- Piros pamutkézhát
- Tépőzárás csuklórésszel
- **Méretetek: 8-12**



**VÉDELEM A HIDEG ELLEN / Our Mission: Your Protection.**

## HUNTER

**Meleg, téli aláöltözet szett  
(alsó+felső)**

- Alapanyag: 100% pamut, 180 gr/m<sup>2</sup>
- Szín: acélszürke
- OEKO-TEX® szabvány

**Jégeralsó:**

- Gumírozott derék
- Kötétt gumírozott passzós bokarész
- Nyitott slicc

**Jégerfelső:**

- Kényelmes nyakrész kialakítás
- Kötétt gumírozott passzós csuklórésszel

**Méretetek: S-3XL**

A termék csak egyben, szettként  
(alsó+felső) elérhető!



# ROCK SAFETY® ÉS AZ EXPORT PIACOK



**Valentin Hanc**

Export értékesítési vezető – Molnár és Társa Kft.

*Néhány évvel ezelőtt, egészen pontosan 2015 végén, cégünk belevágott a külföldi piacokon való terjeszkedésbe. 4 évvel később büszkén vonhatjuk le az eredményét ennek a bátor lépés sikerességének.*

*22 évvel ezelőtti megalakulásunk óta a munkavédelmi eszközpiac egyik vezető szereplője lettünk Magyarországon. Az évek alatt széles disztribútori hálózatot sikerült kiépítenünk, és ennek köszönhetően erős, megbízható és sikeres cég lettünk.*

*Felvetődik a kérdés, hogy miért döntöttünk az export kiépítése mellett, ha egyszer már sikeresek voltunk Magyarországon? Jelen cikk keretein belül megvizsgáljuk az indokokat, hogyan közelíti meg a ROCK SAFETY® az exportpiacait, milyen szolgáltatásokat nyújt termékei mellett.*

## NÖVEKEDÉS

Ambíciózus vállalként mindig emelni kell a lécet. A növekedéshez új piacokra van szükség. Az új piacok új értékesítéshez vezetnek, ami végeredményben nagyobb forgalmat és profitot fog generálni. Ebből következik az, hogy az üzleti folytonosság biztosabbá válik.

## PIACTELÍTETSÉG

Minden cég életében eljön az a pillanat, amikor a hazai piac nem biztosít új keresletet. Ezt hívják piactelítetségnak, és ezért kell a határok átlépése mellett dönteni azzal a céllal, hogy bővítsük a üzleti tevékenységeinket.

## KOCKÁZATOK CSÖKKENTÉSE

Minél nagyobb régióban/piacokon tevékenykedik egy vállalat, annál könnyebben tudja a kockázatait csökkenteni. Az ilyenfajta kockázatcsökkentés eredményeképpen nem csak egy piactól függ a vállalkozás.

## TERMÉK

Az EU kiváló lehetőségeket biztosít számunkra. Az EU szabályozza, hogy bármely termék, amit az EU piacán hoznak forgalomba, egyéges sztenderdeknek kell megfelelnie. A termékeink ezen előírásoknak megfelelnek, mivel mind CE tanúsított, így értékesíthetjük itthon és külföldön is.



## VERSENYPOZÍCIÓ

A versenypozícióknak fenntartása érdekében szükséges kilépni a nemzetközi piacra. A külföldön gyűjtött tudás és tapasztalat nagyon értékes, és bármelyik piacon felhasználható.

Hogyan közelítjük meg az exportpiacokat? A mottó: maradj hű a döntéseidhez, de legyél rugalmas a megközelítésben. A nemzetközi piacon az új szereplőknek több időre van szüksége önmaga pozicionálásához. A célokba vetett hitet azonban nem szabad elveszíteni, türelmesnek kell maradni. A „sztorit” szívből kell előadni, a termékeket és szolgáltatásokat értéküknek megfelelően kell prezentálni, valamint átlátható üzleti keretrendszert kell képezni. Alapvetően ezek a fő aspektusai a felénk történő bizalom kiépítésének a külföldi vásárlók részéről.

Minden piac/ország rendelkezik egy sajátos üzleti kultúrával és mentalitással. Általánosságban véve a nyugati országokban gyorsan a tárgyra térnek az üzleti megbeszélésen és mellőzik a beszélgetést, a keleti országokban jobban kifizetődik a társalgás, szociális kapcsolatépítés. A kulturális különbségeket mindenképpen figyelembe kell venni, ha a cég az exportpiacok felé nyit.

Magától értetődő, hogy az adott ország nyelvének ismerete nagy segítség – a ROCK SAFETY®-n belül jelenleg több, mint 10 nyelven beszélnek a kollégák. A piacralépés akadályait ez nagyban könnyíti. Jelenleg 19 országba exportálunk és a számuk évről-évre nő. Az alábbi EU-s országokban vannak viszonteladók: Románia, Horvátország, Szlovénia, Lengyelország, Szlovákia, Csehország, Hollandia, Belgium, Németország, Ausztria, Görögország, Bulgária, Olaszország, Litvánia. Büszkék vagyunk arra, hogy az exporttevékenységünk EU-n kívüli országokba is elér, úgymint Bosznia és Hercegovinába, Szerbiába, Észak-Macedóniába, Ukrajnába és Törökországba. A harmadik országok más megközelítést igényelnek, mivel nem tagjuk a közös piacnak. Mindazonáltal, amikor törvényi és szabályozási kérdések merülnek fel, ezen országok piacai is elérhetőek.

Célunk, hogy a országok listája bővüljön az előbb említetteken felül. Terjeszkedni kívánunk Nyugat-Európa, Kelet-Európa, a balti államok, Délnyugat-Európa felé, de a skandináv államok is szerepelnek a jövőbeni exportpiaci céljaink között.

Függetlenül attól, hogy milyen országban vagyunk aktívak, minden vásárlónak a legfontosabb, hogy azt nyújtsuk, amit megígértünk. A széleskörű termékvalasztékon túl a vevőink nagyra értékelik, hogy emelt szintű szolgáltatást is nyújtunk, ezzel spórolva nekik időt, hogy a főtevékenységükre koncentrálhassanak. Ezen szolgáltatások az alábbiak:

### SZÁLLÍTÁS

Különböző szállítási megoldásokat ajánlunk: kartonos, raklapos és/vagy konténeres. A központi, jó földrajzi elhelyezkedésünknek köszönhetően Európa bármely pontját gyorsan el tudjuk érni.

### VÁMRAKTÁR

A vámraktár üzemeltetése lehetőséget biztosít számunkra, hogy szabad forgalomba nem helyezett árukat kínáljunk vevőinknek, ami különösen vonzó a harmadik országoknak. Ezáltal a termék egyszer kerül vámkezelés alá, történetesen a vásárló országában.

### VÁMÜGYINTÉZÉS

Különösen a harmadik országokban tevékenykedő vásárlóinknak segítség a vámkezelésükben, hogy teljeskörű vámügyintézet

végzünk. Fontos, hogy az okmányok helyesen legyenek kibocsátva. Ha hiba történne, a vásárló és az eladó is felesleges és kellemtelen bürokratikus nehézségek elé nézne.

### TÖBBNYELVŰ WEBSHOP / ROCK SAFETY® MOBIL APPLIKÁCIÓ

Egyre több vásárlónk preferálja az online platformjaink használatát, ahol azonnali készletinformációt, árakat és egyéb, a vásárlást segítő információt szerezhet. Ezen csatornák használata meggyorsítja a rendelés feldolgozását és kizárja az emberi hiba lehetőségét.

### CÍMKÉZÉS

Habár az EU egységes szabályozást követel a munkavédelmi eszközökre, minden egyes ország előnyben részesíti (néha törvény által) azon termékeket, amelyek az adott ország hivatalos nyelvén kerülnek forgalomba. Egy többnyelvű használati utasítás az egyik megoldás. Előfordulhat azonban olyan termék, ahol részletes leírást követelnek meg a csomagoláson. Mivel lehetetlen részletes leírást megjeleníteni néhány termék csomagolásán, ezért egyedi címkézési szolgáltatást tudunk ajánlani vásárlóinknak.

### FIZETÉS HONI DEVIZÁBAN

A román és lengyel vásárlóinknak bevezettük, hogy a honi devizájukban (lei és zloty) is tudjanak fizetni, ezáltal megspórolják a konverziós költségeket. Ezek a piacok különösen érzékenyek, ahol minden „fillér” számít.

### SZEMÉLYES KAPCSOLATTARTÁS

Utoljára, de nem utolsó sorban az a célunk, hogy személyes kapcsolatot tudjunk tartani a kontakt személyekkel. Nem számoknak tekintjük őket, emberként viszonyulunk hozzájuk. A regionális üzletkötőkkel és a háttéirodával közösen törekszünk a maximális teljesítményre, legyen szó érdeklődésről, rendelés feldolgozásról, információnyújtásról, problémamegoldásról, logisztikai feladatokról. A közeli kapcsolat a vevőkkel lehetőséget ad a gyors cselekvésre. Mondani sem kell, hogy az idő pénz.

### TRENDEK

Milyen trendeket figyelhetünk meg a nemzetközi piacokon? A termékeket tekintve megfigyelhető egy eltolódás a keresletben az alaptermékek felől a magasabb minőségű termékek irányába országtól függetlenül. Az egyedi terméktulajdonságok (USP) teszik lehetővé a piacon a különböző márkák termékei közötti differenciálást. Novemberben Európa legnagyobb munkavédelmi kiállításán, a düsseldorfi A+A-n vettünk részt kiállítóként. A kiállításon csak a legújabb fejlesztésű termékeinket mutattuk be, a közép és felső szegmensből. A különböző érzékenységgű vásárlók visszajelzései mind pozitívak voltak.

Egy másik általános trend, ami jellemző minden országra, az adekvát információszolgáltatás szükségessége. Ez terjedhet a termékek műszaki információjától a kötelező dokumentációig (Megfelelőségi Nyilatkozat, Műszaki Adatlap, Termék Tájékoztató stb.), ilyenfajta támogatás segíti a vásárló mindennapjait.

### ÖSSZEGZÉS

Mindent egybevetve, az eladó cég fundamentumjainak kell erősnek lennie a külpiacon való nyitás előtt. A vállalkozás minden részlege kapcsolatba kerül az export különböző feladataival, így mindenkinek ismernie kell a célokat, közösen kell dolgozni ezekért a céloktól. A megfelelő hozzáállás különösen fontos, ha valaki országhatáron kívül szeretne értékesíteni, a befektetett energia azonban hosszú távon gyümölcsöző kapcsolatokat eredményez.



JÓL-LÁTHATÓSÁGI KABÁTOK / Our Mission: Your Protection.

# HV4IN1-O / HV4IN1-Y

Jól-láthatósági 4 az 1-ben kabát softshell béléssel

4 az 1-ben kialakítás:

- 1: Softshell béléses, meleg, vízlepergető, jól-láthatósági télikabát
- 2: Megkülönböztető softshell dzseki a belső részt önmagában használva
- 3: Jól-láthatósági softshell mellény, a softshell dzseki ujjait lecsatolva
- 4: Vízlepergető, jól-láthatósági esőkabát a softshell bélést eltávolítva

Színek: HV4IN1-O: láthatósági narancs, HV4IN1-Y: láthatósági citromsárga

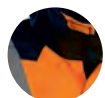


HV4IN1-O

HV4IN1-Y



## JÓL-LÁTHATÓSÁGI 4 AZ 1-BEN KABÁT

lecsatolható,  
állítható  
kapucnilecsatolható  
külső kabát

badge tartó

patenttal  
záródo  
takaró pántrejtett  
bevágott  
zsebtépőzáras,  
állítható  
mandzsettalogozást segítő  
zipzár a külső  
kabát belső,  
hálós részén

### A termék jellemzői:

- Külső: 100% poliészter, 190 gr/m<sup>2</sup>
- Kivehető bélés: 100% poliészter, 290 gr/m<sup>2</sup>
- Elülső, belső és rejtett zsebek
- Badge tartó fül a külső és a belső kabáton is
- Lecsatolható, állítható kapucni a külső kabáton
- Logozást segítő zipzár a külső kabát belső, hálós részén
- 40 °C-on mosható
- Max. 110 °C-on vasalható
- Méretek: S-5XL

### Minősítések:

- Külső kabát kivehető béléssel együtt:

EN ISO 20471:2013/A1:2016  
EN ISO 20471:2013

2

EN343:2003+A1:2007



3

1

EN342:2004

0,32(R)  
X  
3  
X

- Külső kabát bélés nélkül:

EN ISO 20471:2013/A1:2016  
EN ISO 20471:2013

2

EN343:2003+A1:2007



3

1

- Belső kabát, ujjak nélkül, mellényként viselve:

EN ISO 20471:2013/A1:2016  
EN ISO 20471:2013

2

▶ **JÓL-LÁTHATÓSÁGI KABÁTOK / Our Mission: Your Protection.**

## RPIHV-O / RPIHV-Y

Jól-láthatósági 3 az 1-ben pilótadzseki

**3 az 1-ben kialakítás:** kivehető bélés, lecsatolható ujjak  
**Színek:** RPIHV-O: láthatósági narancs, RPIHV-Y: láthatósági citromsárga

**A termék jellemzői:**

- Külső: 45% poliészter, 55% pamut
- Kivehető bélés: 100% polyester, 290 gr/m<sup>2</sup>
- 40 °C-on mosható
- Max. 110 °C-on vasalható
- Méretek: S-5XL

EN ISO 20471:2013/A1:2016  
 EN ISO 20471:2013



RPIHV-Y

RPIHV-O



**JÓL-LÁTHATÓSÁGI  
 3 AZ 1-BEN  
 PILÓTADZSEKI**



két oldalról nyitható zipzár

**JÓL-LÁTHATÓSÁGI KABÁTOK / Our Mission: Your Protection.**

## TR466-O / TR466-Y

**Jól-láthatósági, bélelt télikabát**

**Színek:** TR466-O: láthatósági narancs, TR466-Y: láthatósági citromsárga

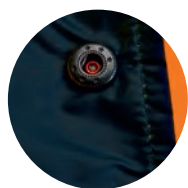
**A termék jellemzői:**

- Külső: 100% poliészter, 300D Oxford, 190 gr/m<sup>2</sup>
- Belső: 100% poliészter, 190T, 60 gr/m<sup>2</sup>
- Töltet: 100% poliészter, 170 gr/m<sup>2</sup>
- Elrejtethető, állítható kapucni
- 2 elülső zseb, zsebfedővel
- Zipzáros rejtett zseb
- Zipzáros záródás, patentos zipzárfedővel
- Kötött passzés mandzsetta a kabáton belül
- Steppelt belső
- Méretek: S-5XL

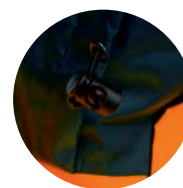


TR466-O

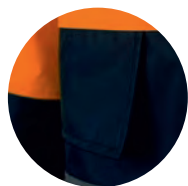
TR466-Y



könnyen nyitható,  
erős patentok



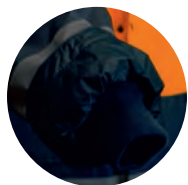
elrejtethető, állítható kapucni



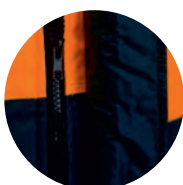
zsebek zsebfedővel



zipzáros rejtett zseb



kötött passzés mandzsetta



két oldalról nyitható zipzár



**Minősítések:**

EN ISO 20471:2013/A1:2016



EN14058:2017



EN343:2003+A1:2007



**JÓL-LÁTHATÓSÁGI  
TÉLI  
PARKA**



# A LÁBAIM MINDIG „KÉZNÉL” VANNAK



**Gál Csaba**

Kereskedelmi vezető – Molnár és Társa Kft.

## Kedves Olvasó!

**Így az év végén talán belefér valamivel könnyedebb – urambocsá – személyesebb hangvétellű írás is. Annál is inkább, mivel mindig jellemezte csapatunkat, hogy partnereink irányába kimutassuk, mi nem csupán kereskedők, közgazdászok, logisztikusok vagy vámszakemberek vagyunk, hanem a szó leghétköznapibb értelmében emberek is! S mint ilyenek, biztos vagyok benne, hogy sok olvasónkkal találhatnánk számos közös beszédtemát a szakmai érdeklődési körünkön kívül is.**

Elérkezett az év vége, könnyedség, meghitt hangulat, mézeskalács, bejgli, töltött káposzta, forralt bor. Ugye, ismerős? Milyen jól is esnek ezeken a zord téli napokon a többé vagy kevésbé hagyományos, de mindenképp extra kalóriát jelentő csemegék! Persze mindannyian tudjuk, ezeknek a (nem is olyan) kis bűnözéseknek a nyomai nem múlnak el oly könnyedén. Ó, persze, az újévi pezsgők pukkanása és a poharak koccanása még le sem csengett, mikor már hallhatjuk a fogadalmakat, hogy „Most aztán de tényleg!”

vagy hogy „Még ezt a kis francia salátát meg lencsét betolom, de nyárra lefogyok!”. Legtöbbször pont addig szoktak tartani ezen fogadalmak, amíg kimondják azokat, vagy amíg az első kísértés utol nem ér bennünket. Így voltam ezzel én is, egészen a legutóbbi alkalomig. Most szeretném megosztani tapasztalataimat, hátha segíthetek vele másoknak.

Soraím hitelességét nem tudom alátámasztani dietetikusai vagy fitness-edzői diplomával, csak néhány adattal. Egy év alatt megszabadultam több mint 20 kilótól, derékbősségem 18 cm-rel csökkent. 42-es méretű nadrágjaimat 36-osra kellett cserélnem. De hogy is történt ez?

2018 decemberében véletlenül akadtam rá egy cikkre, amelyben olvastam egy applikációról, amiben egyszerűen és gyorsan nyomom lehet követni a bevitt és a leadott kalóriákat, meg lehet adni egy elérni vágyott súlyt, mindehhez határidőt lehet adni. Pusztán kíváncsiságból telepítettem telefonomra, és ez lett mindennek a kezdete!

Manapság, ha találkozom valakivel, akivel hosszabb ideje nem futottam össze, rögtön meglátja a változást, persze legtöbbször szóvá is teszi. Nem ritkán meg is kérdezik: „Mi történt? Hogy csináltad? Tudsz tanácsot adni, hogy én hogyan csináljam?” Természetesen tudok, hisz a jó tanács ingyen van és rám felelősséget vagy terhet nem ró.

## JAVASLATAIM A KÖVETKEZŐK:

– **ISMERNI KELL AZ ELLENFELED!** Ahogy a jó edző sem küldi pályára csapatát anélkül, hogy a riválist meg ne ismerte volna, úgy a fogyásnak sincs értelme nekiállni előzetes „önvizsgálat” nélkül! Ebben nekem nagyon sokat segített az említett applikáció, melyben feljegyeztem mindent, amit megettem, megittam, és amit mozogtam. Kb. 1 hónapig tartott ez az időszak, amiben volt egy karácsony-újév is. Igazából ekkor szembesültem azzal, hogy mi a hiba. Természetesen jóval több tápanyagot vittem be a szervezetembe, mint amennyire szükségem volt!

– **TÉGY ELHATÁROZÁST!** Sokat segített a célom elérésében, hogy konkrétan megfogalmaztam mennyit fogok leadni, határidőt is adtam erre. Így mindig „nyomon követhető”, hogy épp hol tartok és mennyi van még hátra.

– **VÁLTOZTASS A TÁPLÁLKOZÁSON!** Van egy rossz hírem! Olyan nincs, hogy minden marad a régiben és majd a csoda mindent megold. Van egy jó hírem is! Szerintem semmiről nem kell véglegesen és teljesen lemondani. A táplálkozási szakemberek szerint sem szabad. Az „önvizsgálat” után be kellett látnom, hogy tarthatatlan az addigi szénhidrátban gazdag étrendem.

– **MOZDULJ!** Nyilván a leadni kívánt kilók számától is függ, hogy mennyire szükséges vagy mennyire szabad, de mozogni, sportolni mindenképpen célszerű. Biztos vagyok benne, hogy mindenki talál testhezálló aktivitást. Fontos, hogy olyan mozgásformát válassz, amit kedveddel végzel. Nekem szerencsém volt, mert több lehetőség közül választhattam, és találtam is egy olyat, amiben sikerélményeim lettek. Elkezdtem futni (vagy nevezünk inkább

kocogásnak). Nekem azért vált be, mert könnyen mérhető a teljesítmény, a lábaim mindig „kéznél vannak” és egy idő után szervezett rendezvényekre is benevezhettem, ahol ÉRMEKET OSZTOGATNAK! (Mondjuk meg is érdemeltem, különösen aznap, amikor sikerült teljesíteni életemben először egy félmaratoni távot!)



– **SEGÍTSÉG!** Nem szégyen az új táplálkozási szokások kialakításához és a mozgás megtervezéséhez segítséget kérni olyasvalakitől, akinek van ebben tapasztalata. Mondhatnám azt is, hogy ez egyenesen kötelező annak érdekében, hogy ne lemondásként éljük meg a változásokat, hanem hosszú távon is megtartható életmódváltásként. Nem szabad elfelejteni, hogy ha kampányszerű a változtatás, akkor annak befejeztével a kilók is elkezdnek visszazivárogni, és ugye nem ez a cél. Számomra a segítséget egy barátom instrukciói adták. Több évtizedes sportolói múltjának köszönhetően mind az új étkezési szokásaim kialakításában, mind az „edzéstervemben” óriási segítséget tudott adni.

– **NE HALLGASS A KÉTKEDŐKRE!** Meglepő volt számomra, milyen sok „jósándékú ellendrukker” van. Ők azok, akik minden próbálkozásban megtalálják a „miért ne tedd!” lehetőségét.

**„Ne fogj le, mert ki kell cserélned a ruhatárad!” – „Ne fuss, mert fájni fog a térded!” – „Kár belefogni, úgyis le fog győzni a kísértés!” – „Minden leadott kiló helyére kettő megy majd vissza, ha abba hagyod a fogyókúrát!”**

Én is megkaptam a magamét rendesen. Biztos vagyok benne, hogy nem rosszindulat volt a motivációjuk, hanem a rengeteg elbukott próbálkozás egyikét látták ebben is. Nekem inspirálóak voltak ezek a mondatok, sokszor jutottak eszembe, amikor épp önuralomra volt szükségem.

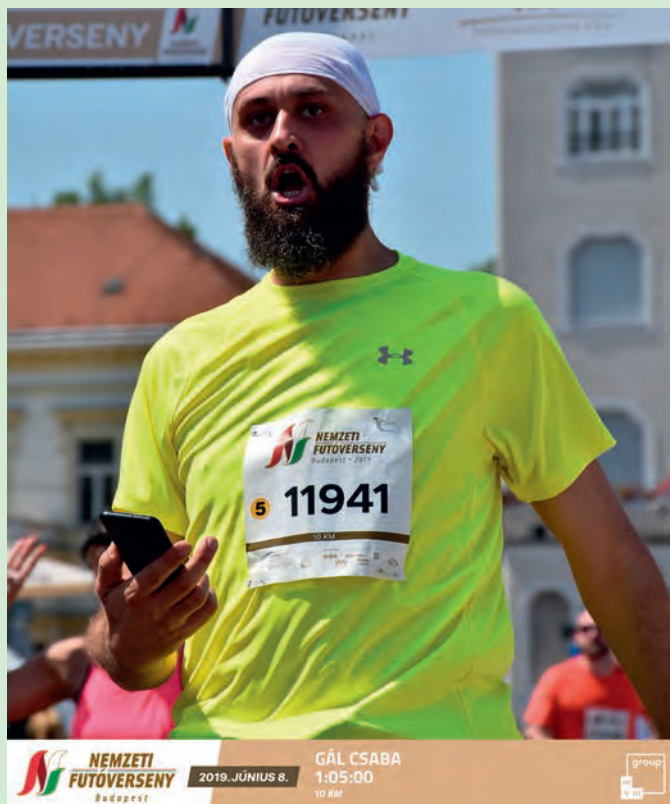
Így utólag visszagondolva az elmúlt 12 hónapra, azt mondhatom, nem is volt olyan nehéz. Sokkal könnyebb volt, mint amire számítottam! Megérte belefogni. Csak bátorítani tudok mindenkit. Meg lehet csinálni!

# HAJRÁ!



## NEM SZÉGYEN A FUTÁS, SŐT, HASZNOS!

Már meg sem tudom mondani, hány éve annak, hogy egy barátom – miután „megcsinálta” a Budapest maratont – szinte rám parancsolt: **„Húzd fel a nyúlcipőt és irány futni!”** Akkor még nem sejtettem, hogy egyszer csakugyan fel fogom húzni! ☺ Elindultam, bár az első alkalommal egyáltalán nem nézett az ki futásnak. Február elejét írtuk, este volt, és alig több mint 4 kilométer után azt hittem, nem kapok levegőt. Nem hittem el, hogy ezt emberek szeretni tudják. Ami ennek ellenére alkalomról alkalomra motivációt adott: egyrészt, hogy érzem a teljesítményem folyamatos javulását, másrészt pedig, hogy időnként be szoktam nevezni versenyekre. No azok ám az adrenalin meg endorfin meg mindenféle önbecsülést fokozók igazi forrásai! Az első egy budapesti esemény volt. Június, 28 fok, szikrázó napsütés, Hősök tere, egykori és jelenlegi élsportolókkal teli mezőny. Micsoda különbség volt ez a felkészüléshez képest, amikor mindig egyedül és mindig éjszaka futottam. Életemben ekkor tettem meg először 10 km-t. 1 óra 5 perc! Megcsináltam!



Elkapott a gépszíj. Az első megszerzett érmemet még további 6 követte eddig. Mind nagyon kedves számomra, mert próbáltam valamilyen szempontból különleges távokat és a magam által kitalált időn belül teljesíteni. Voltam éjszakai futáson a Duna-kanyarban és Budapesten is. Futottam egy Beach Run-t a Balatonban (a táv ugyan rövid volt, de a pálya egyik fele a parton, homokban volt kitérve, a másik fele meg – a hol térdig, hol combig érő – vízben. Lelket simogató volt, amikor csapattagnak választottak előbb a Budapest félmaratonra, majd a szeptemberi Budapest maratonra is, ahol a négyfős váltó befutója lehettem! Első futóidényemre a koronát a szülővárosomban megrendezett I. Jászság Dinamikája Futófesztivál alkalmával teljesített egyéni félmaraton tette fel! 2 óra 20 perc 4 másodperces idővel értem célba. A fogadalmamnak híven pedig megváltam az egy évig növesztett szakállamtól...

# JÁTSSZON VELÜNK EGY LÁTHATÓSÁGI CSOMAGÉRT!

## RSV006-Y

Jól-láthatósági gyermek mellény

- Szín: láthatósági citromsárga
- 2 db reflex csíkkal ellátva
- Bebújós változat
- Méretek: 2XS, XS, S

## HV014-Y

Jól-láthatósági felnőtt mellény

- Szín: láthatósági citromsárga
- 2 db reflex csíkkal ellátva
- Tépőzáras záródás
- Méretek: S-4XL

## HV-PANT

Jól-láthatósági boka/csukló pánt

- Szín: láthatósági citromsárga
- Alkalmos: sportoláshoz, kerékpározáshoz is



Küldje el a helyes megfejtést, és mi **GARANTÁLTAN** elküldünk Önnek egy **ROCK SAFETY®** láthatósági csomagot **GRÁTISZ!**

### A CSOMAG TARTALMA:

- 1 db RSV006-Y jól-láthatósági gyermek mellény
- 1 db HV014-Y jól-láthatósági felnőtt mellény
- 1 db HV-Pant jól láthatósági boka/csukló pánt.

### A JÁTÉKBAN AZOK VEHETNEK RÉSZT, AKIK:


- A rejtvényben található QR-kódra vagy a <https://rocksafety.com/dokumentumok/jatek> oldalra kattintva elküldik a helyes megfejtést
- Nevük, e-mail címük, cégnevük és pozíciójuk megadásával együtt küldik be a megfejtést
- A beküldéssel egyidejűleg elfogadják a Játék Szabályzatát, melyet itt érhet el: <https://rocksafety.com/dokumentumok/jatekszabalyzat-lathatosagi-csomag>

### FONTOS!

Cégenként egy megoldást fogadunk el!

### A JÁTÉK IDŐTARTAMA:

2019. dec. 18 – 2020. február 29.



◆	SVÁJCI TELEPÜLÉS	JÓD VEGYJELE	KÉZFEJ KÖZEPEI	NAGY LAKOMA	OMÁNI AUTÓJEL	◆
1						N <sup>7</sup>
KÁRTYA-JELZÉS		FOLYÓ FORRÁSAI A SZAJNA MELLÉKE			MÁSODPERC RÖVIDEN DEBRECEN-NÉL VAN	
KÉN ÉS ITRTRIUM A FOSZFOR VEGYJELE			A FEJÉRE, NÉPIESEN TÖRÉSMUTATÓ JELE			
◆	2	KÉN VEGYJELE	LATIN NAPSZÁMOS TAKARMÁNY-FÉLE		AUTÓJEL BOLGÁR LUXEMBURGI AUTÓJEL	
KONDÉR			LUTON HATÁRAI! SZEMÉLYED		JÉGKRÉM MÁRKA CÉGFORMA	
NITROGÉN VEGYJELE		KERESZTÜL SPANYOL AUTÓJEL		NYÁRVÉGEK! BOLTZMANN-ÁLLANDÓ		KETTŐS!
◆	N					!
◆						◆

# Forduljon bizalommal az Önök területén illetékes Képviselő kollégánkhoz!

## Elérhetőségek:

### Központi telephely:

5100 Jászberény, Nagykőrtei út 27.  
Tel.: +36 57 515 700  
Mob.: +36 30 652 4269, +36 30 652 6966  
Fax: +36 57 515 701  
E-mail: [webshop@rocksafty.com](mailto:webshop@rocksafty.com)  
Web: [www.rocksafty.com](http://www.rocksafty.com)

### Nyitvatartás:

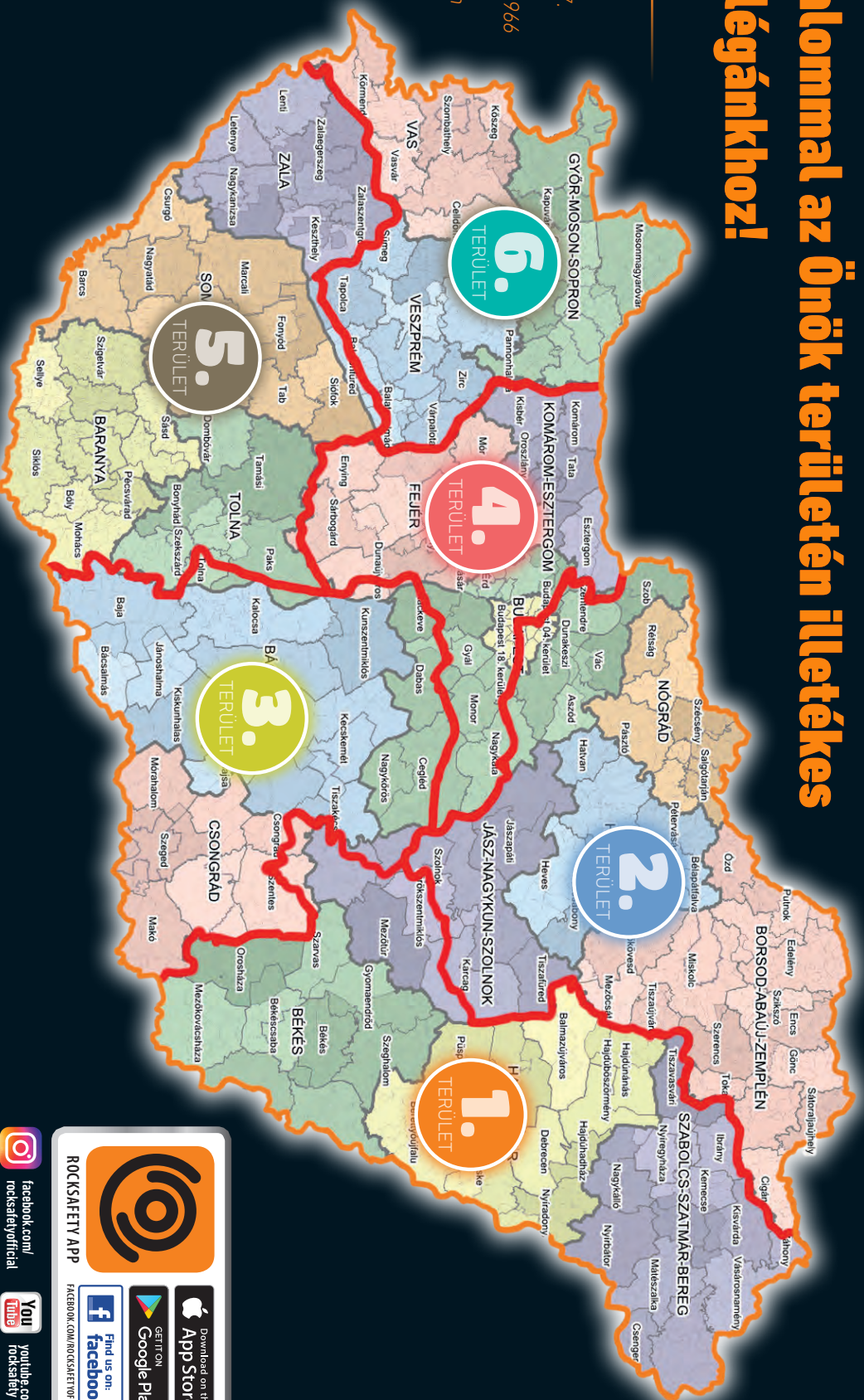
H-CS: 07<sup>00</sup> - 16<sup>00</sup>  
P: 07<sup>00</sup> - 15<sup>30</sup>

### Érdi telephely:

2030 Erd, Erika utca 18.  
Tel.: +36 23 369 903  
Mob.: +36 30 225 2438  
Fax: +36 23 364 386  
E-mail: [erd@rocksafty.com](mailto:erd@rocksafty.com)

### Nyitvatartás:

H-CS: 07<sup>00</sup> - 16<sup>00</sup>  
P: 07<sup>00</sup> - 13<sup>30</sup>



<b>1. TERÜLET – TÓKÉS ZSOLT</b>
<a href="mailto:zsolt.tokes@rocksafty.com">zsolt.tokes@rocksafty.com</a>
+36 (30) 225 10 71
ÜGYINTÉZŐ
Szöllősi Gabriella
<a href="mailto:gabriella.szollosi@rocksafty.com">gabriella.szollosi@rocksafty.com</a>
+36 (57) 51 5 704

<b>2. TERÜLET – CSOMÓR ROLAND</b>
<a href="mailto:roland.csomor@rocksafty.com">roland.csomor@rocksafty.com</a>
+36 (30) 974 05 98
ÜGYINTÉZŐ
Nagy János
<a href="mailto:janos.nagy@rocksafty.com">janos.nagy@rocksafty.com</a>
+36 (57) 515 703

<b>3. TERÜLET – PÉTERI ZSOLT</b>
<a href="mailto:zsolt.peteri@rocksafty.com">zsolt.peteri@rocksafty.com</a>
+36 (30) 534 87 38
ÜGYINTÉZŐ
Szöllősi Gabriella
<a href="mailto:gabriella.szollosi@rocksafty.com">gabriella.szollosi@rocksafty.com</a>
+36 (57) 51 5 704

<b>4. TERÜLET – TOLDI PIROSKA</b>
<a href="mailto:piroska.toldi@rocksafty.com">piroska.toldi@rocksafty.com</a>
+36 (30) 578 72 86
ÜGYINTÉZŐ
Hancó Veronika
<a href="mailto:veronika.hanco@rocksafty.com">veronika.hanco@rocksafty.com</a>
+36 (57) 51 5 700

<b>5. TERÜLET – BENES GÁBOR</b>
<a href="mailto:gabor.benes@rocksafty.com">gabor.benes@rocksafty.com</a>
+36 (70) 411 29 30
ÜGYINTÉZŐ
Hancó Veronika
<a href="mailto:veronika.hanco@rocksafty.com">veronika.hanco@rocksafty.com</a>
+36 (57) 51 5 700

<b>6. TERÜLET – NAGY LÁSZLÓ</b>
<a href="mailto:laszlo.nagy@rocksafty.com">laszlo.nagy@rocksafty.com</a>
+36 (70) 674 11 50
ÜGYINTÉZŐ
Nagy János
<a href="mailto:janos.nagy@rocksafty.com">janos.nagy@rocksafty.com</a>
+36 (57) 51 5 703

**ROCKSAFTY APP**

FACEBOOK.COM/ROCKSAFTYOFFICIAL

facebook.com/rocksaftyofficial

youtube.com/rocksafty

Download on the  
App Store

GET IT ON  
Google Play

Find us on:  
facebook