NEDRÁŽNÍ
OBZOR
3
BŘEZEN
2018
Internetový magazín Nedrážního republikového výboru
Odborového sdružení železničářů na www.osz.org

- Důchodové pojištění str. 3
- Odečitatelné položky str. 4
- Jízdní výhody ČD str. 5
- Vycházky při nemoci str. 5
- Vedení NeRV informuje str. 6
- Nejen pro řidiče str. 7
- O zdraví str. 8
- Možnosti rekreace str. 9
- Tip na výlet str. 11
- Turnaj v šipkách str. 12
- Fandíme tenisu str. 12
- Blahopřejeme str. 12

Práce na železnici je mimořádně náročná a po zaměstnancích vždy vyžaduje maximální úsilí pro kvalitní plnění svěřených úkolů, a to při zachování nejvyšší hranice bezpečnosti.

Foto Jan Buchta a Oldřich Sobol

Novinky ve vyplácení důchodů a jejich plánovaná reforma

Když mi někteří kolegové řekli, že nejedno vydání našeho magazínu je plné článků pro důchodce, nemohl jsem to brát jako výtku... Vždyť senioři tvoří svou neutuchající aktivitou hodně silnou část členské základny Odborového sdružení železničářů. Nemohu ani souhlasit s jedním z diskusních příspěvků na loňské konferenci NeRV OSŽ, který se zabýval tím, zda mají být důchodci činní v odborových funkcích, či se věnovat pouze odpočinku a jejich účast v odborech má být pouze symbolická. Vždyť, když si uvědomíme, jen to obrovské množství zkušeností, které mohou poskytnout svým následovníkům, či vitalitu, která i přes náročné dlouhá léta vykonávané profese v oblasti železnice, či kolejové dopravy vůbec, neustále vede jejich kroky k tomu, aby byli silnou protizbraní proti mnohdy nelítostným praktikám zaměstnavatelů v rámci honby za ziskem na úkor svých zaměstnanců, musíme v nich vidět mimořádné osobnosti.

A proto se i tentokrát nejen v tomto úvodním článku zaměřím na to, co se jich bude v letošním roce i v dalších letech nejvíce týkat.

Od ledna 2019 by měly stoupnout důchody seniorům nad 85 let (i takové máme v našich základních organizacích) o tisíc korun měsíčně. Návrh novely zákona o důchodovém pojištění, kterou schválila vláda, přináší také změnu v pevné výměře důchodů, která je pro všechny stejná. Nově by měla odpovídat deseti procentům průměrné mzdy místo nynějších devíti procent. Podle propočtů vlády by měli důchodci dostat od ledna včetně obvyklé valorizace přidáno minimálně 540 korun.

Je však rovněž nutné připravit kvalitní důchodovou reformu. Zatím žádná z nich nepřinesla očekávané výsledky...

Reformní změny jsou jediná cesta k dlouhodobé udržitelnosti a fungování systému penzí. To ovšem už po léta tvrdí vláda i opozice – a tak si můžeme položit otázku... Kdy?

Podle vyjádření ministryně práce Jaroslavy Němcové si polepší zhruba polovina lidí s nižšími důchody, druhé polovině se růst penze zpomalí. Všichni důchodci by podle propočtů mohli dostat 320 korun plus současnou valorizaci.

Každý důchodce tak dostane minimálně 540 korun plus zbytek podle zásluhové části penze. Celkové navýšení důchodu tak v průměru bude 918 korun.

Státní pokladnu vyjde navýšení na zhruba 14,5 miliardy korun. Peníze by vláda měla získat novelou zákona o Fondu národního majetku, ve fondu je 21 miliard, které vláda míní použít na důchody.

Při projití zákona parlamentem přesnou částku výměry důchodů na příští rok vláda stanoví v září podle nových pravidel. Zvýšení důchodů o tisíc korun pro seniory nad 85 let návrh zákona přímo stanovuje k 1. lednu 2019.

Pokračování na str. 2

Novinky ve vyplácení důchodů a jejich plánovaná reforma

Dokončení ze str. 1

Podle autorů návrhu je třeba starším seniorům přidat více kvůli jejich vyšším výdajům na péči a léky. Důvodem je i to, že starší senioři mají nižší penze než ti mladší. Před 30 lety nastupovali na odpočinek s nižší částkou. I když se jim později přepočítala, stále je výrazně menší, než mají mladší důchodci.

Důchody se zvyšují vždy v lednu, a to o součet poloviny růstu reálných mezd a růstu cen. Současně pevná část penze, která je pro všechny stejná, musí odpovídat devíti procentům průměrné mzdy. Podle novely by to mělo být nově deset procent. To však neznamená, že se penze zvednou o procento, jen se přeskupí jejich složení.

Pravidla pro přidávání zůstanou stejná, zvětší se podíl přidávání do pevné části a zmenší se podíl na růst procentní výměry, v níž se odráží výše odvodů z výdělků a odpracované roky. Navrhované opatření sníží zásluhovost a zmenší poměr mezi nejvyššími a nejnižšími důchody.

■

Institut pro demokracii a ekonomickou analýzu (IDEA) Národohospodářského ústavu Akademie věd ČR ve své nedávné analýze napsal, že návrh povede k nivelizaci důchodů. Podle dřívějších studií institutu je český důchodový systém ale už nyní velmi solidární a silně přerozděluje. Na malou zásluhovost penzí v Česku poukazoval už dřív i Ústavní soud.

■

Ministryně práce a sociálních věcí Jaroslava Němcová má přístup vlády za legitimní. Zdůraznila, že současný systém valorizací zůstane zachovaný. Zásluhovost je v něm podle ní vyřešena už dřívějšími reakcemi vlád na výroky Ústavního soudu, kdy byly změněny redukční hranice pro výpočet penzí.

Podle propočtů by penze rostla ve srovnání s nynějším modelem letos pomaleji lidem, kteří pobírají víc než 11 200 korun. Loni v září to byly asi tři pětiny důchodců. Podle důchodové ročenky v roce 2016 měla polovina starobních seniorů více než 11 344 korun a jen desetina lidí dosáhla na důchod přes 14 501 korun.

Je otázkou, zda hlavní překážkou reformy důchodového systému, které dosud neměly patřičnou účinnost, byly či jsou finance. Samozřejmě že případné finanční dopady spojené s důchodovou reformou jsou důležitým a nepřehlédnutelným faktorem v debatě o změnách a vždy musejí být velmi pečlivě zmapovány. Nicméně nejpodstatnější je, aby reformní návrhy byly vyvážené z pohledu jak mezigenerační spravedlnosti – aby poskytly přiměřené příjmy seniorům a současně nezatížily neúměrně pracující generace – tak i z pohledu vyvážených principů solidarity a zásluhovosti. Navržené změny také musí mít dlouhodobý charakter a musí směřovat ke stabilnímu, finančně udržitelnému a předvídatelnému důchodovému systému, který bude zároveň dobře plnit svou sociální funkci, konstatuje ministryně Jaroslava Němcová a dodává.

Cílem je stanovení jasných finančních vztahů mezi tzv. důchodovým účtem a státním rozpočtem, případně definování dalších zdrojů příjmů pro tento účet, bude-li to nutné.

Co se týče odvodů OSVČ zdůraznila, že vyměřovacím základem OSVČ pro pojistné na důchodové pojištění a příspěvek na státní politiku zaměstnanosti je 50 procent daňového základu, samozřejmě se stanoveným minimem. Dlouhodobá platba na úrovni minima se projevuje negativně na získaných nárocích. Nicméně nízká úroveň minimálního pojistného nemusí automaticky znamenat velmi nízký důchod. OSVČ mohou dobrovolně platby pojistného navýšit. O této možnosti ministerstvo informovalo asi 600 tisíc OSVČ dopisem už v únoru 2016.

■

Česká správa sociálního zabezpečení (ČSSZ) loni na důchodech vyplatila 404 miliard korun, zhruba o deset miliard víc než v roce 2016. Průměrná výše starobního důchodu vzrostla o 390 korun na 11 850 Kč. Na konci loňského roku bylo v ČR 2 895 963 důchodců.

V prosinci loňského roku pobíralo 2 403 933 lidí starobní důchod, 424 242 lidí invalidní důchod a 67 788 lidí jenom pozůstalostní důchod. Zároveň bylo 612 338 pozůstalostních důchodů vypláceno spolu s přímým důchodem starobním nebo invalidním. Český důchod v zahraničí pobíralo 93 236 lidí.

Průměrná výše starobního důchodu u mužů byla 13 076 korun, u žen 10 758 korun. Nejvyšší důchody jsou vypláceny v Praze, a to průměrně 12 646 korun. V Olomouckém kraji je průměr 11 496 korun, což je nejméně v zemi.

Invalidní důchod pro invaliditu třetího stupně činil průměrně 10 655 Kč, pro invaliditu druhého stupně 6922 Kč a u prvního stupně to bylo 5998 Kč. Vdovský důchod vyplácený samostatně byl v průměru 7677 Kč, vdovecký 6815 Kč a sirotčí 6078 Kč.

Příjmy z pojistného a příslušenství na důchodové pojištění za období leden až prosinec 2017 činily 405,3 miliardy Kč.

Senioři tvořili významnou část delegátů na loňském listopadovém sjezdu OSŽ ***Foto Jan Buchta***

NOVĚ V DŮCHODOVÉM POJIŠTĚNÍ PRO ROK 2018

Rok 2018 přináší v oblasti důchodového pojištění řadu změn. Nejen valorizaci vyplácených důchodů a nové parametry pro výpočet důchodů přiznávaných od 1. 1. 2018. Další změny se budou týkat mj. výplaty důchodů v některých případech nebo povinností příjemců důchodu.

Novela zákona o důchodovém pojištění zakotvuje nový zvýhodněný mechanismus valorizace důchodů. Pravidelné zvýšení důchodů je tedy od ledna roku 2018 výraznější, než tomu bývalo v minulých letech. Procentní výměra všech druhů vyplácených důchodů (tj. starobních, vč. předčasných starobních, invalidních pro invaliditu všech tří stupňů, vdovských, vdoveckých a sirotčích) se zvyšuje o 3,5 %. Základní výměra stoupá o 150 Kč, tedy ze současných 2 550 na 2 700 Kč.

Změna zákona o důchodovém pojištění také ukončuje růst důchodového věku bez omezení a stanoví jeho strop v 65 letech. Tento důchodový věk platí pro lidi narozené po roce 1971 a je stejný pro muže i ženy. U lidí narozených do roku 1971 je důchodový věk ještě diferencován v závislosti na roku narození a u žen hraje roli i počet vychovaných dětí. Případné úpravy důchodového věku nad hranici 65 let budou vyplývat z procesu pravidelné revize, která bude reagovat např. na změny ve vývoji střední délky života apod.

U dobrovolného důchodového pojištění tzv. bez uvedení důvodů se od 1. 2. 2018 nově zavádí podmínka, že přede dnem podání přihlášky musí občan získat alespoň rok pojištění, a to tzv. placeného pojištění neboli doby výkonu výdělečné činnosti, nikoliv náhradní doby pojištění. Nadále platí, že dobrovolného důchodového pojištění může být účasten občan starší 18 let, který podal na okresní (v Praze Pražské, v Brně Městské) správě sociálního zabezpečení (OSSZ) podle místa bydliště přihlášku k tomuto pojištění na předepsaném tiskopisu. V roce 2018 činí minimální měsíční pojistné na dobrovolné důchodové pojištění 2 099 Kč.

S účinností od 1. února 2018 se zmírňují podmínky pro nárok na sirotčí důchod. Nově vznikne nárok na sirotčí důchod i v případech, kdy zemřelý rodič získal jen krátkou dobu důchodového pojištění (musí se jednat o dobu výkonu výdělečné činnosti), a to aspoň jeden rok, popřípadě u osoby starší 38 let aspoň dva roky.

Existují také změny v pravidlech pro výplaty důchodů do zařízení sociálních služeb, které platí od 1. února 2018:

Oprávněna vyplácet důchody svým klientům jsou pouze čtyři typy zařízení poskytující pobytové služby: domovy pro osoby se zdravotním postižením, domovy pro seniory, domovy se zvláštním režimem a týdenní stacionáře, které jsou zřízeny podle zákona o sociálních službách.

Platí, že zařízení sociálních služeb je pouze zprostředkovatelem výplaty důchodu, je tedy povinno příslušnou částku důchodci vyplatit v den její splatnosti (15. kalendářní den v měsíci), pokud je důchodce ke dni splatnosti důchodu klientem daného zařízení.

Zařízení sociálních služeb nesmí použít částky důchodu jiným způsobem a příslušné částky, které nebylo možné vyplatit, je povinno do 8 dnů vrátit na účet ČSSZ.

Výplata důchodu do zařízení sociálních služeb je přípustná pouze se souhlasem poživatele důchodu (oprávněného) nebo jeho opatrovníka; nově tedy lze tímto způsobem vyplácet důchody i klientům omezeným ve svéprávnosti, kteří mají soudem určeného opatrovníka, pokud opatrovník s tímto způsobem výplaty souhlasí.

Klienti, jimž je důchod vyplácen do jiného typu zařízení, musí požádat ČSSZ o změnu způsobu výplaty.

Další změny související s důchody, nově zakotvené v zákoně:

Doplatek důchodu nebo jeho část lze použít i na úhradu dluhu na pojistném nebo penále osoby samostatně výdělečně činné (OSVČ), které by doplatek náležel.

Doplatek důchodu lze zúčtovat s přeplatkem na nemocenském, který vznikne v důsledku zpětného zvýšení invalidního důchodu z důvodu zvýšení stupně invalidity.

Nárok na pozůstalostní (vdovský, vdovecký, sirotčí) důchod v situacích, kdy vdova/vdovec/sirotek úmyslně způsobili smrt manžela/manželky/rodiče nevzniká, nebo zaniká od samého počátku (nikoliv až od nabytí právní moci odsuzujícího rozsudku soudu).

ZAMĚSTNANCI SE BOJÍ ZTRÁTY PRÁCE KVŮLI VĚKU

Možná se vám to bude zdát podivné, obzvláště v současné době, kdy se firmy předstihují s vyššími platy a benefity, aby vůbec nějaké zaměstnance získaly.

Ale přesto zhruba 40 procent zaměstnanců v technickém odvětví se bojí ztráty práce kvůli svému vyššímu věku. Vyplývá to z aktuálního průzkumu, podle kterého se až 36 procent pracovníků setkalo kvůli věku s diskriminací. Nicméně ostatní zaměstnanci považují své starší kolegy ve věku nad 40 let za vysoce kvalifikované a 83 procent lidí si cení jejich zkušeností. Na druhé straně se téměř polovina z nich setkala s tím, že je jejich kolegové a manažeři nebrali vážně, a to právě kvůli věku.

Podle odborníků jsou postoje zaměstnavatelů k zaměstnávání starších osob ve věku nad 50 let rozdílné, v České republice firmy dosud buď nechtějí či neumějí s lidmi v předdůchodovém věku pracovat. To dokládají i statistiky na tuzemském pracovním trhu, podle kterých je míra zaměstnanosti starších pracovníků poměrně nízká – ve skupině 55 až 64 let činí 46,5 procenta.

V českých podnicích obecně panuje přesvědčení, že starší osoby brzdí rozvoj, představují zátěž a jsou neproduktivní. Zaměstnavatelé uvádějí, že se obávají jejich malé pružnosti a přizpůsobivosti i nedostatečné znalosti jazyků.

Starší zaměstnanci však mohou nabídnout vlastnosti, jako jsou rozvážnost, zkušenost, soustředěnost, oddanost věci, odpovědnost či dochvilnost. Výzkumy navíc prokázaly, že starší lidé lépe postupují při řešení komplikovaných problémů v důsledku hlubší úrovně chápání, kterou získali v průběhu kariéry.

Z jiného průzkumu navíc vyplynulo, že starší lidé si své práce více váží. Stejně tak, že za propouštěním starších zaměstnanců často stojí spíše předsudky zaměstnavatele než reálné výkony. Starší zaměstnanci totiž většinou cítí k firmě daleko silnější pouto. Jen velmi malé procento mladých lidí do 35 let deklaruje, že chce ve firmě zůstat déle než 8 až 10 let.

Personalisté se shodují, že je důležité motivovat samotné zaměstnavatele, aby více zohledňovali různý věk zaměstnanců přímo v rámci své personální politiky. Měli by se tedy zabývat absolventy bez praxe, ale také staršími pracovníky s bohatou praxí. Obě skupiny pracovníků totiž mohou být firmám užitečné. Zatímco u mladých lidí mohou zaměstnavatelé ocenit jejich inovativnost, energii, zapálení a svěží nápady, u starších zaměstnanců by měly být oceněny zejména zkušenosti a stabilita, obzvláště, když zaměstnávání starších lidí je nezbytné také s ohledem na to, že evropská společnost stárne.

K tomu, aby ČR v budoucnu dosáhla hospodářského růstu a stabilizace důchodového systému, bude muset i starší zaměstnance začlenit na trh práce a nabídnout jim vhodná pracovní místa.

Trochu jinak je to v přímé dopravě a myslím v našich podmínkách železniční. Tam pokud železniční dopravci nezačnou efektivně nabírat mladé strojvůdce, mohou mít během několika let problém najít obsluhu svých lokomotiv. Průměrný věk strojvedoucího je podle statistik Drážního úřadu 48,5 roku. Významná část mašinfírů během několika let pravděpodobně odejde do důchodu.

Ředitel Drážního úřadu Ing. Jiří Kolář, Ph.D.

Téměř tři tisíce lidí se nachází mezi 51. a 60. rokem života, což je celá třetina všech evidovaných strojvedoucích. Dalších zhruba 1400 je ve věku 61 až 65 let, podotýká ředitel Drážního úřadu Jiří Kolář. Pokud podle něj dopravci nezačnou tento problém řešit už nyní, za pár let se mohou dostat do problémů.

Při dnešní existenci tolika spojů je nebude mít kdo nahradit. K tomu ředitel Drážního úřadu dodává, že v Česku přibývá počet soukromých dopravců, v loňském roce jich bylo na tuzemské železnici 104. Ještě před pěti lety to bylo 85.

Počet strojvedoucích na české železnici se loni zvýšil o 622 na 9199. V minulém roce o licenci požádalo celkem 866 lidí. To je sice zhruba o 150 méně než v roce 2016, přesto byl loňský rok rekordní. Drážní úřad totiž zaregistroval historicky nejvyšší úspěšnost uchazečů. V testech uspělo více než 63 procent žadatelů o licenci, tedy 548 lidí.

Toto je jeden z příkladů nutnosti vytvoření určité rovnováhy... a jak jsme již uváděli v dřívějších článcích, zahraniční pracovníci to nezachrání. Naopak.

ODEČITATELNÉ POLOŽKY, KTERÉ MOHOU NA DANÍCH UŠETŘIT DESETITISÍCE

Březen za kamna vlezem... určitě bychom raději vlezli na zelenou louku prohřátou jarním sluncem. Na to si však ještě počkáme. Březen je totiž také měsícem placení daní. Abychom vám trošku ulevili a na pochmurné tváři vyvolali alespoň zdánlivě spokojený úsměv, alespoň záchvěv, či alespoň stín úsměvu, dáme vám na vědomí, že vždy nemusí být až tak zle, že máme řadu odečitatelných položek, které naše daně mohou i podstatně snížit.

Tak se dejme do toho – ovšem s vědomím, že daně se platit musí, že i na nich, na jejich výši, záleží prosperita našeho státu.

Vedle daňových slev, které přímo snižují vypočtenou daň z příjmů – například na poplatníka, manžela, manželku, dítě či jeho umístění v předškolním zařízení – to jde i pomocí odečitatelných položek. Odečitatelné položky se odečítají nejprve od základu daně, který tím sníží. A až poté, z ponížené částky, se vypočítá patnáctiprocentní daň z příjmu. Pokud tedy dodáme finančnímu úřadu potřebné informace, na daních můžeme zaplatit méně. A naprosto legálně.

Úvěry na bydlení

Pokud každý měsíc splácíte hypotéku nebo úvěr ze stavebního spoření, pak si vaše domácnost může ze všech úvěrů odečíst úroky do výše 300 tisíc korun.

Odečíst přitom můžete jen zaplacené úroky, ne splátky úvěru. Potřebovat budete potvrzení o výši zaplacených úroků od banky nebo stavební spořitelny.

Životní pojištění

Pokud jste se pojistili pro případ nepříjemných životních situací, můžete si od základu daně odečíst až 24 tisíc korun. Záleží ale na typu smlouvy a době, ve které si naspořenou částku můžete vybrat.

Abyste si mohli pojištění z daní odečíst, nesmí smlouva umožnit výplatu v průběhu. Zároveň můžete odečíst jen pojišťovací část životního pojištění, na tu investiční se možnost odpočtu nevztahuje.

Penzijní produkty

Potvrzení o životním pojištění automaticky zasílá pojišťovna. V případě, že máte sjednané penzijní připojištění se státním příspěvkem, můžete si z daňového základu odečíst až 24 tisíc korun. Abyste ale měli nárok na odpočet v plné výši, musíte penzijnímu fondu zaplatit 36 tisíc korun za rok, tedy tři tisíce korun měsíčně. Potvrzení obdrží poplatník od penzijního fondu. Opět se zasílá automaticky.

JAK BOJOVAT PROTI STRESU

Až příliš často slýcháme *Já jsem ve stresu!* Doba už je taková... jsme uspěchaní, cítíme, že máme málo času, nestíháme, nezvládáme... bolí nás hlava, buší nám srdce, třepou se nám ruce... Nechci malovat čerta na zeď, ale následky mohou být pro naše zdraví katastrofální. Stres je totiž důležité pravidelně ventilovat. Naštěstí disponujeme přirozenými mechanismy, kterými stres umíme odbourávat, ne vždy je však používáme. Jedná se třeba o pláč, mluvení a aktivní pohyb, vhodné jsou také jakékoli relaxační techniky. Lidé však častěji volí cestu vyšší konzumace jídla (stydím se tuto pasáž do článku vůbec zařadit... kousek ode mne je totiž umístěno zrcadlo), alkoholu či nikotinu, což může zvyšovat zdravotní rizika stresu.

V současnosti však většina zaměstnavatelů poskytuje možnosti, jak se od stresu odreagovat buď přímo v práci pomocí relaxačních zón, nebo ve volném čase. Nejčastěji jsou používány a zaměstnancům poskytovány daňově zvýhodněné benefity ve formě poukázek či karet, které je možné uplatnit na sport, kulturu a další volnočasové aktivity. Ty nyní už nabízí polovina firem a zaměstnanci je skutečně využívají.

Zaměstnavatelé si totiž plně uvědomují, že pokud chtějí od svých zaměstnanců skvělé výsledky, musejí jim pomoci vypořádat se s pracovním stresem. Uplatnění daňově zvýhodněných poukazů či karet, které jsou vhodné pro nejrůznější druhy volnočasových aktivit, je tak výhodné pro obě strany. Nabízejí totiž možnost aktivního odpočinku na některém ze sportovišť, nákup literatury pro chvíle pohody, zážitky pro celou rodinu i příspěvek na dovolenou. Záleží na tom, jakou formu odpočinku konkrétní člověk preferuje.

Kromě benefitů, které lze uplatnit ve volném čase, se firmy snaží zpříjemnit také pracovní prostředí.

Protože práce na železnici a kolem ní, aby vše fungovalo, jak má, vyžaduje maximální soustředění a maximální nasazení. Zaměstnanci potřebují nečerpat síly, a proto je důležité mít k dispozici například prostornou relax zónu, kde si mohou v tichu a přítmí odpočinout. Popřípadě mohou využívat posilovnu zdarma, pokud ji má firma vybudovanou, nebo je v její blízkosti. Důležité jsou například masáže přímo na pracovišti, sezení s psychologem a vzdělávací programy. Jsou-li k dispozici rovněž antistresové pomůcky, nemá to chybu.

Z méně obvyklých benefitů je údajně relax zóna nejoblíbenější. Jak vyplývá z průzkumu, přálo by si ji 38 procent zaměstnanců, kteří ji ve firmách zatím nemají. Jako lákavý se ukázal i příspěvek na úklid domácnosti nebo firemní soutěž o tzv. zážitkový program.

Zimní nostalgie ***Foto Milan Sedlák***

České dráhy

DRŽITELŮM JÍZDNÍCH VÝHOD

V souvislosti se změnou č. 15 Tarifu jízdného a přepravného pro přepravu zaměstnanců akciové společnosti České dráhy, zaměstnanců státní organizace SŽDC, zaměstnanců Ministerstva dopravy a Drážního úřadu, dochází k rozsáhlým SW úpravám úloh zabezpečujících agendu zaměstnaneckých jízdních výhod.

Z tohoto důvodu došlo k odložení termínu zahájení prolongace jízdních výhod a bylo tedy nutno upravit v systému datum konce platnosti jízdních výhod, který se musí následně zapsat i do čipu In Karet.

Vzhledem k závažnosti a rozsahu prováděných technických úprav a po projednání mezi O 10 GŘ ČD a OC prodlužujeme původně vyhlášený termín tolerance při kontrole In Karet se zaměstnaneckými jízdními výhodami až do 31. 5. 2018.

Pokud by v období od 1. 3. 2018 do 31. 5. 2018 došlo při kontrole In Karty na POP k nějaké nesrovnalosti v datu platnosti (zobrazoval by se např. datum platnosti 28. 2. 2018), držitel In Karty s aplikací jízdní výhody nic nedoplácí, pouze ho upozorněte, aby neprodleně navštívil jakoukoli pokladní přepážku nebo se obrátil na příslušný personální útvar, kde mu bude provedena kontrola funkčnosti In Karty a bezplatná aktualizace dat.

Po tomto termínu zaplatí cestující s neplatnou aplikací železniční průkazka jízdné, na které prokáže nárok.

Foto: Jan Buchta

PRAVIDLA VYCHÁZEK PŘI PRACOVNÍ NESCHOPNOSTI

Když jste práce neschopni a máte tzv. neschopenku, musíte dodržovat přísný režim, o kterém rozhoduje váš lékař. Pravidla se měnila loni na podzim pro lidi, kteří jsou v evidenci na úřadu práce, a od letošního února se mění znovu, úlevu dostanou rodiče a těhotné ženy.

Na „neschopence" musíte dodržovat zejména povinnost zdržovat se v době pracovní neschopnosti v místě pobytu a dodržovat rozsah a dobu povolených vycházek.

Vycházky může ošetřující lékař povolit pouze v rozsahu, který odpovídá zdravotnímu stavu dočasně práce neschopného člověka a který nenarušuje stanovený léčebný režim. Lékař může vycházky povolit v celkovém rozsahu nejvýše šest hodin denně, a to v době od 7 do 19 hodin.

Ošetřující lékař přitom musí vymezit konkrétní časový úsek těchto vycházek, přičemž může určit i více časových úseků (v celkovém rozsahu šesti hodin denně), například od 9.30 do 12.30 a od 15.00 do 18.00.

Výjimečně může ošetřující lékař v případech, kdy mimořádně náročný léčebný plán, probíhající intenzivní léčba, nepříznivé vedlejší účinky léčby nebo celkově závažný zdravotní stav neumožňují pojištěnci, aby využil pevně stanovenou dobu vycházek, povolit, aby si tento pojištěnec volil dobu vycházek sám podle svého aktuálního zdravotního stavu. V tomto případě tedy neplatí uvedené limity, vycházky jsou povoleny takzvaně bez omezení. V praxi se bude jednat například o onkologická nebo psychiatrická onemocnění.

Takto však může ošetřující lékař postupovat na základě žádosti dočasně práce neschopného pojištěnce jen po předchozím písemném souhlasu od správy sociálního zabezpečení, přičemž o tento souhlas žádá ošetřující lékař. Tento individuální režim vycházek může lékař povolit nejvýše na dobu tří měsíců s tím, že takto lze vycházky povolit i opakovaně.

Změnit místo pobytu v době dočasné pracovní neschopnosti smí pojištěnec pouze s předchozím souhlasem ošetřujícího lékaře.

Tomu, kdo porušil režim dočasně práce neschopného, může být především dočasně kráceno nebo odňato nemocenské, a to na dobu nejdéle 100 kalendářních dnů ode dne porušení tohoto režimu.

Pokud již bylo nemocenské vyplaceno, považují se částky vyplacené na nemocenském za přeplatek na dávce, který jste povinni jako příjemce vrátit. To je sankce od státu za porušení režimu v době od 15. dne pracovní neschopnosti.

Od začátku října roku 2017 platí přísnější pravidla i pro práce neschopné uchazeče o zaměstnání.

Je to samozřejmě novinka jen ohledně uchazečů o zaměstnání, kteří během své pracovní neschopnosti nepobírají nemocenské (např. z titulu ochranné lhůty v nemocenském pojištění). Uchazeči o zaměstnání, kterým zůstalo zachováno nemocenské pojištění a nároky z něj vyplývající, tedy pobírali nemocenské, podléhali, resp. podléhají všeobecně známému režimu dočasně práce neschopného pojištěnce podle zákona o nemocenském pojištění.

Pokud si uchazeč o zaměstnání neplní stanovené povinnosti, může být vyřazen z evidence uchazečů o zaměstnání, čímž ztratí všechny výhody, např. nárok na podporu v nezaměstnanosti nebo to, že za něj platí pojistné na zdravotní pojištění stát a doba v evidenci se mu počítá jako náhradní doba pro potřebnou dobu důchodového pojištění pro možnost získání starobního nebo invalidního důchodu.

V některých případech dočasné pracovní neschopnosti nemá smysl stanovovat režim dočasně práce neschopného pojištěnce a kontrolovat jeho dodržování. Jedná se o případy, kdy pojištěnec není sám nemocný, a proto se od 1. února 2017 nestanoví režim práce neschopného pro pojištěnce, který byl přijat do zdravotnického zařízení jako průvodce nezletilého dítěte přijatého k poskytnutí lůžkové péče, ovšem s výjimkou pojištěnce, který má nárok na výplatu peněžité pomoci v mateřství.

Dále neplatí tento režim pro pojištěnku uznanou práce neschopnou z důvodu těhotenství, a to od počátku 6. týdne před očekávaným termínem porodu, která doložila potvrzením orgánu nemocenského pojištění, že nemá nárok na peněžitou pomoc v mateřství z žádné pojištěné činnosti.

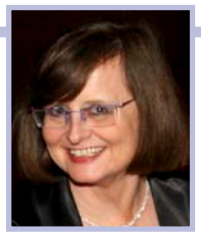
Do této situace se dostávají těhotné ženy, které nesplňují podmínku pro nárok na peněžitou pomoc v mateřství, kterou je účast na pojištění alespoň po dobu 270 kalendářních dní v posledních dvou letech přede dnem nástupu na peněžitou pomoc v mateřství. V takovém případě pobírají při účasti na nemocenském pojištění namísto vyšší peněžité podpory v mateřství nižší nemocenské, a to až do uplynutí 6. týdne po porodu, kdy se jejich pracovní neschopnost ukončuje, pokud žena není dočasně práce neschopna z jiného důvodu, než je právě mateřství.

Při stanovení výše peněžité pomoci v mateřství se oproti nemocenskému počítá více z výdělku a od počátku platí vyšší procentní sazba. A hlavně peněžitá pomoc v mateřství se vyplácí 28 týdnů, respektive 37 týdnů, pokud žena porodila dvě a více dětí, zatímco nemocenské z důvodu těhotenství a mateřství se vyplácí jen 12 týdnů.

Obě dávky nemocenského pojištění se počítají z denního vyměřovacího základu, tedy podle pravidel zákona o nemocenském pojištění zjištěného hrubého příjmu, který připadá na jeden kalendářní den. Takto stanovený průměrný denní příjem se upravuje pomocí tří redukčních hranic.

Strany 1 až 5 připravil Milan Sedlák

Renata Dousková, Miroslav Novotný



Jednání **vedení NeRV** v uplynulém období

26. 3. 2018 – jednání s provozně technickým ředitelem TSS ohledně plnění Kolektivní smlouvy – Bc. Dousková, Novotný

27. 3. 2018 – členská schůze ZO OSŽ Dopravní zdravotnictví Italská spojená s aktivem k PKS – Bc. Dousková, Novotný

28. 3. 2018 – členská schůze ZO OSŽ Dopravní zdravotnictví poliklinika Olomouc spojená s aktivem zaměstnanců a odborářů k PKS – Bc. Dousková, Novotný

1. 3. 2018 – konference ZO OSŽ SKANSKA ŽS za účasti GŘ – Ing. Jurky, Bc Dousková, Novotný

3. 3. 2018 – sportovně technické zajištění oblastního kola ve stolním tenisu – Bc. Dousková, Novotný

6. 3. 2018 – jednání Představenstva OSŽ – Bc. Dousková

7. 3. 2018 – kolektivní vyjednávání TSS Hulín – provozně technický ředitel – Bc. Dousková, Novotný

8. 3. 2018 – jednání výboru OSŽ OHL ŽS Brno personální záležitosti – Novotný

8. 3. 2018 – jednání ZO PARS Nova Šumperk za účasti předsedy OSŽ a místopředsedy pro správu majetku ohledně další činnosti ZO v rámci NeRV – Bc. Dousková, Šimáček – člen Ú OSŽ

13. 3. 2018 – jednání ZO OSŽ SIGNAL MONT Hradec Králové – Bc. Dousková

16. 3. 2018 – Jednání Výboru Dopravního zdravotnictví Olomouc – Bc. Dousková

Pozvánka **na školení**

Nedrážní republikový výbor Odborového sdružení železničářů pořádá školení funkcionářů ZO OSŽ NeRV schválené Ú OSŽ, které se koná v termínu 18. až 20. dubna 2018 v rekreačním zařízení ŽS EMD Praha – Chata Jelenky. Školení bude zahájeno dne 18. 4. 2018 ve13 hodin.

Svoji účast na tomto semináři potvrďte nejpozději do 9. 4. 2018 na e-mailovou adresu *miroslav.novotny@osz.org,* nebo *renata.douskova@osz.org.*

Školení je zaměřeno na oblast BOZP, pracovní prostředí, ochranné nápoje, OOPP, pracovní úrazy a evidenci prac. úrazů – přednáší Martin Markvart.

Strategii kolektivního vyjednávání, psychologii kolektivního vyjednávání, zákoník práce a zákon o kolektivním vyjednávání přednese Miroslav Novotný.

Časově neomezená stávka, která může Francii zcela ochromit

Macron se připravuje na střet s železničáři

SNCF má dluh 46,6 miliardy eur, tedy v přepočtu 1,2 bilionu korun. Ten navíc každý rok roste o tři miliardy eur. Francouzská železniční společnost SNCF patří do rukou státu a mnozí ji považují za pověstné »rodinné stříbro«.

Francouzský prezident Emmanuel Macron plánuje osekat železničářům jejich zaměstnanecké výsady. Plánované změny v SNCF se železničářům nelíbí.

Na to ale drážní odbory chystají ráznou odpověď. Hrozí časově neomezenou stávkou, která by mohla paralyzovat celou Francii. Přestože země má jednu z nejhustších železničních sítí, tak si cestující hlavně na méně významných a lokálních tratích stále častěji stěžují na zpoždění nebo přeplněnost vagonů.

Největší brzdou státní SNCF je však obrovské zadlužení ve výši 46,6 miliardy eur, v přepočtu zhruba 1,2 bilionu korun. Dluh navíc každý rok roste o tři miliardy eur. Francouzská vláda chce reformu uspíšit. I proto plánuje, že ji prosadí s použitím takzvaných prezidentských dekretů, které jí umožní obejít hlasování v parlamentu.

I z těchto důvodů se Macron rozhodl železniční společnost reformovat. Původně se odboráři obávali, že ji bude chtít privatizovat. K tomu nakonec nedojde. Prezident se místo toho chce soustředit na široké a zavedené benefity pro nové zaměstnance železnic. Těch stávajících se změny nedotknou.

Aktuálně SNCF svým zaměstnancům garantuje například definitivu, dřívější odchody do důchodu, štědré penze a také každoroční pravidelný růst platů. Odboráři se hájí mimo jiné tím, že SNCF má už nyní nedostatek strojvedoucích – a po reformách by jich ještě ubylo – což ohrožuje zejména lokální spojení.

Změny v SNCF a použití dekretů se železničářům nelíbí. Jejich odbory patří ve Francii k těm nejradikálnějším. To ukázaly už v roce 1995, kdy chtěl tehdejší prezident Jacques Chirac v rámci širších sociálních reforem omezit i benefity železničářům. Po měsíci generálních stávek, které se z Paříže rozšířily do zbytku země, ale svůj plán vzdal.

Železniční odbory míří k jednomu z největších sociálních hnutí v dějinách SNCF.

V příštích dnech se odboráři sejdou se zástupci vlády. „Uvidíme, zda chtějí opravdu jednat," řekl předseda svazu Martinez. Pokud se jim nepodaří najít s vládou kompromis, tak v březnu svolají stávky.

Také čeští železničáři dokáží obhajovat své oprávněné zájmy **Foto: Jan Buchta**

AUTOLÉKÁRNIČKA V ROCE 2018

Autolékárnička je součástí povinné výbavy a patří k nejčastěji kontrolovaným. Lze sice očekávat jistou benevolenci, ale vždy záleží na policistovi, zda vás nechá jet, nebo bude platnost i úplnost lékárničky pokutovat.

Zaměřme se na to, co musí lékárničky obsahovat, aby vyhověly zákonu.

Existují čtyři typy lékárniček podle druhu motorového vozidla. Co musí obsahovat povinný obsah autolékárničky pro osobní automobily, dodávky a nákladní auta:

- Obvaz hotový s 1 polštářkem (šíře nejméně 8 cm, savost nejméně 800 g/m2) – 3 ks
- Obvaz hotový s 2 polštářky (šíře nejméně 8 cm, savost nejméně 800 g/m2) – 3 ks
- Šátek trojcípý (z netkaného) textilu (délka stran nejméně 960 × 1360 × 960 mm) – 2 ks
- Náplast hladká cívka (velikost 2,5 cm × 5 m, minimální lepivost 7 N/25 mm) – 1 ks
- Náplast s polštářkem (velikost 8 cm × 4 cm, minimální lepivost 2,5 N/cm) – 6 ks
- Obinadlo škrticí pryžové (60 × 1250 mm) – 1 ks
- Rouška plastová (20 × 20 cm, tloušťka 0,05 mm) – 1 ks
- Rukavice pryžové (latexové) chirurgické v obalu – 1 ks
- Nůžky zahnuté (se sklonem) v antikorozní úpravě se zaoblenými hroty – délka minimálně 14 cm – 1 ks
- Isotermická fólie o rozměrech nejméně 200 × 140 cm – 1 ks

A protože v našich firmách jsou na různá pracoviště přepravováni zaměstnanci, nemluvě o železniční přepravě, je třeba se zaměřit i na tuto kategorii. Toto musí obsahovat autolékárnička pro vozidla kategorie II, tedy vozidla pro hromadnou přepravu osob s obsaditelností do 80 cestujících včetně nebo vozidla městské hromadné přepravy osob bez ohledu na jejich obsaditelnost:

- Obvaz hotový s 1 polštářkem (šíře nejméně 8 cm, savost nejméně 800 g/m2) – 5 ks
- Obvaz hotový s 2 polštářky (šíře nejméně 8 cm, savost nejméně 800 g/m2) – 5 ks
- Šátek trojcípý (z netkaného) textilu (délka stran nejméně 960 × 1360 × 960 mm) – 3 ks
- Náplast hladká cívka (velikost 2,5 cm × 5 m, minimální lepivost 7 N/25 mm) – 2 ks
- Náplast s polštářkem (velikost 8 cm × 4 cm, minimální lepivost 2,5 N/cm) – 12 ks
- Obinadlo škrticí pryžové (60 × 1250 mm) – 3 ks
- Rouška plastová (20 × 20 cm, tloušťka 0,05 mm) – 2 ks
- Rukavice pryžové (latexové) chirurgické v obalu – 2 ks
- Nůžky zahnuté (se sklonem) v antikorozní úpravě se zaoblenými hroty – délka minimálně 14 cm – 1 ks
- Isotermická fólie o rozměrech nejméně 200 × 140 cm – 1 ks

A následně je tu další kategorie. Toto musí obsahovat autolékárnička pro vozidla kategorie III, tedy vozidla pro hromadnou přepravu osob s obsaditelností více než 80 cestujících:

- Obvaz hotový s 1 polštářkem (šíře nejméně 8 cm, savost nejméně 800 g/m2) – 10 ks
- Obvaz hotový s 2 polštářky (šíře nejméně 8 cm, savost nejméně 800 g/m2) – 10 ks
- Šátek trojcípý (z netkaného) textilu(délka stran nejméně 960 × 1360 × 960 mm) – 6 ks
- Náplast hladká cívka (velikost 2,5 cm × 5 m, minimální lepivost 7 N/25 mm) – 4 ks
- Náplast s polštářkem (velikost 8 cm × 4 cm, minimální lepivost 2,5 N/cm) – 18 ks
- Obinadlo škrticí pryžové (60 × 1250 mm) – 5 ks
- Rouška plastová (20 × 20 cm, tloušťka 0,05 mm) – 4 ks
- Rukavice pryžové (latexové) chirurgické v obalu – 4 ks
- Nůžky zahnuté (se sklonem) v antikorozní úpravě se zaoblenými hroty – délka minimálně 14 cm – 1 ks
- Isotermická fólie o rozměrech nejméně 200 × 140 cm – 1 ks

Lékárničku musí mít i motocyklisté. Řidiči mopedů a cyklisté však nikoliv. Motolékárnička musí obsahovat následující položky:

- Obvaz hotový s 1 polštářkem (šíře nejméně 8 cm, savost nejméně 800 g/m2) – 1 ks
- Obvaz hotový s 2 polštářky (šíře nejméně 8 cm, savost nejméně 800 g/m2) – 1 ks
- Šátek trojcípý (z netkaného) textilu (délka stran nejméně 960 × 1360 × 960 mm) – 1 ks
- Náplast s polštářkem (velikost 8 cm × 4 cm, minimální lepivost 2,5 N/cm) – 3 ks
- Obinadlo škrticí pryžové (60 × 1250 mm)
- 1 rukavice pryžové (latexové) chirurgické v obalu – 1 ks

Existují i výjimky a nepatří k nim pouze cyklisté a mopedisté. Další výjimky z povinnosti mít lékárničku vyjmenovává Ministerstvo dopravy, což uveřejňuje na svém webu.

Trvanlivost obsahu lékárničky má určitou hranici. Běžně je záruční doba autolékárničky čtyři roky, ale automaticky ji měnit celou není třeba. Rozhodující je především expirační doba jednotlivých částí. Většinou se ale mění stejně celá. Pokud kupujete novou autolékárničku, vždy se raději přesvědčte, zda obsahuje všechny požadované části a jaká je její trvanlivost. To, že ji otevřete a rozbalíte, nijak neomezuje její platnost.

Ale pozor! V případě, že životnost ztratí byť jen jedna položka ze zdravotnického materiálu, ztrácí ji celá autolékárnička a vozidlo jako by jí nebylo vůbec vybaveno!!!

Důležité je i to, že zákon vymezuje také umístění autolékárničky ve vozidle. Například nesmí být na přímém slunečním světle, takže ji nelze vozit na platě pod zadním oknem. Lékárnička také musí být přístupná a snadno dosažitelná a musí být uskladněna na suchém místě.

Přítomnost autolékárničky smí kontrolovat pouze Policie ČR. Celníci, městská policie nebo vojenská policie ve svých pravomocích kontrolu povinné výbavy nemají. Při kontrole stačí ukázat lékárničku s vyznačenou dobou expirace. Její rozbalování a vyndávání obsahu není nutné.

Připravil Milan Sedlák

- Autolékárnička patří do povinné výbavy vozidla
- Řidič nesmí vozit „prošlou“ autolékárničku
- Pokud i jediný zdravotnický materiál v lékárničce přesáhne expirační dobu, je to, jako byste žádnou lékárničku s sebou neměli
- Lékárničku musí mít i motorkáři; řidič mopedu, motokola nebo cyklista však ne

MUDr. Gabriela Ritterová

Přeji všem pěkný den a hezké čtení.
Budeme se věnovat i nadále ledvinám. Tentokrát stavu, který se týka výhradně dam, ale i pro pány může být zajímavé a informativní.

Ledviny a těhotenství.

V **průběhu fyziologického těhotenství** dochází k morfologickým i funkčním změnám ledvin a močových cest, které je nutné odlišit od eventuální patologie. Ledviny se v průběhu těhotenství **zvětšují**, dochází k **dilataci (rozšíření) močových cest**, která může být mylně pokládaná za hydronefrózu (stav s výrazným zvětšením a naplněním močovodu a ledvinné pánvičky močí v důsledku blokády jejího odtoku), asi o 30-50% se **zvyšuje průtok** plazmy ledvinou i glomerulární filtrace (tvorba tzv. prvotní moči v glomerulech ledviny, zde se pod tlakem filtruje z protékající krve prvotní moč, která až na malý obsah bílkovin má podobné složení jako krevní plasma). Množství **celkové tělesné vody se zvyšuje**, přibývá především extracelulární tekutiny (ECT – tekutina obklopující buňky těla, tkáňová tekutina a krev) až o 50% ve 3. trimestru těhotenství. Současně dochází i k **retenci (zadržení) sodíku**.

Nauzea a zvracení jsou v těhotenství velmi časté. **Hyperemesis gravidarum** – nadměrné zvracení těhotných, které se někdy objevuje zhruba od 1. do 4. měsíce těhotenství, druh časné gestózy, příčina není zcela jasná, význam mají hormonální změny – postihuje asi jen 1% těhotných, které mohou být ohroženy **dehydratací a hyponatremií** (ztráta vody a sodíku). Vzácně se může těhotenství komplikovat přechodným **diabetes incipidus** (narušení tvorby nebo účinku antidiuretického hormonu ADH-vasopresin, tvoří se v mozku, umí zužovat cévy a tím zvyšovat krevní tlak a působí na ledviny a umožňuje zpětné vstřebávání vody do organismu) pravděpodobně v důsledku zvýšeného odbourávání antidiuretického hormonu placentárními vazopresinázami. Kromě dostatečné hydratace je nutná v těchto případech i terapie analogy antidiuretického hormonu (desmopresinem).

Nemoci ledvin v graviditě.

K častému výskytu **infekce močových cest** v těhotenství přispívá zejména **stáza moči při dilataci močových cest**. Výskyt asymptomatické bakteriurie není v těhotenství zvýšený (asi 5% těhotných), ale na rozdíl od netěhotných dochází v těhotenství až u 40% žen k progresi asymptomatické bakteriurie do symptomatické cystitidy či pyelonefritidy. Je proto velmi důležité *provádět* v prvním trimestru těhotenství *screening bakteriurie* u všech těhotných a ženy s pozitivním nálezem je nutno přeléčit podle citlivosti nejlépe penicilinovými antibiotiky.

Závažnou komplikací je **akutní pyelonefritída**, která musí být v těhotenství léčená vždy za hospitalizace parenterálními antibiotiky (infuze ATB). V terapii preferujeme penicilinová a cefalosporinová antibiotika, je možné podávat i makrolidy. Podávání ostatních typů antibiotik je v graviditě kontraindikováno. V těhotenství může rovněž dojít k rozvoji **akutního selhání ledvin**. V prvním trimestru to může být **na podkladě akutní tubulární nekrózy** v souvislosti se septickým potratem, na konci těhotenství může dojít nejčastěji v souvislosti s **preeklampsií** či **krvácivými komplikacemi** (např. abrupcí placenty) k rozvoji akutní oboustranné korové (kortikální) nekrózy, která může vést k ireverzibilní anurii (nezvratný, významný pokles tvorby moči (<100ml/24hod); je známkou selhání ledvin).

Hypertenze indukovaná těhotenstvím a preeklampsie.

Nejčastější komplikací těhotenství je **hypertenze indukovaná těhotenstvím (TIH)**. Je charakterizovaná **vzestupem krevního tlaku nad 140/90 mmHg** nebo vzestupem systolického tlaku alespoň o 25 mmHg a diastolického tlaku o 15 mmHg. Vyvíjí se obvykle po 20. týdnu první gravidity u žen s normálním tlakem před těhotenstvím a upravuje se do 3 měsíců po skončení gravidity.

Patogeneze není plně objasněná. Důležitou úlohu zřejmě mají genetické faktory (zvýšený výskyt TIH u sester a dcer postižených žen) a snad i imunologické faktory (imunologická inkompatibilita partnerů), uroplacetární ischemie a aktivace koagulace a také změny distribuce tekutin pravděpodobně v důsledku zvýšené cévní permeability způsobené některými hormonálními faktory.

Klinický obraz: může jít o nezávažnou hypertenzi, ale také o velmi těžkou *hypertenzi*, ke které přistupuje *proteinurie* (přítomnost bílkoviny v moči, svědčí o onemocnění močového ústrojí či jiných orgánů, za normálních okolností je v moči přítomno minimální množství bílkovin) a *otoky* – **preeklampsie, EPH-gestóza**. U některých nemocných mohou i bez přímé závislosti na výší krevního tlaku vzniknout generalizované křeče – **eklampsie**. Častá je i *hyperurikémie* (vysoká hladina koncentrace močové kyseliny v krvi , objevit se může i *pozitivita jaterních testů* (při akutní steatóze jaterní) a mikroangiopatická *hemolytická anemie* (rozpad červených krvinek erytrocytů, jejich předčasný zánik) s *trombocytopenií* (nedostatek krevních destiček trombocytů v krvi v důsledku jejich malé tvorby při útlumu kostní dřeně, nebo jejich zvýšeného zániku) – tzv. HELLP syndrom. Ve srovnání s fyziologickou graviditou je obvyklý *pokles glomerulární filtrace* cca o 25%. Histologicky se u preeklapsie nachází v ledvinách typický nález glomerulární endoteliózy (zduření endotelové buňky a subendotelová depozita, usazeniny, vedou často k úplné obstrukci některých kapilár).

Zjištění i jen lehké hypertenze je v těhotenství indikací k častým kontrolám krevního tlaku, moči (proteinurie!), kyseliny močové, renálních funkcí i k častějším kontrolám plodu. Lehčí formy hypertenze se upravují pouhým klidem na lůžku, a proto se doporučuje i tyto těhotné hospitalizovat. Závažnější formy hypertenze vyžadují antihypertenzní terapii. Výběr antihypertenzíva v graviditě se řídí především snahou neohrozit plod a používáme léky, u kterých dlouhodobá zkušenost vyloučila teratogenní účinky (poškození plodu). Běžně se doužívá metyldopa a betablokátory (zejména ve 3. trimestru). Nevhodná jsou diuretika (zvyšují hladinu kyseliny močové a snižují již redukovaný plazmatický objem), nedostatečné zkušenosti jsou s blokátory kalciových kanálů, kontraindikovány jsou ACE inhibitory enzymu konvertujícího angiotenzin.

Každá nemocná s preaklapsií musí být hospitalizována. Známky hrozící eklampsie – bolesti hlavy, vzestup koncetrace urey a kreatininu, jaterních enzymů, známky diseminované intravaskulární koagulopatie DIC, či známky poškození plodu **jsou indikací k ukončení těhotenství**.

Těžkou hypertenzi léčíme parenterálním podáním antihypetenzív (v infuzi), tak aby diastolický krevní tlak dosahoval 90-110mmHg. Větší náhlý pokles krevního tlaku by mohl znamenat ohrožení plodu. *Eklamptické křeče se mohou objevit i u prakticky normotenzních těhotných.* Léčíme je diazepamem či MgSO4 (hořčíkem). Prevencí preeklampsie je zřejmě dostatečná suplementace vápníku – kalcia, a snad také podávání nízkých dávek kyseliny acetylsalicylové ASA.

Kontraindikace gravidity u nemocí ledvin.

Důležitou otázkou je **posouzení možnosti otěhotnění nebo indikace přerušení těhotenství při nemocech ledvin**. Situaci je nutné řešit s každou pacientkou individuálně, přesto však platí určitá obecná pravidla, z kterých lze vycházet. **Absolutní kontraindikace gravidity** je **floridní (aktivní průběh nemoc) systémové onemocnění s postižením ledvin, floridní glomerulonefritída s nefrotickým syndromem** a sníženou funkcí ledvin, je-li nemocná léčená imunosupresí. A také **floridní infekce močových cest** vyžadující intenzivní antibiotickou terapii. **Relativní kontraindikací** je každá pokročilá renální insuficience (včetně stavů léčených hemodialýzou) a **nedostatečně kontrolovaná arteriální hypertenze**.

Ledviny těhotné ženy jsou extrémně zatěžovány a je nebezpečí, že nebudou schopny dostatečně odvádět zplodiny, které přichází od plodu. Pokud ledviny plní svoji funkci dostatečně, je velmi pravděpodobné, že těhotenství může prospívat. Ve většině případů má příznivý průběh, protože to není žádná nemoc. Během těhotenství se zvyšuje průtok krve ledvinami i objem celkové tělesné tekutiny, aby byl zajištěn zdravý vývoj plodu. Samozřejmě i zde platí - těhotenství bez stresu. Velice důležité je vyvarovat se nachlazení, jelikož v těhotenství se velice rychle přesouvá infekce z močových cest do ledvin. Ledvina postižená zánětem má o to více zhoršenou funkci. Pravidlo číslo jedna: dodržujte pitný režim!

HOTEL OSTRÝ
ŽELEZNÁ RUDA

www.hotelostry.cz

Hotel Ostrý se nachází ve středu horského městečka Železná Ruda, který s přilehlou chráněnou krajinnou oblastí o celkové rozloze 178 000 ha tvoří biosférickou rezervaci UNESCO. V okolí je množství turistických značených tras (např k Černému a Čertovu jezeru, jezeru Laka, na Špičák do oblasti Královského hvozdu).
Přibližně 2 km od hotelu je hraniční přechod se SRN a můžete pořádat výlety i do Bayerisch Eisenstein.

Ubytování: hotel má kapacitu 76 lůžek ve 27 pokojích, jedná se o 2–4 lůžkové pokoje, vlastní sociální zařízení, TV, telefon
Stravování: polopenze s možností dokoupení další stravy na místě
Služby: recepce, hotelové služby, sauna za příplatek, úschovna lyží a kol, WiFi připojení po celém hotelu, dětská postýlka, uzamykatelný krytý parkovací prostor pro motorky, možnost zapůjčení fénu a županů, možnost zapůjčení vozů Hyundai
Sport: v dosahu půjčovna kol, tenis, squash, vynikající podmínky pro cykloturistiku a pěší turistiku, možnost zapůjčení koloběžky 30 Kč/den. V zimním období vhodné podmínky pro rodinné lyžování, nejbližší sjezdovka „U nádraží" je vzdálena cca 500 m od hotelu ale nachází se zde další lyžařská střediska areál Samoty a Belveder, Špičák, aj.
Doprava: vlastní,
vlak – žst. Železná Ruda (město) – cca 500 m,
bus – st. přímo u hotelu,
auto– parkování u hotelu
Dítě: 5–12, do 5 let zdarma bez nároku služby, dětské slevy platí jen v doprovodu 2 dospělých osob

Cena zahrnuje: ubytování s možností polopenze nebo plné penze .
Spojení na hotel:
Telefon: 376 397 927, 376 397 929
Kontakt: Tereza Gojná, tel.: 737 275 077,
e-mail: *Tereza.Gojna@osz.org*

Ceny:
dvoulůžkový pokoj 1680, -Kč
třílůžkový pokoj 2520,- Kč
čtyřlůžkový pokoj 3360,- Kč
šestilůžkový pokoj 4480,- Kč za pokoj

CENY JSOU PULTOVÉ, PŘÍSPĚVEK 500 KČ NA ČLENA OSŽ LZE ZÍSKAT POUZE PŘI OBJEDNÁVCE PŘES ČD TRAVEL

Poznámka: Není možný pobyt se psem.

Activity park
HOTEL SKALKA
RAJECKÉ TEPLICE

OSŽ

Predĺžený víkend so zľavou

Pôvodná cena: 167,- € /osoba/pobyt

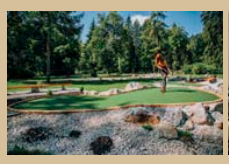
Cena po zľave: 121,- € /osoba/pobyt

Pre členov OSŽ dodatočná zľava 10% zo zľavnenej ceny

V cene pobytu pre 1 osobu je zahrnuté:

- 3 x ubytovanie v dvojlôžkovej izbe
- 3 x polpenzia
- 1 x balíček 4 wellness procedúr (1 x vstup do wellness, 1x masáž klasik 15, 1x kombimechanická masáž,1 x oxygenoterapia)
- Wifi pripojenie zdarma (negarantovaná rýchlosť)
- Parkovanie v areáli hotela zdarma (parkovisko chránené kamerovým systémom)
- Zvýhodnené vstupy do novovybudovaných vonkajších termálnych bazénov v KD Aphrodite

22.3 - 25.3 2018	6.9 - 9.9 2018
5.4 - 8.4 2018	20.9 - 23.9 2018
19.4 - 22.4 2018	4.10 - 7.10 2018
3.5 - 6.5 2018	18.10 - 21.10 2018
31.5 - 3.6 2018	1.11 - 4.11 2018
14.6 - 17.6 2018	15.11 - 18.11 2018
28.6 - 1.7 2018	29.11 - 2.12 2018



skalkahotel@skalkahotel.sk
www.skalkahotel.sk

+421 911 57 57 33
+421 41 51 75 100

Foto Karel Šimáček a archiv AŽD Praha

POZVÁNKA NA ŠVESTKOVOU DRÁHU

Na Velký pátek, tedy 30. března 2018, bude v Mostě od 7:30 hodin zahájena nová sezóna víkendové turistické linky T4. A bude to velkolepé! Na trať totiž vyjede mezi pravidelnými spoji parní vlak tažený lokomotivou 423.041 přezdívanou „Velký bejček“ se čtyřmi historickými vagony pro cestující a jedním bufetovým vozem. Plánovány jsou dvě jízdy, které jsou určeny nejenom pro pozvané hosty, ale také pro příznivce železnice. V jednom směru zaplatí dospělí 80 Kč a děti od 6 let 30 Kč. Časy odjezdů parního vlaku, ale i těch pravidelných, které zajišťuje motorový vůz řady 831 „Kredenc“, najdete na přiloženém jízdním řádu. Během jízd bude parní lokomotiva zhruba 8x nazbrojena vodou v Mostě, Lovosicích a Třebívlicích. V těchto chvílích bude mít široká veřejnost možnost prohlédnout si stanoviště strojvedoucího. Celou akci bude doprovázet příjemná hudba v podání kapely Kovaříci.

Historie takzvané Švestkové dráhy začíná 19. prosince 1898, kdy na ni vyjel první vlak. V počátcích provozu zde jezdily smíšené vlaky tažené malou parní lokomotivou, u ČSD později označenou jako řada 310.0. Tyto lokomotivy byly pro trať zakoupeny dvě. Nárůst provozu a zátěže vedl akcionáře ke koupi dvou větších tendrových lokomotiv řady 422.0. Ve třicátých letech 20. století zde osobní vlaky zajišťovaly motorové vozy M130.2 z Tatry Kopřivnice. Za druhé světové války bylo nutné vybudovat tři hraniční přechody: v Čížkovicích, v Podsedicích a v Libčevsi. Po válce, v padesátých letech, zde již jezdily nové motorové vozy řady 131.1. V šedesátých letech se na trať vrátila nákladní doprava s parní lokomotivou řady 434.2. Na konci sedmdesátých let se zde objevily nové motorové vozy řady 152.0 a pro nákladní vlaky motorové lokomotivy řady 466.2. Roku 1982 došlo v úseku Třebenice město–Dlažkovice k ujetí svahu a trať jen těsně unikla zrušení. Provoz byl obnoven až v roce 1987. V devadesátých letech 20. století v podstatě na této trati skončila nákladní doprava a výrazně poklesla osobní přeprava. V roce 2007 zde byl provoz pravidelné osobní dopravy ukončen.

Neudržovaná trať tak dále chátrala. A to do roku 2016, kdy ji, coby zbytný majetek, odkoupila od Správy železniční dopravní cesty soukromá společnost AŽD Praha. Ta se rozhodla, že Švestkovou dráhu promění v nejmodernější regionální trať v zemi, aby zde mohla testovat své nejmodernější produkty v oblasti sdělovací a zabezpečovací techniky a také, aby zde zůstal zachován železniční provoz. Co bylo slíbeno, to také bylo splněno a z téměř zrušené trati, která se vine malebnou krajinou Českého středohoří, vznikla půvabná lokálka i díky citlivě vedeným opravným pracím. Což dokazuje také ocenění za druhé místo v rámci soutěže Nejkrásnější nádraží, které společnost AŽD Praha získala za opravené nádraží v železniční stanici Třebívlice.

Pokud jste ještě nikdy nejeli po Švestkové dráze, pak vám návštěvu této ještě nedávno téměř zrušené lokálky plně doporučujeme. Vše podstatné najdete na webových stránkách: *www.azd.cz/linka-t4*.

T4 Lovosice - Třebívlice - Most a zpět

Turistická železniční linka

⇔ DÚK

	18350	xxxxx	18352		18354	xxxxx	km	Vlak SŽDC, státní organizace / AŽD Praha s.r.o.	Vlak	km	xxxxx	18351	xxxxx	18353		18355
	4	🚂	4		4	🚂					🚂	4	🚂	4		4
	55 8 35	54 11 05	55 12 35		55 16 35	54 16 44	0	↓**Lovosice** 087,090,097 ⇔701	81 ○	44	54 10 40	55 11 30	54 16 21	55 15 30		55 19 30
	8 38	×11 09	12 38		16 38	×16 48	2	Sulejovice ⇔715		42	×10 34	11 25	×16 15	15 25		19 25
	8 43	11 15	12 43		16 43	16 54	4	○**Čížkovice** ⇔711			10 30	11 21	16 11	15 21		19 21
	8 44	11 21	12 44		16 44	16 55		**Čížkovice** ⇔711	81 ○	40	10 28	11 20	16 08	15 20		19 20
	× 8 48	11 26	×12 48		×16 48	17 00	7	○Třebenice ⇔731			10 22	11 15	16 02	15 15		19 15
	8 48	11 50	12 48		16 48	17 04		Třebenice ⇔731	○	37	10 18	×11 15	15 38	×15 15		×19 15
	× 8 51	×11 54	×12 51		×16 51	×17 08	9	Třebenice město ⇔731		35	×10 14	×11 12	×15 34	×15 12		×19 12
	× 8 55	×11 58	×12 55		×16 55	×17 12	12	Dlažkovice ⇔733		32	×10 10	×11 08	×15 30	×15 08		×19 08
	× 8 58	×12 02	×12 58		×16 58	×17 16	13	Podsedice ⇔734		31	×10 07	×11 06	×15 27	×15 06		×19 06
	9 03	12 08	13 03		17 03	17 22	17	○Třebívlice ⇔751			10 00	11 00	15 20	15 00		19 00
	9 04	12 13	13 04		17 04	17 40		Třebívlice ⇔751	○	27	9 35	10 59	14 43	14 59		18 59
	× 9 07	×12 17	×13 07		×17 07	×17 44	19	Semeč ⇔753		25	×9 31	×10 56	×14 39	×14 56		×18 56
	× 9 12	×12 22	×13 12		×17 12	×17 49	22	Hnojnice ⇔851		22	×9 26	×10 52	×14 34	×14 52		×18 52
	× 9 16	12 27	×13 16		×17 16	17 54		○Libčeves ⇔851			9 20	10 47	14 28	×14 47		18 47
	9 16	12 50	13 16		17 16	17 55	25	Libčeves ⇔851	○	19	9 05	×10 47	14 26	×14 47		×18 47
	× 9 20	×12 55	×13 20		×17 20	×18 00	28	Sinutec ⇔851		16	×9 01	×10 43	×14 22	×14 43		×18 43
	× 9 24	×12 59	×13 24		×17 24	×18 04	31	Bělušice ⇔245		13	×8 56	×10 39	×14 17	×14 39		×18 39
	× 9 28	|	×13 28		×17 28	|	33	Skršín ⇔246		11	|	×10 36	|	×14 36		×18 36
	× 9 35	×13 11	×13 35		×17 35	×18 16	38	Sedlec u Obrnic ⇔206		6	×8 44	×10 28	×14 05	×14 28		×18 28
	9 39	13 15	13 39		17 39	18 20	41	○**Obrnice** ⇔204	82		8 39	10 24	14 01	14 24		18 24
	9 43	13 17	13 43		17 43	18 24		**Obrnice** ⇔204	○	3	8 36	10 23	14 00	14 23		18 23
	55 9 48	54 13 23	55 13 48		55 17 48	54 18 30	44	○**Most** 130,135 ⇔201	82 ↑	0	54 8 30	55 10 18	54 13 55	55 14 18		55 18 18

4 ve vlacích platí tarif a smluvní přepravní podmínky Dopravy Ústeckého kraje.
54 jede 30.III.
55 jede v ⑥ a † od 30.III. do 28.X.
81 viz trať 114
82 viz tratě 123,126
🚂 vlak je tažen parní lokomotivou

T4

1

Pozvánka na turnaj v šipkách

Odborové sdružení železničářů pořádá Celorepublikový turnaj nedrážních členů OSŽ v šipkách mužů a žen pro rok 2018. Organizačně zajišťuje NeRV OSŽ.

Turnaj se koná 20. dubna 2018 v 10 hodin v rekreačním zařízení SKANSKA EMD Jelení boudy v Krkonoších.

Čestným ředitelem je Bc. Renata Dousková, místopředseda OSŽ, ředitelem Miroslav Novotný, místopředseda NeRV OSŽ, hlavním rozhodčím Lukáš Chromek a organizačním pracovníkem Tomáš Šlachta.

Pravidla turnaje jsou stanovena směrnicemi pro organizování a financování sportovních akcí zaměstnavatelů. Bližší pravidla účasti, prokázání oprávněnosti startu a úhrady nákladů jsou uvedena v přiložené tabulce k pozvánce, která byla základním organizacím NeRV OSŽ zaslána e-mailem.

Závazné přihlášky je třeba podat nejpozději do 30. března 2018 Miroslavu Novotnému – telefon: 737 275 000, e-mail: *miroslav.novotny@osz.org*.

Účastníci mladší 70 let jsou pojištěni na základě pojistné smlouvy č. 2202174717, uzavřené s Colonnade Insurance S.A. a OSŽ (viz. *www.osz.org*). Pokud dojde k úrazu v době sportovní akce, poškozený nahlásí neprodleně, nejpozději do ukončení akce úraz organizátorům a společně vyplní formulář „Záznam o úrazu".

Ostatní účastníci jsou povinni uzavřít obdobné pojištění na dobu konání akce individuálně.

Každý účastník soutěže odpovídá sám za ověření svého zdravotního stavu lékařskou prohlídkou.

Hrací systém: Muži 501, ženy 301 – ukončení double out. Hraje se na dva vítězné legy, a to podle platných pravidel šipek a těchto propozic.

První tři hráči a hráčky obdrží pohár a věcnou cenu.

Bc. Renata Dousková
místopředseda OSŽ

CESTA PROSTĚJOVSKÝCH "FANS" na semifinále Fed cupu do Prahy

V sobotu 10. února 2018 v osm hodin se skupina prostějovských fans „nalodila" do autobusu a vydala se ku Praze na semifinále Fed cupu mezi Českem a Švýcarskem. D1 byla suchá a provoz průměrný, a tak cesta proběhla v příjemné pohodě a před O_2 arénou jsme byli coby dup. Tady nás čekala vstupní prohlídka jak v parlamentu a neplánovaná prodleva, protože svěřenkyně Martiny Hingisové ještě trénovaly. Tak se velká většina z nás fotila u tenisového stánku.

Po slavnostním zahájení a hymnách všichni přítomní vzdali minutou ticha a dlouhotrvajícím potleskem poctu zesnulé bývalé skvělé tenistce Janě Novotné.

V úvodním zápase nastoupila Petra Kvitová proti Viktoriji Golubicové a první set vyhrála 6 : 2. Ve druhé sadě byla úspěšnější švýcarská tenistka v poměru 6 : 1. Rozhodovalo se tedy až v setu třetím, a ten vyhrála naše „lvice" 6 : 3. Ve druhé dvouhře se utkala Barbora Strýcová s Belindou Bencicovou. Naše hráčka, za výrazné pomoci celé haly, zvítězila ve dvou setech 6 : 2 a 6 : 4 a upravila stav zápasu po prvním dnu na 2 : 0! Po vyčerpávajících zápasech se někteří z fanoušků vrhli do hotelového wellnessu osvěžit se ve vířivce či bazénku, aby se poté vydali slavit do ulic velkoměsta.

V neděli jsme opět zaujali naše pozice v O_2 aréně a vydatně použili svých trubek, bubnů, houkaček a hlasivek k podpoře „naší" Petry. Ta se s Bencicovou nepárala a po setech 6 : 2 a 6 : 4 nás poslala do semifinále Fed cupu. Po zápase nastala divoká oslava hráček a vedení tradičním kolečkem a z naší tribuny se ozval vysoký jalovec...

V posledním zápase, ve kterém už o nic nešlo, nastoupily Strýcová s Šafářovou proti Bacsinszké a Teichmannové. Rozesmáté české hráčky vyhrály první set hladce 6:1, ale potom polevily v soustředění na zápas a soupeřky výsledek otočily v poměru 4 : 6 a 8 : 10. Celkový výsledek zápasu tak nakonec skončil 3 : 1 pro naše hráčky. Tato závěrečná prohra nám nemohla zkalit radost a zpáteční cesta probíhala v příjemné pohodě. Už se těšíme na dubnové semifinále v Německu!!!

Oldřich Lošťák

Blahopřejeme

V tomto měsíci slaví narozeniny:

Jitka Temlíková – AŽD Praha, zásobovací sklad Olomouc

Rudolf Rozbořil – AZ Servis Brno

Emanuel Šmíd – Skanska ŽS

Ing. Pavel Švasta – Drážní úřad

Eliška Popelová – OHL ŽS, divize TAPS

Eva Fuxová – EŽ Praha

NEDRÁŽNÍ OBZOR

Vydává NeRV OSŽ, Dům Bohemika, Na Břehu 579/3, 190 00 Praha 9 jako internetovou přílohu týdeníku OBZOR. Redaktor Milan Sedlák. Sídlo redakce: Voříškova 2, 623 00 Brno, tel.: 530 311 682, mob.: 602 749 620, 603 552 302, e–mail: *nedrazniobzor@email.cz*. Vedení redakční rady: Bc. Renata Dousková, *tel.: 972 241 986*, mob.: 734 266 463, e–mail: *renata.douskova@osz.org, Miroslav Novotný, mob.: 737 275 000*, e–mail: *miroslav.novotny@osz.org*