

NEDRÁŽNÍ

OBZOR

1

LEDEN
2022

Internetový magazín Nedrážního republikového výboru
Odborového sdružení železničářů na www.osz.org

■ Pohoda se nekonala	str. 2
■ Ze zápisníku M. Novotného	str. 2
■ Odbory a ekonomika	str. 3
■ BOZP	str. 4
■ Vedení NeRV informuje	str. 6
■ Kolem kolejí	str. 7
■ Fejeton	str. 8
■ SON	str. 9
■ O zdraví...	str. 10
■ Tip na dovolenou	str. 11
■ Blahopřejeme	str. 12



Bc. Renata Dousková
místopředsedkyně OSŽ
a předsedkyně NeRV OSŽ

PF 2022!

Foto: Denisa Čermáková

Vážené kolegyně, vážení kolegové, čtenáři nedrážního magazínu Obzor,

rok 2021 je již v propadlišti dějin stejně tak jako druhý rok covidového období. Poměrně vysoká vlnová nálož Covid-19 měla za následek vysokou nemocnost a s tím spojené problémy v ČR. Vlivem opatření ministerstva zdravotnictví, kam lze především zařadit plošné očkování, se podařilo vysoké procento nakažených zkorigovat a náklady na péči nemocných s covidem bylo možné přesunout do preventivních programů pro občany naší republiky.

Přesto pro onemocnění covid-19 v roce 2021 docházelo k uzavírání škol a výuka stejně jako v minulosti, probíhala distančně. Zaměstnavatelé, pokud jim organizační a provozní podmínky dovolovaly, se chovali obdobně tj., nařizovali práci z domova. Těmito opatřeními byly narušovány nejen sociální vztahy, ale často i rodinné.

Přestože MPSV ve spolupráci s odbory pokračovalo v programech na podporu zaměstnanosti pro zaměstnavatele, docházelo v minulém roce k platebnímu neschopnosti firem. Mělo to za následek omezení výroby či zpoždění na stavebních projektech schválených vládou. Konečným výsledkem byl a je výrazný nedostatek komponentů na trhu jako např. ve stavební či automobilovém průmyslu. V segmentu služeb pro občany ČR se pandemie projevila výrazněji, a to nejen omezením služeb, ale často i zánikem firmy.

Na všechny tyto podněty, včetně tornáda na Moravě, Odborové sdružení železničářů reagovalo sejmými opatřeními a podpůrnými programy, včetně pomoci v pracovněprávních vztazích se zaměstnavatelem. Rovněž byl opět schválen projekt „Občan“, jehož náplní je pomoc členům OSŽ v občanskoprávní oblasti. Za zmínku stojí i finanční výpomoc členům OSŽ, zasažených tornádem.

Uplynulý rok se v České republice konaly volby do Poslanecké sněmovny a Parlamentu ČR. Před novou vládou stojí nelehký úkol, vyvézt naši zemi z krize jak hospodářské, tak i sociální. Jaký bude výsledek, těžko předpovídat.

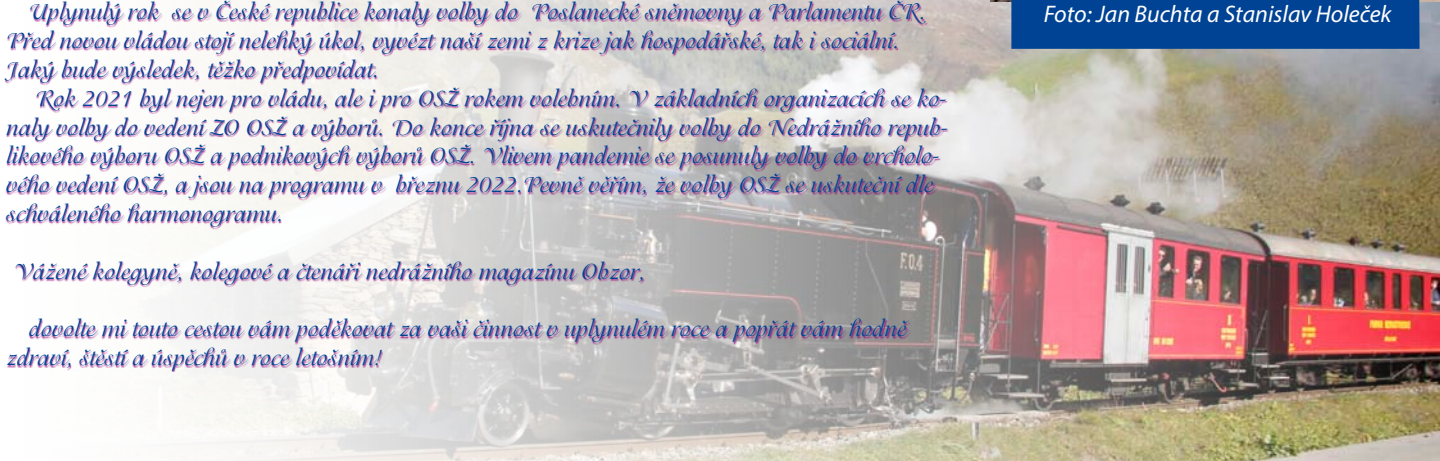
Rok 2021 byl nejen pro vládu, ale i pro OSŽ rokem volebním. V základních organizacích se konaly volby do vedení ZO OSŽ a výborů. Do konce října se uskutečnily volby do Nedrážního republikového výboru OSŽ a podnikových výborů OSŽ. Vlivem pandemie se posunuly volby do archeologického vedení OSŽ, a jsou na programu v březnu 2022. Pevně věřím, že volby OSŽ se uskuteční dle schváleného harmonogramu.

Vážené kolegyně, kolegové a čtenáři nedrážního magazínu Obzor,

dovelte mi touto cestou vám poděkovat za vaši činnost v uplynulém roce a popřát vám hodně zdraví, štěstí a úspěchů v roce letošním!



Současnost a historie
Foto: Jan Buchta a Stanislav Holeček





Předvánoční pohoda se nekonala

„Klid před Vánoci u nás nebyl,“ těmito úvodními slovy Bc. Renata Dousková, místopředsdkyně OSŽ a předsdkyně NeRV (Nedrážní republikový výbor) OSŽ, referovala o aktuálních událostech u nedrážních: „Podařilo se uzavřít PKS na Dopravním zdravotnictví, a to na jeden rok (5% nárůst tarifních mezd, navýšení stravenek na hodnotu 100 Kč), kromě nárůstu tarifních mezd a hodnoty stravenek zaměstnavatel na další benefity navrhované odborovými centrály nereagoval,“ řekla Renata Dousková s tím, že v závěru loňského roku byly zaměstnancům Dopravního zdravotnictví vyplaceny jak pololetní odměny, tak i doplňující odměna od majitele společnosti. „Ve finále by měli být všichni spokojeni.“

Vedení společnosti RYKO Děčín nechce zatím jít cestou plošného navyšování mezd, ale diferencovaně; řeší se další navýšení benefitů, jako jsou penzijní připojištění či benefity pro volnočasové aktivity; u společnosti OHLA

ŽS došlo ke změně sídla, což se dotklo i ZO OSŽ (ještě před koncem roku se podařilo vyřešit i to).

„Ve společnosti Wagon Lostr zaměstnavatel přislíbil náborový příspěvek, který ale není zapracován do stávající PKS, zaměstnavatel zatím na výzvu odborů nereagoval,“ informovala Renata Dousková dále s tím, že ještě před Vánoci jednaly odborové centrály ve společnosti RegioJet nad návrhem PKS, který bude následně předložen zaměstnavateli. „Předsdkyně jedné z odborových centrál je současně i personalistkou společnosti RegioJet. Výsledek tohoto jednání je ten, že některé sporné body budou řešeny na konci ledna, kdy se sejdou odborové centrály nad společným návrhem PKS.“

Předseda OSŽ Martin Malý poté informoval o jednání předsednictva ASO (4. 1.), které pracovalo na prioritách, které by se podle ASO měly objevit v programovém prohlášení vlády: „Tedy to, co bychom tam jako odboráři rádi

viděli. Z agendy v působnosti OSŽ to jsou: investice do dopravní infrastruktury, jak železniční, tak silniční, podpora národních dopravců, sociální dialog a jeho pravidla, a konečně podpora výstavby nových energetických zdrojů a snížení DPH na energie. Na tom jsme se shodli, nakolik to ale vláda akceptuje, záleží na ní,“ řekl Martin Malý s tím, že odbory sdružené v ASO požadují po vládě především jasná „pravidla hry“. „Jsem zvědavý, zda tam (ve vládním prohlášení) bude sociální dialog zmíněn,“ prohlásil.

(Kompletní zpravodajství z jednání řídicích orgánů OSŽ a další důležité informace najdete na internetových stránkách www.osz.org)



Ze zápisníku Miroslava Novotného

VE SVĚTĚ SE RODÍ OBŘÍ VODNÍ DÍLA Vyvolávají obavy z dopadů na státní rozpočty i přeshraniční spory

Na světě v současnosti vzniká nebo je v plánu několik velkých vodních projektů, které vesměs vzbuzují kontroverze. Čína chce bojovat se změnami klimatu sázkou na hydroelektrárny, jenže ani ty nejsou bez ekologického rizika a v Africe budí velké vášně přehrada na Nilu.

V Číně se spouští druhá největší vodní elektrárna

Přehrada Paj-che-tchan na řece Jang-c'-ťiang v Číně. Tento týden zahájily výrobu první dvě turbíny hydroelektrárny. Půjde o druhého největšího producenta elektřiny z vody na světě po přehradě Tři soutěsky. Provoz bude mít celkem šestnáct turbín a dokončen má být za rok. Paj-che-tchan je největším a technicky nejobtížnějším hydroenergetickým projektem, který se v současnosti ve světě staví. Tento projekt znamená zásadní průlom v čínské výrobě špičkových zařízení.

Budování 289 metrů vysoké přehrady započalo v roce 2017 a je jedním z mnoha projektů hydroelektráren, které země staví nebo má v úmyslu zhotovit. Čína jimi chce nahrazovat uhelné elektrárny a splnit tak cíle na snižování emisí skleníkových plynů. Ekologičtí aktivisté však kritizují příliš mnoho vodních děl na řece Jang-c'-ťiang, které narušují místní ekosystém a přispívají k suchům.

Obří vodní dílo Jarlung Cangpo v Tibetu

Představitelé komunistické strany v Tibetu tlačí na centrální čínskou vládu, aby ještě letos zahájila budování kontroverzního gigantického vod-

ního díla na horním toku Brahmaputry. Mohla by vyrábět třikrát tolik elektrické energie než přehrada Tři soutěsky.

Projekt, který by měl být největší vodní elektrárnou na světě, má však řadu kritiků. Číňané udělají cokoli, co jim přinese růst a s Tibetany to nikdo nekonultuje. Letos na jaře se v médiích objevily zprávy, že výstavbu v hlubokém údolí ohrožuje tání ledovců a s nimi spojené riziko velkých sesuvů půdy. Dalším problémem je, že přehrada má vyrůst jen kousek od indické hranice, což může působit další napětí v čínsko-indických vztazích.

Spor tří zemí o vodu z Nilu nekončí. Přehrada na Modrém Nilu vyvolává sousedské napětí

Příkladem, jak velké mezinárodní potíže může vodní dílo vyvolat, je etiopská nádrž na Modrém Nilu. Egypt a Súdán už celé roky kritizují Etiopii za to, že obří přehradu staví a v posledních měsících již plní.

Projekt, jehož hráz bude 155 metrů vysoká a téměř dva kilometry dlouhá, má být největší hydroelektrárnou v Africe a levným zdrojem elektrické energie pro chudý stát. Země, které leží dále

JAK TO CHODÍ VE SVĚTĚ

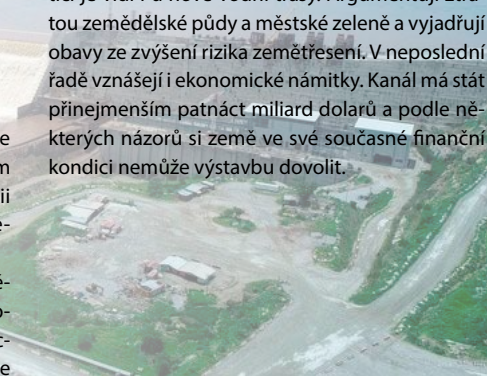


po proudu Nilu, se však bojí jejích dopadů. Řeka je pro oba státy nesmírně důležitá, zejména Egypt vnímá vodní dílo jako potenciální existenční ohrožení vodního zdroje. Dohody o provozu přehrady se však stále nedaří dosáhnout.

Istanbulský kanál

Turecký prezident Erdogan před pár dny podnikl první krok k realizaci svého megalomanského snu, kterým je Istanbulský kanál. Projekt má ulevit Bosporské úžině, přetížené lodní dopravou. Jenže podle kritiků s sebou plánovaná, 45 kilometrů dlouhá spojnice Černého a Marmarského moře nese značná rizika.

V Bosporské úžině od počátku tisíciletí výrazně narostla doprava a hrozí tam kolize velkých lodí, což s sebou nese ekologická rizika. Jenže kritici je vidí i u nové vodní trasy. Argumentují ztrátou zemědělské půdy a městské zeleně a vyjadřují obavy ze zvýšení rizika zemetřesení. V neposlední řadě vznášejí i ekonomické námitky. Kanál má stát přinejmenším patnáct miliard dolarů a podle některých názorů si země ve své současné finanční kondici nemůže výstavbu dovolit.





DOSTAVBA CHYBĚJÍCÍ DOPRAVNÍ INFRASTRUKTURY BEZPEČNÁ A FUNKČNÍ DOPRAVNÍ SPOJENÍ

S novým rokem tu máme rovněž novou vládu a ta jako vždy přichází se svým novým programovým prohlášením.

Od změny politického uspořádání naší republiky došlo také k postupnému odčleňování služeb, které se podílely na chodu železnice. Ty, jak přecházely do soukromého vlastnictví, měnily povětšinou svoji organizační i výrobní strukturu, ale značná část z nich se železnici a její problematice věnovala a věnuje i nadále.

Po odborové stránce, jsou-li její zaměstnanci začleněni do Odborového hnutí železničářů, patří pod Nedrážní republikový výbor. To v dané chvíli není podstatné, protože však jsou nedílnou součástí kolejové dopravy, zajímá nás, co Programové prohlášení vlády České republiky pro tuto oblast přináší, na co se zaměřuje.

V úvodu konstatuje:

Jedním z klíčových úkolů státu je dostavba chybějící dopravní infrastruktury a zajištění jejího provozu. Bezpečná a funkční dopravní spojení jsou jednou ze základních podmínek dalšího rozvoje naší země a jejích regionů. Zaměříme se také na další zkvalitňování veřejné dopravy, která musí být cenově dostupná, lehce dosažitelná a musí nabídnout pohodlnou alternativu k individuální dopravě. Stanovíme plán investic do dopravy, zajistíme stabilní rozpočet Státního fondu dopravní infrastruktury a zvýšíme kontrolu nad efektivitou vynaložených prostředků na dopravní stavby. Jsme si rovněž vědomi, že rozvoj dopravy spočívá též ve využívání moderních technologií, inteligentních dopravních systémů či v digitalizaci dopravních agend, která povede k celkovému zefektivnění a odbyrokratizování veřejné správy.

A nyní konkrétně k železnici:

⇒ Výstavba vysokorychlostních tratí (VRT) je vládní prioritou. Zákonem ošetříme výstavbu VRT.

⇒ Důležitou součástí celkové koncepce rozvoje železniční infrastruktury bude vedle hlavních větví VRT také moderní rychlé napojení krajských měst. Půjde konkrétně o spojení Praha – Plzeň – SRN, Praha – Liberec, Praha – Benešov – České Budějovice – AT, Brno – Slovensko, Brno – Přerov a odbočku z drážďanské VRT na Most.

⇒ Výrazně pokročíme s přípravou klíčových staveb prvních částí vysokorychlostních tratí z Prahy do Drážďan, z Prahy do Brna, z Brna do Ostravy a z Brna do Vídně.

⇒ Naším cílem je zmodernizovat 290 kilometrů železničních tratí, dokončit přestavbu železničních uzlů v Plzni, Pardubicích a zahájit přestavbu uzlu Česká Třebová a odstraňování úzkých hrdel navýšováním kapacity příslušných tratí a stanic v železničním uzlu Praha. Výrazně též pokročí práce na III. a IV. želez-

ničním koridoru a na přípravě železničního uzlu Brno.

⇒ Urychlíme přípravu a realizaci stavby železničního spojení z centra Prahy na Letiště Václava Havla Praha.

⇒ Zvyšování kapacity železniční infrastruktury umožní postupný přesun části nákladní dopravy z přetížených silnic na koleje.

⇒ Modernizaci vedlejších i regionálních železničních tratí realizujeme v logických úsecích na maximální možnou rychlost a propustnost a v úzké spolupráci se samosprávami. Nevyužívaná nádraží budou opravována, pokud budou využitelná pro služby úřadů, nebo budou nabízena krajům, městům a obcím k dalšímu využití. Podpoříme programy pro výstavbu multimodálních překladišť, obnovu provozu a elektrizaci železničních vleček s napojením na průmyslové zóny (včetně modernizace seřaďovacích nádraží a podpory systému přepravy jednotlivých zásilek).

⇒ Administrativně zjednodušíme a urychlíme elektrifikaci českých železnic včetně sjednocení napájecí soustavy a připravíme i legislativní oporu.

Zaměřuje se na veřejnou dopravu:

⇒ Prostřednictvím nových smluv o veřejných službách a finanční podporou umožníme rychlejší obnovu kolejových vozidel, aby bylo cestování po české železnici bezpečnější a komfortnější.

⇒ Jednotnou jízdenku (OneTicket) budeme ve spolupráci s kraji a městy postupně rozšiřovat o jednotlivé integrované dopravní systémy. Zároveň do 30. 6. 2022 zveřejníme státem poskytované slevy jízdného.

⇒ V souladu s evropským tzv. IV. železničním balíčkem budeme otevírat železniční trh v co nejširším rozsahu. Po roce 2023 budou státem uzavírány smlouvy o veřejných službách na železnici především na základě nabídkových řízení.

⇒ S kraji budeme koordinovat další rozvoj regionálních tratí a přípravu nabídkových řízení na rychlíkové a osobní vlaková spojení na regionálních tratích.

⇒ Zaměříme se na systematické zvýšení počtu cestujících ve veřejné dopravě.

⇒ Jízdní řády zpřístupníme způsobem umožňujícím dálkový přístup veřejnosti – jako datové soubory v otevřeném a zároveň strojově čitelném formátu.

A logicky i na její bezpečnost:

⇒ Správa železnic bude modernizovat do roku 2025 více než 500 úrovnových křížení železničních tratí se silničními komunikacemi se zaměřením na nejrizikovější místa.

⇒ Zaměříme se na větší bezpečnost na železnici, posílena bude dozorová činnost železničního provozu, aktualizován bude harmonogram vybavení 4800 kilometrů tratí evropským zabezpečovacím zařízením ETCS a další zabezpečovací systémy.

Nechybí ani dopravní strategie sdružující kolejovou i silniční dopravu:

⇒ V návaznosti na ukončení Operačního programu Doprava II vyhodnotíme Dopravní sektorové strategie a připravíme do 30. 6. 2023 jejich aktualizaci, která bude zahrnovat závazný střednědobý a dlouhodobý plán priorit výstavby dopravní infrastruktury.

⇒ Ve spolupráci s kraji prověříme rozšíření mýtného na další úseky silnic, aby se tranzitní nákladní doprava nevyplatilo objíždět zpoplatněné úseky.

⇒ Budeme podporovat budování kolejových spojení i pro lehká kolejová vozidla v městských aglomeracích. Zapojíme do příslušných strategických dokumentů nezbytný rozvoj městské hromadné dopravy s důrazem na související potřebnou infrastrukturu: P+R a B+R parkoviště u železničních nádraží, výrazné navýšení počtu dobíjecích a plnicích stanic za využití evropských prostředků.

⇒ Údržbu a modernizaci na silnicích a železnicích budeme plánovat a koordinovat tak, aby vždy existovala smysluplná objížděná trasa včetně tras pro náhradní autobusovou dopravu. Nástroj pro lepší koordinaci staveb vznikne jako moderní aplikace s využitím digitální technické mapy.



Foto: Jan Buchta



BEZPEČNOST A OCHRANA ZDRAVÍ PŘI PRÁCI JE VĚCÍ KAŽDÉHO Z NÁS

Miliony pracovníků v celé Evropě trpí muskuloskeletálními poruchami (MSD) souvisejícími s prací. Přibližně tři z pěti pracovníků v Evropské unii hlásí stížnosti na MSD na základě údajů ze šestého evropského průzkumu pracovních podmínek.

MSD související s prací jsou poškození tělesných struktur, jako jsou svaly, klouby a šlachy, které jsou způsobeny nebo zhoršovány především prací nebo účinky bezprostředního pracovního prostředí. Mohou být vysoce škodlivé pro kvalitu života a schopnost jednotlivce pracovat a jsou jednou z nejčastějších příčin invalidity, pracovní neschopnosti a předčasného odchodu do důchodu.

Mezi nejběžnější MSD související s prací jsou bolesti zad a bolesti v horních končetinách. K jejich rozvoji mohou přispívat fyzické, organizační, psychosociální a individuální faktory.

Podle Evropského průzkumu podniků o nových a vznikajících rizicích z roku 2019 jsou nejčastěji identifikovaným rizikovým faktorem v EU-27 opakované pohyby rukou nebo paží (vedlo je 65 % podniků). Mezi další rizika související s MSD patří dlouhodobé sezení (61 %) – často považované za nové nebo vznikající riziko MSD – zvedání nebo přemísťování lidí nebo těžkých břemen (52 %), časový tlak (45 %) a únavné nebo bolestivé pozice (31 %).

I když lze MSD předcházet, zůstávají nejčastějším zdravotním problémem souvisejícím s prací v Evropě. To je důvodem k obavám nejen kvůli jejich účinkům na zdraví jednotlivých pracovníků, ale také kvůli jejich škodlivému dopadu na podniky a národní hospodářství.

Navzdory snahám o jejich prevenci zůstávají MSD na prvním místě seznamu zdravotních problémů souvisejících s prací v Evropě a často se vyskytují v kombinaci s jinými zdravotními problémy. To nevyhnutelně snižuje kvalitu života jednotlivců a schopnost pracovat, což poškozuje podniky a ekonomiky.

Absence v práci z důvodu MSD představuje vysoký podíl ztracených pracovních dnů v EU. Pracovníci s MSD mají také v průměru delší dobu nepřítomnosti než pracovníci bez zdravotních problémů.

MSD související s prací jsou jednou z nejčastějších příčin invalidity a pracovní neschopnosti a jsou nejčastěji uznávanou nemocí z povolání v zemích včetně Francie, Itálie, Lotyšska a Španělska.

Třetina pracovníků s MSD a jiným zdravotním problémem se domnívá, že nebudou moci pokračovat ve své práci do věku 60 let.



MSD navíc způsobují, že jednotlivci jsou v práci méně produktivní, s vyšší mírou „prezenteismu“, tedy práce, když se nedaří, mezi osobami s MSD než těmi, kteří nemají zdravotní problémy.

To má velký dopad z ekonomického hlediska. Přímé náklady na MSD související s prací zahrnují zdroje používané na zdravotní péči (diagnostika a léčba nemocí a výdaje na rehabilitaci) a léky a kompenzační náklady pracovníků. Nepřímé náklady zahrnují náklady vyplývající z narušení pracovních týmů, snížení produktivity, zpoždění ve výrobě a náhrady nemocných pracovníků (včetně školení nových zaměstnanců) a náklady související s absencí/prezentací. Odhaduje se, že tyto nepřímé náklady jsou několikanásobně vyšší než přímé náklady pro podniky.

Je proto životně důležité, aby zaměstnavatelé byli o problému informováni a aby jim byla nabídnuta podpora a poradenství při prevenci nebo zvládnutí MSD.

Je nezbytné, aby všichni spolupracovali na prevenci MSD na pracovišti. Spolupráce mezi zaměstnavateli, manažery a pracovníky vytváří společné chápání problému a vede k trvalým zlepšením.

Zaměstnavatelé mají zákonnou odpovědnost zajistit, aby byla rizika na pracovišti řádně posouzena a kontrolována, a musí uznat, že je třeba ujmout se vedení v preventivním přístupu k řešení MSD. Účinné hodnocení rizik a prevence vyžadují, aby zaměstnavatelé

sami sebe a své zaměstnance dobře informovali a proškolili.

Je důležité povzbuzovat pracovníky, aby o MSD mluvili otevřeně a co nejdříve. Pokud se pracovníci cítí dobře, když mluví o svém fyzickém zdraví, je pravděpodobnější, že se o sebe postarají a vyhledávají včasnou podporu a léčbu.

Tato kampaň není jen o zvýšení povědomí o MSD souvisejících s prací a jejich negativním dopadu na jednotlivce, podniky a společnost, ale také si klade za cíl podporovat spolupráci s cílem zajistit, aby byla přijata účinná preventivní opatření k řešení MSD.

MSD lze předcházet a lze je zvládnout. Klíčem k řešení tohoto problému je přijetí integrovaného přístupu – založeného na zásadách rámcové směrnice BOZP – a podpora kultury prevence zahrnující zaměstnavatele i pracovníky.

Pokud se u někoho MSD rozvine, přijetí jednoduchých opatření – jako je poskytnutí odborné podpory a úprava pracovního prostředí – jakmile se příznaky objeví, výrazně snižuje šanci na dlouhodobou nepřítomnost v práci.

Taková preventivní a včasná intervenční opatření mohou snížit absenci, zvýšit produktivitu a vést ke skutečným úsporám pro podniky i vnitrostátní systémy zdravotní péče a sociálního zabezpečení. Kampaň Healthy Workplaces Lighten the Load poskytuje důkazy a příklady toho a odkazy na zdroje, které mohou podnikům pomoci začlenit řešení MSD do každodenního řízení BOZP.



PÁNI!

Pan Procházka prohlíží papír – přišel poštou před polednem... Připravte pracoviště, posbírejte papírky pod ponky, proveďte plošný postřik podhoubí pod podlahou, plevelů pod pražci. Projděte peróny, plechovky pryč! Prach pouklízet, prosmýčit kouty, poklidit pavučiny! Práce, práce, práce... paráda. Proč povyk? Proč piglovat? Proč proboha prudit? Pak prověřuje představivost příchozích pracovníků. Postávají před panem Procházkou, přešlapují, pak prohlíží papír pospolu... Páni! Prověrky přicházejí!

Ano, kdo je připraven, není překvapen. O to je větší překvapení pro nás, inspektory BOZP OSŽ Ú, když se účastníme prověrek BOZP, abychom zkontrolovali (na základě § 322 zákona č. 262/2006 Sb., zákoník práce, odst. č. 1, dále zákoník práce), jestli je zaměstnavatel ve spolupráci s odborovou organizací provádí tak, jak naplánoval ve svých opatřeních. V roce 2021 probíhaly prověrky bezpečnosti a ochrany zdraví při práci u některých zaměstnavatelů jiným způsobem, než je obvyklé. U drážních zaměstnavatelů mnohdy nebyly dodrženy původní plánované termíny, někde nebyly prováděny fyzické prohlídky všech pracovišť a zařízení a zjišťování závad a nedostatků se provádělo zejména prostřednictvím písemných hlášení vedoucími zaměstnanci a odborovými organizacemi v místě.

Je nutné upozornit také na to, že i přes složitou epidemickou situaci stále platí, že povinnost organizovat prověrky je zákonnou povinností, a jako taková může být zrušena pouze zákonem. U většiny nedrážních zaměstnavatelů v působnosti Odborového sdružení železničářů prověrky BOZP probíhaly standardně, v průběhu kalendářního roku. I přes veškeré problémy provedli svazoví inspektori bezpečnosti práce OSŽ (pracovníci oddělení BOZP) v roce 2021 celkem 60 kontrol prověrek BOZP. Opakovaně jsme viděli, že se ona celková revize pracovišť, tedy např. dokumentace BOZP, analýzy rizik na pracovištích, dokumentace strojů, mechanického nářadí a technických zařízení, celkového vybavení pracovišť, ergonomie a přidělování OOPP, zase smrškla na rychlou prohlídku budov. Pokud si otevřu statistiku z prověrek, kterou si naše oddělení vede z této kontrolní činnosti, dalším překvapením je i to, že zástupci, které nominovaly ZO OSŽ, se z doufejme důležitých osobních překážek, často nedostavili. Přitom spolupráce odborové organizace se zaměstnavatelem a fyzická účast odborářů je velmi důležitá a často zamezí tomu, že závady zůstanou bez povšimnutí. Minimálně je v těchto případech dobré seznam závad předem připravit a ponechat k dispozici prověřkové komisi. Jinou kapitolou je často zmiňovaná nepřítomnost lékařů pracovnělékařských služeb. Tito se prověrek BOZP na pracovištích zaměstnavatele ve skutečnosti účastnit nemusí, ale jejich povinností je vykonávat dle vyhlášky č. 79/2013 Sb., o pracovnělékařských službách a někte-

rých druhů posudkové péče, § 2 c) odst. 1, pravidelný dohled na pracovištích a nad výkonem práce za účelem zjišťování a hodnocení rizikových faktorů (četnost dohledu se odvíjí od zařazení zaměstnanců do kategorie práce; 1 x ročně, příp. 1 x za 2 roky u zaměstnanců zařazených do 1. kategorie práce). Jen pro zajímavost – legislativou stanoveným obsahem pravidelného lékařského dohledu je mj. zjišťování a hodnocení rizikových faktorů, hodnocení rizik s využitím informací o míře expozice rizikových faktorů při výkonu práce a výsledků analýzy výskytu nemoci z povolání, pracovních úrazů a nemocí souvisejících s prací a spolupráce při vypracování návrhů pro zaměstnavatele na odstranění zjištěných závad, včetně návrhu na zajištění měření rizikových faktorů pracovních podmínek – to vše zároveň ve spolupráci s odborovou organizací, kdy tato povinnost je lékařům pracovnělékařských služeb stanovena § 57 odst. 1 d) zákona č. č. 373/2011 Sb., o specifických zdravotních službách.

Pevně doufám, že letošní prověrky bezpečnosti a ochrany zdraví při práci, které má zaměstnavatel za povinnost dle zákoníku práce, § 108, odst. 5, mj. organizovat nejméně jednou v roce na všech pracovištích a zařízeních zaměstnavatele v dohodě s odborovou organizací a zjištěné nedostatky odstraňovat, budou jiné. Nezasažené covidovými opatřeními, takové, které přinesou další zlepšení pracovního prostředí zaměstnanců, takové, na kterých se zase všichni setkáme...

Přátelé, prověrky 2022 přicházejí!



Školení na téma bezpečnosti práce probíhají pravidelně pod vedením lektorů OSŽ



Foto: Jan Buchta



MINIMÁLNÍ A ZARUČENÁ MZDA V ROCE 2022:

CO VŠECHNO OBSAHUJE

Podle Zákoníku práce je **minimální mzda nejnižší přípustná výše odměny**, kterou je zaměstnavatel povinen poskytnout zaměstnanci za práci v pracovním poměru a v právních vztazích založených dohodami o pracích konaných mimo pracovní poměr. V případě dohod konaných mimo pracovní poměr se však použije pouze minimální hodinová mzda.

Základní sazba minimální mzdy pro pracovní dobu 40 hodin týdně se od 1. ledna 2022 navyšuje na **16 200 Kč** za měsíc nebo **96,40 Kč** za hodinu.

Skupina prací	Hodinová zaručená mzda 2021	Hodinová zaručená mzda 2022	Měsíční zaručená mzda 2021	Měsíční zaručená mzda 2022	Odpovídá platové třídě ve státní sféře
1	90,50 Kč	96,40 Kč	15 200 Kč	16 200 Kč	1 + 2
2	99,90 Kč	106,50 Kč	16 800 Kč	17 900 Kč	3 + 4
3	110,30 Kč	117,50 Kč	18 500 Kč	19 700 Kč	5 + 6
4	121,80 Kč	129,80 Kč	20 500 Kč	21 800 Kč	7 + 8
5	134,40 Kč	143,30 Kč	22 600 Kč	24 100 Kč	9 + 10
6	148,40 Kč	158,20 Kč	24 900 Kč	26 600 Kč	11 + 12
7	163,90 Kč	174,70 Kč	27 500 Kč	29 400 Kč	13 + 14
8	181,00 Kč	192,80 Kč	30 400 Kč	32 400 Kč	15 + 16

Nejnižší úrovně mzdy zaručené

Zaměstnanci v pracovním poměru u zaměstnavatele, kde nepůsobí odborová organizace, jsou chráněni před poskytováním příliš nízkých mezd „**mzdou zaručenou**“. Vykonávaná práce je odstupňovaná podle její složitosti, odpovědnosti a namáhavosti do osmi skupin (v případě státních zaměstnanců do 16 platových tříd), přičemž pro každou z nich je stanovena **nejnižší úroveň zaručené mzdy**. Pro zaměstnavatele tak není závazná pouze minimální mzda, ale je třeba odměňovat minimálně na úrovni mzdy zaručené. A ta roste s každým zvýšením mzdy minimální.

V případě, kdy zaměstnanec má u zaměstnavatele stanovenou mzdu nižší, než je minimální nebo zaručená mzda, musí chybějící částku zaměstnavatel doplácet.

Přičemž do mzdy nebo platu, jak ukazuje tabulka níže, se pro tento účel nezahrnuje mzda nebo plat za práci přesčas, příplatek za práci ve svátek, za noční práci, za práci ve ztíženém prostředí a za práci v sobotu a neděli. Nejnižší úroveň zaručené mzdy se nevztahují na dohody konané mimo pracovní poměr.

Co se počítá do nejnižší úrovně mzdy?

Složka mzdy	Počítá se do nejnižší úrovně mzdy?
Základní mzda (platový tarif)	ANO
Osobní ohodnocení (osobní příplatek)	ANO
Roční bonus	ANO
Provize	ANO
Odměna, cílová odměna	ANO
Jiné variabilní složky mzdy	ANO
Mzda a příplatek za práci přesčas	NE
Příplatek za práci o víkend	NE
Příplatek za práci ve svátek	NE
Příplatek za práci v noci	NE
Příplatek za práci ve ztíženém pracovním prostředí	NE
Příplatek za vedení, příplatek za rozdělenou směnu, příplatky pedagogických pracovníků	ANO

Do mzdy se nezahrnují plnění poskytovaná v souvislosti se zaměstnáním, zejména *náhrady mzdy, odstupné, cestovní náhrady, odměna za pracovní pohotovost. Nezahrnuje se ani náhrada mzdy poskytovaná v době prvních 14 kalendářních dnů trvání dočasné pracovní neschopnosti, náhrada mzdy v době čerpání dovolené, náhrada mzdy při dalších překážkách na straně zaměstnance nebo zaměstnavatele.*

Zvýšení minimální mzdy má dopad i do dalších zákonů

Dojde ke zvýšení **minimálního vyměřovacího základu** pro odvod zdravotního pojištění zaměstnanců (částka 16 200 Kč). Navýšit odvod pojistného budou muset i pojištěnci evidovaní v kategorii osob bez zdanitelných příjmů (OBZP).

Zvýší se **sleva na dani za umístění dítěte**, tzv. školkovné, za rok 2022 na 16 200 Kč.

Zvýší se hranice příjmů, které musí být dosaženy pro nárok na výplatu **daňového bonusu na dítě**, tj. šestnásobek minimální mzdy (přítští rok tedy 97 200 Kč), resp. měsíčně polovina minimální mzdy (přítští rok tedy 8 100 Kč) pro nárok na měsíční daňový bonus u zaměstnavatele.

Zvýší se limit pro osvobození pravidelně vyplácených důchodů (ročně je osvobozena částka do 36násobku minimální mzdy) na 583 200 Kč (pouze u nadstandardních důchodů – měsíční důchod by musel přesahovat částku 48 600 Kč).

Zvyšuje se limit pro evidenci u úřadu práce při výkonu nekolidujícího zaměstnání. Za nekolidující zaměstnání se považuje činnost na základě pracovního nebo služebního poměru, pokud měsíční výdělek nepřesáhne polovinu minimální mzdy, nebo činnost na základě dohody o pracovní činnosti, pokud měsíční odměna **nepřesáhne polovinu minimální mzdy**. Výdělek tedy nesmí přesáhnout částku 8 100 Kč (jedná se o hrubý příjem).

Průměrný výdělek a zákonný doplatek do minima

Zaměstnavatel vždy k 1. dni kalendářního čtvrtletí zjistí **průměrný výdělek**, který vychází z příjmů z rozhodného období (předchozího kalendářního čtvrtletí). Jestliže je vypočtený průměrný výdělek zaměstnance nižší než minimální mzda nebo úroveň zaručené mzdy, na kterou by zaměstnanci vzniklo právo v kalendářním měsíci, v němž vznikla potřeba průměrný výdělek uplatnit, **zvýší se průměrný výdělek** na výši odpovídající této minimální mzdě nebo příslušné nejnižší úrovni zaručené mzdy.

Toto se právě projeví nyní při zvýšení minimální a zaručené mzdy, kdy k 1. lednu 2022 budou zaměstnavatelé vypočtený průměrný výdělek používaný v prvním čtvrtletí tohoto roku u řady zaměstnanců dorovnávat na aktuální zaručenou mzdu.

Zvýšení průměrného výdělku dle § 357 odst. 1 zákoníku práce na úroveň „příslušné nejnižší úrovně zaručené mzdy“ se netýká zaměstnanců, jejichž mzda je sjednána v kolektivní smlouvě.

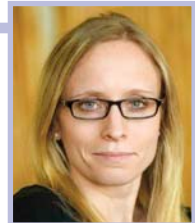
R.D.

Termínovaný plán jednání orgánů OSŽ v roce 2022

Měsíc	P OSŽ	Ú OSŽ	NeRV OSŽ
Leden	6. 1.	19. 1.	
Únor	1. 2.	16. 2.	8. 2. + školení
Březen	1. 3.	16. 3. VIII. sjezd OSŽ 25.–26. 3.	
Duben	5. 4.	20. 4.	12. 4.
Květen	3. 5.	18. 5.	
Červen	7. 6.	22. 6.	14. 6.
Červenec	12. 7.		
Srpen	9. 8.		
Září	6. 9.	14. 9.	20. 9. + školení
Říjen	4. 10.	19. 10.	
Listopad	1. 11.	16. 11.	22. 11.
Prosinec	6. 12.	14. 12.	

Zkratky: Ú OSŽ – Ústředí Odborového sdružení železničářů, P OSŽ – Představenstvo Odborového sdružení železničářů, NeRV – Nedrážní republikový výbor – nejvyšší orgán nedrážní sekce účas zástupců všech ZO OSŽ (podle statutu NeRV a rozhodnutí Ú OSŽ ze dne 26. 6. 2019)

M.N.



Světová premiéra

DB A SIEMENS MOBILITY PŘEDSTAVUJÍ PRVNÍ AUTOMATICKÝ VLAK NA VEŘEJNÉ ŽELEZNICI POD DOHLEDEM ETCS

→ S-Bahn Hamburg: Hanzovní město je průkopníkem digitálního železničního provozu
→ Cestující těží z rozšířených železničních služeb a větší přesnosti

Německé dráhy (DB) a společnost Siemens Mobility společně vyvinuly první vlak na světě, který se na železnici pohybuje sám. Dr. Richard Lutz, generální ředitel DB, a Dr. Roland Busch, generální ředitel Siemens AG, společně s Dr. Peterem Tschentscherem, starostou města Hamburg, představili dne 11. října 2021 vlak při jeho premiérové jízdě v rámci projektu Digital S-Bahn Hamburg.

Vlak je řízen digitální technologií a je plně automatizován. Strojvedoucí zůstává na palubě vozidla a dohlíží na jízdu s cestujícími. Manipulace, jako je například obrát vlaků, se provádí bez přítomnosti palubního personálu. Partneři projektu DB, Siemens Mobility a město Hamburg investovali do digitálního S-Bahnu, který je součástí projektu DB Digital Rail Germany, celkem 60 milionů eur.

Dr. Richard Lutz, generální ředitel společnosti DB: „Dnes zažíváme skutečný přelom epochy: Železnice dorazila do digitální budoucnosti a digitální železnice v Německu se stala skutečností. S automatizovaným provozem na železnici můžeme našim cestujícím nabídnout výrazně rozšířené, spolehlivější a tím i kvalitnější služby, aniž bychom museli položit jediný kilometr nových tratí. Naším cílem je učinit železniční dopravu atraktivní pro stále větší počet lidí, jen tak můžeme dosáhnout revoluce v dopravě.“

„Děláme železniční dopravu inteligentnější. Vlak jezdí automaticky podle dokonalého jízdního řádu, s přesností na vteřinu a s optimalizací spotřeby energie,“ říká **Dr. Roland Busch**, generální ředitel společnosti Siemens AG. „Tímto způsobem podporujeme našeho partnera Deutsche Bahn v cíli zatraktivnit cestování vlakem a chránit klima. Díky naší technologii mohou naši zákazníci přepravit až o 30 procent více cestujících, výrazně zlepšit dochvilnost a ušetřit náklady na energii až o 30 procent. Digitální S-Bahn Hamburg je světovým unikátem. Nová technologie už byla oficiálně schválena, a protože má otevřená rozhraní, mohou ji okamžitě používat všichni provozovatelé na celém světě pro všechny typy vlaků.“

Dr. Peter Tschentscher, první starosta Svobodného a hanzovního města Hamburg: „Digitalizace má velký potenciál pro celou síť S-Bahn v Hamburku. Vytváříme větší kapacity na stávajících tratích a zvyšujeme spolehlivost a přesnost železniční dopravy. Premiéra digitálního S-Bahnu na světovém kongresu ITS je silným signálem pro efektivní a ke klimatu šetrnou mobilitu budoucnosti.“

Premiérová jízda digitálního S-Bahnu se uskutečnila u příležitosti otevření světového kongresu ITS (Intelligent Transport Congress), který se koná v Hamburku. Během kongresu jsou v provozu čtyři digitální vozidla S-Bahn na 23kilometrovém úseku linky S-Bahn číslo 21 mezi zastávkami Berliner Tor a Bergedorf/Aumühle.

Premiérová jízda digitálního S-Bahnu se uskutečnila u příležitosti otevření světového kongresu ITS (Intelligent Transport Congress), který se koná v Hamburku. Během kongresu jsou v provozu čtyři digitální vozidla S-Bahn na 23kilometrovém úseku linky S-Bahn číslo 21 mezi zastávkami Berliner Tor a Bergedorf/Aumühle.

Technickým základem digitálního železničního provozu je budoucí evropská norma pro automatický provoz vlaků (ATO) v kombinaci s evropským vlakovým zabezpečovačem (ATO over ETCS). Vlak přijímá řídicí signály z centrály prostřednictvím digitálního rádiového spojení. Čtyři digitální vozidla S-Bahn v Hamburku budou od prosince zajišťovat pravidelnou osobní dopravu. Plány na digitalizaci celého systému S-Bahn v Hamburku do konce desetiletí jsou již v procesu a probíhají investice do vozidel a infrastruktury. Předpokládá se, že tato technologie bude využívána celostátně pro regionální a hlavní železniční systémy.

DB představuje další inovace na světovém kongresu ITS v Hamburku

Od 11. do 15. října se v Hamburku koná kongres ITS, který je celosvětovou přehlídkou budoucnosti mobility. Na největším světovém veletrhu pro dopravu a logistiku představí své inovace firmy z celého světa. DB představí inovace v oblasti infrastruktury, železničních zastávek, dálkové a regionální dopravy a propojené mobility. V loňském roce prodloužily DB a město Hamburg své partnerství v oblasti chytrých měst z roku 2017 o dalších pět let. Oba partneři plánují využívat digitální technologie a inovativní nápady, aby zatraktivnili místní veřejnou dopravu a vlaková nádraží pro cestující. Tento trend je již nyní patrný na nádraží Dammtor, které je vstupní branou na světový kongres ITS. Vylepšené displeje s informacemi o vlacích a nový orientační systém pomáhají všem cestujícím a hostům najít cestu. Zvláštní atmosféru na nádraží vytvářejí vitríny navržené umělci.





»PŘESTÁRLÍ«

Odcházení do penze bývá nejtěžší rekvalifikací v životě – speciálně u nás

„Mám pocit, že bych měl nechat prostor mladším. Je toho dost. To už stačí“. Někteří škarohlídové sice budou namítat, že skončit jsem měl nejlépe tak před třiceti lety.

Učinit odvážný krok, který nevidáme tak často, jak bychom měli. Rozhodnout se odejít z branže, když začnete cítit, že Vám docházejí síly, energie, nápady. Existují samozřejmě „nezmaři“. Nebudu je jmenovat. Nezřídka se však stává, že Vás v určitém věku opustí kreativita, do jisté míry i dřívější tvůrčí schopnosti.

Argumentovat důchodovým věkem jako jednou z příčin výše popsaných tvůrčích selhání se přitom právě nenosí. Tu a tam se tato nářezka objevila v recenzích, vždy však spíše pro dokreslení, kolik vody uplynulo od „zlatých šedesátých“. Na mnohé může vytahování data narození působit jako věková diskriminace (ageismus), čímž je veškerá debata ukončena. V širším měřítku se však jedná o neduh české společnosti, v tom, jak stáří vnímáme a jak k němu, potažmo ke starým lidem, přistupujeme.

Potřebujeme skutečnou solidaritu.

Z předlistopadových dob se dochovalo jedno mimořádně odporné slovo, možná nejděsivější, které čeština zná – přestárlý. Konotace toho slova jsou děsivé. Až příliš starý člověk. Člověk, který se stal přítěží. Člověk, u něhož by bylo lepší, kdyby už nebyl. Odlehčovací služby neexistovaly, dětem zbývalo se starými rodiči naložit jediným způsobem – odložit je do domovů důchodců, vznikajících často v neudržovaných domech bez vyškoleného personálu. Organizování volného času byl mýtus, nikdo nic takového neznal. Seniori zde dožívali den za dnem v monotónní rutině, která je ubíjela na duchu i na těle. Ještě hůře na tom však byli osamělí a nesoběstační seniori, na které se v domovech nedostalo. Pomáhat obvykle museli úplně cizí lidé, sousedi. Stát tato demografická skupina nezajímala.

Právě ve vztahu k seniorům se po revoluci stále snažíme napravovat, co se dá. Navzdory pokrokům, které se snaží život v důchodu přiblížit západním standardům, v nichž je běžné aktivní stáří nebo péče v rámci rodiny, generace, si v podvědomí uchovála skutečnost, jak česká společnost přistupovala k lidem, kteří vypadli ze soukolí pracovního procesu. Možná to byly právě tyto myšlenky, které je nutily pracovat i v pozdějším věku, kdy měli nárok na odpočinek.

Umění odejít do penze by přitom nemělo patřit mezi speciální dovednosti, ale spíše by se mělo jednat o všeobecný zájem. V průběhu života můžeme natrefit na desítky rekvalifikačních kurzů, kde ze zedníka udělají programátora, ale udělat z programátora či zedníka seniora, který ví, co ta „pozice“ obnáší, na to už stát nemyslí.

Samotný odchod do důchodu je přitom pro mnoho lidí psychický otřes, který jim obrátí život vzhůru nohama, ačkoliv se na něj zpočátku mohou těšit. Začnou si připadat méněcenní, na obtíž a mnozí se mu snaží vyhnout například pozdějším odchodem, pokud to jejich fyzický stav dovolí. Na odchod do důchodu pak často není připravena ani rodina, která neví, jak dotyčnému takovou změnu ulehčit a jak s ní sama naložit.

Jak z toho ven? Česká populace stárne, což je fakt, se kterým se společnost ještě tak docela nenaučila pracovat. Prvním krokem by proto mělo být akceptování zbylé části veřejnosti. Senior není jen zásobárnou politických hlasů, které je vždy těsně před volbami potřeba uzmot. Je to především blízká budoucnost tohoto státu, jsme to vlastně my všichni, kteří s přibývajícím věkem přecházíme naše ekonomicky aktivní děti a vnuky. Mělo by být proto hlavně v našem zájmu začít si už nyní nastavovat takové podmínky pro život, abychom si mohli případného důchodu užívat bez toho, aby se na nás koukalo jako na „přestárlé“.



Foto: Jan Buchta



SÁDROKARTON BOŘÍ NEPRAVDY A MÝTY – OBAVY NEJSOU POTŘEBA

Sádrokarton je moderní materiál, který má překvapivě mnoho dobrých vlastností, variant a možností využití. Když se podíváme do moderních interiérů, můžeme si být téměř jisti, že za čistým a elegantním vzhledem stojí právě on. Přesto o něm stále koluje několik nepravd a mýtů.

Po pečlivém ztmelení a zbroušení spár se desky ještě finálně upravují.

Sádrokarton je „základním kamenem“ suché výstavby. Využívá se především při stavbě příček, přesazených zdí, výklenků, podhledů, dělení pokojů nebo při rekonstrukcích půdy. Práce s ním je velmi snadná, instaluje a tvaruje se jednoduše. A co víc, sádrokartonové příčky mají samy o sobě spoustu dalších výhod. Jsou až 2x tenčí než příčky z cihel, čímž získáte větší podlahovou plochu. To ocení zvláště majitelé malých bytů, kde je každý centimetr prostoru k dobru.

Sádrokarton a jeho využití

Sádrokarton nabízí rozmanité využití, hodí se na podlahy i stropy. Podle barvy sádrokartonu zjistíte, co umí.

V dutině stěn sádrokartonových konstrukcí je možné vést sanitární instalace (např. elektroinstalace či vodovodní a odpadní potrubí). Při stavbě se s ním také pracuje dvakrát rychleji než s klasickou cihlou.

S ohledem na realizace mnohdy i ve vyšších patrech bytových a panelákových domů hraje důležitou roli i hmotnost samotného materiálu, také skladnost použitých materiálů a dobrá manipulace. Proto je sádrokarton při použití systému suché výstavby nejlepší volbou a velkým plusem.

O kvalitu a životnost tohoto materiálu se obávat nemusíte. Takzvaný „sádroš“ se vyrábí už více než 120 let. Za tak dlouhou dobu prošla výroba sádrokartonu výrazným technologickým vývojem a už dávno nejde jen o „zmačkaný papír“. I přesto je však k tomuto materiálu mezi veřejností stále cítit jistá nedůvěra. Pořád o něm totiž koluje mnoho nelichotivých domněnek.

Pevnost

Sádrokartonové desky jsou skutečně panely z lisované sádrové hmoty, která je sendvičovým způsobem vložena mezi dva tvrdé papíry. A je také pravdou, že většina typů sádrokartonu neslouží jako nosné stěny (proto se sádrokarton montuje hlavně na ocelové tenkostěnné konstrukční profily). To ale v žádném případě neznamená, že stěny z něj by byly jako z papíru. Že byste sádrokarton jen tak prorazili rukou, tedy pravda určitě není.

Dutý zvuk při poklepání na desku sádrokarton ale opravdu má – klame tělem. I tomu se dá předejít dodržáním správných technologických postupů včetně vložení minerální izolace, která se při izolaci příček využívá nejčastěji.

Hlučnost

I to, že přes sádrokarton je všechno slyšet, je mýtus. Sádrokartonových desek je totiž hned několik druhů, nelze je proto házet do jednoho pytle. Některé sádrokartonové desky mají výborné akustické vlastnosti samy o sobě. I při menší tloušťce mezi bytové příčky dosáhnou o 14 až 20 dB lepší hodnoty neprůzvučnosti než u leckteré příčky z jiných materiálů.

Příčka či předstěna z Habito® H je vhodná k odhlučnění interiéru. Navíc únosnost této sádrokartonové desky je až 34 kg na jeden kotevní bod při použití běžného vrutu do dřeva Ø 5 mm. Ještě lepšího výsledku lze dosáhnout zabudováním izolačního materiálu do sádrokartonových příček. Pro co nejlepší výsledný efekt je přitom důležitý správný postup. Obecně je doporučeno nejprve udělat příčky spolu s izolacemi, a až poté vyrovnat podlahu a strop. Opačný postup není ideální, neboť akustika je poté vždy horší – zvuk totiž může příčku u podlahy a stropu obcházet.

Kromě toho je tu ještě speciální druh sádrokartonu, který nepropouští zvuk. Tento druh je označován jako modrý sádrokarton, což je speciálně vyrobená deska sloužící jako zvuková izolace. Akustická deska je výborná na odhlučnění zvuku zvenku i zevnitř mezi pokoji – nebo stěn mezi byty v paneláku. Hlasitá televize sousedů nebo křik dítěte od vedle vás už tedy nikdy nebudou obtěžovat.

Použití ve vlhkém prostředí

Sádrokarton rychle navlhne. Ani to ale nemusí být pravda. Na trhu jsou dostupná řešení pro škálu úrovní vlhkosti počínaje běžným provozem v kuchyních či koupelnách až po prostory s extrémní vlhkostí, jakým je třeba bazén. Je však nezbytné, že plochy přímo ostříkované vodou musejí být chráněny hydroizolačním nátěrem, jelikož samotné obložení keramickým obkladem nestačí.

Hořlavost

Požární odolnost sádrokartonových konstrukcí je precizně testována a certifikována. Speciálně upravené konstrukce dokážou vzdorovat ohni i více než 90 minut. Tyto desky s vysokou protipožární úpravou bývají červené. Vysokým teplotám odolávají díky zvýšené pevnosti jádra.

Nosnost

Není pravda ani to, že sádrokarton nic neudrží. Některé druhy sádrokartonových desek mají totiž nosnost na jednom kotevním bodě až 80 kg, a unesou tak třeba i člověka.

Sádrokartonová deska Knauf Diamant má mnohostranné využití. Hodí se do prostor s vyšší relativní vlhkostí (až 75 %), umožňuje zavěšení těžkých předmětů (při použití hmoždinek pro dutinové materiály až do hmotnosti 55 kg), zajistí ochranu proti hluku.

Celkově ale platí, že na libovolném místě stěny opláštěné sádrokartonovými deskami můžete připevnit dodatečné zatížení. Ať už jde o obraz, polici, televizor nebo kuchyňskou skříňku, správně zvolený typ desky a kotevního prostředku udrží vše potřebné.

Práce s deskami

Na práci se sádrokartonem vám postačí odlamovací nůž nebo pila ocaska, na otvory nebozez (ruční vrták). Po pečlivém ztmelení a zbroušení spár musíte desky finálně upravit. Na závěr je nutné sádrokarton dobře napenetrovat, aby barva nebo tapeta dobře držela a vyrovnala se savost celé plochy. Pokud chcete, můžete ještě nanést tenkovrstvou omítku, v opačném případě desku není potřeba ani štukovat.

Pozor na kotvení schodiště

Ve vztahu se sádrokartonovými příčkami je třeba myslet také na schodiště, od jehož typu se odvíjí jeho kotvení, a to už ve fázi přípravy stavební dokumentace. „Bočnicová, točitá a segmentová schodiště mají dvě základní kotvení – do podlahy a do čela stropu. Avšak z hlediska statiky je vždy lepší, když schodiště vede alespoň částečně kolem stěny, kam se přichytí třetím pomocným kotvením. Stěna však musí mít dostatečnou pevnost, proto je sádrokartonovou příčku nutné vybavit speciální výztuhou, např. kovovými traverzami. Jiná situace ale nastává u třmenového schodiště, jehož jednotlivé nášlapy se kotví přímo do zdi. Ta by proto měla být ideálně betonová, aby měla dostatečnou pevnost. Sádrokartonová příčka je pro kotvení třmenového schodiště nedostačující.

Práce se sádrokartonem je snadná. Když máte aspoň trochu zkušeností, zvládnete to i sami.



Milí přátelé, vážení čtenáři!

**Do nového roku Vám přeji:
12 měsíců bez nemoci, 53 týdnů štěstí,
365 dnů bez starosti,
8760 hodin lásky,
525 600 hodin pohody
a 31 536 000 minut
jedinečných okamžiků!**

Onemocnění dolních dýchacích cest patří mezi běžná onemocnění. Mezi dolní dýchací cesty patří hrtan, průdušnice, průdušky a plicce. Podílejí se na transportu a výměně plynů mezi vnějším okolím a krví. Jsou životně důležitými orgány. Onemocnění má být včas a řádně léčeno, předejít možným pozdějším vážným komplikacím. Dýchací cesty bývají nejčastěji postiženy infekčními zá-
nětlivými chorobami a většinou se nejedná o nemoci závažné. Vážnější průběh je hlavně u dětí, starých lidí, osob s oslabeným imunitním systémem. Bronchitida patří k nejčastějším onemocněním dýchací soustavy, chronickým typem bronchitidy trpí každý pátý obyvatel Česka.

Zánětlivá onemocnění se dělí na záněty dýchacích cest podle ***délky trvání** +akutní nebo chronický, podle ***původu** na +infekční – virové, bakteriální, mykotické a +neinfekční – alergické, chemické, podle ***lokality** na +laryngitida (záněty hrtanu), +laryngotracheitida (společný zánět hrtanu a průdušnice), +tracheobronchitida (společný zánět průdušnice a průdušek), +bronchitida (záněty průdušek).

Vážná, život ohrožující choroba hlavně u dětí, **akutní epiglotitida** postihuje příklopku hrtanovou. Chrupavčitou destičku pokrytou sliznicí, nachází se za kořenem jazyka a při polykání uzavírá vstup do průdušnice. Brání vniknutí potravy a tekutin do horních dýchacích cest. Při akutní epiglotitidě je hrtanová příklopka vlivem zánětu oteklá a několikanásobně se zvětší. Překrývá celý hrtanový vchod nebo jeho značnou část jako mechanická překážka a způsobuje neprůchodnost nebo úplné uzavření průdušnice. Při podráždění vyvolává reflexní stahy svalů hrtanu (laryngospasmus) a pacient se začne dusit.

Tracheobronchitida – chorobu způsobují převážně viry, méně bakterie. Častý je endemický výskyt. **Příčinou** je inhalace dráždivých plynů nebo par, termické vlivy, iatrogenní příčiny (tracheální kanyla, tubus). **Klinický obraz:** zpočátku je dráždivý kašel s retrosternálními bolestmi, později produkce sputa někdy s příměsí krve. Zvýšená teplota. **Diagnostika** je daná symptomy, které odeznívají do 7 až 10 dnů. Nález je bez významných laboratorních odchylek. **Serologie** musí být cílená na respirační viry.

Terapie je **symptomatická** (hydratace, antitusika, inhalace broncholytik). Při hnisavé expektoraci **antibioterapie**.

Bronchiolitida je vyprovokovaná vdechováním (inhalací) iritujících plynů (amoniak, kyselina sírová, solná), virovou infekcí (chřipka, spalničky), **průvodní znak** difúzních chorob pojiva, pozdní **komplikace transplantace plic**. **Klinický obraz:** závažná dušnost,

dráždivý kašel, obliterující bronchiolitida. **Diagnostika:** RTG unilaterální zvýšená plicní transparence s vymizením cévních struktur, známky obstrukce. Hypoxémie. **Terapie** adekvátní není známá, **glukokortikoidy** jsou užitečné k ovlivnění zánětu a k zábráně jizevnatých změn.

Bronchitida je akutní nebo chronický **zá-
nět výstelky dýchacích cest v plicích**. Každá z těchto dvou typů má zcela odlišné důvody, příčiny i léčbu. Je respirační onemocnění, na sliznici průdušek dojde ke vzniku zánětlivého edému, pak se začne produkovat hlen – exudát. S rozvojem zánětu jsou průdušky drážděny, produkují větší množství hlenu, vyvolává **silný kašel** a **šíření zánětu**. Nakažlivost (infekciozita) je minimální.

Akutní zánět průdušek je nejčastěji **virová**, méně často bakteriální infekce, rozvíjí se náhle. **Inkubační doba** se pohybuje mezi 1 až 3 dny. Zánět průdušek běžně trvá 7–10–11 dní, může se protáhnout i na několik týdnů. V některých výjimečných případech přechází akutní zánět průdušek do chronické podoby. Začíná jako běžné nachlazení se škrábáním v krku. Posléze se přidá suchý kašel, který se v průběhu nemoci mění na vlhký.

Klinický obraz: na začátku typický **suchý nepřetržitý kašel, horečka, hromadění hlenů**. **Příznaky:** suchý dráždivý kašel přecházející v kašel vlhký, bolest na hrudi/za hrudní kostí, **vykašlávání žlutých nebo zelených hlenů, horečka/zimnice**, rýma a bolest v krku, bolest hlavy, **dušnost** a dýchací obtíže, značná únava a celková slabost. Akutní bronchitida vážně ohrozí hlavně děti a starší osoby, jedince trpící srdeční chorobou, onemocněním plic nebo astmatem bronchiale.

Diagnostika. Zhodnocení zdravotního stavu: kouření, jak dlouho trvá kašel?, jaké je sputum?, bolesti hlavy a svalů, teplota, problémy s dýcháním. Rozbor hlenu původce (patogen) nemoci – virus nebo bakterie. **Vyšetření CRP** objektivizuje etiologii (bakteriální – vysoké CRP, virové – bez změny CRP).

Léčba. Klid a odpočinek v posteli, **dostatečné množství tekutin** a hlavně **nekouřit!**

V případě vyššího CRP, produkce hlenohnisavého sputa (vykašlávání hlenu), zvyšujícího podezření na bakteriální zánět, nasazujeme **antibiotika**. Při **virovém původu** doporučíme **léčbu podle příznaků (symptomatickou léčbu)**, **klidový režim, podávání tekutin, léků proti horečce a bolestem** (paracetamol, ibuprofen, acetylsalicylová kyselina), léky podporující vykašlávání (**expektorancia**), **tlumící kašel (antitusika)**. **Pokud nemoc není zaviněna bakteriemi, antibiotika se nepoužívají.** Antibiotickou léčbu doporučíme u pacienta s vyšším rizikem komplikací, s chronickým plicním nebo srdečním onemocněním, u pacienta s diabetem. Proti akutnímu zánětu průdušek není obrana.

Akutní zánět může přecházet do chronicity.

Chronická bronchitida vzniká dlouhodobým drážděním dýchacích cest při opakovaných zánětech průdušek a **respiračního systému**, kouření cigaret, **prašné prostředí v práci, nezdavé ovzduší** například ve velkoměstech, **kouření dýmky**. Sliznice dýchacích cest je podrážděná, infekce se v těle šíří rychleji.

Příčiny: kouření, prach, znečištěné ovzduší, opakované respirační infekce.

Diagnostika: osobní anamnéza, rodinná **anamnéza, užívání léků** a kouření, **doba kašle** a **barva vykašlávajícího hlenu**, **dušnost** při námaze a otoky nohou. **Poslechový nález. Rentgenový snímek plic. Spirometrie** pro vyloučení CHOPN.

Klinické příznaky: **vykašlávání žlutého až zeleného hlenu, nechutenství, dušnost, silná únava. Chronický produktivní kašel trvající alespoň tři měsíce v roce dva roky po sobě** (jsou vyloučeny jiné možné příčiny kašle). Často bývá považována za běžný kuřácký kašel. Může vést k vážným komplikacím – chronická obstrukční plicní nemoc. **Chronická obstrukční plicní nemoc (CHOPN)** nepříznivě ovlivňuje plicní funkce a zhoršuje dýchání. **Chřipko-
vé onemocnění** může závažně ohrozit pacienty s CHOPN, je **doporučováno očkování proti chřipce před každou chřipkovou sezónou**. Při zánětech horních dýchacích cest jsou u CHOPN doporučována antibiotika. V krajních případech může chronická bronchitida zapříčinit zápal plic a následně trvale poškodit plicce a průdušky.

Léčba: Důležité je **změnit nevhodné pracovní prostředí**, vyvarovat se pobytu v znečištěném prostředí, látkám, které mohou průdušky dráždit, **přestat kouřit!** Podávání speciálních **bronchodilatačních léků**, rozšiřují dýchací cesty a usnadňují dýchání. **Inhalace. Zvlhčovače ovzduší** v místnosti. U pacientů s dechovou nedostatečností se podává **kyslík**. Riziko chronického zánětu průdušek lze zmírnit – **nekouřit**. Vhodná **fyzická aktivita** – svižná chůze, plavání, kolo, běhání. Přijímat **hodně tekutin** v podobě bylinných čajů, polévek a obyčejné vody. Po zvládnutí akutních příznaků je možné začít s lehkou zátěží, cvičení, jóga, nafukování balonu pro zlepšení dýchání. **Důležité je každou akutní respirační nemoc náležitě vyléčit.**

Potravinové doplňky: Vitamín C – podporuje imunitu, užívání společně s flavonoidy, přírodní protizánětlivé antioxidanty. **Vitamín E** – podporuje dýchání, hojení tkání a blokuje volné radikály.

Betakarotén – pomáhá regenerovat plicní tkáň, doporučená denní dávka asi 5mg denně.

Přírodní doplňky: Česnek – má protizánětlivé účinky. **Tymián** – uvolňuje hleny. **Kozinec, myrrha** – přírodní antibiotika. **Zázvor** – podporuje činnost plic. **Oman pravý** – pomáhá vykašlávat. **Echinacea (třapatka)** – bojuje s viry a bakteriemi, podporuje imunitu. **Ptačinec, jinan dvoulaločný a divizna** – uvolňují plicce a průdušky, podporují jejich krevní oběh. **Vironal** – sirup z bylin působící proti virům a bakteriím, podporuje funkce plic. **Droserin** – krém z bylin k mazání hrudníku při infekcích, pomáhá odkašlávat. **NAC** (N-acetylcystein) – pomáhá ředit hlen a omezovat počet průduškových zánětů. **Čaj z mateřídoušky** – pomáhá zředovat hlen. Eukalyptový nebo **cypřišový** éterický olej – přidávat do teplé koupele nebo horké vody, lze ho inhalovat anebo masírovat hrudník.



Desetiletka dovolených dovršena aneb bulharské pobřeží je moje srdeční záležitost

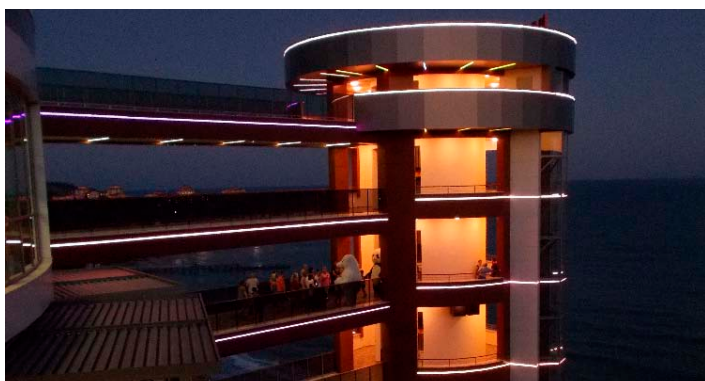
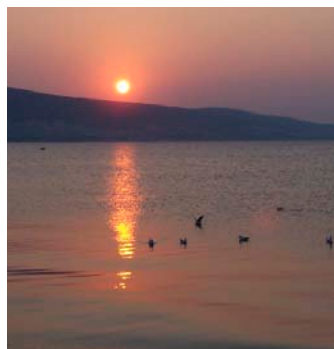
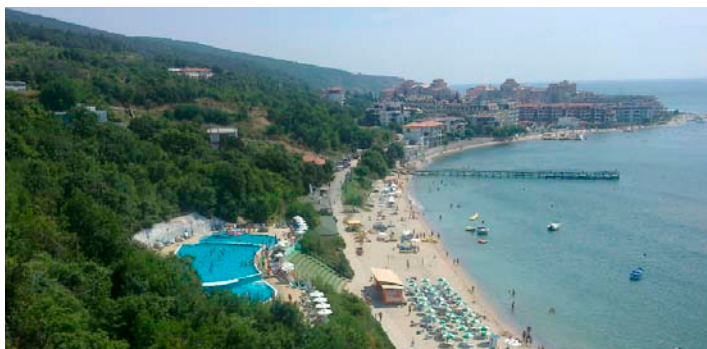
Všechno začalo v roce 2009, kdy jsme se poprvé s manželkou vydali autobusem s CK Juhász na Sluneční pobřeží. Cesta kupodivu, i když trvala více než dvacet hodin, proběhla díky dvojici šoférů v pohodě. Přesto pozdější přesun letadlem, trvající ani ne dvě hodiny, byl úplným balzámem. Než se člověk pořádně rozkoukal, tak už byl v Burgasu. Také hotel Wella se třemi hvězdičkami předčil očekávání a hlavně jídlo a ubytování bylo výborné. A co teprve Černé moře, které je vlastně modré i když místy bylo někdy zelené. Zpočátku bylo Slunečné pobřeží velice hlučné a hlavně „nezletilí Germáni“ nebrali při své „noční zábavě“ na nikoho ohled. To se ale časem zlepšilo a pouze odpadky na traktoru před pláží byly jedinou nepříjemnou závadou na celodenním slunci. V průběhu deseti let jsme se přesouvali bulharským pobřežím více na sever, až jsme za-

kotvili ve Svatem Vlasu v hotelu Paradise beach. Chování rekreatantů je tu výrazně klidné a také pro rodiny s dětmi je zde výborné prostředí. Tady jsme zakotvili na poslední pětiletku. Místní hotel se za tu dobu hodně změnil a vylepšil a teď má svých zasloužených pět hvězdiček. Bulharská pestrá kuchyně je stále na vysoké úrovni – paprika, houby, několik druhů „našich“ polévek, zákusky, melouny, mořské plody a všechny druhy masa uspokojí i toho největšího labužníka.

Pouze nedostavěných hotelů je na celém bulharském pobřeží stále dost, protože staví neodhadli kapacitu a cestovní ruch. Naopak velké plus je to, že se člověk domluví, pokud dříve povinnou ruštinu nepozapomněl. Hory Staré planiny vytvářejí výborné podmínky pro osoby nemocné s dýchacími cestami a společně s blízkostí moře pů-

sobí na všechny blahodárně. V animačních programech, které připravují profesionálové, je možno provozovat „vodní pólo“, pétanque, šipky, plážový volejbal a fotbal. Vytvořili jsme si také českou skupinu a ve „waterpolu“ sváděli nelitostné boje proti mezinárodním „grupám“. Tyto „mače“ končily poté nerozhodně u barového pultu.

A nejenom příjemným koupáním v hotelovém „super bazénu“ a v moři živ je člověk. Do nedalekého Nesebaru můžete po moři doplnout lodí a uprostřed starobylého města na vás dýchne atmosféra starých časů. A do Burgasu, Varny či tureckého Istanbulu se pořádají autobusové výlety. A komu chybí připojení na wifi, tak už v Bulharsku skončil pravěk! Škoda, že těch 11 dní a nocí tak rychle uteče. Myslím, že volba pro příští rok je jasná. Pojednáte Bulgaria a opět Svatý Vlas.



PANE VRCHNÍ, JEDNO PIVO!

Vědci zjistili, že pití piva má blahodárné účinky na naše zdraví. Překvapí vás, že benefitů je mnohem více, než byste čekali, pivo je prevencí proti řadě onemocnění, je plné živin, vitamínů a minerálů. Jakým onemocněním pomáhá předcházet a kolik piva je zdravé vypít?

Sníží riziko cukrovky

Studie z roku 2017, kterou publikovala Evropská asociace pro studium diabetu, zjistila, že u lidí, kteří pili pivo třikrát až čtyřikrát týdně, byla menší pravděpodobnost, že se u nich rozvine cukrovka, než u abstinentů. Studie se tehdy zúčastnilo téměř 71 tisíc mužů a žen z Dánska. A kolik pív týdně vypít? Bylo zjištěno, že muži, kteří pili jedno až šest pív za týden, měli riziko cukrovky snižené o 21 %. Každodenní návštěvu hospody si tedy tímto před manželkou neobhájíte, ale občasná konzumace piva se zdá být zdravotním benefitem. Hlavně všeho s mírou.

Je to tekutý chléb

O pivu se někdy hovoří jako o "tekutém chlebu". Je to z důvodu, že pivo přispívá k našemu dennímu příjmu živin. Dle jedné americké studie obsahuje pivo více bílkovin a vitamínu B než víno. Vitamíny skupiny B mají pozitivní vliv na náš metabolismus, nervovou soustavu, pokožku i sliznice. Pivo se také vyznačuje vysokým obsahem křemíku, který zlepšuje vylučovací funkci ledvin, tlumí záněty a pomáhá i při kašli a astmatu. Jeho nedostatek se může projevit demineralizací kostry a lámavými nehty.

Zlepšuje zdraví srdce

V roce 2016 byla zveřejněna americká studie čítající přes 80 tisíc účastníků, kteří byli výzkumníky sledováni po dobu šesti let. Vědci zjistili, že ti, kteří pravidelně konzumovali pivo a víno, měli nejpomalejší pokles hladin lipoproteinů a "hodného" cholesterolu, tím pádem nižší riziko srdečních onemocnění. Výzkumníci také došli k závěru, že muži, kteří pili alkohol s mírou, měli o 42 % nižší riziko úmrtí na kardiovaskulární onemocnění.

Pivem k silnějším kostem...

V souvislosti se zdravím kostí se zmiňují hlavně mléčné výrobky, ale studie z roku 2013 naznačuje, že i pivo našim kostem prospívá, konkrétně tedy těm mužským. Výzkum došel k závěru, že mírná konzumace piva zvýšila hustotu kostí u mužů. Vědci se domnívají, že za tím stojí křemík, který je v pivu obsažen. To je minerál, který je nezbytný pro zdravé kosti.

...a zdravým zubům

Americká studie z roku 2012 zjistila, že pivo může mít pozitivní účinky na zdraví ústní dutiny. Vědci v laboratoři testovali účinky extraktů z piva na bakteriích. Zjistili, že i ten nejslabší pивní extrakt byl schopen zmírnit aktivitu a redukovat růst počtu bakterií, které stojí za vznikem zubních kazů.

Zmírňuje záněty

Až se vás příště manžel či manželka zeptá, proč stále vysedáváte v hospodě, budete mít dobrou odpověď: Léčíte si zde zánět. Studie z roku



2009 zkoumala základní složku piva – chmel. Vědci se zabývali jeho protizánětlivými vlastnostmi a zjistili, že konzumace chmele obsaženého v pivě vede k zmírnění zánětů v těle.

Je dobré pro mozek

Vědci z univerzity v Chicagu se domnívají, že pivo zlepšuje kognitivní funkce mozku a je také prevencí proti Alzheimerově chorobě. Ve svém výzkumu došli k závěru, že ti, kteří konzumovali pivo s mírou, měli o 23 % nižší riziko, že se u nich rozvine Alzheimerova choroba, nebo demence. Zlepšení kognitivních funkcí mozku pak může souviset s tím, že pití piva podporuje "hodný" cholesterol, což zlepšuje průtok krve do mozku. V další studii pak vědci nechali řešit hádanky střízlivé lidi a ty, kteří si před tím dali mírnou dávku piva. Zjistili, že ti, co si před řešením dali pivo, našli řešení rychleji než abstinenti.

Jaká denní dávka je ještě zdravá?

Pokud jste článek četli pozorně, vypožadovali jste, že se vždy mluví o "mírné konzumaci piva". Rozhodně není zdravé dát si deset "kousků" denně a proložit to navíc ještě klasickými českými tučnými jídly. Obecně se u mužů doporučují maximálně dva půllitry denně a u žen jsou to dvě třetiny denně.



Ať nám nový rok 2022 přinese hodně štěstí, radosti a pohody!

Blahopřejeme

V tomto měsíci slaví narozeniny:

Stanislav Knejp – ČSKD Intrans

František Záděra – OHLA ŽS EES

Lubomír Kučera – ŽPSV OHL

Marie Zahradníčková – Skanska

Jana Mücková – DZ Přerov