

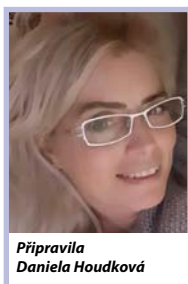
Internetový magazín Nedrážního republikového výboru
Odborového sdružení železničářů na www.osz.org

- Ze zápisníku M. Novotného str. 2
- Výzva Nadace OK str. 3
- Odbory a ekonomika str. 4
- BOZP str. 5
- Vedení NeRV informuje str. 6
- SON str. 7
- O zdraví... str. 8
- Tip na výlet i dovolenou str. 10
- Platební karty str. 12
- Nové baterie do elektroaut str. 12
- Blahopřejeme str. 12



Hejtman Jihomoravského kraje Jan Grolích (vlevo) blahopřeje Lukáši Chromkovi ze společnosti OHLA ŽS k získání Zlatého kříže druhé třídy za 120 bezpříspěvkových odběrů krve

Daruj krev, daruj plazmu, sdílíš život! Aneb ocenění bezpříspěvkových dárců krve



Připravila
Daniela Houdková

Poprvé v životě jsem zavítala do budovy Krajského úřadu Jihomoravského kraje v Brně. V ten den, 14. června – světový den dárců krve, se tam předávala ocenění Zlatých křížů za bezpříspěvkové darování krve a plazmy nejen dárcům z Jihomoravského kraje, ale i z Vysočiny.

V sále, kde se běžně koná zasedání zastupitelstva Jihomoravského kraje, se sešlo kolem osmdesáti dobrovolných dárců, aby z rukou hejtmána Jana Grolícha převzali Kříže třetí, druhé a první třídy za osmdesát, sto dvacet a sto šedesát odběrů. „**V prvé řadě vám všem musím vyjádřit velký respekt, neboť já sám, jsem v životě daroval krev jen dvakrát a nedoká-**

Pokračování na str. 3



STALO SE:

- Sněmovna schválila novelu drážního zákona, zavádí institut přerušení provozuschopnosti a provozování dráhy
- Instituce napříč resortem dopravy zahajují spolupráci na preventivní bezpečnostní kampani na železnici
- KORDIS – i na mapách google nově informace o aktuálním provozu
- Veletrh RAIL BUSINESS DAYS v Ostravě přilákal více než osm tisíc návštěvníků
- Geodeti pracují na mapových podkladech pro vysokorychlostní tratě na Vysočině a v Moravské bráně
- Správa železnic už má zajištěné dodávky trakční energie pro následující rok
- Představitelé OSŽ se při jednání vládního návrhu ozdravného balíčku veřejných financí budou i nadále řídit prioritami schválenými na jednání Ústředí OSŽ
 1. Zachování daňového zvýhodnění zaměstnaneckých benefitů.
 2. Zachování dosavadního objemu tvorby FKSP a sociálních fondů.
 3. Zachování možnosti daňového odpočtu odborových příspěvků.
 4. Řešení možnosti dřívějšího odchodu do důchodu zaměstnanců nejzatíženějších profesí.
- Stavební sezona se naplno rozběhla, dopady do provozu budou letos menší

TESLA ČELÍ KRITICE. ZAMĚSTNANCI BERLÍNSKÉ GIGAFACTORY SI STĚŽUJÍ NA PRACOVNÍ PODMÍNKY

Americký výrobce elektromobilů Tesla se dostal pod palbu ostré kritiky v Německu, kde v minulém roce otevřel svou první evropskou továrnu. Zaměstnanci takzvané Gigafactory 4, která se nachází poblíž Berlína, si podle německé odborové organizace IG Metall stěžují na otřesné pracovní podmínky. Tesla v závodě zaměstnává více než 8 500 lidí z celé Evropy včetně Čechů.

Dlouhé a časté přesčasy o víkendech, stresující prostředí a celkově nadměrná pracovní zátěž. V létě je ve výrobní hale příliš horko a v zimních měsících zase nesnesitelný chlad. Tak popisují práci v Gigafactory čtyři tam-

ní zaměstnanci. Ředitelka IG Metall pro Berlín, Sasko a Braniborsko Irene Schulzová navíc upozorňuje, že řada z nich se bojí o těchto problémech s odbory otevřeně mluvit, protože mají se svým zaměstnavatelem podepsanou dohodu o mlčenlivosti.

Tesla se k obviněním dosud nevyjádřila a IG Metall se obává, že bude velmi obtížné navázat se společností dialog. Tesla ani ve Spojených státech není firmou, která by se snažila budovat úzké vztahy s odbory.

Aférou se už začali zabývat také někteří němečtí politici a vyzvali americkou au-

tomobilku k nápravě. Německá ekonomika je postavená na konstruktivním a sociálním partnerství mezi zaměstnavateli a odbory. Každý, kdo tohle nechápe, si možná vybral špatné místo k investování. Tesla je jediný výrobce automobilů v Německu, který nemá s odboráři uzavřenou kolektivní smlouvu. Nyní vidíme, kam to vede i na příkladu v České republice u firmy NEXEN Tire.

Elon Musk by se měl k této kauze postavit transparentním způsobem a v případě potřeby zjednat nápravu.

M.N./Zdroj: E-15

Ze zápisníku Miroslava Novotného, čestného člena NeRV OSŽ

STOVKY TISÍC LIDÍ BUDOU MÍT OPRAVDU NÍZKÉ DŮCHODY

Do důchodového věku míří předlužení lidé. Pro důchodový systém opačný problém, než který se aktuálně řeší u valorizací: budou mít žádnou nebo jen minimální penzi

Podle sociologických průzkumů je na obzoru další výzva pro důchodový systém. Stárnou totiž předlužení lidé, kteří v řadě případů na penze vůbec nedosáhnou nebo je budou mít zcela minimální.

V následujících letech se český důchodový systém bude muset vyrovnat s vlnou předlužených lidí. Současný systém je totiž nastavený tak, že pro ně je výhodnější se nechat zaměstnat načerno než legálně pracovat. Takže budou mít opravdu velmi nízké důchody. Povede to k tomu, že tady přibudou v příštích letech stovky tisíc nízkopříjmových důchodců. Velká část těchto lidí je ve věku 45 až 65 let, takže to přijde relativně brzo. Pramení z toho zatím ne úplně diskutované ohrožení důchodového systému a bude vznikat tlak na navýšení minimálních důchodů.

Podle dat, které zveřejňuje Institut prevence a řešení předlužení, bylo v prosinci 2022 celkově v exekuci 116 tisíc lidí ve věku nad 60 let. Dalších 144 tisíc lidí s exekucí je ve věku 50 až 59 let. A zatím nejpočetnější věková skupina je 40 až 49 let, kde je aktuálně 177 tisíc lidí v exekuci. Postupné stárnutí lidí s exekucí dokládají i data Exekutorské komory. Zatímco v roce 2016 byl průměrný věk člověka v exekuci 44 let, tak v březnu 2023 to je 46 let.

Mladí lidé do exekucí tolik nepadají a lidé, kteří už v exekuci jsou, si ji nesou i do důchodového věku.

Tito lidé budou žít na úrovni životního minima, bude to velký sociální problém a bude potřeba je dofinancovat dalšími sociálními dávkami.

Problém je to i podle Lenky Desatové, předsedkyně Rady seniorů ČR, i když

připouští, že řešení je velmi složité. „Původně se mluvilo o institutu minimálního důchodu ve výši zhruba deseti tisíc korun. Což by problém řešilo, ale jak k tomu přijdou lidé, kteří pracovali a dávky odváděli? Vůbec nevím, jak by se to dalo řešit,“ říká předsedkyně seniorské organizace. Podle ní by ale právě tento nástup předlužených lidí do důchodového věku měl být zohledněný v debatách o změně důchodového systému.

Ministerstvo práce a sociálních věcí reaguje, že situaci průběžně sleduje a vyhodnocuje. „Přičemž v roce 2022 byly osobám, které byly v době přiznání starobního důchodu v exekuci, přiznány starobní důchody nižší než 12 000 Kč měsíčně pouze v necelých 2 % případů. Podle ministerstva tak nic nenavědčuje, že by měl růst tlak na důchodový systém.“

Legální práce se předluženým nevyplatí

V Česku je systém nastavený tak, že se zadluženým nevyplatí legálně pracovat a místo toho kombinují černou práci s dávkami.

Modelový příklad předluženého člověka, který žije sám v bytě s 15 tisíci korunami nákladu na bydlení

Pokud by Ioni pracoval na plný úvazek a vydělával čistou mzdu 28 tisíc korun, tak po exekučních srážkách by mu zůstalo 15 611 korun. Na příspěvek na bydlení mohl pobírat 321 korun. Po zaplacení nájmu by mu tak zůstalo méně jak tisíc korun.

Pokud by ovšem pracoval za minimální mzdu, rázem by měl nárok na příspěvek na bydlení přes pět tisíc korun a reálně by mu po zaplacení nájmu zůstalo zhruba o 200 korun více. Ještě výhodnější ovšem je zůstat registrovaný na Úřadu práce. Pak má předlužený člověk sice nulový příjem

LEGÁLNÍ PRÁCE SE JIM NEVYPLATÍ



ale nárok na příspěvek na bydlení a dávky v hmotné nouzi. Celkově takový příjem Ioni v létě přesáhl u modelového příkladu 18 tisíc korun a reálně po zaplacení nákladu na bydlení by zůstalo člověku tři tisíce korun.

Změna pro stovky tisíc dlužníků: Úpravu nezabavitelné částky schválila vláda

Letos se propočít proměnil – změnil se výpočet nezabavitelné částky i příspěvku na bydlení. Ovšem podstata zůstává. Pořád nepotírá práce na černo a dávky by více měly motivovat, aby šli lidé pracovat. A to se vůbec neděje. Reálně tak existují klienti, kteří často ani nedosáhnou na důchod a zůstávají na dávkách nadosmrtní.

Zdroj: E-15



Lenka Desatová, předsedkyně Rady seniorů České republiky

Daruj krev, daruj plazmu, sdílíš život! Aneb ocenění bezpráspěvkových dárců krve



Dokončení ze str. 1

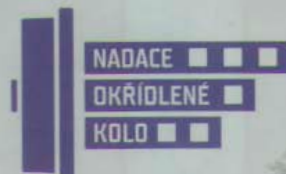
ži si představit, že bych ji daroval jako vy, osmdesátkrát a výš. Krvě je stále nedostatek a já vám děkuji, že opakovaně chodíte na odběry, neboť vaše pomoc zachraňuje životy," zahájil slavnostní předávání hejtman Jan Grolich. Mezi oceněnými Zlatým křížem druhé třídy byl také předseda ZO OSŽ divize Technologie při OHLA ŽS, a.s. Lukáš Chromek, který převzal kříž z rukou hejtmana a MUDr. Hany Lejdarové, primářky Transfuzního a tkáňového oddělení Fakultní nemocnice Brno, která se slavnostní akce také zúčastnila. „Děkuji Českému Kříži za možnost tu dnes s vámi být a poděko-

vat vám, neboť bez vás by naše oddělení nemohlo pomoci nikomu, kdo krev, či plazmu potřebuje. A to nejsou plané řeči, ale prostý fakt," zdůraznila důležitost předávaných ocenění primářka Lejdarová. Poté byli dárči i s rodinami, které oceněné dárce přišli v tento mimořádný slavnostní den podpořit, pozváni na malé občerstvení, aby se vzájemně mohli poznat a vyměnit si zkušenosti z různých odběrných míst. Lukáš Chromek jezdí do Břeclavi, kde si to velmi chválí a kam se chystá dojíždět ještě další tři roky, aby si pak do senátu zašel pro kříž první třídy za sto šedesát odběrů. ■

Foto: Daniela Houdková, Šárka Chromková



NADACE OKŘÍDLENÉ KOLO a ČESKÉ DRÁHY, a.s.
realizují sbírku na opravu parní lokomotivy 475.179



Nadace pro podporu
kulturního dědictví
našich železnic

278975072/0300

Variabilní symbol: 475179

Veřejný sbírkový účet NOK na realizaci
opravy parní lokomotivy
475.179 „Šlechtična“ do provozního stavu





Než nastanou změny

STAROBNÍ DŮCHOD:

JAK PODAT ŽÁDOST A KTERÉ DOKUMENTY POTŘEBUJETE

Existuje hned několik možností, kdy do důchodu odejít. Musíte ale počítat s jistým krácením peněz

Důchodový věk se blíží a začínáte si zjišťovat, jak vlastně o důchod požádat? Co všechno budete k vyřízení potřebovat? Jak dlouho trvá schválení žádosti o vyplacení důchodu a nastal vůbec ten správný čas, kdy můžete do důchodu nastoupit?

■ Starobní důchod a co znamená podání žádosti

- Kdo má nárok na starobní důchod
- Kdy odejít do důchodu
- Kde najít formulář žádosti
- Dokumenty k žádosti o starobní důchod
- Jak dlouho trvá schválení žádosti o starobní důchod
- Časté otázky k žádosti o důchod a chyby v ní

Co je starobní důchod a co znamená podání žádosti?

Starobní důchod je finanční dávka z důchodového pojištění, na kterou mají nárok podle zákona o důchodovém pojištění všichni občané České republiky, kteří splnili podmínku minimální doby pojištění a dosáhli důchodového věku. Nazýváme je pak starobními důchodci. Vedle starobního důchodu existují v rámci tuzemského důchodového systému ještě tři dávky, a to důchody invalidní, vdovské a sirotčí. Aby vám ale mohl být starobní důchod vyplacen, musíte si podat žádost na Okresní správu sociálního zabezpečení (OSSZ) podle místa trvalého bydliště, v Praze na kterémkoliv územním pracovišti Pražské správy sociálního zabezpečení (PSSZ).

Žádost o starobní důchod je možné podat nejdříve čtyři měsíce před požadovaným dnem přiznání důchodu.

Kdo má nárok na starobní důchod?

Podmínky nároku na starobní důchod stanoví zákon o důchodovém pojištění č. 155/1995 Sb. a je potřeba splnit dvě základní podmínky:

1. Dosáhnout stanoveného důchodového věku.

2. Získat potřebnou dobu důchodového pojištění, což je v současnosti 35 let.

Důchodový věk v Česku není pro všechny stejný, záleží na ročníku narození a u žen ještě stále na počtu vychovaných dětí.

Kdy odejít do důchodu?

Existuje hned několik možností, kdy do důchodu odejít. Musíte ale počítat s jistým krácením peněz, pokud se rozhodnete odejít do důchodu dříve.

Řádný důchodový věk se časem prodlužuje a sjednocuje. Zatím dle aktuálně platné legislativy mají všichni lidé narození v roce 1972 a později řádný důchodový věk 65 let.

V budoucnu se však dá vzhledem k demografickému a ekonomickému vývoji očekávat, že řádný důchodový věk v Česku stoupne, stejně jako se postupně zvyšuje řádný důchodový věk ve většině vyspělých zemí světa.

Předčasný důchod

Před samotným řádným starobním důchodem lze ještě požádat o tzv. předčasný starobní důchod s tím, že je třeba získat potřebnou dobu důchodového pojištění jako při řádném odchodu do starobního důchodu. Žadatelé o starobní důchod mohou do předčasněho důchodu odejít už v 60 letech, pokud mají řádný důchodový věk vyšší než 63 let. V případě, že je řádný důchodový věk nižší než 63 let, tak lze do předčasněho důchodu odejít nejdříve 3 roky před dosažením řádného důchodového věku.

Jakmile ale požádáte o předčasný důchod, už je to nevratné a nedostanete klasický starobní důchod. Doba, o kterou se odchází do důchodu dříve, výši důchodu natrvalo sníží. Krácení u předčasněho důchodu se provádí za každých započatých 90 kalendářních dní předčasnosti.

Odchod do předčasněho důchodu a vrácení daně. Kdy vzniká nárok?

Předdůchod

Další možností je ještě předdůchod. Doba pobírání předdůchodu se pro důchodové účely hodnotí jako vyloučená doba pojištění, tj. nedochází k rozmělnění osobního vyměrovacího základu. Většina lidí odchází do předdůchodu, protože již nechtějí nebo nemohou pracovat a současně nechtějí odcházet do trvale kráceného předčasněho důchodu.

Kde najít formulář žádosti o důchod?

Formulář pro žádost o starobní důchod dostanete na místně příslušné správě sociálního zabezpečení. Tam žádost také vyplníte a doložíte potřebné doklady. Na úřad se musíte dostavit osobně, popřípadě na základě udělené plné moci prostřednictvím svého zástupce.

Žádost s vámi sepíše pracovník správy sociálního zabezpečení na předepsaném tiskopise, i proto není žádný formulář ani tiskopis nikde veřejně k dispozici.

Důchodová reforma: Mimořádné valorizace by mohl nahradit dočasný příspěvek

Od poloviny letošního roku, maximálně do konce letošního roku by mělo jít žádat o důchod i online. Návrh na zavedení online žádosti o důchod poslalo ministerstvo práce a sociálních věcí do připomínkového říze-

ní na přelomu roku 2022 a 2023 a čeká na projednání vládou.

K výjimce došlo jen ke konci loňského roku, kdy byl nápor žádostí o důchod tak velký, že Česká správa sociálního zabezpečení umožnila podat žádost elektronicky nebo poštou a následně pak bylo nutné dojít osobně žádost dovyplnit a podepsat. Prostřednictvím takového tiskopisu si pojištěnec zachová datum uplatnění nároku na dávku důchodového pojištění v souvislosti s podáním žádosti o důchod v případech, kdy ve výjimečných a ojedinělých situacích nemůže řádně sepsat žádost na OSSZ.

Dokumenty k žádosti o starobní důchod: Co potřebujete?

K žádosti o starobní důchod budete předkládat:

- nezbytný je doklad totožnosti, tj. občanský průkaz, případně cestovní pas či povolení k pobytu,
- doklady o době studia (popřípadě učení), a to i v případě, že nebylo dokončeno
 - výuční list;
 - vysvědčení z jednotlivých ročníků a maturitní vysvědčení;
 - výkaz o studiu (index), vysvědčení o státní závěrečné zkoušce, diplom;
 - potvrzení školy o délce studia (pro nárok na důchod a jeho výši nemá přímý vliv stupeň dosaženého vzdělání, ale délka doby studia; proto je nutné předložit doklady, z nichž je tato skutečnost patrná)
 - doklady o době vojenské služby
 - vojenská knížka,
 - potvrzení Správního archivu Armády České republiky (sídlí na adrese: nám. Republiky 4, Olomouc),
 - doklady prokazující výchovu dětí nebo péči o děti

— rodné listy dětí nebo výpisy z matriky narození, popř. jiné doklady o svěření dítěte do péče (např. rozsudek soudu o osvojení nebo svěření dítěte do péče), pokud nelze uvedené ze strany OSSZ/PSSZ/MSSZ ověřit v agendovém systému evidence obyvatel – starobní důchod se nově od roku 2023 zvyšuje o tzv. výchovné,

■ doklady o dobách pojištění nebo náhradních dobách (např. doba evidence u úřadu práce, doba péče o osobu závislou na péči jiné osoby aj.), které nejsou uvedeny v informativním osobním listu důchodového pojištění nebo o nichž je žadatelé známo, že je ČSSZ nemá ve své evidenci.

■ Důchod si můžete nechat vyplácet na bankovní účet, nebo za poplatek v hotovosti. Jakkoli se rozhodnete, musíte to učinit hned při předložení žádosti. V případě, že se rozhodnete pro výplatu důchodu na účet, musíte předložit

vyplněný a bankou potvrzený tiskopis „Žádost o zařízení výplaty důchodu poukazem na účet v České republice – majitel účtu“ nebo „Žádost o zařízení výplaty důchodu poukazem na účet manžela (manželky) v České republice“.

Jak dlouho trvá schválení žádosti a vyplácení důchodu?

Jakmile je žádost úspěšně na sociální správě sepsána, postupuje na úřadě České správy sociálního zabezpečení, kde se o nároku na důchod rozhoduje. Zákonná lhůta pro vyřízení je 90 dnů, ale úřady jsou většinou rychlejší. O rychlosti rozhoduje i správnost dodaných dokladů, takže doporučujeme tuto část nepodcenit.

Jako žadatel pak budete písemně informováni. V tomto písemném rozhodnutí je uvedeno, od jakého data byl důchod přiznán a v jaké výši. Přílohou rozhodnutí je tzv. osobní list důchodového pojištění s přehledem dob pojištění a výdělků, které byly pro důchod započítány.

Pokud nebyly podmínky pro nárok na důchod splněny, přijde vám rozhodnutí o zamítnutí žádosti s odůvodněním. Jestliže s rozhodnutím nesouhlasíte nebo máte k rozhodnutí výhrady, můžete podat písemné námítky do 30 dnů ode dne jeho doručení.

Výpočet důchodu: Co platí u práce na DPP a DPČ a kde si ověřit výši penze Časté chyby a otázky při vyplňování žádosti o starobní důchod

Nevynechat žádné práce

Při dodávání protokolu o zaměstnávání nevynechejte žádnou brigádu nebo dohodu o pracovní činnosti apod. Jestliže totiž necháte vyhledávání na ČSSZ, často se už nic nevyhledává. Jenže pokud uvedete jakoukoli práci, správa to musí ověřit a mohou se vám do výpočtu započítat další cenné dny pojištění.

Dejte si pozor na prázdná místa

Na zkoušku si nechte vyjet Informativní osobní list důchodového pojištění. Můžete takto snadno v předstihu zachytit prázdná místa v evidenci, která by vás mohla stát několik evidovaných dní až let, čímž se vám může zkrátit starobní důchod. Správně zaevidována nemusí být například celá délka studia. Stejně tak nemusí být zaznamenány dny v evidenci na Úřadu práce nebo případy, kdy jste provozovali samostatně výdělečnou činnost. Vše pak dodejte.

Doložit všechny dokumenty

Na předchozí body úzce navazuje kompletní doložení všech dokumentů. Stačí mnohdy jen dodat třeba dohodu o provedení práce a doklad ČSSZ o zaplacení důchodového pojištění, který bohužel úřad neevidoval a na jednu se může zvýšit vyměřovací základ i doba pojištění, čímž se zvýší i výše starobního důchodu.

Posunutí odchodu důchodu

Na každém dnu záleží, zvláště jestli se rozhodnete třeba pro předčasný důchod. Nechte se tedy přemluvit k posunutí přiznání důchodu třeba o jeden den. Můžete tak přijít i o stokoruny. Nezapomeňte, že krácení u předčasného důchodu se provádí za každých započatých 90 kalendářních dnů předčasnosti.



Ilustrační foto: Jan Buchta

V zorném poli bezpečnost

Dana Žáková, oddělení BOZP OSŽ

NESEME VÁM NOVINY...

Zajímá vás, jestli jste ohroženým druhem nebo které dny na vás v práci číhá nebezpečí? V kolik hodin se vám pravděpodobněji stane pracovní úraz nebo kterému pracovnímu odvětví se raději vyhnout? Potom je Informace o vývoji pracovní úrazovosti v roce 2022, kterou tradičně pro OSŽ-Ú zpracovává oddělení BOZP pro vás to pravé a rozhodně si ji musíte přečíst! A kde ji najdete? Samozřejmě již tradičně na webu OSŽ a v aplikaci MOJE OSŽ, a to v příhradce BOZP – ke stažení (<https://www.osz.org/index.php/ke-stazeni>).

Tento zmiňovaný dokument obsahuje poměrně vypovídající rozbor pracovní úrazovosti napříč mezi zaměstnavateli, a hlavně i hledání podstaty toho, proč k pracov-

ním úrazům vlastně dochází. A také kritiku do vlastních řad. Ta se zrovna moc dobře nečte, vím, ale bez ní bychom nevěděli, co se dá na práci ZO OSŽ zlepšovat. Stále ještě zjišťujeme, že se zaměstnavateli toleruje neplnění povinnosti oznámení pracovního úrazu odborům, že někde chybí potřebné znalosti o způsobu šetření a odškodňování a spoléhá se na správný postup zaměstnavatele v mezích zákona. Na druhé straně, za poslední roky se naše pracoviště v mnohém vylepšila, převážná část pracovních úrazů se stává kvůli chybám jednotlivých zaměstnanců, a ne kvůli systémovým selháním. Dobře víme, že úrazy ze světa nikdy zcela nezmizí a my, jako oddělení

BOZP OSŽ ů, si vážíme toho, že pokud narazíte na problémy v souvislosti s pracovními úrazy a bezpečností práce, obraťte se na nás a využíváte naše znalosti a praxe v oboru BOZP ve prospěch svých členů. Děkujeme!

PS. Přece jen vám prozradím, že nejkritičtější den, pokud jde o pracovní úrazy je pondělí, vždy mezi desátou a jedenáctou hodinou dopolední. V ohrožení je muž ve věku 21–30 a 41–55 let. Nejčastější příčinou selhání u kategorie 21–30 let je nedostatek zkušeností a nedostatečná pozornost při práci, v případě kategorie 41–55 let se jedná o podceňování existujících rizik a o nedodržování pravidel BOZP.



Czech-French Railways Days 2023 v Praze

Velvyslanectví Francie v České republice a Business France Česká republika ve spolupráci s Asociací pro rozvoj infrastruktury (ARI) organizovala v Praze ve dnech 8. a 9. června „Česko-francouzské železniční dny“ (Czech-French Railways Days 2023).

Cílem této akce byla ukázka sbližování přístupů Francie a České republiky v oblasti železniční dopravy a dekarbonizace dopravy a podpory železniční spolupráce mezi společnostmi SNCF Réseau a Správou železnic. Přítomnost generálních ředitelů Matthieu Chabanela a Jiřího Svobody na této akci byla nezbytná, protože se zde projednávaly možnosti nových partnerství a vzájemně výhodné spolupráce mezi francouzskými a českými aktéry v železničním odvětví. Spolupráce se především týkala projektování a výstavby železniční infrastruktury, výroby kolejových vozidel a provozování dopravních služeb, a to v rámci integrovanějšího evropského železničního dodavatelského řetězce. Také to byla příležitost k diskusi při řešení realizace a financování inovativních železničních projektů za účasti soukromých investorů formou partnerství veřejného a soukromého sektoru nebo emisí zelených dluhopisů.

Francie a Česká republika dlouhodobě spolupracují v oblasti železniční infrastruktury na úrovni ministerstev dopravy, kdy dochází ke koordinaci bilaterální pracovní skupiny a vychází především z partnerství mezi SNCF Réseau, provozovatelem francouzské železniční infrastruktury, a jejím českým protějškem, Správou železnic, v rámci přípravy projektu sítě vysokorychlostních tratí (VRT). Tato spolupráce umožnila českým orgánům zabývajícím se železniční dopravou přijmout technické normy inspirované francouzským vysokorychlostním modelem a zohlednit zpětnou vazbu více než 40letých francouzských zkušeností s TGV.

R.D.

CZ LOKO vyrábí a opravuje v novém provozu

Společnost CZ LOKO v České Třebové mohutně investovala do stavby nového moderního provozu kolovky, specializovaného na opravy a výrobu železničních dvojkolí.

Firmě, která patří k největším evropským výrobcům posunovacích a univerzálních diesel-elektrických lokomotiv, to umožní především zefektivnit, zrychlit a zkvalitnit poskytované služby a potenciálně až zdvojnásobit produkci dvojkolí, konkrétně na 80 měsíčně. Z nich zhruba 60 procent využije CZ LOKO pro vlastní výrobu a zbytek firma nabídne jako volnou kapacitu pro další zakázky.

Nová kolovka vznikla přestavbou původní haly ukončených oprav motorů ČKD. Stavba byla zahájena na konci roku 2021 a za rok, na podzim roku 2022 byl zahájen zkušební provoz, který nyní nahradil provoz běžný. Touto investicí v řádu 100 milionu korun se provozovna v České Třebové, technicky a technologicky posunula do třetího tisíciletí, přičemž prioritou firmy je maximálně možná automatizace provozu.

R.D.

Jedna z rolí odborů

Pokud by zaměstnavatel vydal zákaz odborů, jednalo by se o protiprávní jednání. Jak z pohledu **Listiny základních práv a svobod**, přesněji z článku 27,

(1) Každý má právo svobodně se sdružovat s jinými na ochranu svých hospodářských a sociálních zájmů.

(2) Odborové organizace vznikají nezávisle na státu. Omezovat počet odborových organizací je nepřipustné, stejně jako zvýhodňovat některé z nich v podniku nebo v odvětví.

(3) Činnost odborových organizací a vznik a činnost jiných sdružení na ochranu hospodářských a sociálních zájmů mohou být omezeny zákonem, jde-li o opatření v demokratické společnosti nezbytná pro ochranu bezpečnosti státu, veřejného pořádku nebo práv a svobod druhých.

(4) Právo na stávku je zaručeno za podmínek stanovených zákonem; toto právo nepřísluší soudcům, prokurátorům, příslušníkům ozbrojených sil a příslušníkům bezpečnostních sborů.

Tak z pohledu zákona č. 262/2006 **Zákonu práce**, který ukládá, že zaměstnavatel je povinen spolupracovat a jednat v pracovních vztazích s těmi odborovými organizacemi, které u něj působí.

Často se stává, že zaměstnavatelé žijí v domněnku, že pokud u nich nejsou odbory nebo zástupci zaměstnanců, tak nemusí informovat a projednávat. Toto uvažování je ale chybné, i na toto myslí Zákoník práce, konkrétně § 276, odst. 1,

Zaměstnanci v základním pracovněprávním vztahu uvedeném v § 3 mají právo na in-



formace a projednání. **Zaměstnavatel je povinen informovat zaměstnance a jednat s nimi přímo, nepůsobí-li u něj odborová organizace, rada zaměstnanců nebo zástupce pro oblast bezpečnosti a ochrany zdraví při práci (dále jen „zástupci zaměstnanců“).** Jestliže u zaměstnavatele působí více zástupců zaměstnanců, je zaměstnavatel povinen plnit povinnosti podle tohoto zákona vůči všem zástupcům zaměstnanců, nedohodnou-li se mezi sebou a zaměstnavatelem o jiném způsobu součinnosti. Informování zaměstnanců a projednání s nimi se uskutečňují na úrovni odpovídající předmětu jednání s ohledem na oprávnění a působnost zástupců zaměstnanců a úroveň řízení.

Z čehož plyne, že zaměstnanci mají právo na informace v rozsahu dle § 279 a projednávat záležitosti v rozsahu dle § 280. Nedokážu si představit, jak tuto povinnost zaměstnavatel plní, jestli svolávají zaměstnance nebo předávají informace každému v tištěné podobě, popř. vyvěsí na intranet, to netuším, spíš předpokládám, že se tato povinnost neplní.

Z praktického hlediska nárokování práva vyžaduje trpělivost a vytrvalost, jelikož právo není samo vykonatelné a toho někteří zaměstnavatelé využívají.

Činnost odborů u zaměstnavatele by měla být spíše pro zaměstnavatele výhodou, jelikož veškeré záležitosti bude řešit s odbory, a je pak na nich, aby se ty informace dostaly k zaměstnancům. Vyjedná se kolektivní smlouva, kde se sjednají např. benefity, příplatky apod., vede to díky sociálním jistotám ke snížení fluktuace zaměstnanců, čímž se zaměstnavateli sníží náklady na školení nových zaměstnanců. Navíc odbory upozorňují na nedostatky při dodržování pracovního práva a BOZP, dá se tím předejít někdy hodně vysokým pokutám od státních kontrolních orgánů.

T.Š.



CZ LOKO, nová kolovka

Foto: Archiv CZ LOKO



POPULÁRNÍ BYDLENÍ JE DOSAŽITELNĚJŠÍ PANELÁKOVÉ BYTY ZLEVŇUJÍ

Panelákové byty zlevňují rychleji než zbytek trhu se staršími byty. Jejich cena meziročně klesla i o více než deset procent. O byty v panelácích je setrvalý zájem, ale tradičně široká nabídka ale zároveň znamená, že na cenové tlaky reagují rychleji než jiné nemovitosti. Velký vliv na cenu má nejen lokalita, ale čím dál více i kvalita rekonstrukce celého objektu a jeho údržba

Nabídkové ceny panelových bytů podle analýzy trhu od developerské trojice Central Group, Skanska a Trigema meziročně klesly v průměru o devět procent. Podle společnosti Re/max klesly ceny u starších a nezrekonstruovaných panelových bytů meziročně až o 15 procent. Zájem o tyto byty podle firmy neklesá a pro mnoho lidí jsou díky příznivější ceně přijatelnou alternativou k novostavbám.

Developeři dlouhodobě argumentují, že jsou panelové domy z komunistické éry dávno za svou životnost a neodpovídají standardům moderního bydlení. Nové byty jsou až o polovinu méně energeticky náročné než starší panelové byty. Pa-

nelové byty trpí dispozičními nedostatky, často mají například nadměrně velkorysé chodby.

Na paneláky se ale nelze dívat jako na jednu ucelenou kategorii. O velkém rozdílu se mezi rekonstruovanými domy v dobrých lokalitách a zbytkem trhu rozhodně mluvit nedá a zájemci se v mnoha případech nemají problém utkat ve férové aukci. Panelové byty jsou v některých lokalitách Prahy a Brna žádanější než srovnatelné byty v cihlových domech. U nezrekonstruovaných paneláků mimo dobré lokality se o propadu rozhodně bavit můžeme. Čím více nedostatků panelový byt má, tím je jeho cena volatelnější.

V Praze se loni průměrná cena za metr čtvereční panelového bytu pohybovala podle Re/max kolem 111 tisíc korun. V Karlovarském a Ústeckém kraji se naopak nabízely byty i jen okolo 29 tisíc korun za metr čtvereční. Cenu panelových bytů snižuje především fakt, že je jich na trhu nyní více.

Že zůstanou paneláky i nadále populárním bydlením, pro mnoho lidí dosažitelnějším než byty v novostavbách, si uvědomuje i hlavní město. Nové vedení Prahy se chce zaměřit právě i na rozvoj sídlišť. Stát zase dotuje zateplení panelových domů s cílem prodloužit jejich životnost i regeneraci sídlišť. **Zdroj: E-15**

Staré rady, jak řešit energetiku,

se ukázaly jako chybné, a přesto jsou ty nové úplně stejné. Energii prostě skladovat neumíme, a proto ji musíme využívat, ne když chceme, ale když je

Okolní evropská energetika je charakterizována německým výrazem Energiewende. Což v kostce znamená urychlené odstavení jaderných a uhelných zdrojů, masivní budování kapacit obnovitelných zdrojů (OZE) a snížení energetické náročnosti, tedy zvýšení energetických úspor. Pak přesun k větší míře decentralizace. Stabilita sítě, tedy překlenutí nesouladu mezi výrobou OZE a poptávkou po elektřině, nejen během dne, ale zejména v zimě, měla být dosažena pomocí paroplynových zdrojů. Současnou energetickou krizí hodlá EU překlenout implementací tzv. Zeleného údělu, který je charakterizován těmito hlavními body: v první řadě jde o urychlené budování kapacit OZE, pak pokračování v náhradě tzv. špinavých zdrojů, tedy zejména uhlí, a dosažení úspor ve větší míře. Nesoulad mezi výrobou a spotřebou má být řešen hlavně úsporou ve špičkách, aby se omezila spotřeba plynu v paroplynových elektrárnách, a pak větší mírou decentralizace výroby a spotřeby. Nicméně jiné mechanismy stability sítě moc k dispozici nejsou. Letní balance sítě je s pomocí předimenzování kapacity fotovoltaiky v několikaletém horizontu asi dosažitelná, ale stabilitu sítě bude nadále poskytovat paroplyn, zejména v zimním období.

Určitě tam nevidíte zásadní rozdíl oproti dosažitému směřování, které nás dostalo do dnešních problémů. On tam opravdu není a dosažení těchto cílů nezmění charakter současných problémů, tedy časový a prostorový nesoulad výroby a poptávky po energii, a to zejména v zimním období.

„Definice šílenství je dělat stejnou věc znovu a znovu a očekávat jiné výsledky.“ Citát je připisovaný Albertu Einsteinovi. Jeden z největších mozků historie by nepochybně měl z dnešní doby radost.

Green Deal je pro část světa hrozba

Energii zatím umíme skladovat jen v přečerpávacích elektrárnách a tam výrazné nové kapacity, umožňující skladovat letní přebytky v objemu výroby bloků jaderných zdrojů do zimy, vskutku nelze vybudovat. Vlastně zatím neumíme tak velké množství energie nijak rozumně, na několik měsíců, jakkoliv uskladnit. Řešení této situace je možné i se současnými technologiemi, ale bude vysoce nepopulární, a proto se o něm nemluví a schovává se za líbivé opisné fráze, zakrývající podstatu. Pokud se vzdáme velkých říditelných zdrojů, tak jedinou cestou k dosažení balance sítě je přesun od současného modelu, kdy se výroba přizpůsobuje poptávce, ke zcela opačnému modelu, kdy se spotřeba přizpůsobuje výrobě – řízení poptávky po elektřině u spotřebitelů. Paradoxně je vcelku jedno, zda budeme řídit direktivně, nebo pomocí tržních cenových ekonomických nástrojů. Jen to nikdy nebude zadarmo, přestože se to u té nové energetiky vehementně slibuje a přechod na ni se dotuje.

Hlavní jsou dráty a trubky

Pojmy distribuce výroby a komunitní energetika zní moderně a dobře, jenomže málokdy umožní dlouhodobě trvalé odstřížení od distribuční sítě. Klasická distribuce pak přebírá roli zálohy

nebo pojistky pro doby nedostatku nebo přebytku. Což jinými slovy znamená, že nás čeká zásadní reforma tarifů, protože náklady distribuční sítě jsou téměř nezávislé na objemu přenesené energie, ale téměř úplně určené maximální kapacitou přenosu. Stejně tak jako je tomu u vody, kdy největší náklad vodného jsou sice zakopané trubky v zemi, ale rozpočítává se to podle spotřeby, zejména ze sociálních důvodů. Jen si vzpomeňte. Když začnete vodou šetřit, cena rychle roste tak, aby celková platba, pokud možno, vůbec neklesla a ufinancovala celou vodárenskou infrastrukturu, včetně těch trubek. A to se nemusely pokládat nové, silnější, trubky.

Současný stav, kdy se fixní náklady distribuce elektrické energie rozpočítávají podle množství spotřeby elektřiny, bude jak ekonomicky, tak technicky neudržitelný. Bude tím neudržitelnější, čím větší bude podíl distribuovaných neříditelných zdrojů a potřeba velkých příkonů pro elektromobilitu. Pokud navíc budeme muset efektivně řídit poptávku, neobejde se to bez dodatečných investic, které dále prohloubí nutnost reformy. Proti tomu však jde sociální (ne) udržitelnost těchto cenových změn. Před několika lety připravená tarifní reforma byla vlastně jen prvním vykročením k novému stavu. Přesto se jí politici lekli tak, že ji raději celou pohřbili. O to větší a okolnostmi vynucená změna nás teď čeká. Včetně zcela nových cenových mechanismů, které, aby soustava zůstala funkční, budou někdy pěkně bolet. Ale je to pořád lepší než blackout.

Zdroj: E-15



Nádory plic – léčba. Téměř 40% nemocných rakovinou plic je starších 70 let. V této věkové skupině se setkáváme s pacienty, jejichž celkový stav je velmi dobrý, ale i s nemocnými, kteří mají mnoho souběžných onemocnění, limitujících možnosti léčby. Velmi důležité pro rozhodování léčbě, je zhodnocení funkčního nebo výkonnostního stavu – PS performance status – stav tělesné výkonnosti. Věk není při rozhodování o léčbě rozhodující. Léčba vede ke zmírnění příznaků nemoci. Základní léčebné postupy: léčba chirurgická, biologická, radioterapie, chemoterapie, imunoterapie.

Léčba podle klinických stádií. Klinické stadium I (IA1 = T1a, IA2 = T1b, IA3 = T1c nebo IB = T2a, vše N0 M0): Indikovaná je **chirurgická léčba**. U inoperabilních nádorů **radioterapie**, přednostně **stereotaktická radioterapie** (aplikace vysoké dávky ionizujícího záření do malého cílového objemu za současného šetření okolní zdravé tkáně). **Adjuvantní chemoterapie** (zničení mikrometastáz, prodloužení času bez známek nemoci a prodloužení celkového přežívání nemocných) ve stadiu IA není indikovaná, ve stadiu IB zvážit podání v případě rizikových faktorů (vrůstání do cév, pleury).

Klinické stadium II (IIA = T2bN0 nebo IIB = T1a-c, T2a,b N1, T3N0, vše M0): Indikovaná **chirurgická léčba** a **adjuvantní chemoterapie**, výjimečně neoadjuvantní chemoterapie. U inoperabilních nádorů **chemoterapie** nebo **radioterapie**.

Klinické stadium III (IIIA = T1-2N2, T3N1, T4N0-1 nebo IIIB = T3-T4N2, T1-2N3 nebo IIIC = T3-T4N3, vše M0) **operabilní podle multidisciplinárního týmu**: Je indikována **primární resekce** a následně **adjuvantní chemoterapie** a **pooperační radioterapie** v případě resekce a/nebo při postižení mediastinálních uzlin (N2+). Zvážit lze 3–4 cykly předoperační chemoterapie a následnou operaci a pooperační radioterapii v případě resekce a/nebo při postižení mediastinálních uzlin. Pokud se jedná o nemocného ve velmi dobrém stavu, indikujeme **předoperační chemoradioterapii**. **Stadium III inoperabilní dle multidisciplinárního týmu**: Je indikována **konkomitantní chemoradioterapie** (současné použití více léků (několik cytostatik, chemoterapie plus cílené léky) nebo léčebných způsobů) u nemocných s PS 0-1 nebo **sekvenční chemoradioterapie** (plánované použití několika režimů léčby po sobě) nebo **paliativní radioterapie** nebo paliativní **chemoterapie** (paliativní – na kvalitu života orientovaná péče).

Klinické stadium IV (IVA = T jakékoliv, N jakékoliv, M1a,b, IVB = M1c) a stadium IIIB nebo IIIC (pokud není možná současná chemoradioterapie nebo je radioterapie kontraindikována). Indikovaná je **kombinovaná chemoterapie** dvojkombinace cytostatik. Monoterapii cytostatik III. generace využíváme u pacientů starších 70 let. Podáváme 2–6 cyklů. Po dvou cyklech provedeme zhodnocení léčby, stabilizaci nádoru.

Biologická léčba – tzv. cílená molekulární terapie. Zasahuje selektivněji do intracelulárních (uvnitř buňky) pochodů v nádorové buňce. Preparáty biologické léčby působí na nádorové buňky jiným mechanismem než standardní chemoterapie. V chemoterapii již bylo dosaženo maxima a žádná nová cytostatika ani nové kombinace nepřispějí k významnému zlepšení léčebného efektu a přežívání nemocných. Jedná se o **nízkomolekulární látky**, které **vazbou na receptory**, ve vysokém procentu zastoupeny na povrchu nádorových buněk, **blokuji signální dráhy do buněčného jádra**. Nejčastějším cílem léčby je **receptor epidermálního růstového faktoru – EGFR**. Aktivace tohoto receptoru ovlivňuje vlastnosti buňky, které ji činí maligní – zábrana (inhibice) apoptózy /u nádorové buňky nedochází ke kontrolované buněčné smrti jako u zdravé buňky/, schopnost novotvorby cév a vlastního zásobování nádoru živinami, nekontrolovaná proliferace nádorové buňky, schopnost nádorové buňky metastazovat. **Biologická léčba je indikovaná** u *nemocných v dobrém klinickém stavu PS 0 -1 s pokročilým NSCLC (pokročilý nemalobuněčný karcinom) po selhání 1. nebo 2. linie chemoterapie. Další indikací jsou *nemocní s pozitivními aktivacemi mutacemi genu EGFR. *Pacienti s lokálně pokročilým nebo metastazujícím NSCLC. **Léčba pokračovací** – další možnost léčby NSCLC, kde bylo dosaženo stabilizace onemocnění nebo výrazného zlepšení po 1. linii léčby. **Udržovací léčba** probíhá do progresu onemocnění nebo toxicity.

Imunoterapie – využívá imunitní systém ke kontrole a eliminaci nádoru. Pochoopení imunitní odpovědi organismu při setkání s nádorovými buňkami. Je možné **ovlivnit kontrolní body**, checkpointy, imunitní odpovědi, což je složitá síť molekul a drah **zajišťujících homeostázu imunitního systému** (stálou vnitřního prostředí organismu). Humanizovaná monoklonální protilátka cílená na receptor, má účinek na T-buněčnou odpověď včetně protinádorové odpovědi tím, **že blokuje imunosupresivní vazbu receptoru na nádorových buňkách**. Imunoterapie je hrazena u pacientů s lokálně pokročilým nebo metastazujícím skvamózním i neskvamózním NSCLC, kteří byli léčeni předchozí chemoterapií. Výkonnostní stav pacienta PS 0 -1, nesmí být přítomny symptomatické mozkové metastázy, nesmí být dlouhodobě léčen systémovými kortikosteroidy v dávce prednisonu nad 10mg, jinou imunosupresivní léčbou.

Paliativní léčba – indikujeme u pacientů s rakovinou plic a s potížemi, spojenými se **syndromem horní duté žíly**, s **maligním pleurálním výpotkem**, **bronchiální obstrukcí**. **Paliativní léčba syndromu horní duté žíly**: U **SCLC** (malobuněčný) je indikovaná **systémová chemoterapie**, u **NSCLC** (nemalobuněčný) **radioterapie**. Před zahájením uvečené léčby lze zmírnit potíže nemocného antiedematózní léčbou vysokými dávkami **dexametazomu** a podávání **diuretik**.

Paliativní léčba maligního pleurálního výpotku: Tvorbu pleurálního výpotku lze **zpomalit či zastavit** aplikací **cytostatik** do pleurální dutiny. Dalším řešením je **pleurodéza**. Podstatou úspěchu je **podání sklerotizující látky** do prázdné, dobře vydrénované pleurální dutiny, dobrá distribuce látky v celém prostoru, aby **chemický zánět** proběhl v celém rozsahu pleury a **způsobil její srůst**. Uměle vyvolaná pleuritida, zánět může způsobit bolest. Pokud se výpotek doplňuje, zvážujeme **trvalé zavedení drenu**. Jedná-li se o nemocné s předpokládanou délkou života dnů až týdnů, je vhodnější provádět opakované pleurální punkce než časově náročné sklerotizace pleury. Teoretickými možnostmi je **dekortikace** nebo **zavedení shuntu**, zkratu. Pro tyto výkony je vhodný nemocný v dobrém biologickém stavu, s předpokládanou délkou života měsíce.

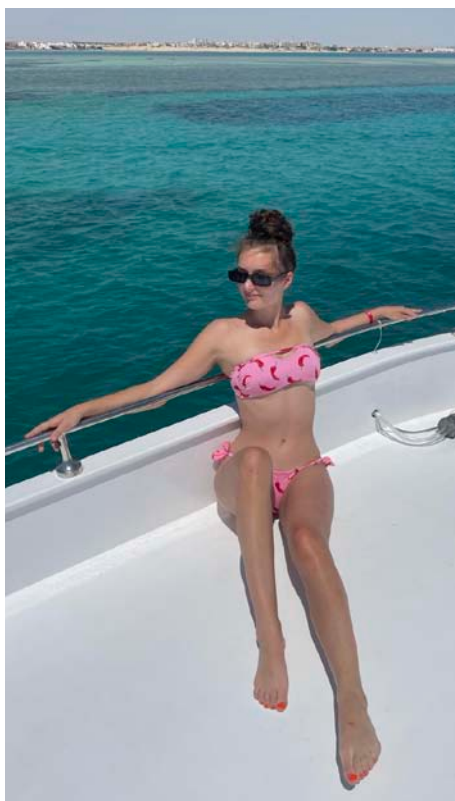
Paliativní léčba nádorové obstrukce dýchacích cest: Kvalitu života můžeme **zlepšit rekanalizací** pomocí **laseru**, **elektrokauteru**, **kryoterapie**, **brachyterapie** – zavedením zářiče přímo do bronchiálního stromu, při zúžení bronchu extramurálním tlakem. Zavedení **stentu** u extramurálních stenóz. Jedná se o **intervenční bronchologické výkony**.

Diferenciální diagnóza. Obdobný obraz mohou mít i další plicní nádory, nespecifické plicní záněty, některé formy tuberkulózy. Solitární uzel, rozpadový proces, příčina atelektázy, hemoptýzy, pleurálního výpotku. K radiologickému vyšetření nutně patří bronchoskopie a mikromorfologický průkaz nádoru.

Prognóza nemocných s malobuněčným bronchogenním karcinomem (SCLC) **závisí na stadiu onemocnění v době stanovení diagnózy**. Léčebná odpověď na chemoterapii bývá dosahovaná u 80-90% léčených pacientů bez ohledu na původní rozsah nemoci. Je dočasná, u většiny nemocných dojde k recidivě. **Limitované stadium onemocnění**: *Bez léčby* – medián přežití 3 měsíce, *Chemoterapie* – medián přežití 12–14 měsíců, *Chemoterapie + radioterapie* – medián přežití 16–20 měsíců. **Extenzivní stadium onemocnění**: *Bez léčby* – medián přežití 6 týdnů, *Chemoterapie* – medián přežití 7–8 měsíců. Prognóza pacientů s nemalobuněčným nádorem plic (NSCLC) je ovlivněná možností operace. **Nejlepší prognózu mají nemocní**: *u nichž byl nádor diagnostikován v operabilním stadiu, byla provedena úspěšná resekce. Operabilita nepřesahuje 20%. *Nemocní s klasifikací nádoru T1N0, 5leté přežití bývá větší než 60%. I při provedené radikální resekci nádoru a postižených uzlin, u většiny nemocných dochází k recidivě lokální nebo vzdálené do 2 let. U nemocných s neoperabilním lokoregionálně pokročilým onemocněním či generalizovaným onemocněním i přes aplikovanou léčbu je prognóza špatná. Medián přežití nepřesahuje 12 měsíců.



Desatero léta



Vím, že jsme již několikrát psali v Nedrážním Obzoru o prevenci proti spálení pokožky při opalování, dehydrataci, klíšťatům či jiným nástrahám, které přicházejí společně s dlouho očekávaným obdobím, a to létem. Ale ne nadarmo se říká, že opakování je matka moudrosti, a tak si pojďme připomenout na co si dát v létě pozor, abychom ho tzv. přežili ve zdraví a zanechali si jen příjemné vzpomínky například na dovolenou či výlety strávené mimo domov.

1) V letních měsících je asi nejdůležitější myslet na hydrataci. Průměrně by měl člověk vypít cca 2,5 l vody denně, respektive v závislosti na věku by dospívající a dospělí měli denně přijmout 30 až 40 ml vody na kilogram tělesné hmotnosti, a to se do toho nepočítá káva, alkohol ani polévky. Když je horké počasí, tak sladké ledové nápoje též nejsou nejvhodnější náhražkou čisté vody. Proto vždy, než někam vyrazíte na výlet, na pláž nebo jen do práce, nezapomínejte na průběžné doplňování tekutin, abyste si nepřivodili případný kolaps.

2) Druhé pravidlo se také týká nápojů. Na dovolené je fajn, že si člověk může dopřát například pivo hned po obědě. A tak je důležité myslet na to, že s alkoholickými nápoji či ledovými nápoji se to nesmí přehánět. Především trávíte-li čas venku na přímém slunci. Ledové nápoje navíc žízeň nezaženu a můžou vám přivodit nachlazení či angínu.

3) Když zůstaneme u hydratace, tak zvláště dámy, myslíte na svoji pleť, rty i vlasy. Především u moře dostávají pěkně zabrat. Na léto si poříďte hydratační krémy i s SPF, balzámy na rty či balzámy na vlasy a dopřejte si tak trochu více péče. Opalování pleť vysušuje a časté umývání vlasů od soli je mastí.

4) Hodně lidí velmi podceňuje opalování a pobyt na sluníčku. Všimli jste si, jak jsou pracovníci na stavbách opálení? Spousta z vás to navíc dobře zná. Nezapomínejte tedy na opalovací krémy! Ještě nedávno měly především ženy tendenci potírat se jen olejíčky, aby měly pleť pěkně snědou, ale na potřebnou ochranu pleti již zapomínaly. Lidé se světlou pokožkou by tedy při pobytu na slunci měli používat velmi vysoké faktory třeba SPF 50+. Lidé s tmavším typem pokožky jsou přirozeně lépe chráněni a při mírné sluneční expozici mohou používat přípravky s SPF 30.

5) Letní dny plné slunce jsou velmi krásné a lákají nás vyjít ven a načerpat tak málo dostupný vitamin D a energii ze slunečních paprsků. Ale přesto nezapomínejte při pohybu na přímém slunci používat pokrývku hlavy, či vhodný oděv, abyste předešli úpalu nebo úžehu. Zejména nebezpečný je úpal u dětí a starších osob, kteří mají nedostatečnou termoregulaci, a dále pak u osob s onemocněním srdce nebo trpících obezitou.

6) Další důležitou ochranou v letních měsících je nošení slunečních brýlí. V létě dosahuje intenzita slunečních paprsků maxima a kvůli slábnutí ozónové vrstvy na zemi dopadá stále více ultrafialového záření (UV). To má na oči škodlivý vliv a může vyvolat akutní záněty spojivek, šedý zákal i další onemocnění zraku. Pokud jako já máte brýle dioptrické, tak je dobré chránit zrak před přímým slunečním zářením kšiltem či kloboukem.

7) Mezi nepříjemnosti v létě patří bodnutí hmyzem. Především večer si chceme příjemně posedět například u vody a pozorovat západ slunce, ale u ucha nás rozptyluje jeden komár za druhým (kdyby jen u ucha). Proto si nezapomínejte na léto pořídit zásobu repelentů a odpuzovačů komárů. I když nemusíte dostat z bodnutí hmyzem žádnou nemoc nebo alergii, i tak jsou komáří štípance velmi nepříjemné.

8) Stejně tak nepříjemné, a i závažnější pro lidský organizmus, mohou být klíšťata. Klíště obecně žije v trávě a v křoví ve výšce přibližně do 1,5 metru. Typickým domovem klíštěte obecného jsou sice lesy, setkat se s ním však můžete i na louce, v městském parku, či na zahrádce. Pokud tedy nepoužijete repelent proti klíšťatům, a přece jen na sobě nějaké najdete, tak zapomeňte na vytáčení klíštěte proti hodinovým ručičkám, ale nejprve na něj naneste dezinfekci, poté ho uchopte například pinzetou na klíšťata a viklavý-

mi pohyby jej opatrně vyndejte. Dejte pozor, abyste klíště nepřetrhli. Místo přísátí poté znovu potřete dezinfekcí a raději jej pár dní pozorujte. V případě, že se vytvoří červená skvrna okolo kousnutí, která od středu bledne, může být místo infikováno například závažným onemocněním jako je borelióza.

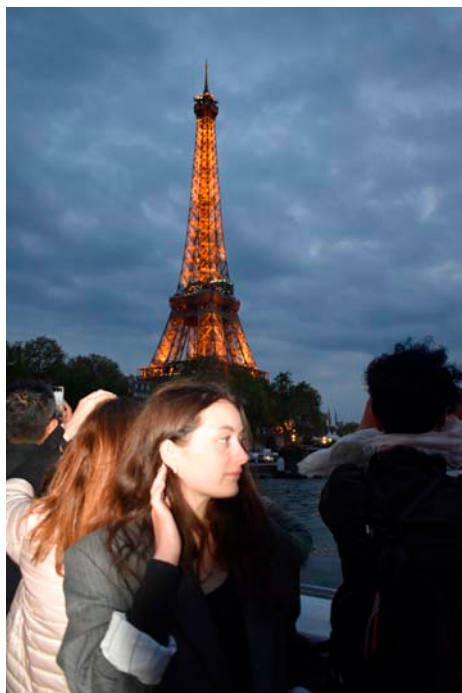
9) K létu neodmyslitelně patří koupání v přírodě. Ale, ač se to nezdá, i zde musíme myslet na určitá rizika. Na internetu najdete stovky sledovaných koupacích míst, a tak můžete lehce předejít kožním onemocněním z toxických sinic či zelených řas. Důležité je mít rovněž na paměti, že každý rok se při vodní rekreaci utopí řada lidí nebo utrpí vážná zranění a zdravotní problémy, které může způsobit také nadměrné slunění či přehřátí organismu. Pokud rádi skáčete do vody, nezapomínejte na staré pravidlo: vždy si ověřit hloubku pod hladinou!

10) A jako poslední příkládám seznam několika důležitých věcí, které si na dovolenou nezapomeňte přibalit: občanský průkaz/pas (nikdy neberte obojí, nebo alespoň mějte každý doklad uložený jinde), doklady k dovolené od cestovní kanceláře, letenky, cestovní pokyny, peníze, platební karty, kartičku pojišťovny a doklad o pojištění, řidičský průkaz, pokrývku hlavy, opalovací krémy SPF nejméně 30+, repelent, oblečení nejen na teplé dny, ale i když se ochladí, plážovou obuv či obuv do vody (především cestujete-li k moři), hygienické potřeby. K mobilním telefonům, notebookům a fotoaparátům si nezapomeňte nabíječky a USB kabely. Nezapomeňte na sluneční brýle a pokud jedete autem, tak v některých zemích musíte mít i náhradní dioptrické brýle. ■





Paříž – velkolepé město s romantickou, ale i stinnou stránkou



Musím říci, že od první myšlenky navštívit „město lásky“ mi trvalo asi dvacet let. Většinou jsem slýchala různé názory na jeho krásy či úskalí, a tak jsem se nakonec přemluvila k tomu hlavní a zároveň největší město Francie navštívit osobně. Na výlet jsme měli jeden den, ale i tak jsme stihli navštívit několik důležitých míst a památek, které k tomuto městu neodmyslitelně patří. Historie města Paříže sahá až do období zhruba 4500 př. n. l. V roce 52 př. n. l. jej dobyli Římané a pojmenovali Lutetia, respektive Lutetia Parisiorum. V té době byl obydlen pouze dnešní ostrov Cité, kde do dnes stojí katedrála Notre-Dame, jejíž základní kámen byl postaven v roce 1163. V roce 2019 se během rekonstrukce v ní vznítil po-

žár a velkou část katedrály poškodil. V dnešní době se stále rekonstruuje, a tak se nedalo obdivovat katedrálu zevnitř, ale pouze z venku a později z loďky při vyhlídkové plavbě. Zavítali jsme také k Vítěznému oblouku, který ční uprostřed náměstí Place Charles-de-Gaulle, a u kterého každý rok bývá ukončen cyklistický závod Tour de France a denně v odpoledních hodinách probíhá slavnostní ceremoniál k obětem války. Stavbu oblouku nařídil císař Napoleon Bonaparte v roce 1806 po vítězné bitvě u Slavkova asi deset kilometrů od Brna. Podchodem se dá projít přímo pod oblouk, anebo za poplatek vyjít nahoru na vyhlídku. Naše cesta pak pokračovala dál k Invalidovně, kde je hrobka Napoleona Bonaparte, která se dá rovněž navštívit. Ve Francii mají studenti do 26 let do muzeí vstup zdarma, což hodně ušetří na rodinném rozpočtu a člověk si tak může dopřát nejen pravý a lahodný francouzský croissant, což vřele doporučuji.

Projeli jsme místem Place de la Bastille, kde 1. července v roce 1789 odstartovala Velká francouzská revoluce dobytím Bastily. Čas nám už bohužel nevyšel na prohlídku paláce krále Ludvíka XIV. – Versailles i se zahrady a také na světoznámou uměleckou galerii Louvre, opředenu stále se řešícími záhadami kolem zřejmě nejznámějšího obrazu Mony Lisy z tvorby renesančního génia Da Vinciho. Ale určitě jsme si nenechali ujít asi nejvýraznější dominantu Paříže – Eiffelovu věž. Je zvláštní, jak tato ocelová stavba působí na fotografiích či ve filmech a jak působí ve skutečnosti. Z každého místa ji člověk vnímá absolutně odlišně. Také je tu pár drobností, které nejsou až tak úplně známy, třeba že Eiffelova věž byla postavena u příležitosti stého výročí Velké francouzské revoluce a Světové výstavy, která se v roce 1889 v Paříži konala a měla stát pouze 20 let, ale protože naby-

la významu jako meteorologická stanice, později rozhlasová a televizní stanice, ale zůstala zachována do dnes, a je to jedna z nejnavštěvovanějších památek ve Francii. Spisovatel Guy de Maupassant pravidelně navštěvoval v ní umístěnou restauraci s tím, že je jediným místem v Paříži, odkud se na věž nemusí dívat. No, něco málo na tom je už proto, že věž dlouho měla několik let při údržbě různé barvy nátěrů. Ovšem výhled ze třetího patra věže je opravdu kouzelný. A když je slunné počasí, je vidět opravdu velmi daleko. Rozhodně stojí za to si do výšky 276 m vyjet výtahem a pokochat se výhledem.

Ohledně vstupu doporučuji předem si lístky zakoupit přes internet, a pokud chcete ušetřit nějaké ta Eura a máte dobrou kondičku, je vhodné vstup nakombinovat – dvě patra vyjít pěšky (asi 700 schodů) a do třetího jet výtahem. Asi nejkrásnější byl pohled na „Eiffelovku“ při projíždce lodí po řece Seině. Jak se setmělo, tak se věž rozsvítila, a to teprve začala romantická plavba s krásným výhledem. Náplavka kolem řeky byla plná posedávajících lidí užívajících si příjemné nedělní odpoledne a večer. Jediné negativum kolem Eiffelovy věže je plno přistěhovalců, kteří nabízejí různé upomínkové předměty od makey „Eifelovky“ v různých velikostech i barvách, přes klasické francouzské barety, magnety apod. Nicméně nejsou až zase tak dotěrní a dá se s nimi usmlouvat zajímavá cena. A musím říci, že vzhledem k tomu, že se v Paříži poslední dobou hodně stávkuje, tak jsme ani nezaznamenali větší nepořádek v ulicích, jen sem tam. Závěrem, kdo nebyl v Paříži, určitě stojí za to se tam aspoň jednou podívat, i když tím, že jsme vše nestihli, možná se tam vydáme znovu. Jen v případě ubytování dejte pozor, ať neskončíte ve čtvrtích, kam nechodí ani policie. ■



LETNÍ CESTOVÁNÍ S SEBOU PŘINÁŠÍ I VĚTŠÍ NEHODOVOST

**Besip radí, jak dlouhé a náročné
jízdy zvládnout**



Ilustrační foto: Jan Buchta

Přichází období dovolených a cestování, které s sebou přirozeně nese i větší koncentraci aut na silnicích a lidí, kteří absolvují dlouhé cesty, při kterých je často přemůže únava. Riziko nehod zapříčiněných nepozorností či zdravotní indispozicí zvyšují také vysoké letní teploty. I přesto, že se v posledních letech snižuje počet fatálních nehod v období prázdnin, je toto období z pohledu dopravní nehodovosti stále značně rizikové. Kromě vlastní bezpečnosti by řidiči měli myslet také na to, že v létě se na silnicích pohybuje mnohem větší počet cyklistů a chodců, včetně dětí, i motocyklistů, tedy těch nejzranitelnějších skupin účastníků silničního provozu.

„V období od ledna do května zemřelo na našich silnicích 173 lidí a dalších 563 jich bylo těžce zraněno. Počet usmrcených je o tři nižší než ve stejném období loňského roku, bilance fatálních nehod za prvních pět měsíců je ale téměř o čtvrtinu vyšší, než byl předpoklad Strategie BESIP, která si klade za cíl postupně snižovat počty úmrtí a těžkých zranění na silnicích. Právě nadcházející letní prázdniny jsou rizikovým obdobím roku, během kterého je dle dlouhodobých statistik usmrcena a těžce zraněna pětina všech obětí dopravních nehod,“ varuje vedoucí oddělení BESIP Ministerstva dopravy Tomáš Neřold.

Únava jako hlavní riziko dlouhých letních cest

Za loňský rok došlo na našich silnicích k 1 044 nehodám v důsledku únavy, usnutí řidiče či ná-

hlé fyzické indispozice. Při těchto nehodách došlo k 15 úmrtím, 34 těžkým zraněním a 669 lehkým zraněním. Během loňského července a srpna řidiči z těchto příčin způsobili 221 nehod, při kterých 2 lidé zemřeli, 8 jich bylo těžce zraněno a dalších 143 bylo zraněno lehce.

Nejčastěji na řidiče přichází únava mezi 1. a 3. hodinou ranní, méně známým faktem je, že kritickým časem je také odpoledne mezi 14. a 16. hodinou, nejkritičtější je potom poslední pětina trasy, kdy řidiči ztratí přirozenou ostražitost. Při dopravních nehodách způsobených únavou dochází velmi často ke značné ztrátě kontroly, která způsobí neúmyslnou změnu směru jízdy vozidla a k absenci brzděné reakce.

Kdy je vhodné okamžitě zastavit

Cítíte-li bolest v zádech, strnulost, bolení nohou, pálení očí, zavírání očí nebo bolení hlavy, či dokonce mžikové vysazení – mikrospánek, pak už je skoro pozdě. Zastavte okamžitě na nejbližším odpočívadle a zacvičte si, v noci se pokuste si alespoň na krátkou dobu zdřímnout. Přestávky v jízdě je vhodné udělat vždy po zhruba dvou hodinách, nejdéle rozhodně po 3,5 hodinách řízení. Spolujezdce by měl být oporou řidiče, rozhodně by neměl cestu prospat. Měl by pomoci s kontrolou cesty v navigaci, vyhledáváním odpočívadel, starostí o děti či zvířata apod.

Udržujte bezpečnou vzdálenost od vozidel před vámi

Bezpečný odstup od vozidel před vámi dává prostor zareagovat na nečekané situace.

Mnoho rizikových situací tak můžete v pořádku zvládnout, ale musíte na to mít dostatek času, potažmo prostoru. Odstup se kvůli různým rychlostem neměří v metrech, ale právě v čase.

Jak na to? Sledujte, kdy vozidlo před vámi mine nějaký pevný bod (například značku, patník, strom apod.) a za jak dlouho k němu dojedete vy. Musí to být alespoň 2 vteřiny. To je optimální čas, který potřebujete, abyste stihli zareagovat včas na nenadálou situaci a včas zastavit či zpomalit. Orientovat se můžete i podle toho, že směrové sloupky (neboli patníky) jsou od sebe na rovném úseku silnice nebo dálnice vzdálené 50 m. To je bezpečný odstup při rychlosti přibližně 90 km/h.

Nepozornost za volantem jako další riziko dlouhých cest

Řidiči, obzvláště při delších jízdách, po určité době ztrácí ostražitost a nevěnují řízení plnou pozornost. Během loňského roku zemřelo na našich silnicích 59 osob, 196 jich bylo těžce zraněno a dalších 2 931 jich bylo zraněno lehce, z toho důvodu, že se řidič plně nevěnoval řízení. Za období loňského července a srpna došlo z důvodu nepozornosti za volantem k 2 981 nehodám, při kterých 4 osoby zemřely, 40 jich bylo těžce zraněno a dalších 655 bylo zraněno lehce.

Během dvouletého období dotčeného protipandemickými opatřeními došlo k dílčímu poklesu těchto nehod a v roce 2022 jen k mírnému navýšení nehod. Počet nehod však ukazuje, že řidiči riziko spojené s nevěnováním řízení stále dostatečně nevnímají. Při cestách autem je opravdu základním předpokladem pro bezpečné dojetí do cíle plné věnování se řízení.

BESIP – Ministerstvo dopravy ČR

HOTEL ODDECH

Černý Důl, Krkonoše

500 Kč
osoba/noc
včetně bufetové snídaně!

Na místě možno dokoupit večere za 250 Kč.
Pobyt minimálně na 3 noci.

Více na: www.rekreaceosz.cz

NOVÉ

Rekreace OSŽ



NEJLEPŠÍ OCHRANOU PROTI ZNEUŽITÍ PLATEBNÍCH KARET JE SELSKÝ ROZUM

V Česku je vydáno přes patnáct milionů platebních karet. Jen za minulý rok se jejich prostřednictvím uskutečnilo na internetu 300 milionů transakcí v objemu přes 300 miliard korun.

Článek informuje o tom, jaká bezpečnostní rizika online prostředí pro platby představuje a jak jim předcházet

Banky své klienty pravidelně varují před podvodníky na internetu. Ti se snaží nejčastěji v online prostředí zneužít platební údaje, a dostat se tak k penězům. Riziko stále představují také platby v zahraničí. V Česku lze prakticky všude platit bezpečně bezkontaktně, ale v momentě, kdy lidé vycestují za hranice a použijí k platbě například fyzické platební terminály, měli by být maximálně obezřetní. Přestože je pravděpodobnost zneužití díky nástupu nových technologií velmi malá, stále se jedná o peníze, takže určitě je na místě ostražitost. A dvojnásob to platí u plateb na internetu.

Podle statistik se jedná o promile případů zneužití a jejich podíl neroste, avšak je třeba si uvědomit, že se stále jedná o obrovské sumy peněz. Je to byznys. Podvodníci se žijí tím, že okrádají druhé lidi. A dnes je nejběžnějším způsobem sociální inženýrství. Ano, máme technologie, které jsou kvalitní, ale ne stoprocentní. Pokud někdo prozradí číslo své platební karty, tak tomu banka nedokáže dost dobře zabránit. Proto je důležité si vždy ověřit, že se jedná o správný e-shop, nikoli o podvodnou stránku.

Edukace a selský rozum jsou základ

Bezpečnost a ochranu je potřeba vnímat ve třech základ-

ních úrovních. První a nejdůležitější je určitě edukace. Potom jsou to nástroje, které by klient měl aktivně využívat, jako je například verifikace plateb. A třetí úroveň představuje vyhodnocování skóringu transakcí na základě různých kritérií. Díky tomu umí banka vyhodnotit, zda je transakce bezpečná, nebo nikoli.

Zejména edukace naprosto klíčová, protože nejslabším článkem v celém procesu je sám uživatel, který většinou reaguje na nějakou nabídku. Z jakých příčin lidé připustí podvodné transakce? Tou primární příčinou je, že se jedná o velmi lákavou nabídku. Způsobí, že člověk na moment ztratí obezřetnost a přejde na podvodnou stránku. Transakce na internetu zkrátka vyžadují určitou dávku racionálního uvažování, ale pak jsou podle odborníků relativně bezpečné. Většinou je jasné, že když na mě na sociálních sítích vyskočí reklama, kde mi někdo nabízí mobilní telefon v hodnotě 20 tisíc korun za zlomek ceny, musím takovou nabídku ignorovat. Protože už pouhé kliknutí na takovou reklamu přivede člověka na stránku, kde nebezpečí hrozí. Když tedy člověk používá selský rozum, nemusí se pohybu v prostředí internetu téměř obávat.

Vyplatí se notifikace a chargeback

Když už se přece jen něco takového stane, mnoho lidí to často zjistí, až s určitým zpožděním. Proto banky poskytují nástroje ve formě notifikací o pohybech na účtu. Přesto je stále mnoho lidí, kteří i takovou podezřelou notifikaci potvrdí. Jestliže někomu cinkne v mobilu transakce, se kterou nepočítá a nemá vůbec ponětí, že by ji zadával, je namísto situací s bankou ihned řešit.

Nejčastěji ale lidé volají do bank kvůli transakcím, které jsou většinou nějakou pravidelnou platbou – tu si sice na-

stavili, ale zapomněli na ni. Pokud je ale podezření opodstatněné, lze kartu jednoduše zablokovat, a to klidně jen dočasně, než se podezřelý pohyb na účtu prověří. V takovém případě je dobré zablokovat i odchází transakce z účtu, což je standardní uživatelská funkce elektronického bankovníctví.

Dobré zabezpečení – čím víc vrstev mezi uživatelem a útočníkem je, tím je riziko menší. Ať už se jedná o takzvaný chargeback, tedy proces, kterým držitel karty reklamuje prostřednictvím svého vydavatele karty zaúčtovanou transakci, základní bezpečnostní trénink nebo třeba password manažer. Samozřejmě by měly být bezpečnostní prvky v koncovém zařízení, to znamená dobře zabezpečený mobil nebo počítač.

Pomohou také virtuální platební karty

Většinu zabezpečení peněz na účtu pomáhají také produktová řešení bank. Jednou z možností jsou například virtuální karty. Aktuálně jsou v nabídce bank dvě verze takových karet. První je jednorázová virtuální platební karta, která po použití zanikne. Druhou variantou jsou virtuální dobíjecí karty. Jsou určeny pouze pro transakce na internetu a je zcela oddělené od hlavního účtu. To znamená, že v případě zneužití podvodník nezískává přístup k celému účtu.

V budoucnu bude důležitá identita. Dneska se bavíme o bankovní identitě, ale celkově se v Evropě bavíme o identitě digitální. To je určitě jedna z věcí, která bude velmi zásadní. Čím dál větší roli bude hrát biometrie spojená právě s identitou. To by pak mělo být pro uživatele bezpečnější, jednodušší a ve finále i lépe akceptovatelné.

Zdroj: E-15

SPOLEČNOST CATL PŘEDSTAVUJE NOVOU BATERII

Čínský gigant CATL jde do tržáku. Jeho nové baterie mají nevídanou energetickou hustotu

Elektroauta by mohla být brzy zase o něco dostupnější. Největší světový výrobce baterií, čínská společnost CATL, představila novou polotuhou baterii s kondenzovaným elektrolytem, která oproti dnešním nejpokročilejším akumulátorům disponuje dvojnásobnou hustotou energie. Technologie, která by mohla být vhodná i na pohon letadel, má jít do výroby ještě letos.

Baterii představil čínský gigant CATL v polovině dubna bez většího povšimnutí českých médií. Dopad na trh baterií, ale i dalších oblastí s nimi spojenými by přitom podle vyjádření firmy mohl být markantní. O to víc, když CATL své cíle a vize dosud naplňuje bez větších problémů a zpoždění.

A v čem je baterie výjimečná? Do jednoho kilogramu její váhy se vejde 500 watthodin energie. Pro srovnání: současné akumulátory se nedostanou ani na úroveň 300 watthodin na kilogram.

Hustota energie je pro baterie určené pro dopravu klíčová a patří k vůbec nejsledovanějším parametrům. Snižuje totiž váhu dopravního prostředku, čímž snižuje i její spotřebu energie, a zároveň indikuje nižší výrobní cenu akumulátoru.

„Nasazení této pokročilé technologie zboží hranice, které dlouho omezovaly rozvoj sektoru baterií. Otevře novou etapu elektrifikace zaměřenou na vysokou bezpečnost a nízkou hmotnost,“ uvedl CATL v prohlášení. CATL k tomu dodává, že v současné době spolupracuje s partnery na vývoji elektrických osobních letadel a provádí standardy a testování na úrovni letectví v souladu s požadavky na bezpečnost a kvalitu letectví.

Baterie podle oficiálních prohlášení integruje hned několik inovací najednou, počínaje využitím materiálů u katody a anody, novým řešením separátoru a výrobním procesem celé akumulátoru konče. Kromě již zmíněných vlastností to má umožnit i rychlejší nabíjení.

Neznámou je zatím cena, použité materiály a například i přesná specifikace zmíněné rychlosti nabíjení. Stále také nevíme, kdy CATL chys-

tá průmyslové nasazení. Čínský výrobce baterií, který v roce 2022 vyrobil 37 procent světových baterií pro elektromobily, a ještě větší podíl si ukousl na trhu stacionárních úložišť, loni vyrobil 289 gigawatthodin baterií. **M.N./Zdroj: E-15**

Blahopřejeme

V tomto měsíci slaví narozeniny:

Ing. Lenka Horecká – Drážní úřad

Zdeňka Prucková – DZ Olomouc

Zdeněk Maar – JLV

Alena Kapounová – OHLA ŽS TAPS

Lukáš Chromek – OHLA ŽS Elektro

Petr Dvořák – Skanska

Ilona Kačová – Skanska