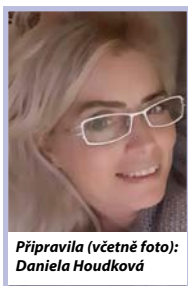


Internetový magazín Nedrážního republikového výboru
Odborového sdružení železničářů na www.osz.org

■ Malující železničáři	str. 3
■ Jednala redakční rada	str. 3
■ Odbory a ekonomika	str. 4
■ NeRV Informuje	str. 6
■ BOZP	str. 7
■ Na kávičku... (rozhovor)	str. 8
■ Určeno nejen seniorům	str. 10
■ O zdraví...	str. 11
■ Ekofór 50	str. 12
■ Blahopřejeme	str. 12



IX. SJEZD OSŽ SE BUDE KONAT 7.-8. LISTOPADU 2025 V HOTELU OREA V BRNĚ



Připravila (včetně foto):
Daniela Houdková

Dne 26. března přivítal Tomáš Šlachta členy Nedrážního republikového výboru na jednání. Po úvodním slovu a kontrole úkolů předal slovo Renatě Douskové, která informovala přítomné o novinkách probíraných na Představenstvu a Ústředí OSŽ v měsíci únoru a březnu. Mezi nimi je řešení jízdních výhod v krajích, Ministerstvo dopravy ve spolupráci s ČD připraví materiál, který bude řešit tuto problematiku od roku 2025.

Pokračující legislativní kroky k transformaci a rekonstrukci Hotelu Skalka v Rájeckých Teplicích, zde proběhla inventarizace majetku a velkým základním organizacím byl některý majetek nabídnutý k dalšímu použití. V objektu je zajištěna ostraha, aby nedocházelo k poškození.

Zveřejněny jsou již termíny na školení na PC, o které je velký zájem.

Byl vydán materiál o tvorbě a použití Podpůrného fondu (na webu OSŽ a v Obzoru). Renata Dousková zdůraznila, ať předsedové informují své členy v ZO o využívání tohoto Podpůrného fondu.

Inspektoři BOZP se účastní prověrek a zpracovávají materiál o úrazovosti. Největším problémem jsou nezabezpečená a neosvětlená pracoviště a nevyhovující elektroinstalace.

Příprava IX. Sjezdu OSŽ, byl schválen termín konání 7.–8. listopadu 2025 a místo konání v Hotelu Orea v Brně. V této návaznosti se budou na podzim volit komise organizační, pro strukturu, pro Stanovy, pro hospodaření, pro volební řád, pro usnesení sjezdu a také mandátová komise. Apel na návrh členů a účast v těchto komisích.

Na podzim bude také vyhlášen termín voleb do ZO OSŽ a termíny pro konání konferencí jednotlivých PV a NeRV.

Informace o využití nabídky jednotných webových stránek, která byla představena na VIII. sjezdu OSŽ, využily zatím pouze tři základní organizace OSŽ a další dvě ZO OSŽ si požádaly.

U železničních sportů z důvodu ozdravného balíčku došlo ke změnám ve financování sportů a tím i v jejich organizaci, snížením počtu sportovních akcí a omezením podávání stravy.

Seniorské hry se budou tento rok konat na Lesní chatě Kořenov v termínu 27.–29. srpna 2024, stále se ještě řeší otázka příspěvku na tyto hry.

Pokračování na str. 2

STALO SE:

► Držení telefonu patří k nejnebezpečnějším přestupkům, BESIP na to upozorňuje novým videem od internetového baviče Mikýře

► Jaro a zlepšující se počasí přirozeně nahrává pobytu venku. Na silnice se tak po zimní pauze postupně vrací zranitelní účastníci silničního provozu, řeč je zejména o cyklistech a motorkářích. Pro motorkáře i cyklisty jsou nejvíce rizikové křižovatky

► Na 2 600 dobíjecích bodů podpořilo doposud Ministerstvo dopravy v rámci výzev evropských operačních programů. Nynější kapacity tak nejen vystačí pro elektromobily, které se pohybují po našich silnicích, ale zvládnou by obsloužit i jejich výrazně vyšší množství. Rezort však i nadále pokračuje v podpoře rozvoje dobíjecích míst a řídí se přitom mj. i výzvami a strategiemi stanovenými v memorandu, které podepsal se Škoda Auto

► Mobilní informační centrum Správy železnic, tzv. VRImobil, se po zimní přestávce vrací na cesty. Po celé republice bude objíždět obce v okolí plánovaných vysokorychlostních tratí (VRT), aby místním obyvatelům přiblížil aktuální stav přípravy největšího infrastrukturního projektu Česka



IX. SJEZD OSŽ SE BUDE KONAT

7.-8. LISTOPADU 2025 V HOTELU OREA V BRNĚ

Dokončení ze str. 1

Končí zvolené období umístění generálního sekretariátu USIC v Praze, byla schválena opětovná nominace OSŽ.

Byl schválen rozpočet na rok 2024, hospodaření v roce 2023 skončilo s přebytkem. Na tomto základě byl Ú-OSŽ schválen pro ZO OSŽ příspěvek na registrovaného seniora 150,- Kč pro rok 2024.

Dne 16. února 2024 proběhla volba předsedy SON, novou předsedkyní se stala Mgr. Lenka Veselá, spolupráce se SON nadále pokračuje.

Proběhlo školení organizované NeRV OSŽ ohledně legislativních změn v oblasti penzijního připojištění a možnostech dalšího investování na penzi. V případě dalších dotazů je možné kontaktovat Jana Buchtu z Quatro finance, a.s., tel: 603 552 302.

Jednání dále pokračovalo informacemi z Výboru OSŽ a základních organizací OSŽ.

U společnosti CZ LOKO finišují fiskální rok, kolektivní smlouva je již podepsaná.

U společnosti OHLA došlo k navýšení mzdy o 5 % od dubna 2024.

Navýšení mzdy u některých zaměstnanců proběhlo u společnosti AZ servis a stále je v jednání kolektivní smlouva.

Nedostatek zaměstnanců řeší u společnosti SignalMont, kde došlo k navýšení o deset procent.

Základní organizace OSŽ-Ú v čele s předsedou Luďkem Šebrlem vyjednala se zaměstnavatelem navýšení mzdy o pět procent. Vše jinak probíhá bez komplikací.

Dlouhodobé problémy řeší společnost TTS Hradec Králové, kde je středisko uzavřeno, technika a šest zaměstnanců přemístěno do Borohrádku a základní organizace ukončuje svoji činnost.

Firma TSS Hulín, která má zatím středisko v Lovosicích, se stěhuje do Loun. Ve společnosti se řeší nedostatek zaměstnanců. Vedení společnosti nedalo oficiální stanovisko a se základní organizací nekomunikuje.

Za základní organizaci ve společnosti Nymwag vystoupil nový předseda ZO Luďek Bešták s informacemi o individuálním navýšení mzdy u vedoucích pracovníků. Základní organizace se zotavuje a zaznamenává přibývající nové členy, i když vedení společnosti není odborům nakloněno.

U Dopravního podniku města Brna došlo k navýšení mzdy o pět procent a od června letošního roku dojde k navýšení o další dvě procenta. V příštím roce bude kolektivní smlouva směřována na navýšení benefitů pro zaměstnance.

U firmy ČSKD došlo k navýšení mzdy o 1000,- Kč do základu a 13,4 %.

Společnost Skanska se přestěhovala na nové místo, také proběhla změna názvu organizace. Plošně bylo zaměstnancům přidáno 1000,- Kč do mzdy nebo šest korun na hodinu a dvě procenta v průměru. V září se chystá vyjednávání o nové kolektivní smlouvě s novým Koordinačním orgánem. Vzhledem k tomu, že v tendrech je velký konkurenční boj, má společnost Skanska méně nasmlouvaných zakázek, než by potřebovala.

Za základní organizaci u Drážního úřadu vystoupil její předseda Karel Souček s informacemi o setkání se seniory z řad bývalých zaměstnanců, které se uskutečnilo v únoru a mělo velmi pozitivní ohlasy. V nejbližším období se chystá uzavření dodatku ke kolektivní smlouvě zaměřený na HO. Momentálně je možnost čerpat dva dny sick day.

U společnosti Elektrizace železnic se podařilo navýšení stravného na 110,- Kč. Kolektivní smlouva je platná až do roku 2025.

Kolektivní vyjednávání na rok 2025/26 u společnosti Trilex bude zahájeno 24. června letošního roku. V minulosti se řešil velký problém při předání směn na další kvartál, který se po jednání odborů s vedením podařilo odstranit.

Ve firmě RYKO Děčín je již podepsaná kolektivní smlouva, navýšilo se i jubileum na 60 let a všem zaměstnancům bylo přidáno do mzdy pět procent.



U Dopravního zdravotnictví došlo k nárůstu platů tři procenta u THP pracovníků a čtyři procenta u sester. Stravenková karta je v hodnotě 150 Kč na den. Dále byla upravena dovolená z 27 dní na 25 dní a dva dny free-day. Na poliklinice v Olomouci je nová ředitelka a v Plzni je nový ředitel, který je zatím vstřícný v komunikaci jak se zaměstnanci tak i s odbory.

V druhé části programu se k jednání přidal předseda OSŽ Mgr. Martin Malý, který informoval o jednání z ASO o chystané důchodové reformě, kdy se jedná o možnost odchodu do dřívějšího důchodu u zatížených (rizikových) profesí bez krácení důchodu. Shoda je zatím u 3. a 4. kategorie prací s rizikem hluku, vibrací, zátěže teplem a chladem. Prvotně by byl zápočet tvořen z posledních 10 let. V návrhu jsou ještě např. profese ve stejných kategoriích prací se specifickou zdravotní způsobilostí a možnost dřívějšího odchodu při ztrátě této zdravotní způsobilosti.

Hodně diskutovaným tématem v novém roce jsou organizace sportovních akcí a čerpání ze sociálního fondu. V době jednání NeRV ještě nebylo podepsáno čerpání z FKSP u Správy železnic. K dohodě všech zástupců odborových centrál zdárně došlo 27. března. Aplikace Railsport bude v brzké době propojena s aplikací Moje OSŽ. Přihlašování na sportovní akce bude probíhat elektronicky.

Na jednání Ústředí OSŽ byl schválen příspěvek na činnost seniorů ve výši 150,- Kč pro ZO OSŽ na evidovaného seniora. Všechny základní organizace obdrží dopis s informací o celkové výši příspěvku na seniory. Všechny základní organizace na konci roku pošlou hlášení, jak částku využily. Stejně tak obdrží informaci i kluby seniorů, aby věděly, jaká částka byla poskytnuta.

Závěrem jednání proběhla kontrola členských příspěvků a hospodaření NeRV, které vychází v plusových číslech.

Renata Dousková ještě Informovala o jednání redakční rady Nedrážního Obzoru a apelovala na přítomné, aby dávali podněty a informace na články.



MALUJÍCÍ ŽELEZNIČÁŘI VYSTAVOVALI

Mezinárodní federace pro kulturu a volný čas železničářů FISAIC sdružuje evropské železničáře. Také naši železničáři jsou členem sdružení FISAIC. V našem zemském sdružení je skupina výtvarníků, spisovatelů, filatelistů, fotografů, železničních modelářů, kreativních prací, radioamatérů a také hudební skupina. Každé dva roky se koná v některé členské zemi evropských železnic výstava výtvarných prací, které předchází zemská výstava. V letošním roce se konala tato výstava u nás ve dnech 4. až 7. března 2024 v Galerii 9 v historické budově vysočanské radnice Prahy 9 pod názvem „Malující železničáři“. V pondělí odpoledne se uskutečnila vernisáž výstavy, kterou zahájila výkonná tajemnice našeho zemského svazu FISAIC Ing. Jarmila Šmerhová. Vystavující a hosty pozdravil také místopředseda OSŽ Štěpán Lev. Účast byla hojná a hostům a vystavujícím hrála k poslechu hudební kapela FISAIC „Jede to“. Své práce vystavovalo celkem deset malířů, kteří vystavili celkem 47 svých obrazů. V úterý odborná porota vybrala celkem 25 obrazů, které postoupily na 34. evropskou výstavu



Mezi návštěvníky vernisáže výstavy obrazů FISAIC byla rovněž místopředsedkyně OSŽ a předsedkyně NeRV OSŽ Bc. Renata Dousková
Foto: Daniela Houdková

FISAIC, která se bude letos konat v Chorvatsku, ve městě Otočac ve dnech 19. až 24. září. Do Chorvatska byla vybrána také delegace pěti našich úspěšných malířů, kteří se

výstavy zúčastní, jsou to Jaroslav Mokry, Jarmila Šmerhová, Josef Schrötter, Marcela Štolová a Hana Popovičová. Že se výstava líbila, o tom svědčí zápisy v knize hostů. (er)

Jednala redakční rada Nedrážního Obzoru

Po delší době se 25. března 2024 sešli členové redakční rady Nedrážního Obzoru ve složení místopředsedkyně OSŽ, předsedkyně Nedrážního republikového výboru Odborového sdružení železničářů a předsedkyně RR magazínu NeRV Bc. Renata Dousková; místopředseda NeRV a předseda ZO OSŽ OHLA ŽS Tomáš Šlachta; čestný člen NeRV a zástupce seniorů v RR Miroslav Novotný; šéfredaktor Obzoru, webových rubrik Zpravodajství On-Line OSŽ, Cestujeme za poznáním i odpočinkem a Postřehy čtenářů a v neposlední řadě editor Nedrážního Obzoru, tedy magazínu NeRV, Milan Sedlák a redaktorka Daniela Houdková. Předsedkyně NeRV Renata Dousková během jednání poukázala na případné snížení počtu stran magazínu z důvodu zvýšení čtivosti pro čtenáře, neboť některé články jsou příliš odborné a vzhledem k tomu, že nejsou přímo zaměřené na odborovou problematiku, ztrácejí tak na atraktivitě.

Magazín je však díky současným

dvanácti stranám pestřejší a obsáhne více zajímavých témat.

Miroslav Novotný navrhl zavedení nové rubriky určené seniorům, kteří jako součást Odborového sdružení železničářů hýří aktivitou, jak například plně prokazují účastí na Seniorských hrách, když pomineme jejich aktivitu v rámci svých základních odborových organizací. Proto témata týkající se aktiv seniorů najdete od tohoto vydání v rubrice nazvané „Určeno nejen seniorům“.

Závěrem jednání byli vybráni představitelé ZO OSŽ, kteří se v letošním roce budou postupně objevovat v rubrice „Na káféčku s...“.

Vzhledem k tomu, že se blíží léto a čas dovolených, je v květnovém čísle magazínu NeRV plánováno seznámení s předsedkyní ZO OSŽ ČD travel Renatou Hořejší a samozřejmě i s možnostmi rekreace, které ČD travel nabízí.

Daniela Houdková



JIHOMORAVSKÝ KRAJ VYHLÁŠIL 3. ROČNÍK SOUTĚŽE CENA ZA KRAJINU

Ocenění pro inovativní přístupy k ochraně přírody pokračuje. Přihlaste se do třetího ročníku Ceny za krajinu

Projekty zaměřené na zlepšení zadržení vody a adaptaci klimatu v Jihomoravském kraji mají opět šanci na ocenění. Třetí ročník soutěže Cena za krajinu otevřel v pondělí 18. března své brány pro přihlášky. Přihlašování bude probíhat až do 30. dubna.

Soutěž Jihomoravského kraje vznikla ve spolupráci s Nadací Partnerství a je otevřená pro široké spektrum účastníků. Loni vybírala porota z 26 přihlášených projektů, mezi nimiž byli jednotlivci, obce, farmáři, soukromé firmy nebo neziskové organizace. „Po úspěšných dvou ročních se soutěž vrací, aby opět ocenila projekty, které se výrazně za-

sloužily o zdraví a biodiverzitu krajiny v našem regionu. Potvrdilo se, že i malý projekt může přinést velké výsledky. Chceme proto povzbudit další k zapojení a ukázat, že jejich snažení oceníme,” prohlásil hejtman Jihomoravského kraje Jan Grolich. Přihlašovat své projekty mohou zájemci na webu soutěže www.cenazakrajinu.cz.

Soutěž nabízí dvě kategorie přihlášek:

- Komplexní projekty, tedy soubory komplexních opatření zaměřených na zadržení vody v krajině nejen v údolí nivy, ale i s přesahem do celého povodí
- vítěz získá 100 tisíc korun;
- Jednotlivá opatření, tedy samostatné

izolované opatření či dílčí opatření z komplexnějšího souboru

- vítěz získá 50 tisíc korun, druhá cena je 20 tisíc a třetí 10 tisíc korun.

Nad rámec toho se udělí i Cena veřejnosti – hlasování proběhne na webu soutěže. Na vítěze čeká odměna 50 tisíc korun.

Do soutěže se mohou hlásit již realizované projekty nacházející se na území Jihomoravského kraje, které provedly taková opatření v krajině, jež mají pozitivní dopad na zadržení vody v krajině, adaptaci krajiny na změnu klimatu a podporu biodiverzity. Ukončené projekty nesmí být starší než deset let.

Nela Eberl Friebová, Správa železnic

STAVBAŘI SE V LOVOSICÍCH PŘESUNOU Z NÁSTUPIŠTĚ DO NÁDRAŽNÍ BUDOVY



V Lovosicích odstartují už letos na jaře stavební práce, které vrátí původní lesk tamní nádražní budově. Objekt z roku 1968 dostane zateplenou fasádu i střechu, cestující ocení účelnější vnitřní prostory. Přínosem rekonstrukce bude také výrazné snížení provozních nákladů. Hotovo bude příští rok v létě.

Ve stanici Lovosice v současné době finišují práce na vybudování bezbariérového přístupu na všechna nástupiště. Stavební ruch

zde ale neutichne ani v následujících měsících, jen se přesune do zdejší nádražní budovy. Její podobu navrhl známý architekt Josef Danda, dokončena byla v roce 1968 současně s přestavbou celé stanice.

Stavbaři provedou úpravy vnitřních dispozic budovy, čímž selepší funkčnost veřejných prostor. Zateplením pak projde fasáda i střecha. K výrazné úspoře provozních nákladů přispěje rekonstrukce zdroje vytápění,

rozvodných sítí a elektroinstalací. V blízkosti nádražní budovy vznikne parkoviště P+R s možností dobíjení elektromobilů a místa pro jízdní kola.

Zhotovitelem prací bude společnost OHLA ŽS, která podala vítěznou nabídku ve výši 176 644 170 korun. Předpokládaná hodnota zakázky přitom byla 195 milionů korun. Financování stavby zajišťuje Státní fond dopravní infrastruktury.

Tiskové oddělení ACRI

FIRMY ZÍSKALY ZAKÁZKY ZA STOVKY MILIARD KORUN

Dvacet let členství České republiky v Evropské unii (výročí připadá na 1. 5. 2024) přineslo podnikům českého železničního průmyslu sdruženým v ACRI tržby v řádech stovek miliard korun. Samotné podniky dokázaly

po vstupu ČR do EU až trojnásobně navýšit své obraty na trzích zemí Evropské unie (EU) a Evropského hospodářského prostoru (EHP – Švýcarsko, Norsko a Lichtenštejnsko) a na dalších zakázky na trzích EU si hodlají sáhnout.

Členství v EU není jen motorem růstu oběmu jejich exportu, ale zvyšuje také tempo inovací a implementace nových technologií do výroby. Podle ministra dopravy Martina Kupky má železnice jednoznačně budoucnost.

VLASTNICTVÍ ZAMĚSTNANECKÝCH AKCIÍ V EVROPĚ V ROCE 2023

Nejnovější údaje o vlastnictví zaměstnaneckých akcií v Evropě potvrzují klíčové trendy zaznamenané v posledních deseti letech. Vlastnictví zaměstnaneckých akcií ve velkých evropských společnostech je na ústupu. Nyní byla jasně identifikována hlavní příčina tohoto vývoje.

Na druhé straně vidíme, že se dynamika vlastnictví zaměstnaneckých akcií v Evropě po-

souvá směrem k malým a středně velkým podnikům. V průběhu několika let se Spojené království stalo evropskou jedničkou, pokud jde o vlastnictví malých a středních podniků jejich zaměstnanci.

Proč tento pokles? Je to známka toho, že programy zaměstnaneckých akcií jsou stále méně účinné. Vnitrostátní fiskální politiky podporující tyto programy dosáhly svých mezí.

Celkově tedy politiky vlastnictví zaměstnaneckých akcií kvůli tomu, že zůstaly národními politikami, ztratily během několika let 30 % své účinnosti. To vysvětluje, proč nedávné legislativní snahy v několika zemích (zákon Pacte ve Francii, čtyřnásobné zvýšení daňových pobídek v Německu) neměly ve velkých podnicích žádný významný dopad na vlastnictví akcií zaměstnanci.

Jan Jakovljevič, Ministerstvo dopravy ČR

ZKONTROLUJTE SI ŘIDIČÁK! LETOS VYPRŠÍ PLATNOST JEŠTĚ VÍCE NEŽ 360 TISÍCŮM Z NICH

Od začátku letošního roku už sice není povinné mít na cestách po České republice řidičský průkaz vždy u sebe, je ale nutné, aby byl platný. Do konce roku zbývá vyměnit ještě přes 360 tisíc dokladů s končící platností, nejvíce ve Středočeském kraji (50 850), nejméně v kraji Karlovarském (9 506). O nový řidičák můžete požádat buď přímo na úřadě, nebo přes Portál dopravy.

„Doporučujeme všem řidičům zažádat si o nový řidičský průkaz online přes Portál dopravy. Tato možnost ušetří řidičům jednu návštěvu úřadu a usnadní a urychlí celý

proces díky automatickému předvyplnění formuláře včetně fotografie a podpisu. Žadatel si tak jen nastaví kontaktní údaje a vybere si ten úřad, kde si doklad vyzvedne,“ připomíná ministr dopravy Martin Kupka a dodává, že i nadále je možné o nový průkaz žádat fyzicky na úřadě.

Elektronicky i fyzicky je možné podat žádost o výměnu neplatného řidičského průkazu jak ve lhůtě standardní, tj. do 20 dní (bez poplatku), tak ale i ve lhůtě kratší, tj. do 5 pracovních dnů. Tento úkon je již zpoplatněn částkou 700 Kč, přičemž při elektronické žádosti k úhradě tohoto správního poplatku

dochází v okamžiku vyzvednutí nového řidičského průkazu.

Důležité je mít na paměti, že ačkoli novela silničního zákona zrušila od 1. ledna 2024 povinnost mít řidičský průkaz na našem území vždy u sebe, nadále platí povinnost řidičů disponovat platným dokladem, což vyplývá z mezinárodních předpisů, protože řidičský průkaz je mezinárodním dokladem.

Do Portálu dopravy se občané mohou přihlásit pomocí své bankovní identity, identity občana, mobilním klíčem eGovernmentu nebo pomocí eObčanky.

Petr Moravec, SVOD Bohemia

ČEŠTÍ OSOBNÍ ŽELEZNIČNÍ DOPRAVCI POŠLOU LETOS NA KOLEJE NOVÁ VOZIDLA AŽ ZA 17 MILIARD KČ

„Čeští železniční dopravci se kvalitou poskytovaných služeb rychle přibližují standardům na západ od nás. Je to především díky investicím do vlaků a zlepšování zákaznického servisu. Ještě letos dopravci pošlou na koleje zcela nová vozidla za zhruba 16 až 17 miliard korun.“

Například RegioJet letos plánuje nákupy za cca 1,5 miliardy, příští rok to budou

až 3 miliardy korun. Téměř 15 miliard letos do nových vozidel investují České dráhy,“ říká Petr Moravec, výkonný ředitel SVOD Bohemia a dodává:

„Nákupy vlaků chystají i další naši dopravci. V horizontu deseti let tak mohou podle odhadů investice do železničních vozidel u nás výrazně přesáhnout částku 100 miliard korun.“

Významná část přitom bude směřovat do pořízení nejmodernějších bezemisních vozidel elektrické trakce, jako jsou elektrické jednotky či vícesystémové lokomotivy.

Další miliardy dopravci zaplatí například za modernizace stávajících vlaků, nákup již provozovaných vozidel ze zahraničí, do rozvoje údržbové základny nebo do zlepšování zákaznického servisu.“



Ilustrační foto: ČD, a.s.



Nezaměstnanost v ČR je nejnižší v EU. Roste počet rekvalifikací

Úřad práce České republiky evidoval k 31. 3. 2024 celkem 288 623 uchazečů o zaměstnání, o 7 484 méně než v únoru a o 15 145 více než v březnu 2023. Podíl nezaměstnaných osob tak ke konci března činil 3,9%, meziměsíční poklesl o 0,1 procentního bodu a v meziročním srovnání s březnem 2023 byl vyšší o 0,2 proc. bodu. V mezinárodním srovnání je nezaměstnanost v ČR nejnižší v celé Evropské unii.

Nezaměstnanost proti únoru klesla ve všech 14 krajích a v 68 z 77 okresů Česka. Počet evidovaných uchazečů o zaměstnání byl v březnu o 19 963 vyšší než počet registrovaných volných pracovních míst. Úřad práce umí najít zaměstnání pro rostoucí počet lidí – v březnu takto pomohl 26 382 lidem, což je více než dvojnásobek ve srovnání se stejným obdobím loni. Proti loňsku o polovinu vzrostl i počet rekvalifikací.

V březnu 2024 se z hlediska podílu nezaměstnaných osob již výrazně projevil začátek sezónních prací. Tento každoroční trend byl v tomto roce dále posílen neobvykle teplým březnovým počasím. Významným faktorem poklesu podílu nezaměstnanosti bylo opětovné započetí výkonu živností přerušování na období zimy. Tyto odchody mohou v jednotlivých okresech představovat i celou pětinu všech ukončených evidencí.

Generální ředitel Křištof upozorňuje na rostoucí možnosti zvyšování kvalifikace pro občany, aby zlepšovali svoji situaci a mohli vydělávat víc. Je k dispozici ještě 5 miliard Kč z finančních zdrojů EU, které pomůžou přes 100 000 lidem absolvovat nejrůznější digitální a rekvalifikační kurzy.

„Provazujeme e-shop www.jsemvkurzu.cz jak s digitálními kurzy, kde přispíváme 82 procenty ceny kurzu až do výše 50 000 Kč a účastník si doplatí jen 18 procent z ceny, tak i rekvalifikačními kurzy, které jsou zcela zdarma. Lidé tak mohou posílit svoje digitální dovednosti, jejichž neznalost je diskvalifikuje na trhu práce. V nabídce jsou kurzy od základních přes náročné, a to z nejrůznějších oborů. Lidé o vzdělávání zájem mají, evidujeme výrazně rostoucí poptávku. V posledních týdnech přibývá i hodně starších, za což jsem velmi rád,“ oceňuje si generální ředitel Daniel Křištof.

Zdroj: Úřad práce České republiky – redakčně upraveno

Dovolená ve svátek?

Zákoník práce upravuje čerpání dovolené ve dnech, na které vychází státní svátky, přesněji § 219 odst. 2: *Případne-li v době dovolené zaměstnanec svátek na den, který je jinak jeho obvyklým pracovním dnem, nezapočítává se mu do dovolené; to neplatí v případě, kdy zaměstnanec by byl jinak povinen v den svátku směnu odpracovat podle § 91 odst. 4 (práce v nepřetržitém provozu a práce potřebné při střežení objektů zaměstnavatele) a čerpání dovolené v tento den bylo určeno na jeho žádost. Určil-li zaměstnavatel zaměstnan-*

ci náhradní volno za práci přesčas nebo za práci ve svátek tak, že by případdo doby dovolené, je povinen určit mu náhradní volno na jiný den.

Řečeno jinými slovy, pokud se nejedná o nepřetržitý provoz, dovolená se ve svátek nezapočítává. V případě, že jde o nepřetržitý provoz a na den svátku vychází zaměstnanci plánovaná směna, **čerpání dovolené na jeho žádost se do svátku započítává.** Zaměstnavatel organizuje výkon práce a rozhoduje, zda zaměstnance na pracovišti potřebuje, takže pokud zaměstnanec s dostatečným předstihem požádá o dovolenou a zaměstnavatel nenaplňuje zaměstnanci směny na dobu jeho dovolené nebo pokud dovolenou zaměstnavatel nařídí, dochází k tomu, že zaměstnanec ve svátek nemá plánovanou směnu, a proto se dovolená ve svátek nezapočítává. **T.Š.**

Pravidla pro zvyšování nájemného

Zvyšování cen v oblasti energií, zvyšování cen za bydlení a s tím spojené navýšení úrokových sazeb je pro mnohé obyvatele v Česku neúnosné

Na hypotéku sice nedosáhne tolik lidí jako například před lety. Úrokové sazby u hypoték klesají velice pomalu a lidé řešící vlastní bydlení už nechtějí čekat, a proto se předpokládá zvýšený zájem o nájemní bydlení. Základem nájemního bydlení je kvalitní nájemní smlouva s pronajímatelem.

Pokud je nájemní smlouva uzavřena na dobu neurčitou, může pronajímatel zvýšit nájemné pouze na hladinu obvyklého nájemného v dané lokalitě, tj. max 20 % z nájemného za poslední tři roky. Pronajímatel musí prokázat, že nová výše nájemného odpovídá obvyklému nájemnému pro byt srovnatelných dispozic a vybavení v dané lokalitě. Nový návrh na zdražení musí být nájemci předán písemně, a pokud je ve smlouvě uvedeno, že je nájemné fixní, pronajímatel nemůže nic měnit až do uplynutí nájemní smlouvy. V případě, kdy je nájemní smlouva uzavřena na dobu určitou, se obvykle přistupuje ke zdražení nájemního bydlení až od podepsání nové smlouvy.

U dlouhodobého pronájmu komerčních prostor, ale i bytových prostor může nájemní smlouva obsahovat i inflační doložku. Ta majitelům dovoluje zvýšit nájemné o celou inflaci. Správná inflační doložka musí zahrnovat datum zvýšení nájemného a konkrétní inflační ukazatel, o který má být plnění navýšeno a jak k navýšení dochází. Není-li inflační doložka součástí smlouvy, ke zvýšení nájemného může dojít buď dohodou mezi nájemcem a pronajímatelem, nebo v souladu s pravidly definovanými občanským zákoníkem.

V případě, že pronajímatel provedl stavební úpravy v nemovitosti, které trvale zlepší kvalitu celkového bydlení nebo díky nim dosáhne energetických úspor, může nájemné být navýšeno maximálně o deset procent z účelně vynaložených nákladů ročně. **R.D.**

Případy, kdy je umožněn vstup do bytu cizím osobám

Přestože máte byt v osobním vlastnictví, může vzniknout povinnost umožnit vstup do bytu cizí osobě. Přestože ze zákona máte jako vlastník k bytové jednotce výlučné dispoziční právo, přesto ve vyjmenovaných případech je omezeno. Omezení obvykle chrání jiné vlastníky či brání tomu, aby vlastník své vlastnické právo zneužil.

Nejčastějším případem, kdy může osoba odpovědná za správu domu požadovat vstup do bytu, je provádění stavebních úprav. Tyto úpravy přitom mohou být dvoji. Zákon rozlišuje stavební úpravy prováděné vlastníkem samotným a stavební úpravy prováděné z iniciativy shromáždění společenství vlastníků nebo z iniciativy spoluvlastníků.

V případech prováděných stavebních úprav vlastníky má umožnění přístupu správci pouze kontrolní účel. Osoba odpovědná za správu domu musí vlastníka nejdříve vždy vyzvat, aby jí umožnil ověření, že stavební úpravy neohrožují, nepoškozují nebo nemění společné části domu. Vlastník je povinen o stavebních úpravách správce vždy předem informovat. I když není správce informován, přesto může prověření stavebních úprav požadovat. Je proto zcela na jeho rozhodnutí, jakým způsobem bude kontrola stavebních prací probíhat.

Jelikož tímto oprávněním správce sleduje ochranu společných částí, je i samotný vstup do jednotky limitován pouze na dobu provádění stavebních úprav. Správce není oprávněn kontrolovat ty části jednotky, které s úpravami nesouvisí.

Podobný postup platí i u stavebních úprav a přestaveb, o nichž bylo řádně rozhodnuto v souladu se zákonem a stanovami spoluvlastníků či společenstvím vlastníků. Umožnění vstupu musí rovněž předcházet výzva správce (písemná či ústní). Praktický rozdíl ovšem spočívá v tom, že vstup musí vlastník umožnit nikoli jenom správci, ale i ostatním osobám, které se budou na samotných stavebních úpravách podílet. Tyto situace často např. nastávají u oprav či zateplování fasád.

Umožnit přístup do bytu cizím osobám je nutné, když se provádí dezinfekce z důvodu zamoření společných částí, kdy je potřeba pro řádné provedení dezinfekce vstoupit i do bytových jednotek jednotlivých vlastníků. V ostatních ohledech je situace stejná jako v případě stavebních úprav prováděných vlastníkem samotným.

Poslední v řadě je typicky kontrola zařízení pro měření spotřeby vody, plynu, tepla a jiných energií. I zde je však nutná předchozí výzva správcem. Kromě samotné kontroly zmíněných zařízení je přitom povinností vlastníka vpustit do bytu cizí osoby i v případech instalace či údržby těchto zařízení. Také vstup těchto osob se řídí pravidly podle OZ. **R.D.**



El Niño po česku

Možná víte, že El Niño je označení pro průběh oteplování povrchových teplot moře v tropické oblasti Tichého oceánu, ale o jevu La Niña (ochlazování) jste nejspíš neslyšeli, pokud vás meteorologie nebaví. Tyhle anomálie trvají několik měsíců a obvykle se objevují jednou za čas a svým působením ovlivňují počasí na obou polokoulích. Bez ohledu na oceánské proudění, i nám se to teď za okny pořádně zamíchalo a nutno přiznat, že ani s teplotami na našich vnitřních pracovištích to není zrovna jednoduché.

Abyste byl člověk v obraze, musel by sledovat překotný vývoj legislativy nebo mít alespoň v zásobě někoho takového jako je oddělení BOZP OSŽ-Ú (a to vy naštěstí máte). Tedy vezte, že vám opět přinášíme teplotní novinku, a to takovou, že od 1. 7. 2024 se vrací rozsahy

tzv. celoročně přípustných mikroklimatických podmínek na nevenkovním pracovišti s neudržovanou teplotou přirozeně větráním a na pracovišti, na němž je k větrání použito kombinované nebo nucené větrání do původních hranic. Teď úplně vidím, jak se tváříte a možná se taky trochu zlobíte, že píšu něco, čemu není vůbec rozumět. Pro lepší pochopení si tedy řekneme, že přirozené větrání jsou otevřená okna, klimatizace řeší pouze teplotu a vlhkost vzduchu v daném prostoru a nevětrá, naopak vzduchotechnika je systém, který nahrazuje větrání a řeší kompletní úpravu vzduchu (výměnu vzduchu, ohřev, chlazení, vlhčení atd.). Vy všichni, kdo jste zaregistrovali zimní rej zaměstnanců odpovědných za budovy a byly vám sebrány přímotopy, kohouty od topení, různé ovladače a doporučeny teplé ponožky, si můžete opět na chvíli oddychnout. Spodní hranice teplot pro práci třídy I (např. admi-

nistrativa) – IIa (např. práce převážně v sedě spojená s lehkou manuální prací rukou a paží, přesouvání lehkých břemen, pokladní) a pro teploty šatny, umývárny, sprchy a záchody se vrací od výše zmiňovaného data do původního stavu a jejich hodnoty si můžete sami ověřit v přílohách nařízení vlády č. 361/2007 Sb., kterým se stanoví podmínky ochrany zdraví (k dispozici volně na internetu). Teploty pro ohřívárny a místnosti pro odpočinek se nemění (i když se vám to někde snažili namluvit) a nezměnily se ani přípustné hodnoty nastavení mikroklimatických podmínek pro klimatizované pracoviště třídy I a IIa (Příl. 1, část A, Tab. 3). Více si můžete přečíst na stránkách nebo v aplikaci OSŽ / BOZP / legislativa.

A koho by přece jen zajímalo něco s počasím, tak se můžete naučit odkud a hlavně jaký vítr fouká, aby vás nikdo neošidil...

stupeň	vítr	km/h
0	bezvětří – kouř stoupá kolmo vzhůru	< 1
1	vánek – směr větru poznatelný podle kouře	1–5
2	větřík – listí stromů šelestí	6–11
3	slabý vítr – listy a větvičky v trvalém pohybu	12–19
4	mírný vítr – zdvihá prach a útržky papíru	20–28
5	čerstvý vítr – listnaté keře se hýbají	29–39
6	silný vítr – používání deštníků je nemožné	40–49
7	mírný víchř – chůze nesnadná, stromy se kývají	50–61
8	čerstvý víchř – chůze nemožná, ulamují se větve	62–74
9	silný víchř – vítr strhává komíny, tašky ze střech	75–88
10	plný víchř – vyvrací stromy, poškozuje budovy	89–102
11	vichřice – působí rozsáhlá pustošení	103–114
12	orkán – ničivé účinky	> 117

Bezpečnostní komise MD:

Počet zemřelých na železnici se snižuje, proces zavádění výhradního provozu zabezpečovače běží dál

Od 1. ledna 2025 začne výhradní provoz evropského zabezpečovače ETCS na vybraných částech některých železničních koridorů v ČR. Ladění systému na vybraných úsecích české železnice běží naplno a je třeba se soustředit na maximální koordinaci příprav.

Meziroční srovnání bezpečnostních parametrů na tratích v ČR ukazuje, že pozitivním trendem je především pokles počtu usmrcených na železnici a pokles úhrnu hmotných škod v meziročním srovnání. Taktéž se daří odstraňovat problematická místa na české železnici, což usnadňuje práci strojvůdcům.

„Pozitivním zjištěním v meziročním srovnání na síti Správy železnic z let 2022 a 2023 je fakt, že klesá počet zemřelých osob. Každý lidský život je nenahraditelný, takže dalšímu zvyšování bezpečnosti či například snižování počtu zraněných osob budeme i nadále věnovat pozornost. V porovnání let 2022 a 2023 klesá počet projetí návštěv „Stůj“. Zde by dal-

šímu zlepšení mohlo pomoci i dohodnuté pokračování odstraňování problematických míst s opakovanými projetími v koordinaci Drážního úřadu a Správy železnic,” říká ministr dopravy Martin Kupka.

Počet mimořádných událostí s jízdami drážních vozidel kolem návštěvidel s návštěví zakazující jízdu od roku 2018 do konce roku 2022 stoupal, největší nárůst byl v roce 2021, a to o 24 případů.

V roce 2023 evidujeme pokles o 44 MU, což je o 25 % méně MU než za rok 2022.

Nejvyšší počet usmrcených osob tvoří lidé, kteří jednali v sebevražděném úmyslu, nejvíce jich z celkového počtu bylo v letech 2022 (216 z 239) a 2019 (211 z 241). Ostatní usmrcené osoby představují v přibližně 90 % osoby usmrcené při střetnutí na železničních přejezděch.

Nejvyšší počet zraněných osob byl v roce 2020 (276), následuje loňský rok 2023 (226) a rok 2021 (225). Z celkových počtů představují oso-

by, které jednaly v sebevražděném úmyslu 12%, při střetnutí na přejezdech a při vstupech do kolejí v místech veřejnosti nepřístupných představují dalších přibližně 65 %.

K nejvyšším škodám došlo v roce 2022 (792 mil. Kč). V loňském roce eviduje Správa železnic škody ve výši 558 mil. Kč.

Nejvyšší podíl škod dosahují škody z mimořádných událostí uzavřených s odpovědností dopravců (průměrně 58 %), druhý nejvyšší podíl jsou škody s odpovědností cizích (třetích) osob (průměrně 34 %). Správa železnic se z hlediska odpovědnosti podílí na škodách průměrně 8 %.

Průběžně se plní úkol z předchozích Bezpečnostních komisí, kdy Drážní úřad postupně provádí státní dozory v lokalitách s nadprůměrným počtem průjezdu návštěv „Stůj“. V loňském roce se šetření konalo v Poříčanech a Praze-Libni, letos byl zatím provedený státní dozor v Brně. V případech potřeby budou na základě analýzy Správy železnic určeny ke kontrole další místa.



František Jemelka, Ministerstvo dopravy ČR

...S PŘEDSEDOU ZO OSŽ DRÁŽNÍ ÚŘAD, STÁTNÍ ORGANIZACE, KARLEM SOUČKEM

Odborové sdružení železničářů včetně Nedrážního republikového výboru OSŽ je živým subjektem, který se neustále mění a rozvíjí. Některé základní organizace se ruší, nové vznikají, ale především je v nich pohyb, který se týká obměny členské základny a samozřejmě v rámci ní také jejich funkcionářů. A protože už uběhl nějaký čas, kdy jsme funkcionářům a především předsedům Výborů ZO a základním organizacím dávali na stránkách Nedrážního Obzoru slovo, nyní se k tomu vracíme zavedením rubriky „Na kafičku s...“

Jaký vztah máte k odborům a jak dlouho působíte na pozici předsedy základní organizace?

Na Drážní úřad jsem nastoupil v květnu 1999 a do konce roku jsem se „zaučoval“ v Praze, tak to bylo období „rozkoukávání se“, na dojíždění náročnější, protože jsem denně dojížděl ze Stodu (Plzeň-jih). Zřejmě během roku 2000 mně určitě nějaká dobrá duše nabídla, zda bych nechtěl do odborů a bylo to. Předsedou ZO OSŽ jsem krátce – od 1. 7. 2023, a dá se říci, že spoustu věcí je pro mne nových. Je veliký rozdíl mezi odsouhlasením něčeho, co někdo k odsouhlasení připravil a vlastní přípravou akce nebo dokumentu, který má mít smysl. Spadl jsem předsednictvím rovnou do „vody“ a stále se učím „plavat“. Závěr loňského roku byl pro mne dosti hektický hlavně z důvodu reorganizace DÚ vzhledem k platnosti nového stavebního zákona a novely zákona o dráhách platných od 1. 1. 2024. Schvaloval se nový organizační řád, spousty vnitřních předpisů,

FKSP a ještě to komplikoval očekávaný úsporný vládní balíček. Začátkem tohoto roku nás čekala příprava a zajištění srazu s bývalými zaměstnanci DÚ a do konce května bychom měli svolat členskou schůzi. Všechny tyto věci jsou pro mne novum a z tohoto důvodu mi zabírají dosti času, který potřebuji pro plnění pracovních povinností.

Jaká je historie odborů působících u vaší společnosti?

Odbory byly založeny vznikem DÚ v r. 1994 a dá se říci, že se úspěšně drží.

Jak se Vám s vedením spolupracuje?

Za moji krátkou dobu předsedování si nemohu stěžovat. V minulosti byla ale i období, kdy to velice „drhlo“ a nebyl z toho vůbec dobrý pocit. Je to pořád jen o lidech a musí se chtít na obou stranách, potom to může mít přijatelný výsledek.

Protože nejste uvolněný předseda základní organizace, povězte nám, na jaké pozici pracujete na Drážním úřadě a co vše máte na starosti?



Od 1. 1. 2024 pracuji jako zástupce vedoucího samostatného oddělení bezpečnosti provozu Plzeň (patří pod sekci provozní DÚ), který má působnost v krajích Plzeňském, Karlovarském, Jihočeském a v částech Stře-



Ve funkci předsedy základní organizace se Ing. Souček zúčastňuje jednání Nedrážního republikového výboru Odborového sdružení železničářů

dočeského, Vysočina a Jihomoravského. Personální obsazenost odd. má být 4+1 (!) a nyní máme ještě podstav (-1). Co vše mám na starosti, no není toho málo, např. správné řízení ve věci

- ♦ rozhodnutí o rozsahu a způsobu zabezpečení křížení žel. dráhy s pozemními komunikacemi v úrovni kolejí,

- ♦ omezení vlastnických práv vlastníků nemovitostí přilehlých k dráze tramvajové, trolejbusové a o výši jednorázové úhrady za toto omezení,

- ♦ změny kategorie dráhy, zrušení dráhy nebo její části,

- ♦ rozhodnutí o odstranění zdroje ohrožení dráhy, označení názvu zastávky/stanice,

- ♦ přechodného omezení a zastavení drážní dopravy, obnovení provozuschopnosti dráhy a jejího provozování,

- ♦ uložení pokuty za spáchání přestupku v rozsahu své působnosti... jsem teprve v polovině výčtu agendy, proto atd.

Vím, že na pozici předsedy základní organizace nepůsobíte příliš dlouho, proto bych Vás čtenářům ráda představila i po soukromé stránce. Prozradíte nám něco ze soukromého života?

Mým velkým koníčkem byla a je hudba – od 16 let aktivně hraji na klávesy v různých kapelách převážně tanečního žánru. Nejvíce akcí jsem hrával počátkem 80tek, kdy jako výpravčí v turnusu „ve třech“ jsem hrál 4x týdně (2x kavárna, 2x zábava)! Posledních 15 let již většinou aktivně hraji jen Silvestry ještě se zpěvačkou jen jako duo. Jinak ale s kamarádem aktivně ozvučujeme kapely na produkcích naší zvukovou a světelnou aparaturou. A když mi ještě zbyde nějaký volný termín, vozím kapely na akce. Proto když mi syn s rodinou nabídne jet s nimi na dovolenou, rád se fláknu u moře v Chorvatsku někde na Istrii.

Děkuji za rozhovor!

Daniela Houdková



Odborová činnost (výjezdní jednání NeRV, školení...), ale i využívání volného času, kdy se věnuje hudbě nebo cestám k moři, to také patří – kromě pracovního procesu – do aktivit Ing. Karla Součka
2 × foto: archiv Ing. Karla Součka, 3 × foto: Daniela Houdková,
1 × foto: Filip Houdek, 1 × foto: Milan Sedlák



Pavla Straková, Drážní úřad

UKONČENÍ ČINNOSTI NÁRODNÍHO REGISTRU ŽELEZNIČNÍCH VOZIDEL A PŘECHOD NA EVROPSKÝ REGISTR



15. květen 2024 je posledním dnem pro žadatele o registraci železničních vozidel, kdy bude možné podat žádost o registraci do Národního registru vozidel (NVR). Po tomto datu se bude veškerá registrace přesouvat do Evropského registru železničních vozidel (EVR).

„Od 16. června 2024 pak bude fungovat výhradně Evropský registr vozidel, který spravuje Evropská agentura pro železnice. Dobu přechodu mezi oběma registry se bude Drážní

úřad snažit zkrátit na minimum tak, aby registrace do EVR mohly být spuštěny dříve než v polovině června,“ vysvětluje Jiří Kolář, ředitel Drážního úřadu.

Povinný přechod na EVR k 16. červnu platí pro všechny státy EU, které EVR ještě nevyužívají. Evropský registr přináší sjednocení registrace vozidel na evropské úrovni, což z dlouhodobého hlediska zjednoduší administrativu.

S přechodem na EVR k 16. června. 2024 dojde zároveň i k další změně. Bude ukon-

čeno vydávání průkazů způsobilosti UTZ pro nově povolovaná železniční vozidla určená k provozu na dráze celostátní a regionální.

Drážní úřad na svých stránkách uveřejnil české překlady příruček pro uživatele Evropského registru vozidel (EVR). Vše je k nalezení na stránce:

<https://ducrcz/potrebuji-si-vyridit/drazni-vozidla/registrace-vozidel/>

KLUB SENIORŮ OHLA ŽS BRNO NA PONORNÉ ŘÍČCE

V letošní první jarní den se uskutečnil výslap za vzpomínkami z mládí, snad i z dětství. Moravský kras stále láká svou tajemnou a stále se měnící přírodou.

Využili jsme program „zimních prohlídek jeskyně“, kde je celoročně stálá teplota $+8^{\circ}\text{C}$.

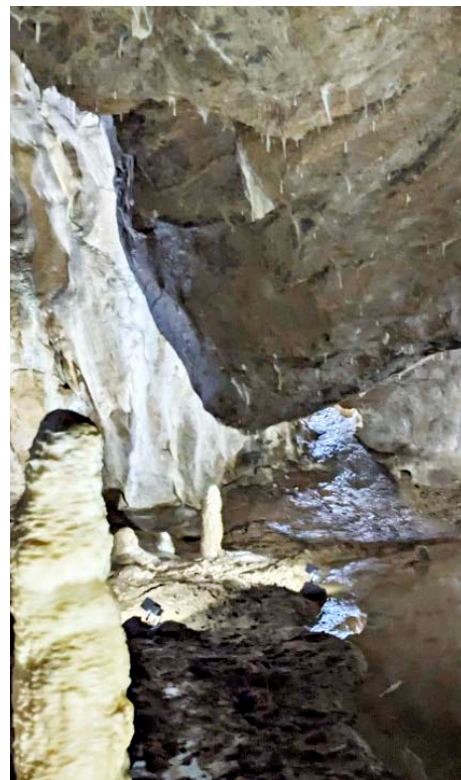
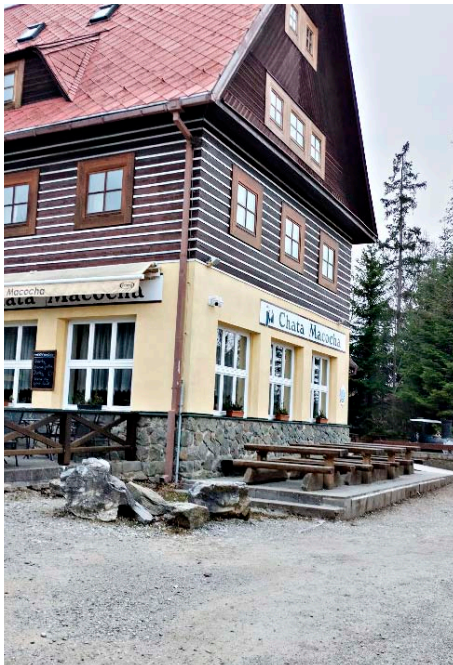
Po překonání výškového bodu při pěším pochodu z Vilémovic kolem chaty Macochy jsme si dopřáli výhled do propasti Macocha. Horní i Dolní můstek nám ho poskytl dostatečně.

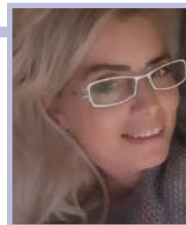
Po strmém chodníčku jsme opět sestoupili do Pustého žlebu a pak k Punkevní jeskyni.

Hodinovou prohlídkou jeskyně včetně projíždky na lodičkách a zdolání skoro 200 schodů se vrátilo všech 25 odvážných seniorů do vzpomínek z dětství.

Po malém občerstvení jsme pokračovali Pustým žlebem pěšky do Skalního Mlýna, odkud odjížděl poslední autobusový spoj k vlaku do Brna. Byly vidět škody, vyvrácené stromy z větrné smrsti v prosinci 2023.

Počasí nám přálo a všichni budou určitě vzpomínat.





MASÁŽ ZÁPĚSTÍ PŘEDCHÁZÍ NEPŘÍJEMNÝM KŘEČÍM V RUKOU A PROBLÉMŮM S TZV. „KARPÁLY“

„Hrozně mě všechno bolí, ale nemám čas si zajít ani na masáž...“ Také se hodně z vás poznává v této větě? Spousta z nás si jako masáž vybaví především masérský salon, kam se musí dostavit, poté na masírovacím stole strávit další čas, i když příjemný, a nakonec se zase dopravit domů. A na to není mnohdy čas, nálada nebo i finance.

Masáž si již ovšem můžeme dopřát i doma nebo v kanceláři. Dnes je možné zakoupit spoustu cvičebních pomůcek a my se na využití jedné z nich právě teď podíváme. Jde o masážní balónek, který má na sobě bodlinky a seženete jej v různých velikostech, barvách i tvrdosti.

Nejčastější příčinou bolestí v oblasti zápěstí jsou úžinové syndromy nervů jako například syndrom karpálních tunelů, revmatoidní onemocnění nebo artróza.

Při práci na počítači nebo při manuální práci velmi často zatěžujeme právě zápěstí, proto je důležité zařazovat několikrát týdně krátké cviky nebo masáže.

Pojďme si udělat pár minut čas a procvičit si zápěstí, promasírovat dlaně a také protáhnout prsty na ruku, abychom předehli všem výše uvedeným potížím a zároveň i cvičením předehli stresu, o kterém jsme psali v minulém čísle.



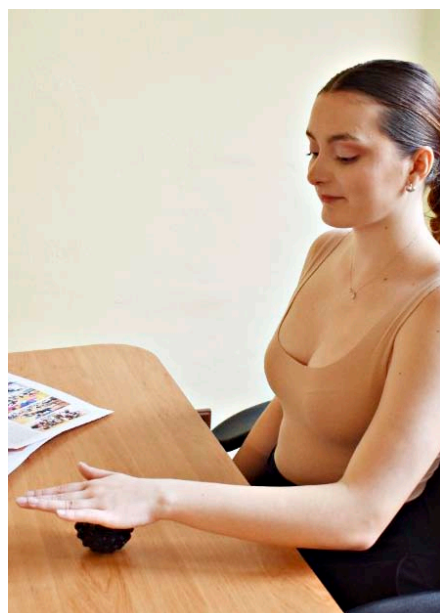
Obrázek č. 2: Vezmeme míček do dlaně, silou stlačujeme a pootáčíme v dlaní, aby pracovaly i prsty



Obrázek č. 3: Míček vezmeme mezi dva prsty – ideálně palec a malíček, a stiskneme. Poté prostřídáme všechny prsty na ruce



Obrázek č. 4: Vezmeme míček mezi dlaně a kroužíme s ním a také tlačíme dlaně proti sobě



Obrázek č. 1: Dlaní přejíždíme směrem od konečků prstů až po zápěstí – dopředu, dozadu



Obrázek č. 5: Kolem míčku projíždět hřbetem ruky dokola



Obrázek č. 7: Cvičební pomůcky

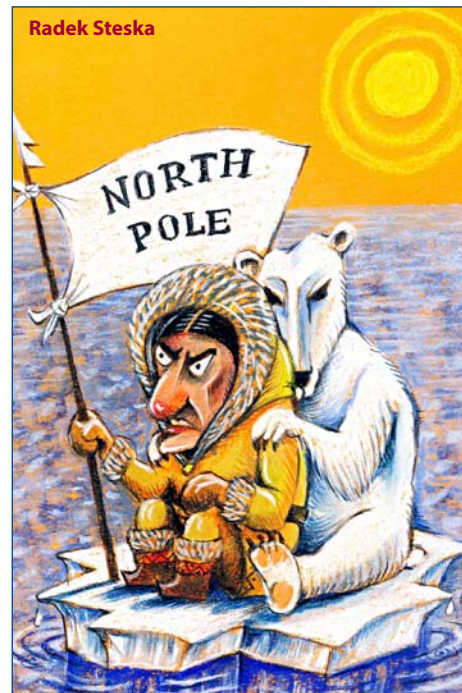


Obrázek č. 6: Přejíždět míčkem po hřbetu ruky druhou rukou

(Více cviků najdete na youtube kanále „My fitness life ve Studiu Life“, které pro vás připravila Karolína Jarošová)

Na půdě společnosti SUDOP Brno se v závěru loňského roku odehrála událost mezinárodního významu! Zasedala a rozhodovala zde o vítězných pracích mezinárodní porota (CZ, CH) Mezinárodní soutěže (CZ, SK, D, UA) kresleného humoru o životním prostředí pod názvem Ekofór 50.

Tuto soutěž již po mnoho let pořádá Hnutí Brontosaurus. V tomto roce však probíhá Ekofór ve větším rozsahu. Je retro vzpomínkovou akcí na její první ročníky, protože rok 2024 je pro



Hnutí Brontosaurus jubilejním – startem do jeho dalších padesáti let činnosti.

A proto se k této události vrací rovněž magazín NeRV. Další okolností, proč tomu tak je, je, že i když duben své vlastnosti nezapře, přece se jen jaro dere na vedoucí pozici a vše kolem nás se začíná zelenat. A hnutí Brontosaurus je přece o přírodě.

Jak tedy dopadlo hodnocení? Celkem se sešlo 395 soutěžních prací v těchto kategoriích:

Kategorie 1 Publikující: 62 soutěžních prací, 21 autorů

Kategorie 2 Amatéri nad 16 let: 63 prací, 48 autorů

Kategorie 3a Děti do 6 let: 9 prací, 9 autorů

Kategorie 3b Děti 7 až 9 let: 72 prací, 74 autorů (na některých pracích pracovalo více dětí)

Kategorie 3c Děti 11 až 15 let: 182 prací, 174 autorů

Kategorie Volná tvorba Účastníci do 99 let: 7 prací, 5 autorů.

Složení poroty bylo následující:

Marie Plotěná, významná brněnská výtvarnice – předsedkyně poroty,

Jan Januš, šéfredaktor časopisu Mladý svět,

Jitka Holecek, výtvarnice Lucern, Švýcarsko,

Barbora Kachtík Valešová, Klimatická Koalice,

Jitka Rajmonová, organizátorka soutěže Máme rádi přírodu,

Libor Baláček, Hnutí Brontosaurus.

Soutěž Ekofór je významná zejména tím, že pomocí humoru se současná klimatická problematika dostává blíže jak k autorům prací, tak také k divákům. Malířka, karikaturistka a ilustrátorka Marie Plotěná často říká, že „**Humor je mocná zbraň**“.

Prohlédněte si oceněná díla z kategorie publikujících:

Dvě první ceny: Roman Jurkas a Radek Steska

Druhá cena: Libor Giebl

Třetí cena: Miroslav Kemel

EKO FÓR 50

2024

Blahopřejeme

V tomto měsíci slaví narozeniny:

Roman Stříbrský – ZŠ Fran. Lázně

Jiří Franci – ŽPSV Doloplazy

Magdalena Stránská – CZ LOKO

Jaroslav Šindel – RegioJet