

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

- Ze zápisníku M. Novotného str. 2
- Odbory a ekonomika str. 3
- Vedení NeRV informuje str. 4
- BOZP str. 5
- Určeno nejen seniorům str. 5
- Na káfičku s... str. 6
- SON str. 8
- O zdraví... str. 10
- Sport str. 11
- Osobnost str. 12
- Blahopřejeme str. 12

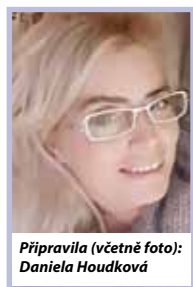


Místopředsdkyně OSŽ a předsdkyně NeRV Bc. Renata Dousková na jednání Představenstva OSŽ



Vpravo místopředsdkové NeRV Magdalena Stránská a Tomáš Šlachta na jednání Ústředí OSŽ

Pro příspěvky od zaměstnavatele je výhodné mít uzavřené penzijní připojištění



Připravila (včetně foto):
Daniela Houdková

Předseda OSŽ Mgr. Martin Malý zahájil prázdninové setkání členů představenstva v dopoledních hodinách 9. července tradiční kontrolou úkolů a schválením přiznání několika žádostí o dávky z Podpůrného fondu OSŽ. Následovaly informace ze zásadních jednání.

Místopředsdkyně OSŽ a předsdkyně Nedrážního republikového výboru OSŽ Bc. Renata Dousková seznámila přítomné s výsledkem jednání dozorčí rady Dopravního zdravotnictví. V poliklinice AGEL Praha Italská byla otevřena 19. června

letošního roku a slavnostně uvedena do provozu nová magnetická rezonance, která rozšíří sortiment poskytovaných vyšetření pro širokou klientelu. V poliklinice Praha Italská od 1. srpna dojde k organizačním a personálním změnám s tím, že bude zrušena pokladna a všechny platby budou uskutečňovány na recepci polikliniky.

U Drážního úřadu řeší zaměstnavatel ve spolupráci s odbory navýšení hodnoty stravného a v návaznosti i přechod ze stravenek na stravenkový paušál.

U společností Wagon Lostr dochází k postupnému snižování mzdových výměrů u provozních zaměstnanců. Důvodem úpravy mzdových výměrů je nedostatek zakázek a s tím je spojená i nižší produktivita práce.

Pokračování na str. 2

STALO SE:

► V září letošního roku se v Benešově u Prahy uskuteční již 5. ročník Festivalu parních lokomotiv. Výstava historických drážních vozidel bude probíhat v areálu depa v Benešově u Prahy a jízdy zvláštních vlaků na tratích v okolí Benešova u Prahy. Pořadatelé letošního ročníku Festivalu jsou Steam Story Agency, spolek Posázavský Pacifik, dopravce Die Länderbahn CZ a občanské sdružení Prievizský Parostrojní Spolek



► Ročně na našich silnicích bourá 1 200 řidičů bez řidičáku. Besip ve spolupráci s Policií ČR natočil nový videoklip zaměřující se na nebezpečí spojené s nelegálním půjčováním aut mladistvým. Video upozorňuje na vážná rizika a možné tragické následky, které mohou nastat, když mladí lidé, zatím bez řidičského oprávnění usoudnou za volant. Spot je k vidění na sociálních sítích

► Období dovolených velmi často využívají podvodníci ke zneužití vašich karetních nebo přihlašovacích údajů.

Nejčastější triky podvodníků: falešné investice a kryptopodvody, telefonát od falešného bankéře, falešné SMS, podvodné stránky KB, balíček na cestě, inzeráty a bazarový prodej, falešná žádost o obnovení hesla, nabídky levného zboží, podvodné e-shopy apod.

Pro příspěvky od zaměstnavatele je výhodné mít uzavřené penzijní připojištění

Dokončení ze str. 1

Další informace se týkala společnosti TSS, kde u jednotlivých středisek dochází rovněž k postupnému útlumu činností jako důsledek sníženého počtu zakázek.

Předseda OSŽ **Mgr. Martin Malý** informoval o některých bodech z jednání RVUR (Rada vlády pro udržitelný rozvoj) konaného 26. června. Byly projednávány například připomínky EK k tomu, že ČR má v rámci svého implementačního plánu k zajištění udržitelného rozvoje a kvality života velký počet různých strategií, které se mnohdy vzájemně překrývají, což není příliš efektivní, a bylo by tedy dobré jejich počet snížit a odstranit duplicity. Další připomínkou ze strany EK je výzva k tomu, aby ČR více motivovala lidi v důchodovém věku k pokračování v pracovních aktivitách a dále také výzva k odstranění „dávkové demotivace“ ke dřívějšímu zapojení do práce také zaměstnanců na rodičovské dovolené. To by se ovšem nemělo dít omezováním těchto dávek, ale naopak umožněním rodičům i při čerpání rodičovské dovolené pracovat v jejich oboru. MPSV v tomto směru připravuje novelizaci zákoníku práce, která by měla umožnit zaměstnancům na rodičovské dovolené pracovat ve své profesi na dohodu například formou Dohody o provedení práce nebo Dohody o pracovní činnosti.

Hostem na jednání Představenstva OSŽ byl **Vladislav Vokoun**, který konkrétněji představil podrobně vypracované materiály ohledně analýzy vývoje novely zákona o důchodovém pojištění a nástin možných řešení. Materiál je k dispozici u předsedů podnikových výborů jako pomůcka při vyjednávání se zaměstnavatelem ohledně příspěvku na penzijní připo-



V diskuzi na jednání Představenstva OSŽ zpráva předseda PV OSŽ při ČD Štěpán Lev a předseda OSŽ Mgr. Martin Malý, vedle předseda PV Správy železnic Petr Štěpánek a Bc. Renata Dousková

jištění. K tomuto tématu se otevřela zajímavá diskuze. Vladislav Vokoun doporučuje jako možné řešení dopadů vládní důchodové reformy vyjednávat o navýšení příspěvku zaměstnavatelů a všem členům OSŽ mít uzavřené penzijní připojištění a využít tak příspěvky od zaměstnavatele.

I když realizace vládního úsporného balíčku omezuje kvalitu činnosti odborových organizací, OSŽ ani v nelehké situaci nezanedbává sportovní vyžití svých členů. **Ing. Ondřej Šmehlík** na jednání představenstva informoval o sportovních akcích připravených na druhou polovinu letošního roku. Naplánované je Mezinárodní mistrovství USIC ve volejbalu v Německu, v maratonu v Bulharsku, v badmintonu v Polsku, Regionální mistrovství USIC v šachu ve Švýcarsku, v bowlingu v Německu a Mistrovství Belgie v silničním běhu.

Vraťme se však ještě k jednání Ústředí OSŽ, které se konalo 19. června. O vzdělávacích aktivitách na něm hovořil **JUDr. Petr Večeř, vedoucí sociálně-právního oddělení OSŽ-ústředí**. V první polovině roku 2024 proběhlo sedm jednodenních seminářů, pět vícedenních a také **tři školení pro členy NeRV OSŽ** a Výbor OSŽ AŽD, které byly velmi dobře hodnoceny. Podle osobního doporučení **Pavla Lněničky**, předsedy ZO OSŽ CDP Praha ze Správy železnic, by měl každý předseda ZO OSŽ absolvovat pracovníprávní školení povinně. Témata na školeních jsou totiž probírána velmi podrobně a cíleně se zamě-

řují na problematiku, se kterou se předsedové ZO OSŽ setkávají v praxi. Poté JUDr. Večeř představil termíny seminářů na druhé pololetí 2024.

Na závěr jednání vyjádřil předseda ZO OSŽ Heřmanův Městec **Jan Rychnovský** poděkování sociálně-právnímu oddělení OSŽ za jejich rychlou pomoc a precizní práci při řešení nedávné mimořádné události v Pardubicích.



Místopředseda Nedrážního republikového výboru **Tomáš Šlachta** stručně informoval ústředí o jednání NeRV OSŽ z konce května, na kterém si zvolili zástupce do komisí IX. sjezdu Odborového sdružení železničářů

Ze zápisníku Miroslava Novotného

A JE TO TU ZASE!

Co originálního napsat o létu. Léto je jednoduše období, kdy se vše dělá tak nějak jednodušeji, a pokud nemusíte být zrovna v zaměstnání, lze v podstatě veškeré aktivity provádět venku.

Vzduch je plný nejrůznějších vůní, procházka po zahradě je rovnou jako svačina, protože dozrává ovoce a zelenina, o které jste se od jara starali. Můžeme se vyhřívat na slunci a užívat si teplých parsků. Vždy mě dojde, když vidím pole

s obilím, které pomalu zlátné a okraje polí lemuje chrpy, kopretiny a máky. To je pro mě léto. Nebo vyrazit do přírody pod stan a večer rozdělat oheň. To jsou pak večery neskutečně dlouhé, teplé a plné hvězd. Ať už na vlastní zahradce, na náplavce u Vltav-

vy nebo někde v oblasti moravských sklípků, je jedno, kde se zdržujete, protože se v každé chvíli dá říct „Léto je báječné. Život je krásný“. Není vůbec důležité, kde jsme, ale s kým jsme. Važte si každé chvíle s přáteli, rodinou, dětmi. Užívejte si léto ať jste kdekoli!

LÉTO



Má poslech hudby či mluveného slova negativní dopad NA NEHODOVOST ŘIDIČŮ?

Před časem byl řidičům **Dopravního podniku města Brna** zcela zakázán poslech rádií či jakéhokoli audia za jízdy s tím, že si na hlasitou hudbu stěžovali cestující. Navíc je nutné, aby se řidiči více soustředili na jízdu. Nakonec své rozhodnutí vedení podniku změnilo, řidičům rádia povolilo, pokud jedou bez cestujících.

Kolektivní zákaz se samozřejmě řidičům ani odborům nelíbil a žádali zvolit cestu postihování konkrétních jedinců, kteří mají hudbu příliš nahlas.

Důvodem nebyly pouze stížnosti cestujících, ale ke striktnímu nařízení podle vedení dopravního podniku vedl především zvýšený počet nehod, které přímo zavinili řidiči MHD. Počet nehod, které zavinili, vzrostl o sedm procent.

Nakonec byl zákaz zrušen a dopravní podnik se hodlá aktivně zapojit do studie Centra dopravního výzkumu, která by více objasnila vliv hudby či mluveného slova na bezpečnost řízení. Do doby, než studie přinese jasné výsledky, bude řidičům umožněn poslech hudby a mluveného slova, který ale nesmí svou hlasitostí obtěžovat cestující.

Navíc Dopravní podnik města Brna jednal s odborovými organizacemi a společně se dohodli, že od 1. června navýší všem zaměstnancům mzdy o dvě procenta. Vyhlásil také motivační odměnu, která má snížit nehodovost.

Odměna pro řidiče, kteří při řízení služebního vozidla nebudou mít od června do konce listopadu dopravní nehodu, činí deset tisíc korun. Kolizí totiž přibývá a odměna má přimět řidiče k opatrnější jízdě.



DPMB vyhlásil pro své řidiče motivační odměnu za bezpečnou jízdu

Bc. Renata Dousková, NeRV OSŽ

ZAMĚSTNAVATELÉ SE CHTĚJÍ VÍCE ZAMĚŘIT NA ZDRAVÍ SVÝCH ZAMĚSTNANCŮ

Konsolidační balíček, který je platný od ledna letošního roku, razantně zasáhl do firemních zdravotních benefitů. Ukazuje se, že částka necelých 20 000 Kč na rok na všechny benefity poskytované zaměstnavatelem svým pracujícím rozhodně nestačí. A zaměstnavatelé si tento fakt uvědomují, ale nemají dostatek financí na pokrytí nákladů, na prevenci, z vlastních zdrojů.

Díky vydaným vládním opatřením na tento rok nejsou firmy schopny vrátit rozsah zdravotních benefitů na původní úroveň. Při nedávném průzkumu bylo zjištěno, že 19 % firem zredukovalo počet benefitů a dalších 17 % upravilo výši poskytovaných benefi-

tů pro své zaměstnance oproti letům minulým. Firmy si uvědomují jeden základní fakt, že investice do zdraví svých zaměstnanců je krok správným směrem. Proto tak hlasitě volají po zmírnění opatření v oblasti zdravotních benefitů. Například Hospodářská komora jedná o tom, aby zdravotní benefity a sociální benefity byly vyjmuty z celkové zastropované částky. Další návrh se zase zaměřuje na programy podpory zdraví, které by nově mohly být obsaženy v pracovnělékařských prohlídkách. V konečném vyúčtování by to mohlo znamenat, že si firmy budou částky za prevenci odečítat z daní. Firmy si uvědomují, že péče o zdraví svých zaměstnanců má své opod-

statnění, a proto se snaží investovat do jejich zdraví, ale snaha nestačí, pokud není podložena financemi a preventivními programy ministerstva zdravotnictví.

Tvorba a zavedení programů zaměřených na prevenci chorob jsou vytvářeny ve spolupráci s předními lékaři a specialisty. Vždyť nejčastější příčina úmrtí v ČR je ischemická choroba srdeční a karcinom tlustého střeva a konečníku. A prevence v této oblasti stále pokulhává, a proto obsazujeme jako Česká republika místa, která jsou hluboko pod evropským průměrem v Evropské unii. A to je důvod nejen k zamyšlení, ale především k nápravě.

Marc Mathieu, EFES

PŘEVOD PODNIKU NA ZAMĚSTNANCE V NĚMECKU A IRSKU

V Německu byl zaznamenán první převod podniku na zaměstnance typu ESOP/EOT. Mechanismus ESOP je od roku 1974 hojně využíván v USA. V roce 2014 zavedla Velká Británie mechanismus EOT, jakýsi zjednodušený ESOP. Tyto mechanismy umožňují prodat vlastnictví společnosti zaměstnancům, aniž by museli zaplatit jediný haléř ze své kapsy.

Po Spojeném království a Německu přichází třetí evropská země. Z Irska je hlášen první převod podniku na zaměstnance podle modelu ESOP/EOT.

Společnost Wolfgang Digital se stala první irskou společností, která přešla do vlastnictví zaměstnanců prostřednictvím zaměstnaneckého fondu (Employee Ownership Trust – EOT).



Nárok na volno pro hledání nového zaměstnání ve výpovědní době

Volno určené k hledání nového zaměstnání je důležitá osobní překážka v práci na straně zaměstnance. **Nařízení vlády č. 590/2006 Sb.** definuje okruh a rozsah překážek v práci.

Vyhledání nového zaměstnání

Pracovní volno bez náhrady mzdy nebo platu před skončením pracovního poměru se poskytuje na nezbytně nutnou dobu, nejvýše na půl dne v týdnu, po dobu odpovídající výpovědní době v délce dvou měsíců. Ve stejném rozsahu se poskytne pracovní volno s náhradou mzdy nebo platu před skončením pracovního poměru výpovědí danou zaměstnavatelem z důvodů uvedených v § 52 písm. a) až e) zákoníku práce, nebo dohodou z těchto důvodů. Pracovní volno je možné se souhlasem zaměstnavatele slučovat.

Z uvedené citace vyplývá, že nárok na **placené pracovní volno** je při výpovědi nebo dohodě o ukončení pracovního poměru ze strany zaměstnavatele z důvodu:

- a) ruší-li se zaměstnavatel nebo jeho část,
- b) přemísťuje-li se zaměstnavatel nebo jeho část,
- c) stane-li se zaměstnanec nadbytečným vzhledem k rozhodnutí zaměstnavatele nebo příslušného orgánu o změně jeho úkolů, technického vybavení, o snížení stavu zaměstnanců za účelem zvýšení efektivnosti práce nebo o jiných organizačních změnách,
- d) nesmí-li zaměstnanec podle lékařského posudku vydaného poskytovatelem pracovních služeb nebo rozhodnutí příslušného orgánu, který lékařský posudek přezkoumává, dále konat dosavadní práci pro pracovní úraz, onemocnění nemocí z povolání nebo pro ohrožení touto nemocí, anebo dosáhl-li na pracovišti určeném rozhodnutím příslušného orgánu ochrany veřejného zdraví nejvyšší přípustné expozice,
- e) pozbyl-li zaměstnanec vzhledem ke svému zdravotnímu stavu podle lékařského posudku

vydaného poskytovatelem pracovních služeb nebo rozhodnutí příslušného správního orgánu, který lékařský posudek přezkoumává, dlouhodobě zdravotní způsobilost.

V ostatních případech je nárok na neplacené volno. Nárok na volno je poskytován nejvýše půl dne v týdnu po dobu výpovědní doby a se souhlasem zaměstnavatele je možné sloučení (např. 4 týdny výpovědní doby = 2 pracovní dny).

Zaměstnanec má povinnost zažádat si o volno včas a následně se musí prokázat, že čerpal pracovní volno z důvodu hledání nového zaměstnání. Např. potvrzeným dokladem od potencionálního zaměstnavatele.

T.Š.

Nezapomínáme na pitný režim na pracovišti v létě?

Právě v období letních měsíců je více než kdy jindy nutné, abychom více pozornosti věnovali pitnému režimu. Při vysokých teplotách v ovzduší ztrácíme větší množství tekutin a snadno může dojít k dehydrataci. Každý den lidské tělo ztratí přibližně 2 až 3 litry tekutin. Tekutiny se z těla vylučují močí, stolicí, vydechováním, ale také pocením. Protože lidské tělo je tvořeno z 60 % vody (u dětí ze 75–80 %), je nutné věnovat přísunu vody náležitou pozornost. Nedostatek vody v těle způsobuje, jak již bylo zmíněno, dehydrataci a její příznaky mohou být například bolesti hlavy, snížená schopnost soustředění, závratě nebo únava.

Pro pitný režim a ochranný nápoj jsou stanovena pravidla a zaměstnavatel má povinnost je v rámci BOZP dodržovat. Pro zaměstnavatele je nejjednodušší dodržovat pitný režim u zaměstnanců, protože se jedná o dodávku pitné vody na pracoviště (vodovod).

Zatímco **pitný režim** pro zaměstnavatele znamená zásobování pracoviště pitnou vodou, při určitém druhu práce je povinen zaměstnance ještě vybavit i ochranným nápojem.



Ochranným nápojem především doplňujeme minerály a vitamíny, které jsme ztratili vlivem pocení při vysokých teplotách nebo důsledkem namáhavé práce. Ochranný nápoj nám dle zákona poskytuje zaměstnavatel za účelem ochrany před účinky zátěže teplem. Je nutné poznamenat, že ochranný nápoj poskytuje zaměstnavatel i při nízkých teplotách.

Blíží podmínky pro poskytování ochranných nápojů lze nalézt v nařízení vlády 361/2007 Sb., kterým se stanoví podmínky ochrany zdraví při práci. V tomto nařízení vlády nalezneme i kategorie podle druhu práce a podle třídy.

Ideální denní příjem tekutin je individuální záležitost a vždy by měl odpovídat našemu výdeji. Pozor – u pitného režimu neplatí pravidlo – čím více, tím lépe. Dlouhodobý nadbytek tekutin může být rizikový stejně jako jejich nedostatek.

R.D.

Náhrada za nevyčerpanou dovolenou

Náhrada mzdy nebo platu za nevyčerpanou dovolenou nebo její část (proplacení dovolené) zaměstnanci přísluší dle § 222 odst. 2 zákoníku práce, **pouze v případě skončení pracovního poměru.** Tato náhrada dle § 222 odst. 3 zákoníku práce přísluší ve výši průměrného výdělku. Na základě § 222 odst. 5 zákoníku práce, se zaměstnanci **náhrada za dodatkovou dovolenou neposkytuje.** „Náhradu mzdy nebo platu za nevyčerpanou dodatkovou dovolenou není možné poskytnout; tato dovolená musí být vždy vyčerpana, a to přednostně.“

T.Š.



Letošní ročník mezinárodního veletrhu Rail Business Days 2024 provázeli nebyvalý zájem vystavovatelů i návštěvníků z různých zemí Evropy. Na snímku stánek společnosti ŽPSV

Foto: Filip Houdek



Oleandr III. – to nejlepší na konec

Jistě, mluvit o penězích na veřejnosti se touhle dobou nenosí, na druhé straně, bez peněz to nejde, a pokud máme na něco právo, proč ho nevyužít. Ano, právě jsme se od jarního venčení oleandru dostali až k financím a kdo neví o čem je řeč, doporučuji nejdřív si přečíst článek Oleandr I. a II.

Základ odškodňování úrazů není nijak složitý. Už jsme si dřív řekli, že každý zaměstnavatel je ze zákona pojištěn, a pokud je tedy úraz úrazem pracovním, pravděpodobně vám někdo přinese formuláře a řekne, ať vyrazíte k lékaři pro potvrzení. Ale co dál? To je fakt opravdu všechno?

Pokud chceme mít opravdu jistotu, musíme otevřít legislativu (tj. zákoník práce a nařízení vlády č. 276/2015 Sb., o odškodňování bolesti a ztížení společenského uplatnění ..., dále v textu NV), nebo si ze stránek OSŽ stáhnout dokument č. 7 – brožurku BOZP (www.osz.org/index.php/knihovnicka-dokumentu-osz), která vás úskalími provede. Dočteme se zde, že máme nárok na úšlou mzdu (pokud byla pracovní neschopnost) a dále na bolest a ztížení společenského uplatnění (trvalé následky), náklady spojené s léčením, náhradu věcné škody a jednorázovou náhradu při zvlášť závažném ublížení na zdraví zaměstnance. Obdobné náhrady se vyplácejí i při úmrtí zaměstnance z důvodu pracovního úrazu (a zemřel-li na něj do 1 roku) a samozřejmě k tomu patří i náhrada nákladů na výživu pozůstalých (ZP § 269 – § 272). Legislativa, tedy NV § 1, definuje i to, co je bolest: tělesné a duševní strádání způsobené poškozením zdraví pracovním úrazem nebo nemocí z povolání, včetně stresu, obtíží a psychických symptomů, obvykle doprovázejících poškození zdraví a léčením a odstraňováním následků poškoze-

ní zdraví, včetně komplikací vzniklých v přímé příčinné souvislosti s pracovním úrazem nebo nemocí z povolání, a též, co je ztížení společenského uplatnění: trvalý nepříznivý vliv poškození zdraví (dále jen „trvalé poškození zdraví“) pracovním úrazem nebo nemocí z povolání a jeho trvalých následků a psychosociálních dopadů, které omezují nebo mění společenské uplatnění poškozeného v životě, zejména při uspokojování životních, pracovních, vzdělávacích a sociálních potřeb. To, čemu se zjednodušeně říká psychická újma, se pak obvykle řeší cestou znaleckého posudku a právníků.

U složitých a těžkých úrazů proto doporučuji urychleně vyhledat radu u svazových inspektorů a počítat i s využitím právní pomoci či investicí do znaleckého posudku, která se určitě vyplatí. Bolest a ztížení společenského uplatnění oceňuje lékař pomocí bodového ohodnocení, kdy 1 bod je v současnosti cca 420,- Kč (valorizuje se). Počet bodů se přisuzuje podle druhu poškození zdraví uvedeného v přílohách zmiňovaného NV, a tedy si lze předem vypočítat přibližnou cenu zdravotních problémů, i když reálná cena života a zdraví je, jak víme, nevyčíslitelná...

Zjednodušeně řečeno, každá koruna, kterou kvůli úrazu vytáhneme z pomyslné kapsy nebo ji vůbec nedostaneme, se nám vrátí, pokud aktivně uplatníme svůj nárok u zaměstnavatele a škodu dokážeme popsat či vyčíslit. K tomu právě slouží formuláře pojišťovny Kooperativa, a.s., (dají se stáhnout na jejich stránkách) a také určité typy dokladů, jakými je např. účtenka, daňový doklad, jízdenka, doklad o parkování, dobrozdání o ceně (např. bryle), kopie technického průkazu (pokud k lékaři jezdíme autem), vyčíslení ušlé mzdy toho,

kdo nás vozí či opečovává, doložené škody z dalších pracovních poměrů či OSVČ, znalecký posudek, čestné prohlášení apod. Náhrady škod se budou týkat i dalších pracovních neschopností, bolestí a škod, které budou souviset s původním pracovním úrazem nebo se ztrátou zdravotní způsobilosti (tzv. rentou). Zde opět připomínám zákonnou možnost zaměstnavatele zprostit se zcela nebo zčásti odpovědnosti za pracovní úraz a s tím související krácení náhrad a apeluji na ZO OSŽ – poraďte se s námi včas, možná právě spolurozhodujete o životní úrovni poškozeného a jeho rodiny v budoucnu!

Je jasné, že s články o oleandru všechny informace závažně nezískáte, ale pořád jste v tuto chvíli dál než ti, kteří časopis Obzor nečtou – právě jsem vám dala návod, jak mít štěstí v neštěstí a ukázala cestičku k tomu, co vám patří...



Určeno nejen seniorům

Platte, platte, platte!

A hlavně od státu nic nechtějte

Další „chytrá“ iniciativa současné vlády platí pro seniory od 1. července 2024, od kdy se mohou rozloučit se státními příspěvky na důchodové spoření. Navíc je stát dostal do nepříjemné situace, kdy mnozí nemohou spoření ani vypovědět, aniž by nepřišli o příspěvky již vyplacené. Kromě toho se musí důchodci připravit také na zvýšení poplatku za výběr u penze v hotovosti na pobočkách České pošty. Tohoto způsobu výplaty přitom využívá velké množství lidí, kteří nechtějí bankovní účet, případně jsou zvyklí používat pouze hotovost.

Za každý výběr budou muset hradit 35 Kč, což je částka, která se jim rovnou strhne z důchodu. Ročně je to 420 korun. Neplatí to u bezhotovostního způsobu zasílání důchodu, tedy na bankovní účet.

To však není jediný poplatek, na který se penzisté musí připravit. Česká správa sociálního zabezpečení bude informací o valorizaci důchodů zasílat pouze elektronickou for-

mou – například na e-mail. Kdo by však trval na papírovém vyrozumění, bude mít možnost si o to požádat, ale bude to opět spojeno se speciálním poplatkem.

A nyní upozornění pro předčasné důchodce. Pro ně je tu další specifikum. Česká správa sociálního zabezpečení totiž mimo jiné varuje občany v předčasném důchodu před příliš vysokými příjmy. Omezení jsou přísná a penzisté poté mohou i peníze vracet!!!

V podstatě pracovat téměř nemohou. Zákonem jsou však stanoveny výjimky – ovšem s přísnými omezeními, jak upozorňuje ČSSZ, a to na případné omyly, které penzisty mohou přijít velmi drahé.

A můžeme pokračovat dále. Od 1. října se prodlouží potřebná doba pojištění z 35 na 40 let. Bude tak vyšší než u starobního důchodu. Ke dni, kdy vám bude uznán starobní důchod, navíc mohou chybět maximálně tři roky.

Lidé, kteří pobírají předčasný starobní důchod, nesmí až do data dosažení důchodového věku vykonávat výdělečnou činnost, která zakládá účast na pojištění, rovněž upozorňuje ČSSZ.

Pokud se ČSSZ dozví o tom, že máte příliš vysoký příjmy, zastaví vyplácení dů-

chodu. Za období, kdy poživatel předčasněho starobního důchodu pracoval, mu vykáže přeplatek na tomto důchodu, upozorňuje správa sociálního pojištění.

Lidé v předčasném důchodu mohou pracovat na dohodu o provedení práce s maximálním příjmem deset tisíc korun měsíčně, nebo mít takzvané zaměstnání malého rozsahu s příjmem, který je nižší než rozhodný příjem 4 000 korun za měsíc, tedy příjem nejvýše 3 999 korun za měsíc. Pokud jsou OSVČ, nesmí příjem z této činnosti (po odpočtu výdajů) přesáhnout zákonem stanovenou hranici 8 794 korun.

Pokud tedy jste v předčasném důchodu a nastupujete do zaměstnání, musíte to oznámit ČSSZ do osmi dnů. Následně vám přestane chodit penze. O tu si poté můžete požádat, jakmile budete mít nárok na starobní důchod.

Jde ovšem o předčasný starobní důchod. Přiznání řádného starobního důchodu již není možné, zdůrazňuje ČSSZ. Přitom upozorňuje, že předčasný důchod a předdůchod jsou něco jiného. Tak o tom zase příště.



Připravil Milan Sedlák

...S PŘEDSEDOU ZO OSŽ-ÚSTŘEDÍ LUĐKEM ŠEBRLEM

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 a základních organizací dávali na stránkách Nedrážního Obzoru slovo, nyní se k tomu vrátíme zavedením rubriky „Na kafičku s...“



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

K odborům mám vztah dlouhodobý a kladný. Při nástupu do zaměstnání, do žst. Pardubice v roce 1982, jsem stejně jako většina nových zaměstnanců byl z osobního oddělení poslán do kanceláře předsedovi ZV ROH, kde mi bylo nabídnuto členství v ROH. A tak stejně jako ti dříve narození jsem byl členem ROH a po roce 1989 jsem se postupným vývojem stal členem největší odborové centrály na železnici, tedy Odborového sdružení železničářů. Než jsem se stal v roce 2005 předsedou ZO OSŽ-ústředí, tak jsem byl členem ZV ZO OSŽ-ústředí. Když si to spočítáme, tak nyní jsem již předsedou páté volební období. Myslím si, že po dvaceti letech nastává čas předat „vesla“ někomu mladšímu.

Jako ZV ZO OSŽ-ústředí se snažíme pro naše členy každoročně vymyslet a zabezpečit nějakou akci. Dobrý ohlas mají cyklovýlety, které jsme podnikli již okolo Berounky, Vltavy a letos je v plánu výlet podél Labe. Další osvědčenou akcí jsou „Rafty na Vltavě“. Tuto akci pořádáme vždy na začátku měsíce června. Před koncem roku pořádáme turnaj v bowlingu a také setkání se seniory.



Ohledně benefitů mohu konstatovat, že např. ve spolupráci se zaměstnavatelem pro zaměstnance a funkcionáře každoročně zabezpečujeme poukázky UNIŠEK+.

Jaká je historie odborů působících u vaší organizace?

Historie naší organizace je plně spojena se vznikem OSŽ. Při vzniku OSŽ byla založena naše organizace, ve které byli, respektive jsou, členy zaměstnanci a funkcionáři OSŽ-ústředí. Stejně jako u ostatních zaměstnavatelů, tak i u OSŽ bylo – a je jejím hlavním posláním – vytvářet pro zaměstnance a funkcionáře vhodné pracovní a finanční podmínky.



Ve funkci předsedy základní organizace se Luděk Šebrle zúčastňuje jednání NeRV OSŽ i sportovních klání, která je provázejí

Zajímavou zkušeností je, že jste předseda základní organizace uvnitř odborové organizace. Jak se vám vyjednává s vedením?

Ano, je to svým způsobem zvláštní situace, kdy jako předseda s ostatními členy ZV ZO OSŽ-ústředí vyjednáváme se zaměstnavatelem, který navenek zastupuje a chrání zájmy zaměstnanců, členů OSŽ u různých zaměstnavatelů.

Když se ohlédnu zpět na období, kdy jsem předsedou, tak musím říci, že se mi se členy ZV ZO OSŽ-ústředí podařilo jak pro zaměstnance, tak i funkcionáře vyjednat dobré pracovní a finanční podmínky.

Ptáte se, jak se mi, respektive nám, vyjednávalo s vedením OSŽ. Zde musím konstatovat, že jak s předchozími představiteli vedení OSŽ Ing. Jaromírem Duškem, Bc. Jaroslavem Pejšou, tak i se současným předsedou OSŽ Mgr. Martinem Malým se jednalo vždy korektně s cílem dosáhnout podepsání kolektivní smlouvy. Samozřejmě, že na začátku vyjednávání přišla každá strana k vyjednávacímu stolu s jinou představou. Při každém kole vyjednávání jsme se snažili o to, abychom se co nejvíce přiblížili k podepsání kolektivní smlouvy. Tak jako každé vyjednávání, tak i to naše bylo o kompromisech, ale cíl byl jasný – uzavřít takovou kolektivní smlouvu, která zabezpečí zaměstnancům a funkcionářům přijatelné pracovní a finanční podmínky a zároveň nijak neohrozí ekonomiku OSŽ.

Můžete nám blíže přiblížit Vaši pracovní pozici u OSŽ a co vše kromě předsedy ZO máte na starosti?

U OSŽ jsem zaměstnancem sociálněprávního oddělení (SPO OSŽ-ústředí) na pozici analytik rozborář. Naše oddělení si někteří budou jistě pamatovat pod názvem ekonomicko-sociální oddělení OSŽ (ESO OSŽ-ústředí). Mojí náplní práce je především ono „sociální“, kdy zabezpečuji dle požadavků jednotlivých předsedů Podnikových výborů OSŽ (PV OSŽ SŽ, PV OSŽ při ČD, a.s., a PV OSŽ ČD Cargo, a.s.) a Neodrážního republikového výboru (NeRV OSŽ) podklady ze mzdové či benefiční oblasti.

Další mojí, jak říkáte „starosti“ je vše, co se týká Podpůrného fondu OSŽ (PF OSŽ), a to doslova od začátku do konce. Začátkem myslím přijetí žádosti o přiznání dávky z PF OSŽ a koncem zaslání dopisu žadatelům, tj. vyrozumění, že Představenstvo OSŽ (P OSŽ) žádost projednalo, schválilo, případně neschválilo a jaká finanční částka byla dotyčnému schválena. Mezi začátkem a koncem je vždy několik dalších úkonů, které je potřeba udělat, aby byla žádost doplněna o všechny potřebné údaje, které následně zpracuji do materiálu pro jednání P OSŽ či v naléhavých případech porady předsedy OSŽ. PF OSŽ mimo osobní životní situace slouží i pro finanční pomoc při odstraňování následků živelných událostí jako jsou povodně, požáry či tornáda. Chci využít této příležitosti a sdělit, že PF OSŽ je založen na solidaritě všech členů OSŽ, kteří do něho přispívají buď sami, či prostřednictvím příspěvků od ZO OSŽ. Za to patří všem velké DĚKUJI.

Ráda bych Vám položila jako poslední otázku zaměřenou na osobní život. Představíte se členům OSŽ i po soukromé stránce?

Co se týká soukromí, tak začnu zálibami. Jak už mi říkali rodiče – mám „boty z toulavého telete“, tím tedy naznačuji, že velmi rád cestuji. S kamarády jsem podnikl několik cest po Evropě např. do Itálie, Francie, Irska a také směřem východním na Ukrajinu a do Moldavska, kde je nádherná, místy nedotčená příroda.

Posledních několik let jsme vytvořili cestovatelskou partu, se kterou se vypravujeme do vzdálenějších míst. Zatím poslední výprava byla do Peru, země Inků, kde jsme strávili skoro tři neděle. Letos máme naplánovaný Vietnam spolu s Kambodžou. A tady u nás doma? V České republice je hezky všude. Rád jezdím každo-

ročně s pár přáteli na Pelhřimovsko, kde jsme našli místo, takový statek uprostřed přírody. Je to místo, kde je velmi příjemný relax. Není tam elektřina, voda je svedena z pramenu a do nejbližší vsi je to 2,5 km. Prostě oáza. Dalším koníčkem je cyklistika, kdy ve spojení s vlakem podnikám výlety do blízkých či vzdálenějších míst od bydliště.

Co říci ohledně rodiny? Bydlím v městě perníku, tedy v Pardubicích, a mohu říci, že jsem dědečkem a ten titul mě neuráží. Dcera má dvě šikovné dcery a když je možnost, tak za nimi velmi rád do Kroměříže zajedu. Syn, který žije v Ústí nad Labem, si s dětmi zatím dává na čas.

Děkuji za rozhovor!

Daniela Houdková



Odborová činnost (jednání NeRV, školení, kolektivní vyjednávání...), ale i využívání volného času pro uplatnění „bot z toulavého telete“ patří do aktivit Lud'ka Šebrleho

1 × foto: Jan Buchta, 1 × foto: Filip Houdek 3 × foto: Daniela Houdková, 1 × foto: Marcel Baláz



ZPRAVODAJ SON

Číslo 1-2024



Newsletter Sdružení nájemníků České republiky

Novou předsedkyní SON je Lenka Veselá

Předsedkyní Sdružení nájemníků ČR (SON) se stala advokátka Lenka Veselá, bývalá místopředsedkyně sdružení. Ve funkci nahradila Milana Tarabu, jenž byl v jeho čele dvě desetiletí a nyní je čestným předsedou.

SON působí na celém území České republiky, poskytuje bezplatné právní a související odborné poradenství v oblasti bydlení. Je jedinou tuzemskou organizací, která zastupuje a hájí práva nájemců, uživatelů bytů a domů. „Mým cílem je navázat na dlouhodobou, záslužnou a profesionální práci Milana Taraby, se kterým jsem řadu let úzce spolupracovala. Chtěla bych využít této příležitosti a vyjádřit Milanovi hluboké uznání a poděkování za práci, kterou v čele Sdružení nájemníků ČR odvedl. Jeho neúnavná snaha a angažovanost výrazně posílily postavení a prestiž



LENKA VESELÁ. Zkušená advokátka ve funkci předsedy SON nahradila Milana Tarabu.

ků ČR odvedl. Jeho neúnavná snaha a angažovanost výrazně posílily postavení a prestiž

Mgr. Lenka Veselá vystudovala Právnickou fakultu Masarykovy univerzity v Brně. Po úspěšném absolvování advokátní zkoušky v roce 2009 působí v Praze jako samostatná advokátka se zaměřením na bytové právo a právo nemovitostí (nájem, pacht, právo bytových družstev a společenství vlastníků jednotek). Spoluprací se Sdružením nájemníků ČR zahájila již v roce 2004. Kromě advokátní praxe se věnuje i přednáškové a publikační činnosti.

Mezi další cíle a aktivity Sdružení nájemníků ČR patří kromě snahy o zlepšování právního prostředí i pořádání besed, školení a konferencí s cílem vzdělávat občany a pracovníky organizací, které poskytují služby a poradenství v oblasti bydlení, nebo šíření osvěty a pomoci občanům v sociální nouzi.

„Nepřicházím do nového prostředí a problematiku sdružení dobře znám. I nadále budeme poskytovat kvalitní odborné poradenství nejen všem uživatelům bytů, ale i pronajímatelům, zejména obcím,“ dodala Lenka Veselá.

Poradci SON jsou advokáti s dlouholetou praxí a další zkušení odborníci v oblasti nemovitostí. Sdružení nájemníků ČR letos v dubnu otevřelo v Ostravě a Hradci Králové dvě nová regionální poradenská centra, celkem jich napříč republikou provozuje dvě desítky.

ÚVODNÍ SLOVO



Milé kolegyně, milí kolegové, mám radost, že se k vám dostává nová platforma pro sdílení informací, názorů a zkušeností, které nás všechny spojují.

Sdružení nájemníků ČR (SON) má mnohaletou historii a ve společnosti hraje významnou roli. Naše organizace se zasazuje o zlepšení podmínek pro nájemníky, prosazuje jejich práva v rámci legislativy i veřejného dialogu. Budeme i nadále usilovat o zlepšení právních předpisů, větší vy-

váženost vztahů mezi nájemníky a pronajímateli.

K informovanosti o tom, jak se nám tato snaha daří, bude sloužit i tento newsletter. Kvartální zpravodaj se zaměří mj. na aktuality ze SON, legislativní novinky spojené s oblastí nájemního, družstevního i vlastnického bydlení, součástí obsahu bude i právní poradna, kalendárium, pozvánky na zajímavé akce i náš pohled na důležitá témata, která nás všechny ovlivňují.

Doufám, že vám poskytneme nejen užitečné informace, ale i inspiraci ke změnám a aktivnímu zapojení ve prospěch lepšího bydlení pro všechny.

S úctou a přáním krásných letních dní

Mgr. Lenka Veselá
Předsedkyně SON

Uplatňování práv nájemců bude prioritou i nadále

„Sdružení nájemníků ČR jsem věnoval velkou část svého profesního života, všechno ale jednou končí. Věřím, že Lenka Veselá přinese do našeho sdružení nové myšlenky, iniciativu a inspiraci, které pomohou posílit pozici sdružení v rámci snah o uplatňování práv nájemníků. Jsem přesvědčen, že SON bude pod jejím vedením pokračovat v šíření etických principů nejen v rámci nájemního bydlení a že Lenka Veselá přispěje k jeho dalšímu rozvoji.“ Tato slova promluvil někdejší dlouholetý předseda SON Milan Taraba, který nyní zastává funkci čestného předsedy. Vyjádřil tak svou podporu nové předsedkyni a důvěru v její schopnosti vést sdružení.



MILAN TARABA. Sdružení nájemníků ČR věnoval velkou část svého profesního života.

FOTO: ARCHIV SON

Komunikaci je třeba pořádkem vylepšovat

Snaha o další zlepšování bydlení nájemců nejen v bytech společnosti Heimstaden, největšího poskytovatele nájemního bydlení v Česku, ale také u jiných pronajímatelů byla jedním z bodů diskuse mezi předsedkyní SON Lenkou Veselou a zástupci Heimstaden.

Obě strany se shodly, že je potřeba vylepšit vzájemnou komunikaci a zapracovat na „osvětě“ nájemců. „Mnoho z nich stále nevnímá rozdíl mezi placením nájemného a služeb spojených s užíváním bytu či platbami za elektřinu a plyn. Přitom nízká záloha za služby nezna-



JEDNÁNÍ S HEIMSTADEN. L. Veselá (vpravo) navštívila mj. Rezidenci Opletalova a Centrum Lučina v Havířově. FOTO: ARCHIV SON

mená nižší cenu za jejich dodávku, ale naopak riziko vysokého nedoplatku na konci účtovacího období,“ sdělila Lenka Veselá.

Vzájemná spolupráce a pomoc s řešením jednotlivých problémů nájemců bude ze strany SON ČR probíhat i nadále. „Nájemci se tak

na nás mohou obracet se svými dotazy buď na telefonním čísle 733 604 828 nebo e-mailem info@son.cz. Rádi je uvítáme také v našem novém regionálním poradenském centru v Ostravě-Porubě v ulici 17. listopadu 596/36, osobní konzultace je zde možná v pracovních dnech po předchozím telefonickém objednání,“ dodala Lenka Veselá.

Dalším bodem programu květnové „inspekční cesty“ bylo i setkání s odborným poradcem Jiřím Drozdem, který v poradenském centru SON pomáhá klientům z Ostravy zejména ve věcech správy bytu a vyúčtování služeb spojených s jeho užíváním.

Podzimní konference v Senátu

Naše sdružení získalo od místopředsedy vlády pro digitalizaci a ministra pro místní rozvoj Ivana Bartoše záštitu nad konferencí s názvem „Dny nájemního bydlení v ČR“. Uspokojení se 7. listopadu 2024 v Senátu Parlamentu ČR. Jejím obsahem budou jako v předchozích ročních aktuální témata spojená s problematikou nájemního bydlení.

Vláda schválila zákon o podpoře bydlení

Vláda 12. června schválila návrh zákona o podpoře bydlení, který má vytvořit systémovou podporu pro osoby ohrožené bytovou nouzí. Takových lidí je v Česku až 1,6 milionu.

Zákon se podle ministerstva pro místní rozvoj (MMR) zaměřuje především na rodiny s dětmi a seniory, u kterých nejvíce hrozí ztráta běžného bydlení. Spolu s tím vláda také schválila pozměňovací návrh

ministra spravedlnosti Pavla Blažka, který umožní pronajímatelům jednodušší vystěhovávání problémových nájemníků.

Jedním z hlavních cílů zákona je podle MMR postupně snižovat počet lidí v bytové nouzi ze současných 154 tisíc. Ze dvou třetin jde o rodiny s dětmi. Vláda si od předpisu slibuje také úspory na nákladech spojených s bytovou krizí, které podle ní ročně převyšují čtyři miliardy korun.

Konference „Fórum rodinné politiky 2024“



KONFERENCE V JIHLAVĚ. Hlavními tématy byly problematika bydlení a revize sociálních dávek. FOTO: ARCHIV MPSV

Konference „Fórum rodinné politiky 2024“ pořádané ministerstvem práce a sociálních věcí v Jihlavě ve dnech 6. a 7. června se za SON zúčastnila advokátka Petra Spilková. Mezi stěžejní témata této akce patřila problematika bydlení. Jedním z důvodů, proč si lidé nezakládají rodinu, je nedostatečná možnost zajištění bydlení či raketový nárůst cen nemovitostí v posledních letech. Dominantní model vlastnického bydlení se tak naprosto většině dnešních mladých rodin výrazně vzdálil. V rámci panelové diskuze zazněla mj. témata: jakým

způsobem na tuto situaci může reagovat stát, jak mohou k zajištění bydlení přispět obce nebo kraje či zda může nájemní bydlení přinášet stejnou stabilitu jako vlastnické. V rámci programu konference se hovořilo také o reVIZI sociálních dávek. Aktuálně se připravuje největší změna tohoto systému od dob jeho počátku. Současné čtyři pilířové dávky (příspěvek na bydlení, příspěvek na dítě, příspěvek na živobytí a doplatek na bydlení), které jsou určeny nízkopříjmovým českým domácnostem, zaniknou a nahradit je má jedna nová superdávka.

Za přehlednou inzerci

Kulatý stůl s cílem zpřehlednit inzerci uspořádalo 10. června ministerstvo pro místní rozvoj. Toto téma bylo otevřeno společně s Asociací nájemního bydlení, která přišla s iniciativou nazvanou Férový inzerát. Jejím záměrem je neregulativně působit na sjednocení úrovně inzerátů k nájmu bytu, domu nebo pokoje.



**MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR**

Projekt
„Odborné bytové poradenství“
je podporován MMR ČR.



Zpravodaj SON:

vydává Sdružení nájemníků České republiky, z.s., nám. Winstona Churchilla 2, 130 00 Praha 3.

Šéfredaktorka: Mgr. Lenka Veselá, tel.: +420 733 633 679, e-mail: info@son.cz

Grafické zpracování: HV Design, www.hvdesign.cz



POJĎME SI DÁT LETNÍ TRIATLON

Letní počasí láká lidi vyjít ven na čerstvý vzduch a především vyhledávat sporty v přírodě. Všichni asi znáte závody zahrnující tři části, a to plavání, jízdu na kole a běh. Tři sporty, které zpravidla aktivní člověk v létě provozuje prakticky automaticky. Například na kole si zajede k vodě, kde si jde zaplavat. Jen pro zajímavost, triatlon má několik kategorií obtížnosti závodů:

Sprint závod – 750 m plavání, 20 km na kole a 5 km běhu,

Krátký (olympijský) triatlon – 1,5 km plavání, 40 km na kole a 10 km běhu,

Střední triatlon (Half Ironman) – 1,9 km plavání, 90 km na kole a 21,1 km běhu a poslední, nejtěžší je

Dlouhý maraton zvaný Ironman – 3,8 km plavání, 180 km na kole a 42,2 km (maraton).

Asi se opět vrátíme jen k rekreačnímu provozování tohoto multisportu a rozebereme si v čem je výhodné tyto sporty zařadit do svého aktivního volného času.

Plavání je považováno za jednu z nejzdravějších pohybových aktivit, která se může zpravidla provozovat i ve vyšším věku. U plavání člověk zapojuje spoustu svalových skupin, je šetrné ke kloubům, a tím je vhodné i pro lidi s nadváhou, zlepšuje funkci plic a krevní oběh. Výhoda při plavání je, že se dá provozovat celý rok. V zimním období v krytých plaveckých bazénech a v letních měsících může člověk využívat například přírodní koupaliště, rybníky, jezera či přehrady (pokud je zde plavání povoleno). Když je krásné slunné počasí, je ideální čas zajít si s rodinou k vodě a spotřebovat několika tempy značné množství energie. Pokud se plavání opravdu chcete věnovat intenzivněji, nezapomeňte na plavecké brýle, které oči chrání před záněty a podrážděním a také dodržování správné plavecké techniky, abyste si nepřetěžovali krční páteř, ztuhlost šijových svalů nebo bolesti zad.

Jízda na kole je další hojně provozovanou rekreační aktivitou vhodnou jak pro jednotlivce, skupiny tak je ideální i pro rodinné výlety. V dnešní době je jednoduché si vybrat vhodné kolo ze široké škály silničních, terénních nebo univerzálních trekových a trekových kol, podle toho, jaký terén si cyklista zvolí. Mezi benefity při jízdě na kole a cvičení všeobecně patří snížení stresu, a tím i zlepšení spánku, posílení mozkové činnosti, koordinace a držení těla. Stejně jako u plavání se při jízdě na kole zapojuje několik oblastí svalů, nenamáhají se klouby, zvyšuje se kapacita plic a zlepšuje se funkce srdce.

V neposlední řadě je nutné připomenout, že při jízdě na kole je nutné dbát nejen na vlastní bezpečnost, a to jak při jízdě na silnici v běžném provozu, na stezce, kde jsou chodci, běžci nebo bruslaři, ale také v lese, kde by při jízdě měl každý cyklista znát své možnosti.

Běh asi provozuje rekreačně méně lidí než plavání a jízdu na kole, už proto, že z fyzického hlediska není vhodná úplně pro každého. Pokud ale chcete začít s během, je možné chodit i do kurzů pro začátečníky, kde se naučíte správnou techniku. Z hlediska sportovních pomůcek je nenáročný, protože především u začátečníků nevyžaduje speciální vybavení. A proč je běh pro lidské tělo prospěšný? Asi opět nemusím připomínat, že především odbourává stres, zvyšuje vytrvalost, výkonnost, kapacitu plic. Zlepší se vám metabolismus a trávení, snižuje hladinu cholesterolu. Při běhu spálíte velké množství kalorií. I běhání se dá provozovat prakticky celý rok, v jakoukoliv denní dobu a také ve městě nebo v přírodě i na běžecském pásu. Pokud přece jen pro vás běh není, pak jej snadno vyměníte za svižnější chůzi. Nezatěžujete tak kolenní klouby a lépe si udržíte aerobní tempo, při kterém se nespálují zbytečně cukry, ale hlavně tolik

nechtěné tuky. Ideálně se doporučuje cca 10 000 kroků za den.

Fyzická aktivita je pro lidské tělo velmi důležitá a člověk při ní může předejít vážnějším nemocem, mezi které patří například obezita, srdeční onemocnění, cukrovka, rakovina nebo i duševní choroby. Předpokládám, že mezi vámi čtenáři je určitě spousta, kteří ve volném čase rádi vyrazí na kole, na procházku, zaběhat si nebo chodit pravidelně plavat. Pokud tomu tak je, můžete se s námi podělit o místa, kde všude se dá „triatlon“ provozovat a zaslat nám skvělé typy na výlet. Přiznám se, že už se nemůžu dočkat.



Trénujeme na triatlon... Kdo se přidá?





PROČ PROSLUL PRÁVĚ PELÉ

Po písčité pláži přebíhala pěkná postava. Pozornější pozorovatel pak pochopitelně poznal – podle procvicovacích pohybů – proslaveného Pelého. Patrně pospíchal, právě podepsal pokračování pohádkových příjmů plynoucích pro pana Pelého prostřednictvím pozoruhodných parádek po profotbalových plátcích a prostorách pěti pevnin pošetilé planety.

„Proč pořád pospícháte?“ pravil pod palmou stávající pisálek, připravený přímo pirátsky přepadnout poklusávajícího profíka. Pan Pelé, pořádně překvapen, přibrzdl, pohlédl po prostořekém pionýrovi: „Pane, prosím povzte, proč pořád pronásledujete

**Poučné
povídání
pro
perspektivní
playery**

Pelého? Popisujte příště praktičtější a pozoruhodnější profese, protože povolání profesionálního playera postrádá pro přibližně polovinu pozemské populace patřičnou přitažlivost... Porozuměno?“

„Povídáte pitomosti pane Pelé...“ – prohodil polichocený pisálek popadající pohádkovou příležitost pohotově přistihnout proslaveného Pelého při poloilegální procházce po písčné pláži... „Promiňte“, pokračoval potom: „placírka pana Pelého poskytuje pikantní požitek pro početné podivíny poznamenané podivnou příklonností pro poskakující, poletující pumličky.“

Pan Pelé, popravdě poděšen plynným plácáním profesionála příčinlivého pera, poznal pozdě pravou příčinu podivných průpovídek. Přitom pochytil podstatný poznatek: popularita přitahuje plno podivných příživníků pospíchajících přivydělat pomyslným polaskáním poloboha pěkný pytlík prachů, popularizuje průměrné pseudomělce požadující přiměřený podíl poplatný popularitě... „Pěkný pořádek, prohnane promyšleno.“

Poeta psavec pozorně přeměřil pana Pelého povzbudivým pohledem, pouštěje přes pysky poměrně provokativní připomínku: „Pře přátelsky přiznáte pozitivní přínos početných porcí peněz – proti příjmům prostých pracujících představující pouhý pakatel, pobíráte přinejmenším padesátinásobek, plníte pokladnu potěšitelnými přírůstky... Proč proto plivat po popularitě. Poděkujte posedlým psavcům, protože přitažlivé povznesenými pasážemi proškikovanými prima pikantnostmi postavili právě panu Pelému pomník pompézní popularity...!“

„Především pohrdám právě pompou!“ podrážděně propukl popuzený Pelé. „Přiznávám pochopitelně plný pytel peněz, posbíraný pomocí početných produkcí po polích pumličových představení. Přestaňte provokovat podobnými pomluvami. Připomínáte případ pro psychologa. Postačí přece podniknout přímočarý pokus: proč právě především Pelé, prostinká, pohublá, polonahá postavička předměstského plácku, pronikl postupně před proud pumličových primadon? Předně: protože pronásobil prvotní, původní pláckové potěšení, poctivou, plynulou, plánovitou profotbalovou prací. Pomyslíte: pouhý pumliček! Pořádně pobloudíte připouštíte-li poznat prvotřídního playera pouze podle porcí pohrabaných peněz. Pumličový požitek potřebuje přinejmenším požadovaných »pět Pé«, posílat přihrávky, popřípadě pálit přímo poslepu, princip podvědomého požitku, pouhá potulka po place povětšinou podráždí publikum. Potlačte primitivní povalečství, propagujte proboha

BALADA O STVOŘENÍ FOTBALOVÉHO SODCE

*Když pán Bůh v dobré náladě
po ráji kdysi chodil,
pro potěšení dušiček
hru zcela novou zplodil.*

*Dvě jedenáctky skvělých hvězd
vzal z nebes báně na zem,
ty proti sobě postavil
a football vznikl rázem.*

*Však sotva první zápas hrán
byl na zelené louce,
že surověly dušičky,
Bůh musel dělat soudce.*

*Když soudcováním po chvíli
do únavy se zmořil,
vzal mlhu z blízkých oblaků
a z té pak soudce stvořil.*

*Svým nástupcem ho jmenoval
pro všechny doby příští
a nařídil, by uctíván
na každíčkém byl hříšti.*

*Cti proto každý soudce své
a chval před lidmi všemi,
před slovem „mlha“ varuj se,
bys dlouho žil na zemi.*

*Hleď chyby jeho omluvit,
když kde kdo do něj tepá,
vždyť spravedlnost od dávna,
je malována slepá.*

*Bud' rád, že Bůh Ti soudce dal,
a neprotestuj synu,
vždyť při porážce neměl bys
na koho svádět vinu.*

*(ve slávistickém časopise Halftime
před 45 léty)*



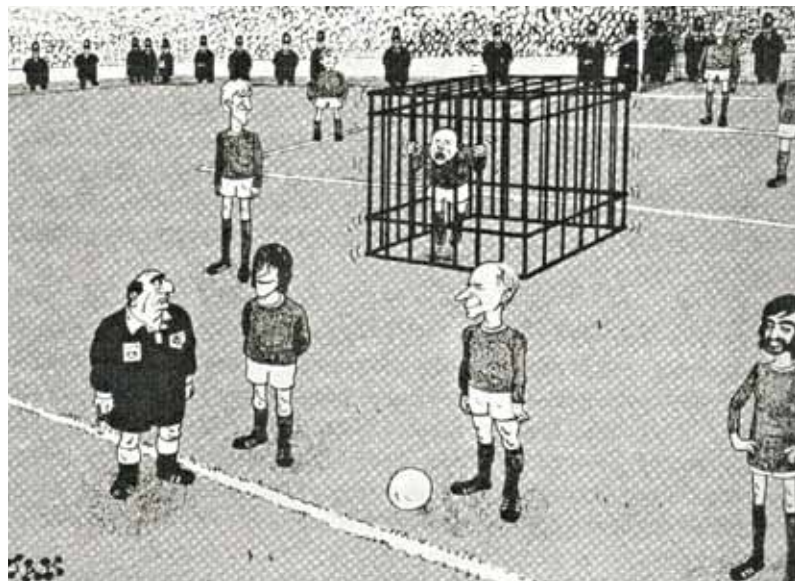


přiměřené procento progresivních prvků. Píle, početné pohnutky, při půllitrech propoceného potu, proporce pro půvaby předváděných parádíček především; popularita, prodiskutování propočítaných premií potom; pouhé prospěchářství, potouchle a potměšile páchanou prostituci proklínám...

Podstatnou položku plnohodnotných plodů představuje potřeba pojistné prevence před pochybným požitkářstvím. Přemíra poklesků přináší povážlivě překerní případy propletenců, potažmo průšvihů, podtrhu připomínající pošmourné podsvětí.

Propadám panice pod palbou pádných protiargumentů, proto prosím pouze poznat proslavenou Pelého praxi. Poslechněte..." Pelé potutelně prohodil: „Plynule proklíčujete postavením protivníka, proniknete pokutovým prostorem; pak poklidně přidržíte pumlici, pomrknete po postavách podnikajících příslušnou protiakci, přičemž pozorně připravujete palebné postavení. Potom pospíšíte poslat pěknou – podle potřeby případně přiměřeně prudkou – petardu (pumelici, pecku) protrhávající příslušné pletivo. Potlesk poblázněného publika posléze patřičně prokáže perfektnost předchozího postupu. Pak postačí pouze přijímat přátelská poplácávání po plecích. Prostomyslným pokynutím paží podnítíte projevy probuzené přízně..."

„Pašák, pane Pelé!"



Osobnost

Miroslav Novotný

„STAREJ BLÁZEN“



Rozhodčí s úlevou nadmul tváře a vyloudil z píšťalky zpitvořený zvuk, který pro hráče znamenal chvilkové vysvobození ze sluneční výhně.

Kluci v kabině popíjeli limonády nebo sodovky a svorně nadávali na vycucávající horko. Přelétl jsem očima místnost a musel jsem se pousmát. Seděl tam v rohu, celý říčný, měkké břicho se mohutnými dechy nafukovalo jako neposlušný balon a jeho krátké prosedivělé vlasy vypadaly mezi bujnými hřívami ostatních jako vánoce v létě. A radil, přestože to přísluší jen šedesátiletým – zatímco on, můj táta se s Abrahámem potkal teprve nedávno.

Zahajovací zápas nové sezóny nezastihnul žádného z gólmánů zdravotně v pořádku, a tak se musel táta zase po delší době ustrojít do brankářských propriet. Ani se vlastně nenechal moc přemlouvat, i když se jeho vrstevníci pochechtávali, pohodlně uvelebeni na lavičkách s kelímkem vychlazené desítky a popíchovali ho kousavými fóry. Přestávka skončila a hráči se dost neochotně zvedali k odchodu na hřiště. Počkal jsem na tátu a povídám mu: „Budeme tě muset znovu zaregistrovat, jsi tu od dneška jednička!“ „To by asi některé funkcionáře ranila mrtvice...“ pokusil se okoralými rty o úsměv a spiklenecky dodal: „Ale mám doma ani muk! Nadávala by, že jsem starej blázen.“

S tím bláznem to uhodnul. Tohle přesně mu máma řekla, když se večer sám nechtěně podřekl. A odmalička musel táta doma pomáhat, ale denně proháněli hadrák až do setmění. To už babička čekala připravena k exekuci a pro pohlavek nešla nikdy daleko. Stačil jí jediný pohled na nedávno vyspravené a teď okopané, žralokem svítící botky. „Ty si zase hrál fotbal!“ „Já jsem nehrál, já jsem jenom chytl!“ bránil se diplomaticky – ale pohlavku stejně neušel.

Za války ho Němci nominovali do jiné obrany – budovat zákopy u Brna. Dlouho tam nepobyl a při první příležitosti se vytratil. Po válce už jako mladý zájím chytával za SK Libeň za první mančaft (fotbal i hokej). Táta, byl v bran-

ce stejně šikovný jako v práci. Zachytl si ligu i proti slavnému Bicanovi. To už tehdy poznal táta na „Vlachovce“, maminku. Před svatbou jí řekl jedno manželské příkázání. „Do sportu mně mluvit nebudeš!“

Od té chvíle mohl být stíhán pro bigamii, protože se oženil také se sportem. Druhý den po svatbě byla neděle a hrál se mistrovský zápas. Líbáňky, nelíbáňky, přednost měl fotbal. V tom poválečném shonu jsem se narodil já a později brácha. Táta se na hřiště dostával jen dva dny v týdnu a v neděli na zápas. Když mě vzal poprvé s sebou, vůbec se mi tam nelíbilo. Pořád jsem volal tátu, který šel chytat a mě svěřil strejcovi Honzovi. Ten mě posadil na zábradlí za brankou a prožíval zápas, zatím co já řval a řval... až to nevydržel soupeřův útočník a sestřelil mě jako vrabce ze střechy – a já měl proč řvát až do konce...

Ale ta rána mířila do černého a probudila ve mně sportovce. Za čas jsme chodili na hřiště oba s bráchou. Táta se stále více věnoval funkcím a trénování v oddíle, v brance se objevoval jen svátečně. Pod stromeček jsme jako žáci dostávali od táty trenéra pravidelně kopačky. Ale o nějaké protekci na hřišti nemohlo být ani řeči, pochvaly jsme se dočkali jednou za uherský rok, a to musel být výkon jako hrom. Přes tátu a jeho funkce nás všude v okolí znali a všude se nám také snažili dát co proto – i za tátu, který trpěl za lajnou. Zatínal vzteky zuby, ale funkce byla funkce, a tak musel mlčet. A když jsem třeba oplatil stejnou minci nebo kibicoval, vypral mě doma jako nezbedného školáčka po třídní schůzce.

Týdenní poletování kolem fotbalu vyvrcholilo vždy v neděli, pokud jsme nehráli venku, kam s námi táta pochopitelně také jezdil. Nebýt oběda, mohl se na hřiště odstěhovat. Dopoledne sledoval žákovské utkání, po obědě si vzal pořadatelskou pásku a ničil si nervy u dorostu a dospělých. Po zápase si pak přehrál zápas ještě jednou u sklenice piva. V zimě vytvářel kluziště, kdy hadicí poléval tréninkové hřiště.

„Kdyby nebylo sportu, tak se nemáte doma o čem bavit“, prohlásila matka o našich nekonečných debatách a měla pravdu. Ale sama se přizpůsobila a chodila na fotbal.

Jak se říká historie se opakuje, vlastnosti se dědí, genetika platí, zvláště v rodinných dispozicích. Také já jsem propadnul sportu, funkcionářství a stejné zarputilosti stejně jako můj otec. Za to mu patří můj veliký dík. Jsem stejně jako on „starej blázen“.

Blahopřejeme

V tomto měsíci slaví narozeniny:

Eva Malá – OHLA ŽS, a.s., ředitelství