

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

■ Odbory a ekonomika	str. 3
■ Vedení NeRV informuje	str. 4
■ BOZP	str. 5
■ Na káfičku s...	str. 6
■ SON	str. 8
■ O zdraví...	str. 10
■ Tip na výlet	str. 11

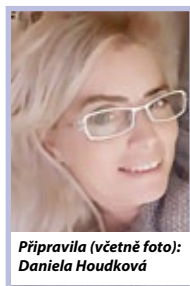
Cestujeme za sportem

■ Blahopřejeme	str. 12
----------------	---------



Vedení NeRV OSŽ při jednání Nedrážního republikového výboru dne 19. září 2024

Konference ASO se zaměřila i na téma kolektivního vyjednávání



Připravila (včetně foto):
Daniela Houdková

Dne 19. září se v domě Bohemika konalo jednání Nedrážního republikového výboru, které zahájil **Tomáš Šlachta**. Toto jednání z důvodu povodní v Jeseníku a okolí nahradilo výjezdní jednání, které mělo proběhnout v Ostružné v rekreační budově OHLA ŽS, a.s.

Poté se ujala slova předsedkyně NeRV **Bc. Renata Dousková**, která podrobně informovala o společnosti NYMWAG, kde se stále nedaří dojednat kolektivní smlouvu. V plánu je se do společnosti vypravit a celou záležitost zdárně uzavřít. Stejně tak je nevyřešena záležitost s kolektivní smlouvou i ve společnosti Trilex, na těch se tedy v současnosti pracuje.

Následně Renata Dousková pokračovala informacemi z jednání z Ústředí OSŽ a Představenstva OSŽ za období posledních tří měsíců, kdy se jednání „Nedrážních“ nekonalo. Sdělila termíny akcí,

kteří jsou plánovány svazem FISAIC, a upozornila na to, že čestný člen NeRV Miroslav Novotný dostal nabídku, aby se připojil ve svazu FISAIC ke skupině malířů, neboť sám aktivně maluje obrazy.

Další příspěvek byl zaměřen na nedávné povodně a na škody, které povodně způsobily. Předsedkyně NeRV kladla na srdce předsedům základních organizací, aby členům připomněli, že mají o příspěvek z Podpůrného fondu žádat, pokud povodně poškodili jejich majetek a zároveň upozornila, že je potřeba na žádostech napsat i datum poslední žádosti (pokud byla podána vícekrát).

Poté ještě Renata Dousková informovala o konferenci ASO zaměřené na téma kolektivního vyjednávání. OSŽ spolupracují na Akčním plánu na podporu kolektivního vyjednávání, kde jedním z bodů, který byl navržen, je poplatek za zaměstnance, kteří nejsou organizováni v odborech. Akce se zúčastnil i místopředseda NeRV Tomáš Šlachta. Bližší informace je možné najít na webových stránkách OSŽ.

Pokračování na str. 2

Stalo se:

STANE SE:

► Ministerstvo dopravy se připojilo k dalším ministerstvům a úřadům, které postupně přecházejí na jednotnou státní doménu; webové stránky jsou nyní dostupné také na md.gov.cz, stejně tak e-mailové adresy jsou nyní odesílané ze shodné domény. Stávající doména pro příjem zpráv funguje dál, adresa „mdcr.cz“ bude dostupná ještě více než pět let

► České firmy získaly během zářijového veletrhu InnoTrans zakázky za více než miliardu korun; představily unikátní vozidla i technologie a získaly mezinárodní ocenění, CZ LOKO zde například vystavovalo duální lokomotivu Dual Shunter 2000



► Z CDP Praha je v současnosti dálkově řízeno již přes 700 km traťových úseků železničních tratí. Dálkově je nyní řízena také celá trať z Prahy přes Tábor do Českých Budějovic; dalších víc než 500 km trati řídí dispečeri druhého CDP v Přerově



Konference ASO se zaměřila i na téma kolektivního vyjednávání

Dokončení ze str. 1

U aplikace Rail sport je zatím u některých sportů komplikované přihlášení, aplikace totiž není stoprocentně funkční. Na zlepšení se však stále pracuje.

V příštím roce proběhnou volby funkcionářů OSŽ. Konat se budou na IX. sjezdu OSŽ



Předsedkyně NeRV Bc. Renata Dousková mimo jiné informovala o obsahu jednání Ústředí a Představenstva OSŽ

ve dnech 8.–9. 11. 2025 v Brně, v hotelu OREA. Jedenáct delegátů bude zastupovat Nedrážní republikový výbor. Největší procentuální podíl má Správa železnic. Na organizaci akce se už pracuje a momentálně je potřeba navrhnout personální složení volebních komisí.

Sdružení má vytvořeny nové webové stránky a bližší informace najdete i v tomto vydání na str. 8 a 9.

V druhé části jednání NeRV byli ke slovu zváni představitelé základních organizací, kteří přítomné informovali o novinkách ve společnostech, kde pracují.

Místopředsedkyně NeRV a předsedkyně ZO CZ LOKO Magdalena Stránská stručně sdělila, že v jejich společnosti řeší menší problémy s dodavateli, které zasáhly povodně. Kolektivní vyjednávání proběhne během měsíce října.

Informace ze společnosti Skanska přednesl Miroslav Novotný, který zastoupil oba předsedy, jenž se nemohli z pracovních důvodů zúčastnit. Společnost pro rok 2025 vysoutěžila dvě větší zakázky. Renata Dousková přečetla informace podané předsedou ZO písemnou formou. Mezi jiné se podařila změna ve fungování koordinačního orgánu SKANSKA a po dlouhých letech předsedové ZO OSŽ mají hlas rozhodující.

Ve společnosti OHLA ŽS již předseda Oldřich Sobol zahájil kolektivní vyjednávání se zaměstnavatelem, které vychází z kolektivní smlouvy z minulého roku.

Ve firmě AZ Servis se již podařilo podepsat „kolektivku“ na letošní rok a zároveň byl předseda ZO Rudolf Rozbořil vyzván k jednání

o další kolektivní smlouvě na rok 2025, ale i tak již nyní bylo navýšení finanční částky dokonce překročeno.

Společnost Signal Mont bude dokonce zaměstnancům vyplácet 13. plat.

U železničního dopravce Trilex bude během října probíhat druhé kolo vyjednávání. Společnost po dlouhých letech nevyplatila letní odměny, protože velká část investic proudí na údržbu lokomotiv. Na plánu je také rekonstrukce odpočinkových místností. Předseda ZO se po delší odmlce zúčastnil jednání a poděkoval vedení NeRV za výrazné navýšení mzdových prostředků pro strojvedoucí a vlakový personál dohodnuté v PKS na rok 2023–2024. Společnost se ovšem stále potýká s nadměrným počtem přesčasů a místo čerpání dovolené je zaměstnancům často propláceno, protože firma dlouhodobě trpí nedostatkem pracovníků. Kriticky je třeba se postavit k tomu, že na německé straně nemají v cílové stanici žádné sociální zázemí pro strojvedoucí a vlakový personál.

Dopravní podnik města Brna přidal svým zaměstnancům k platu dvě procenta a všechny tam působící odborové organizace se shodly, že se bude žádat o navýšení v chystaném kolektivním vyjednávání.

V JLV je nový generální ředitel a chystá se členská schůze. Ve společnosti se řeší problematika výše mezd mezi kmenovými a agenturními zaměstnanci.

Kolektivní smlouva se na střední škole v Olomouci (SŠTO) bude podepisovat v lednu příštího roku. O žáky není nouze a internet je zaplněn studenty. Slíbené odměny byly zaměstnancům vyplaceny.

U Elektrizace železnic se očekává druhá část vyplácení finanční odměny. Hospodářský výsledek by měl být v plusových číslech.

Ve společnosti RYKO Děčín budou vyplaceny podzimní prémie a firma se zúčastnila mezinárodního veletrhu InnoTrans.

Vedení Dopravního zdravotnictví vyplatilo zaměstnancům letní odměny a jako benefit obdrželi stravenkovou a kafeterie kartu s částkou 5 000 Kč.

U Drážního úřadu proběhla v květnu schůze s ředitelem, dále se chystá stěhování z dů-



Předseda ZO OSŽ Drážního úřadu Karel Souček hovořil také o chystaném stěhování z důvodů rekonstrukce stávajících prostor

vodu rekonstrukce stávajících prostor. Na základě připomínek zaměstnanců a odborářů je plánovaná kontrola svazovými inspektory OSŽ na nových pracovištích. Vedení přislíbilo zaměstnancům navýšení mzdy.

O problémech ve firmě WAGON LOSTER informovala Renata Dousková, neboť předseda ZO se z pracovních důvodů nemohl na jednání NeRV dostavit. Ve společnosti se stále propouští a rapidně se snižují mzdy všem zaměstnancům. Dále také informovala o špatné situaci ve firmě TSS Hulín, kde zaměstnanci pomalu odcházejí sami. Mzdy jsou jim snižovány na minimum a společnost čeká pravděpodobně likvidace.

Závěrem jednání předsedkyně NeRV Bc. Renata Dousková oznámila kandidáty na ocenění za dlouhodobou práci u „Nedrážních“, kteří budou navrženi u příležitosti oslavy 35 let OSŽ, jejíž vyvrcholení proběhne v březnu příštího roku. Oceněnými by měli být bývalý předseda revizní komise Josef Šlachta in memoriam a bývalý předseda Bohumil Dráp z TSS Hradec Králové za příspěvek z prodeje rekreačního objektu, další návrhy jsou v jednání.

Poslední letošní jednání Nedrážního republikového výboru je naplánováno na 26. listopadu, které bude již tradičně zakončeno turnejem v elektronických šipkách.



V SOUVISLOSTI SE SLAVNOSTNÍM ZAHÁJENÍM STAVBY MODERNÍHO TERMINÁLU V JIHLAVĚ JSME POLOŽILI NĚKOLIK OTÁZEK ŘEDITELI STAVBY ING. ONDŘEJI ZEDNÍKOVÍ ZE SPOLEČNOSTI SKANSKA

V Jihlavě začala stavba centrálního dopravního terminálu. Slavnostní zahájení stavby se konalo ve čtvrtek 26. září a generální ředitel Správy železnic Jiří Svoboda u této příležitosti uvedl: „Cestující získají pohodlný přestup mezi jednotlivými druhy veřejné dopravy, v nové nádražní budově najdou veškeré potřebné zázemí. V budoucnu budou tuto stanici navíc obsluhovat také vysokorychlostní vlaky z Prahy do Brna, které tam budou zajíždět po nové trati postavené podél dálničního přívaděče.“



Stavbu provede společnost Skanska, která podala nejvýhodnější nabídku ve výši 1 266 866 061 korun. Stanice, která se nachází blízko centra krajského města, zcela změní podobu. Vzniknou nová nástupiště, na která bude přístup podchodem. Dosluhující nádražní budovu nahradí nový objekt, který bude zároveň sloužit jako zázemí nově vybudovaného dopravního terminálu.

U této příležitosti jsme položili několik otázek řediteli stavby Ing. Ondřeji Zedníkovi.

Pane řediteli, můžete se našim čtenářům profesně představit?

V roce 2002–2008 jsem vystudoval obor technologie a řízení staveb na Vysokém učení v Brně. Po škole jsem zakotvil u firmy Skanska a z pozice

asistenta stavbyvedoucího jsem se postupně vypracoval na projektového specialistu. Poté jsem nakrátko změnil zaměstnavatele a v roce 2013 jsem v Londýně piloval angličtinu. Následně jsem se vrátil ke Skanska, kde nyní pracuji na pozici ředitele stavby.

Jsem ženatý, máme 4 děti. Ve volných chvílích trávím rád čas s rodinou, také mě baví běh a jízda na motorce.

Jaké významné stavby jste v poslední době realizoval?

Zmínil bych tři stavby, z nichž každá byla úplně jiná.

Elektrizace trati Kadaň–Prunéřov–Kadaň

Byla to po delší době stavba v regionu západních Čech, a tedy daleko od domova, s čímž jsme se jako rodina museli vypořádat. Jednalo se o modernizaci části trati a stanice Kadaň. Spolupráce se zástupci Stavební správy západ byla perfektní, stejně tak s HlPm a OŘtkem.

Dokončení I. žel. koridoru v trať. úseku Lanžhot (ČR)–Kúty (SR)

Tato „menší“ stavba rekonstrukce trati, jejíž hlavní součástí byl přeshraniční most přes řeku Moravu, byla s ohledem na časové zpoždění stavebních prací a koordinaci s italským zhotovitelem na slovenské straně celkem organizačně náročná. Byli jsme závislí na stavební připravenosti Slovenské strany, která i přes několikrát jednání nebyla optimální. Nicméně kde je vůle, je i cesta a i tuto stavbu jsme kolejově a trakčně dokončili. Zabezpečovací

zařízení stále čeká na dokončení slovenské stavby.

Elektrizace trati vč. PEÚ Brno–Zastávka u Brna, 1. etapa

Opět stavba elektrizace tentokrát na jižní Moravě v délce cca 11 km.

Tato stavba mi obzvláště přirostla k srdci. Tým lidí, který se na ní podílel, pracoval opravdu velice efektivně. Přes investora Stavební správu východ, budoucího správce, projektanta a náš tým zhotovitele. Stavba sice nezačala z důvodů obstrukcí podle mých představ, nicméně jsme stavbu řádně realizovali a předali.

Máte bohaté zkušenosti, jak se připravujete na Jihlavu?

Jsem rád, že se nám podařilo ve veřejné soutěži uspět. Je to pěkná stavba se značným dopadem pro město, takže se těšíme. Dokonce s týmem projektanta a budoucího správce jsem již na stavbách úspěšně spolupracoval. Na této poměrně složité stavbě, no vlastně jsou tu dvě stavby, bude velice důležitá jak časová, tak i prostorová koordinace se stavbou centrálního dopravního terminálu. Z toho důvodu se ve spolupráci s projektantem připravujeme koordinace řešit pomocí moderní 3D technologie BIM a rozšířené reality. Věřím, že první praktické ukázky budeme moci i veřejnosti v brzké době představit.

Každá stavba je živý organismus a na stavbě se běžně vyskytují věci a události, které projekt nepředpokládal a někdy ani při nejlepší vůli předpokládat nemohl. Věřím, že ve spolupráci s celým týmem se podaří tyto překážky rychle a úspěšně vyřešit.

Pane řediteli, velice děkujeme za rozhovor.





Sdělení Ministerstva práce a sociálních věcí ze dne 23. září 2024

o vyhlášení minimální mzdy, nejnižších úrovní zaručeného platu a rozpětí výše příplatku za práci ve ztíženém pracovním prostředí pro rok 2025

Ministerstvo práce a sociálních věcí vyhláší:

- podle § 111 odst. 7 písm. b) zákona č. 262/2006 Sb., zákoník práce, ve znění zákona č. 230/2024 Sb., minimální mzdu pro rok 2025. Pro stanovenou týdenní pracovní dobu 40 hodin činí měsíční minimální mzda 20 800 Kč a hodinová minimální mzda činí 124,40 Kč;
- podle § 112 odst. 4 zákona č. 262/2006 Sb., zákoník práce, ve znění zákona č. 230/2024 Sb., nejnižší úrovně zaručeného platu pro rok 2025. Nejnižší úrovně zaručeného platu pro stanovenou týdenní pracovní dobu 40 hodin činí:

Skupina prací	Nejnižší úroveň zaručeného platu v Kč za hodinu	v Kč za měsíc
1.	124,40	20 800
2.	149,30	24 960
3.	174,20	29 120
4.	199,10	33 280

- podle § 128 odst. 3 zákona č. 262/2006 Sb., zákoník práce, ve znění zákona č. 230/2024 Sb., rozpětí výše příplatku za práci ve ztíženém pracovním prostředí pro rok 2025. Rozpětí výše příplatku za práci ve ztíženém pracovním prostředí činí 1 040 až 3 120 Kč měsíčně.

Ministr: Ing. Jurečka v. r.

Jaké jsou odvody u sociálního pojištění

Výše pojistného se stanoví procentní sazbou z vyměřovacího základu za rozhodné období.

NEPŘEHLÉDNĚTE

Vážené kolegyně a kolegové, členky a členové OSŽ,

vzhledem k extrémním povodním, které zasáhly Českou republiku, a škodám, které napáchaly, je Odborové sdružení železničářů bezprostředně připraveno pomoci zejména vyplacením finančních dávek prostřednictvím Podpůrného fondu OSŽ a právní pomoci členům OSŽ a současně upozorňujeme na pomoc MPSV prostřednictvím Úřadu práce ČR.



Mgr. Martin Malý,
předseda OSŽ

U zaměstnavatelů sazba činí 24,8 % z vyměřovacího základu, z toho 2,1 % na nemocenské pojištění, 21,5 % na důchodové pojištění a 1,2 % na státní politiku zaměstnanosti.

Sazba u zaměstnanců je 7,1 % z vyměřovacího základu, z toho 0,6 % nově na nemocenské pojištění a 6,5 % na důchodové pojištění.

Bohumír Dufek byl opět zvolen předsedou ASO ČR na další čtyři roky

Dne 1. října se konala Valná hromada Asociace samostatných odborů, druhé největší odborové centrály v ČR. Během jednání stávající předseda ASO **Bohumír Dufek** zhodnotil čtyřletou činnost. Během posledního čtyřletého volebního období předseda připomněl důležitá jednání tripartity, kterých se zástupci ASO pravidelně zúčastňují, vzpomínal na nelehkou dobu covidovou, která měla na občany a ekonomiku ČR negativní dopad. Dále neopomenul připomenout zásadní úspěch odborových zástupců, kdy se podařilo prosadit zrušení superhrubé mzdy.

V druhé části jednání během tajné volby byl opět na další čtyři roky zvolen předsedou ASO **Bohumír Dufek**. Do představenstva ASO byli za OSŽ zvoleni místopředsedou ASO ČR **Radek Nekola** a tajemníkem ASO ČR **Martin Vavrečka**. Dále se jako delegáti Valné hromady zúčastnili předseda OSŽ **Mgr. Martin Malý**, místopředsedkyně OSŽ **Bc. Renata Dousková** a místopředsedové OSŽ **Štěpán Lev** a **Petr Štěpánek**.

Na Valné hromadě se kromě zhodnocení minulého období stanovily nové cíle a úkoly jak pro centrálu, tak i pro její členské subjekty.

D.H.

Akční plán MPSV

První jednání Ústředí po prázdninové pauze bylo z důvodu nepříznivé povodňové situace přeloženo na 25. září. Čerstvé informace z jednání Nedrážního republikového výboru, které proběhlo ve čtvrtek 19. září v Praze v Domě Bohemika, přednesla předsedkyně NeRV **Bc. Renata Dousková**.

Předseda OSŽ **Mgr. Martin Malý** připomínal informace ohledně přípravy Akčního plánu MPSV pro kolektivní vyjednávání, který vznikl na základě aplikace směrnice EU o průměrných minimálních mzdách. Tato směrnice mimo jiné vyžaduje, aby státy, kde není kolektivními smlouvami chráněno alespoň 80 % zaměstnanců, což je i případ ČR, přijaly akční plán jako soubor konkrétních opatření pro zlepšení

podmínek kolektivního vyjednávání za účelem podpory uzavírání dalších kolektivních smluv. MPSV připravilo návrh tohoto akčního plánu a vyzvalo sociální partnery ke spolupráci při jeho finalizaci. Na poradě na úrovni členů Představenstva OSŽ a SPO OSŽ-Ústředí již byly připomínky k tomuto plánu vycházející z dosavadních zkušeností při kolektivním vyjednávání zpracovány a odeslány.

D.H.

Konec zaručené mzdy

Od 1. 1. 2025 se ruší ustanovení v Zákoníku práce o zaručené mzdě v soukromém sektoru. Od začátku roku 2025 je tedy pro soukromou sféru stanovena pouze minimální mzda.

Nic ale nebrání a doporučuje se, zaručenou mzdu dohodnout v kolektivní smlouvě. Jelikož bývají v kolektivních smlouvách textace odkazující na skupiny prací ze zaručených mezd, ušetří se tím změny a složité přepisování. Hlavním důvodem je ale bezesporu jistota pro kvalifikované zaměstnance že nebudou pracovat za minimální mzdu. Nezapomeňme, že odměny bývají nenárokové.

Uvádíme zde příklad, jak by mohly vypadat dohodnuté výše zaručených mezd. 8 skupin prací jsme zachovali z minulých let, koeficienty pro výpočet jednotlivých skupin navrženy tak, aby se podobaly zaručeným platům (které mají pouze 4 skupiny). Výhoda dohodnutého koeficientu se projeví při změně výše minimální mzdy, díky čemuž dojde k úpravě u všech skupin.

Návrh na dohodu o zaručené mzdě			
Sk. prací	Za hod.	Měsíční	Koeficient k mín. mzdě
1	124,40 Kč	20 800 Kč	1
2	136,90 Kč	22 880 Kč	1,1
3	149,30 Kč	24 960 Kč	1,2
4	161,80 Kč	27 040 Kč	1,3
5	174,20 Kč	29 120 Kč	1,4
6	186,60 Kč	31 200 Kč	1,5
7	199,10 Kč	33 280 Kč	1,6
8	211,50 Kč	35 360 Kč	1,7



Předseda ASO **Bohumír Dufek** na jednání Ústředí OSŽ

Zpátky ni krok



Já vím, tahle hesla z dob socialismu jsou dávno zapomenuta, stejně jako doby, kdy se nádraží modrala nádražáckými uniformami a roční období se střídala podle kalendáře. Odvál je čas, zapadla do propadliště dějin a přikryl je prach... prostě nostalgie a klišé jak se patří. Netušila jsem, že vzpomínky na staré časy mne doběhnou na nově zrekonstruovaném nádraží v jednom nejmenovaném městě. Povšimněte si, prosím, že jsem nenapsala *staré dobré časy*, protože na dobu před protikuřáckým zákonem a zákazem kouření ve vlacích zase nemám tak šťastné vzpomínky a na návštěvu vylepšené železniční stanice jsem se jako správný skorošotouš těšila.

Abych vám připomněla nějaké konkrétní datum, kdy se zhroutil kuřácký svět na železnici, sáhla jsem klasicky do tajů internetu. Ten den, kdy k tomu došlo ve vlacích pod hlavičkou Českých drah, byl 9. prosince 2007 (od změny jízdního řádu). Porušení zákazu bylo v té době trestáno stokorunovou po-

kutou či přírážkou k jízdnému ve výši až 500 korun. K zákazu docházelo postupem času pozvolně a nenápadně, od úplné tolerance kouření na počátcích existence železnice, přes zavedení speciálních dámských kupé na počátku 19. stol. (tehdy se předpokládalo, že kouří a budou kouřit pouze pánové), až po snižování poměrů kuřáckých a nekuřáckých kupé (z 2:1, 1:1, 1:2 až na 1:3 pro kuřáky), a koncem minulého století už jezdila naprostá většina vozů nekuřáckých. Jednalo se tedy především o vývoj v čase s ohledem na mezinárodní smlouvy, poznatky ze zdravotnictví a dopady nemoci kuřáků do státního hospodářství. Joóóó, letí to!

O to zajímavější se mi zdá instalace kuřáckých zón na nových nástupištích, hezky pod vlašťovkami, aby na kuřáky náhodou nepršelo. Neberte to tak, že kouření zcela zatracuji, to je víceméně každého věc, ale jako bezpečák, který se celkem orientuje v legislativě vztahen k BOZP, opravdu cítím určité pochybnosti...

A co na to zákon č. 65/2017 Sb., o ochraně zdraví před škodlivými účinky návykových látek, § 8 odst. 1 písm. c) a odst. 2? Mj. říká, že se **zakazuje kouřit na nástupišti, v přístřešku a čekárně veřejné dopravy, a to včetně používání elektronických cigaret**. Podle § 9 má vlastník uvedených prostor při porušení tohoto zákazu *povinnost osobu, která nedodrží zákaz kouření nebo zákaz používání elektronické cigarety, vyzvat, aby v tomto jednání nepokračovala, nebo aby prostor opustila a tato osoba je povinna výzvy uposlechnout*. Pokud by někdo chtěl namítat, že zastřešené nástupiště s kuřáckým koutkem je *stavebně odděleným prostorem vyhrazeným ke kouření* a platí zde pravidla provozovatele, ani ten nepochodí. Nejen, že se na nástupiště, přístřešky a čekárny veřejné dopravy tato výjimka nevztahuje, ale navíc by musela být dodržena *zásada uzavřené části stavby, vymezené podlahou, stropem nebo konstrukcí krovu a pevnými stěnami s uzavíratelnými stavebními výplněmi jako jsou okna a dveře*. Neobstojí ani

odkaz na § 2 písm. p) uvedeného zákona, který upřesňuje, že *není-li vymezení prostoru nástupiště zřejmé, nebo není-li viditelným značením takový prostor jinak vymezen, pokládá se pro účely tohoto zákona za nástupiště veřejně přístupný prostor o šířce 5 m a délce 30 m před a 5 m za označником zastávky ve směru jízdy dopravního prostředku*. Řekla bych, že u ostrovního nástupiště se zastřešením se o jeho vymezení nedá nijak pochybovat... Kouření na nástupišti je navíc podle tohoto zákona přestupkem, za který může být fyzická osoba potrestána pokutou ve výši až 5 000,- Kč a provozovateli hrozí pokuta ve výši 50 000,- Kč, *pokud nevyzve osobu, která nedodrží zákaz kouření nebo používání elektronické cigarety, aby v tomto jednání nepokračovala, nebo aby prostor opustila*.

Železnice si žije dál vlastním životem a my, jako svazoví inspektoři oddělení BOZP OSŽ-Ú, samozřejmě fandíme každé rekonstrukci nebo nové stavbě a stále nás těší každá maličkost, která se udělá pro lidi. Jen máme zkrátka za to, že zákon se má dodržovat a latinské souloví *Ignorantia juris non excusat* (neznalost zákona neomlouvá) má místo nejen v moderním pojetí práva, ale i tady, u nás, na dráze...



Duševní zdraví

Dušan Gavenda, tiskový mluvčí SŽ

Kampaň na nádražích ukázala cestu k psychologické pomoci

Iniciativa Správy železnic a Národního ústavu duševního zdraví pomohla rozšířit povědomí o odborné pomoci při řešení psychologických potíží. Na speciální linku 116 123 se díky kampani obrátilo nejen více lidí trpících duševními problémy, ale i ti, kteří hledají pomoc pro své blízké.

Hlavním cílem spolupráce bylo zvýšit povědomí o tématu duševního zdraví. Podle dat organizace Cesty z krize, která provozuje Linku první psychologické pomoci, přispěla měsíční kampaň na nádražích k nárůstu hovorů od lidí hledajících pomoc a na linku se začali obracet i ti, kteří dříve o této možnosti nevěděli.

„V naší statistice evidujeme kromě celkového počtu telefonátů i hovory s lidmi, kteří o sebevraždě nejen uvažují, ale už ji mají

také naplánovanou. V průměru je takových hovorů 24 týdně,“ popisuje Jarmila Kubáňková, ředitelka Cesty z krize a metodička Linky 116 123. **„Největší radost ale máme z toho, že se například v červenci díky kampani ozvalo 25 lidí kvůli starosti o své blízké. Podrobně jsme s nimi probrali, jak nabídnout pomoc, aby k sebevražednému jednání vůbec nedošlo,“** dodala.

Možná nepřišel pozorovat vlaky, možná nevidí světlo na konci tunelu, zní hlavní sdělení letní kampaně, která na nádražích v České republice vyzývala cestující k všímavosti vůči neobvyklému chování lidí na nástupišťích. **„Vytvořili jsme seznam signálů, s jejichž pomocí veřejnost rozpozná lidi, kteří mohou**

mít psychické obtíže. Když si někoho takového všimnu, je vždy nejlepší jednat: v klidu ho oslovit, třeba jen pozdravit, projevit zájem,“ vysvětluje vedoucí pracovní skupiny Výzkum a prevence sebevražd NUDZ Alexandr Kasal.

„Zaměstnanci dohlížející na bezpečnost na nádražích jsou k rozpoznání nestandardního chování osob se sebevražednými úmysly proškoleni. V řadě případů se díky nim skutečně daří tragédiím předejít. Rozvíjíme i vyhodnocování rizikového chování s využitím inteligentních kamer. Smyslem kampaně ale je, že lidé by měli věřit svým instinktům, protože oslovit někoho je nejsnazší způsob, jak pomoci,“ uvádí generální ředitel Správy železnic Jiří Svoboda.

...S PŘEDSEDOU ZO OSŽ OLDŘICHEM LOŠŤÁKEM

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 vracíme zavedením rubriky „Na kafičku...“

Srpen a září jsme věnovali dvěma významným jubilantům a měsíc říjen nám nabízí dalšího dlouholetého člena NeRV, který v těchto dnech slaví krásné kulaté sedmdesátiny – předsedu základní organizace OSŽ u SŠTP Olomouc, Kosi-
nova Oldřicha Lošťáka. Je tedy na místě jej u kafičky vyzpovídat a zavzpomínat na jistě dlouhou odborovou aktivitu.

Předpokládám, že když slavíte tak významné výročí a stále jste aktivním předsedou základní organizace, tak máte samozřejmě kladný a dlouholetý vztah k odborům. Jaká je Vaše osobní cesta odborů?

Do odborů, dříve ROH, jsem vstoupil v roce 1975 na pracovišti Dětského domova v Plumlově. Po třech letech jsem odešel na železniční učiliště v Olomouci, na tehdy lépe placené místo vychovatele s drážními výhodami, a později jsem zde dělal sportovního instruktora. Jako řadový člen jsem se zúčastňoval většiny akcí pořádaných odbory, ať už to byly zájezdy mimo republiku a také turistická několikadenní putování po celém Československu. Po roce



1990 jsme také společně vyjeli vlakem na „západ“ či spíše na jih a prohlédli si celou Itálii až na Sicílii. Do dneška ještě žijící účastníci vzpomínají na tento nezapomenutelný výlet. Také se tehdy pořádaly pro naše potomky vánoční besídky, divadelní představení, letní tábory, které jsme personálně zajišťovali o prázdninách u nás i v Polsku či bývalé NDR jako vedoucí. Je pravdou, že tehdy byla účast velká a byly i pořadníky, protože členy ROH byli téměř všichni zaměstnanci. Kdo nejel na rekreaci letos, tak jel další rok. Bohužel po roce 1989 se rapidně snížil počet členů, prodávala se rekreační zařízení a o týdenní rekreaci za 600 korun – například v Jeseníkách – jsme si mohli nechat zdát.

Zeptám se tedy konkrétněji na post předsedy základní organizace. Jak spolupracujete se svými členy a co pro ně pořádáte?

V roce 1997 odešel z naší organizace její předseda Zdeněk Burda a bylo nutno zvolit nového předsedu. Počty členů hluboko poklesly, protože někteří kolegové považovali odbory za přežitky socialismu. Dostal jsem důvěru zůstávajících členů, ze kterých se postupně stávali důchodci, a v roce 1997 jsem byl zvolen předsedou ZO OSŽ. Naše organizace za tu dobu prošla několika změnami. Byli jsme např. SOUŽ (střední odborné učiliště železniční), SOU, OUŽ, SŠTO (střední škola technicko obchodní) a nyní jsme od 1. září 2024 SŠTP (Střední škola technických profesí). A také



Ve své odborové funkci se Oldřich Lošťák zúčastňuje jednání NeRV OSŽ, sportovních klání i dalších aktivit. Foto se zlatým Mozartem pochází ze společného výletu do Vídně. Své kouzlo mají také společná posezení zaměstnanců, odborářů a důchodců



jsme patřili pod několik ministerstev, a dokonce vlastnili režijní výhody, volné jízdenky do zahraničí, fasovali přiděl uhlí a chodili v práci v železničářské uniformě!!! Z počátku jsem jezdil na schůze do „Bílého domu“ na Žižkov, kde nás deset předsedů a předsedkyň Václav Pech (tajemník OSŽ) usadil do své kanceláře. Postupně však předsedů a organizací ubývalo a nakonec jsem za školská zařízení zůstal v OSŽ sám! Také členská základna postupně rapidně klesala, až jsme zůstali pouze tři poslední mohykáni. S pomocí bývalého ředitele RNDr. Petra Konečného se nám povedlo základnu zvednout alespoň na stávajících šest členů.

Přiznám se, že ohledně Vaší pracovní kariéry ve školství moc nevím. Můžete nám prozradit i něco o Vašem pracovním životě?

Ve školství jsem pracoval jako vychovatel a posléze do roku 1989 i jako sportovní instruktor na učilišti 45 let i s dvěma a půl roky jako důchodce. Moje práce do roku 1989 sestávala z přípravy žáků na sportovní soutěže podle tehdejšího rozpisu Střední dráhy. Vítězné kolektivy postupovaly na přebory drah a podle úspěchu a období dále na letní či zimní olympiádu učňovského dorostu. Mimo to se ještě zajišťoval lyžařský výcvik pro 150 žáků prvního ročníku. Bylo to tehdy mnoho krásných let zaplněných prací s učňovským dorostem v několika druzích sportu.

...a konkrétně o současné škole?

Střední škola technických profesí je škola s více jak šedesátiletou tradicí. Naše zařízení vzniklo po roce 1945, kdy byla zřízena Učňovská škola v Olomouci, Kosinova 4. V průběhu let se postupně měnila nejen vzdělávací nabídka, ale i její název. Letos od 1. září, jak už jsem uvedl, nese naše zařízení název Střední škola technických profesí Olomouc, Kosinova 4. V současné době zajišťujeme výuku v oborech elektrotechnických, strojírenských a obchodních. V těchto oborech máme vzhledem k tradici dobré zkušenosti, které se snažíme zúročit při odborné přípravě našich žáků. Součástí školy jsou tři vzájemně oddělená pracoviště. Hlavní budova školy, ve které probíhá teoretická výuka, je v ulici Kosinova 4, odborný výcvik probíhá U podjezdu 11 a domov mládeže pro žáky dojíždějící ze vzdálenějších míst naleznete na tř. 17. listopadu rovněž v Olomouci.

Za ty dva, tři roky, co se spolu známe, mi neušlo, že jste nadšený sportovec. Víím, že hrajete tenis a pravidelně se účastníte Seniorských her. Můžeme zavzpomínat právě na hry, na jejich začátky, a srovnat je za tu dobu, co se pořádají a co se jich pravidelně účastníte?

Letos jsem se zúčastnil již třetích seniorských her v řadě. První byly v nádherném prostředí Rajčských Teplic na Slovensku. Druhé loni v rekreačním zařízení v Potštejně a letos kolem Lesní chaty v Kořenově. Každé hry měly něco do sebe a postupně jsme se jako parta seniorů dali dohromady. Doufám, že na příštích hrách už konečně překročíme ten začarovaný kruh a skončíme „na bedně“.



Na odborářském školení v Chorvatsku jsme s kolegou Štolfou využili i jízdní kola



Mezi mé oblíbené koníčky patří téměř pravidelná návštěva výstavy květin Flora Olomouc

Předpokládám, že Vás většina členů Nedrážního republikového výboru dobře zná, přesto mi to nedá a zeptám se i Vás, můžete se nám i Vy blíže představit po soukromé stránce?

S manželkou Alenou bydlíme v rodinném domku, kolem kterého je pořád co dělat, a také zahrádka patří mezi mé i ženy koníčky. Také jsem celoživotně spojen se sportem. Od přípravky mého syna jsem se zapojil do trénování a později do „funkcionáření“. Ještě pořád vykonávám funkci vedoucího mužstva kopané Hané Prostějov. Před několika lety jsem byl vášnivý fanoušek prostějovského basketu a volejbalu. A od roku 2009 se s partou prostějovských tenisových fanoušků „účastním“ Fed cupu a Davis cupu a moje účast se za ty roky blíží k číslu 50.

Děkuji za rozhovor!

Daniela Houdková

Foto: Archiv Oldřicha Lošťáka



A mezi moje velké „koně“ patří sbírání hub

ZPRAVODAJ SON

Číslo 2-2024



Newsletter Sdružení nájemníků České republiky

Regenerace panelových domů je nutností

Provedení oprav, sanace a regenerace panelových domů umožní dosáhnout v současnosti požadované kvality bydlení, snížení energetické náročnosti i zlepšení architektonického vzhledu. Především však zajistí předpoklady pro dosažení plné životnosti panelových objektů.

Katalog nejčastějších a charakteristických vad či poruch panelových domů i metodiku lze najít na stránkách Státního fondu podpory investic (SFPI). Může se stát užitečnou pomůckou nejen pracovníkům správních orgánů,



PANELOVÉ DOMY. Podle statistických údajů Státního fondu podpory investic jich je v Česku 62 456. FOTO: PIXABAY

stavebním inženýrům či statikům, ale i SVJ a bytovým družstvům, jež revitalizaci svých panelových bytových domů plánují.

Podle statistických údajů SFPI je v Česku 62 456 panelových domů, v nichž se nachází 1,165 milionu bytů. Představuje to téměř 32 % celkového trvale obydleného bytového fondu v ČR. Stáří panelových domů se v závislosti na roku výstavby pohybuje od 25 do 60 let, to znamená, že v řadě případů dosahují tyto domy téměř 70-75 % předpokládané fyzické životnosti, která je 75-80 let. Do roku 2025 dosáhne 50-60 % životnosti více než polovina těchto objektů. Zdroj: sfpi.cz

Osm miliard na stavbu nových nájemních bytů



Obce a města v Česku mohou rozjet výstavbu dostupného nájemního bydlení. Ministerstvo pro místní rozvoj získá potřebné prostředky ze státního rozpočtu na rozhybání projektu Dostupného bydlení, který má samo-správně pomoci výstavbu a rekonstrukce financovat.

Vláda na tyto účely vyčlenila v příštích dvou letech osm miliard korun. Ministerstvo a Státní fond podpory investic po vládním usnesení vyhlásily první výzvu pro program dostupného bydlení, do které půjde celkem sedm miliard korun. Příjem žádostí začne od letošního října.

Do první výzvy by se mohly přihlásit odhadem nižší desítky obcí a měst se svými projekty, které už mají k výstavbě vyjednané stavební povolení nebo jeho vydání očekávají do konce letošního roku. Časem by se však podle údajů z Regionálních center podpory investic mohlo zapojit 167 projektů, které počítají s výstavbou nebo rekonstrukcí 3 400 bytů. Zhruba dvě třetiny z nich však ještě čekají na razítka stavebních úřadů.

Finance bude možné kromě samotné výstavby nebo rekonstrukce využít také na koupi nemovitostí. Celkem by program měl přinést na trh zhruba 10 tisíc obecních bytů navíc ke standardní výstavbě. Aby ke zlepšení dostupnosti bydlení v Česku doopravdy došlo, stavět by se podle realitních expertů v obcích a městech muselo ještě více. Podle analýzy společnosti Central Group a KPMG by to mělo být alespoň 25 tisíc veřejných nájemních bytů za rok. Zdroj: Seznam Zprávy

ÚVODNÍ SLOVO



Milé kolegyně, milí kolegové,

povodně postihly velkou část území České republiky, nejhorší situace pak byla na severu Moravy, kde byla překonána i dosud nejničivější povodeň z roku 1997.

Tato přírodní pohroma výrazně zasáhla spoustu domácností, firem i organizací a způsobila rozsáhlé škody napříč Českem. Jsme si vědomi, že i mnozí z vás musí čelit jejím důsledkům, poškozeným domům, bytům a zařizovacím předmětům.

Chci vás však ujistit, že v těchto těžkých chvílích nejste sami. Také naše sdružení je připraveno vám poskytnout bezplatné odborné poradenství ohledně škod, oprav a dalších záležitostí týkajících se bydlení. Pokud je to možné, zdokumentuje stav svého domu či bytu pro účely vyřízení pojistné události, naše služby jsou vám k dispozici jak telefonicky, e-mailem, tak osobně. Neváhejte nás proto kontaktovat na číslo 733 604 828 nebo na e-mailové adrese info@son.cz. Jsme připraveni pomoci vám tuto těžkou dobu překonat.

S úctou a přáním klidných podzimních dní.

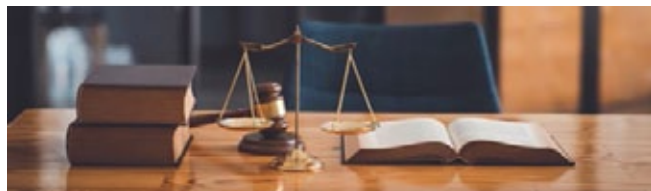
Mgr. Lenka Veselá
Předsdkyně SON

Mezinárodní den nájemníků

První říjnové pondělí si každoročně připomínáme Mezinárodní den nájemníků. Hlavním tématem toho letošního je „Posilování demokracie a práva na bydlení: životně důležitá role nájemnických organizací.“

Pokračování na další straně...

Změny v zákoně o podpoře bydlení



Poslanecká sněmovna PČR odsouhlasila 10. července v prvním čtení zákon o podpoře bydlení. Stalo se tak téměř dva měsíce po jeho předložení vládě, kde jeho schválení předcházely rozsáhlé diskuse uvnitř vládní koalice, které se vedou dodnes.

Nyní je zákon projednáván příslušnými výbory. Jeho součástí je i změnový zákon, do něhož bylo vloženo nové ustanovení upravující tzv. „vyklizovací rozkaz.“ Pronajímateli by se měl dostat do rukou nový nástroj pro případ, kdy se i po skončení nájmu jeho původní nájemce odmítá z bytu vystěhovat. Vyklizovací rozkaz by měl proces vyklizení uspišit.

Součástí změn je i návrh, aby nájemci měli povinnost zřídít si datovou schránku. „Proti tomuto návrhu se naše organizace bude ohrazovat. Mnoho nájemců, zejména starší občané nebo lidé s nižšími příjmy, nemá přístup k internetu či chytrému te-

lefonu, který je pro zřízení a správu datové schránky nezbytný. U těchto osob by se zavedení povinnosti zřízení datové schránky rovnalo vytvoření zbytečného břemene, které by zhoršovalo jejich přístup ke službám a úřadům místo toho, aby jim usnadnilo život,“ uvádí předsedkyně Sdružení nájemníků ČR Lenka Veselá.

Podle statistik má přibližně 25 % seniorů omezený přístup k internetu a chytrým zařízením. Je zajímavé, že i když byla datová schránka zavedena pro všechny živnostníky, mnozí z nich si ji dosud neaktivovali. Může to být důsledkem nedostatku technických dovedností, obav z chybné manipulace nebo prostého odporu vůči digitálnímu přechodu. „Pokud mají problémy živnostníci, kteří jsou zvyklí na obchodní a administrativní záležitosti, proč bychom měli očekávat, že se s tím bez problému vypořádají běžní nájemci? Důležité je zaměřit se na skutečné problémy nájemců a nesnažit se jim situaci komplikovat zavedením dalších povinností,“ dodává Lenka Veselá.

Mezinárodní den nájemníků

...pokračování z předchozí strany

„Rok 2024 je supervolebním rokem. Přibližně 49 % lidí na světě se má zúčastnit národních, potažmo evropských voleb. Je nezbytné, aby hlasy nájemníků byly vyslyšeny a jejich práva chráněna,“ říká Marie Linder, předsedkyně Mezinárodní unie nájemníků (IUT).

Proto je klíčové, aby IUT v aktuální nejisté době podnikla kroky k zajištění svobody sdružování, usnadnila zakládání nových a upevnila již existující sdružení nájemníků. Mezinárodní unie nájemníků podporuje demokracii a lidská práva tím, že prosazuje silné organizace nájemníků, uznává bydlení jako základní právo, řeší nejistotu v oblasti bydlení a zároveň posiluje občanské svobody. Aktuální témata spjatá s problematikou nájemního bydlení budou obsahem konference „Dny nájemního bydlení v ČR“. Uskuteční se 7. listopadu 2024 v Senátu Parlamentu ČR pod záštitou místopředsedy vlády a ministra práce a sociálních věcí Mariana Jurečky a také pod záštitou ministerstva pro místní rozvoj.



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

Vláda schválila novelu zákona o sociálních dávkách

Ministerstvo práce a sociálních věcí (MPSV) připravilo dosud nejrozsáhlejší reformu sociálních dávek s cílem zjednodušit a zefektivnit stávající systém.

Přídavek na dítě, příspěvek na bydlení, příspěvek na živobytí a doplatek na bydlení by měla v blízké budoucnosti nahradit jediná dávka. Na jednání 18. září tento záměr odsouhlasila Vláda ČR. Novela zákona o dávkce státní sociální pomoci byla schválena i přes řadu odborných a konstruktivních připomínek mj. ze strany

gii i nájemního a obrací se na nás s žádostmi o podporu. Pomoci jim může funkční systém sociálních dávek, který však reforma v této podobě nepřináší. Systém dávek reformu potřebuje, ale není správné, že MPSV nehlídá na stovky konstruktivních připomínek, které k návrhu dostalo,“ dodává předsedkyně Sdružení nájemníků ČR Lenka Veselá.

Reforma totiž systém pouze nezjednodušuje, ale zásadním způsobem mění výši a podmínky čerpání státní sociální podpory. Podle Platformy pro sociální bydlení bude mít novela nejzásad-



ministerstva školství, ministerstva pro místní rozvoj, Českomoravské konfederace odborových svazů nebo organizace Člověk v tísni.

Obavu sdílí i Platforma pro sociální bydlení, která se zabývá dostupností bydlení a sociálním vyloučením. „Reforma se v řadě aspektů snaží jít dobrým směrem. Zjednodušení systému může pomoci s dostupností dávek pro lidi, kteří na jejich využití mají právo, ale kvůli složitosti systému si o ně nežádají. Zároveň ale systém přináší novou vlnu zpřísnění dávek a snížení jejich výše pro řadu příjemců. To je zcela neadekvátní současně ekonomické situaci,“ komentuje reformu ředitelka platformy Barbora Bírová.

„Řada nájemců se v posledních letech potýká s růstem cen ener-

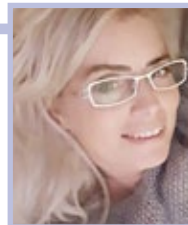
gii i negativní dopad na pracující nízkopříjmové domácnosti žijící zejména v městech, kde se platí vysoké nájemy. U těchto domácností MPSV nedostatečně reflektuje nepoměr mezi nárůstem příjmů a výdajů. Řada z nich má nárok na příspěvek od státu, ale po reformě přijdou zvlášť ve větších městech i o několik tisíc korun měsíčně.

Další postiženou skupinou budou rodiče samostatně vychovávající dítě nebo senioři, na které nejzávažněji dopadá energetická chudoba. Reforma jde taky zcela opačným směrem než nyní schvalovaný zákon o podpoře bydlení a její přijetí může zásadním způsobem zkomplikovat a pro spoustu lidí zcela znemožnit vymanění se z bytové nouze.



**MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR**

Projekt
„Odborné bytové poradenství“
je podporován MMR ČR.



GAUČINK – u televize se nemusí jen ležet

„Jéééé, mně se tak dnes nechce cvičit. Nejraději bych si jen lehla k televizi na gauč a moc se nehýbala...“ Tak tohle zná určitě každý z nás. Po celém dni v práci, ať už v kanceláři, nebo v terénu, naše tělo dostává docela zabrat. Když pak přijdeme domů a čeká nás ještě domácí práce nebo sezení s dětmi u učení, jsme zralí večer pouze ulehnout k televizi a odpočívat. Proč ne? Když si to tělo žádá, ale nesmíme zapomínat, že tělo musí nejen odpočívat, protahovat se a masírovat, jak jsme vás inspirovali v minulých číslech, ale také posilovat.

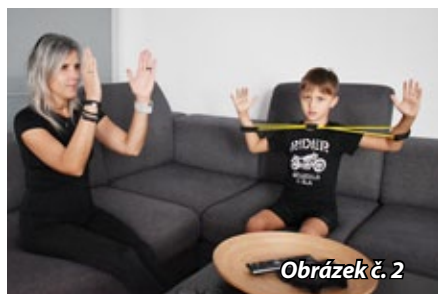
Nepředstavujeme si hned tahání těžkých činek v posilovně pětikrát týdně, ale snadný pohyb, který zvládnou začátečníci i lidé se zdravotním omezením. Cvičení a posilování nám pomáhá zpevnit tělo, být v lepší fyzické kondici a snížit svoji případnou nadváhu.

Pojďme proměnit „gaučink“ z klasického válení na pohovce, jak jej známe, v efektivní a nenáročný pohyb, který bude přínosem pro náš zdravější způsob života.



Obrázek č. 1

Začneme jednoduchým protahováním od hlavy: Sedněte si rovně na pohovku, ramena od uší. Ruce podél těla a otáčíme hlavou nejprve doprava a pak několikrát doleva. Poté zakružíte současně ramena dopředu a dozadu (viz obrázek č. 1).



Obrázek č. 2

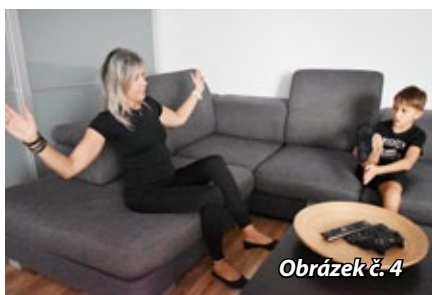
V dalším cviku protáhneme a posílíme zádné svalstvo: Rovně se posadíme, rama od uší, ruce do tzv. svícnu a pomalu v pomalém tempu přibližujeme k sobě (viz obrázek č. 2). Pokud chceme ruce i záda posílit, intenzivněji, použijeme cvičící gumu.

Většinu z nás trápí tricepsové svaly: V pokročilém věku nám trojhlavý sval pažní



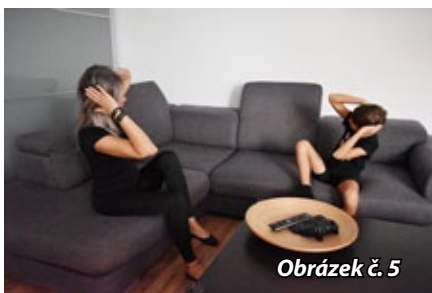
Obrázek č. 3

ochabuje a musíme paže schovávat do delších rukávů. Posilováním tricepsů zadní paže posílíme, abychom je mohly vystavovat v létě v plavkách a halenkách bez rukávů. Rukama se zapřeme o kraj gauče a odsuneme nohy a hýždě vysuneme do vzduchu. Opakovaně rukama snižujeme hýždě nad podlahu a zase zpět nahoru. Myslíme na to, že pohyb je v pažích, ne v hýždích (viz obrázek č. 3).



Obrázek č. 4

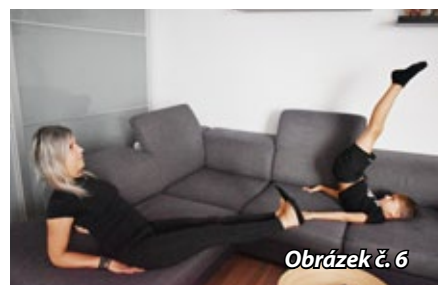
Pomalou přejdeme k důležitým cvikům na střed těla: Sedneme si na kraj gauče, rovná záda, ramena od uší. Na střídačku zvedáme pokrčená kolena nahoru k hrudníku a vždy pod zvednutým kolenem tleskneme nebo si podáme například míček (viz. obrázek č. 4).



Obrázek č. 5

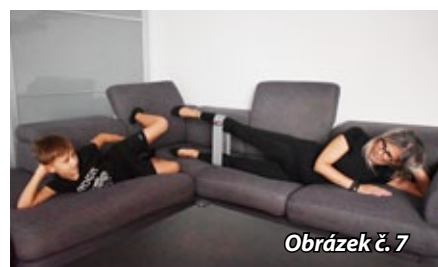
Na šikmé břišní svaly je vhodný cvik s rukama za hlavou: Sedíme na kraji gauče, ruce za hlavu a střídavě k sobě přikládáme pravou ruku k levému kolenu a levou ruku k pravému kolenu. Při pohybu stáhněte břišní svalstvo do mírného předklonu a vydechněte (viz obrázek č. 5).

Poslední cvik na bříško a zároveň posílení stehenních svalů provedeme zároveň: Sedíme rovně a zvedneme zaráz obě nohy. Držíme je v této poloze a propínáme



Obrázek č. 6

špičky u nohou, které střídáme za tak zvané fajfky. Zkuste takto cvik provádět půl minuty třikrát po sobě (viz obrázek č. 6).



Obrázek č. 7

Když jsme teď protáhli stehenní sval, posílíme i vnitřní stranu stehna a také hýžďový sval: Lehnete si na jeden bok na pohovku, natáhneme nohy a vrchní nohou drobně kmitáme nahoru a dolů. Po půl minutě se otočte na druhý bok a opakujte cvičení. Když nohy skrčíte a zvedáte vrchní nohu, posilujete tak hýžďový sval. Cviky si je možné ztížit pomocí cvičební gumy (viz obrázek č. 7).



Obrázek č. 8

Na závěr cvičení budeme dělat dřepy s pomocí gauče: Klasické dřepy asi nemusíme vysvětlovat. Dřep provádějte s upaženými rukama. Vždy si sedněte na gauč a opět si stoupněte. Od gauče se trochu odrazíte a stoupnete. Pohyb je tak jednodušší a netrápíte naše kolenní klouby (viz obrázek č. 8).

Možná po přečtení těchto řádků se stane aktivní „gaučink“ vaší oblíbenou činností u sledování oblíbených televizních pořadů nebo když je venku špatné počasí. Bonusem při cvičení je, že se k vám může přidat celá rodina. A budete aktivní jako Čermákoví z Modřic u Brna!



KRÁSY VALENCIE TENTOKRÁT PŘEVÁŽILY NAD ZKLAMÁNÍM Z VÝSLEDKŮ DAVIS CUPU

Jako další zastávka na tenisové cestě našeho fans byla kouzelná a neprávem opomíjená Valencia. Její historie sahá až do roku 138 před Kristem, kdy byla založena jako římská osada pod názvem Valentia Edebanorum. V roce 711 ji obsadili Arabové, kteří do města přinesli své zvyky a jazyk, ale také náboženství a architekturu. Podařilo se jim udržet ve Valencii více jak pět století, a to až do roku 1238, kdy město dobyl král Jakub I. Aragonský. Ve Valencii zavedli kvůli záplavám tok řeky Túria v délce asi 9 km ji-nudy, místo vysušili, mosty přes ni však ponechali a udělali zde odpočinkovou zónu zvanou Jardí del Túria. Oba konce tohoto parku jsou vyhrazeny zvířatům. Na východním konci stojí Oceánográfico, největší veřejné akvárium v Evropě, a na západním konci Bioparc Valencia – zoologická zahrada nové generace. Ve středu města se nachází katedrála Panny Marie ze třináctého století postavená na místě někdejší mešity. V katedrále je uchován kalich, který je prezentován jako Svatý grál. Jde o číši zhotovenou z červeného achátu, ze které pil Ježíš při poslední večeři.

Co se týče naší tenisové výpravy, tak jsme byli spokojeni s pobytem a krásou slunné Valencie. Horší to bylo s výsledky našich hráčů! Po prohách dvakrát 0:3 se Španěly a Australany se nám podařilo s Francouzi získat Menšíkem pouhý bod v zápase s Rinderknechem. Čtvrtým místem ve skupině pro nás letošní Davis cup skončil!!! Bohužel ve Valencii se na následku podepsala úzká nominace a také ne úplně zdraví a spíše přetížení hráči (Lehečka, Machač) a rovněž dlouhodobé boje ve vedení tenisového svazu. Vyvrcholilo to v závěru celého turnaje odvoláním nehrajícího kapitána Jaroslava Navrátila a jeho nahrazením Tomášem Berdychem! Uvidíme, jak se všem bude dařit v příštím roce v kvalifikaci...



Pohled do arény na zápas Lehečky s Bautistou



Naše zdravé tenisové jádro fans (Bruntál, Dačice, Prostějov)



Španělská Valencia je metropolí pro 21. století



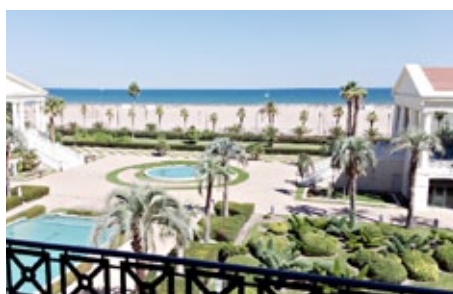
Také zbyla chvilka kouknout se na „burácející“ moře v pozadí s lodními obry



Oceanográfico Valencia



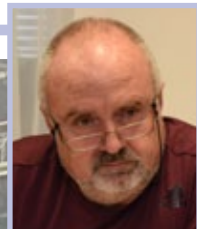
Hotel Las Arenas měl všech 5 P



Výhled z hotelového okna se nikdy neomrzí



Museum de les Ciències



STUTTGART SI NA SPARTĚ VYLÁMAL ZUBY, KAIRINEN DAL BRANKU SNŮ, PSALA NĚMECKÁ MÉDIA

Fotbal je prostě fotbal. Jak jinak v krátkosti popsat tuto nádhernou hru. Není se tedy čemu divit, že jsme se s kamarády vypravili na mezistátní, meziklubové utkání v Lize mistrů VfB Stuttgart versus AC Sparta Praha.

A návštěva zápasu předčila všechna očekávání. Báječnou odměnou za cestovní útrapy byl výsledek 1:1, prostě nádherná remíza získaná na cizím hřišti před šedesáti tisíci diváky.

Je pravda, že domácí hned na začátku přimkli Spartu k jejímu vápnu, ale to se dalo očekávat. Hlavně, že to Sparta zvládla, i když první gól skončil v jejich síti. Naštěstí přišla dvaatřicátá minuta a Kairinenova šance, kterou beze zbytku využil. Na remíze už se do konce zápasu nic nestalo – a my se mohli spokojeně vrátit domů.

Samozřejmě jsme kromě tohoto sportovního zážitku získali i mnoho poznatků ze Stuttgartu, dokonce jsme v automobilovém muzeu přemýšleli, jakým dopravním prostředkem by bylo na Moravu nejlépe cestovat. Nakonec jsme však zůstali při klasice.



Zápas sledovalo šedesát tisíc diváků



Během čekání na mimořádnou sportovní událost zbyl čas i na pořizování fotografií



Muzeum Porsche



Blahopřejeme

V tomto měsíci slaví narozeniny:

Oldřich Lošťák – SŠTO

Zdeňka Nocarová – DZ Praha

Stanislav Foltýn – TSS Hulín

Miroslav Novotný – čestný člen NeRV

Stanislav Brož – Wagon Lostr