

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

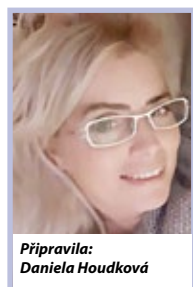
■ Odbory a ekonomika	str. 2
■ Vedení NeRV informuje	str. 4
■ BOZP	str. 5
■ Kávu, prosím...	str. 6
■ SON	str. 8
■ O zdraví...	str. 10
■ Tip na výlet	str. 11
■ Tip na dovolenou	str. 12
■ Blahopřejeme	str. 12



Dne 8. července jednalo Představenstvo OSŽ. NeRV zde zastupuje místopředsdkyně OSŽ a předsdkyně NeRV OSŽ Bc. Renata Dousková

Foto: Daniela Houdková

Vedení OSŽ a ASO připravují Akční plán na podporu kolektivního vyjednávání



Připravila:
Daniela Houdková

Prázdninové jednání Představenstva OSŽ proběhlo 8. července v Praze v Domě Bohemika. Celé jednání řídil předseda OSŽ **Mgr. Martin Malý**.

V druhé polovině roku je naplánováno několik akcí pořádaných pod záštitou USIC (Sdružení mezinárodního železničního sportu).

Již v srpnu bude v Německu uspořádáno regionální mistrovství v tenise. V září proběhne v Dánsku mezinárodní mistrovství USIC v bowlingu a v říjnu ve Francii bude uspořádáno mezinárodní mistrovství USIC v šachu.

Za Nedrážní republikový výbor vystoupila předsdkyně **Bc. Renata Dousková** s aktuálními informacemi ohledně prodloužení nájemní smlouvy pro bývalé železniční polikliniky (Praha, Plzeň, Nymburk, Česká Třebová, Olomouc, Ostrava) mezi Českými drahami a skupinou Agel na dalších deset let. Dopravní zdravotnictví bude nadále poskytovat zdravotní a preventivní péči pro širokou klientelu a pracovní lékařské služby pro smluvní partnery.

Novinkou u společnosti OHLA ŽS, a.s., je zavedení mapování železničních tras a trakčního vedení pomocí dronu. Ve společnosti také došlo k drobným organizačním změnám bez zásadního dopadu na zaměstnance.

Závěrem jednání první místopředseda OSŽ a zároveň místopředseda Asociace samostatných odborů (ASO) **Radek Nekola** shrnul body jednání zasedání předsednictva ASO ze dne 7. července. Hlavní témata zahrnovala přípravy na konferenci a problematiku opatření na podporu kolektivního vyjednávání.

Zajímavé informace se týkaly jednání na Ministerstvu práce a sociálních věcí ČR, se kterým se pracuje na cíli zajištění 80 % pokrytí zaměstnanců v ČR kolektivními smlouvami prostřednictvím připravovaného Akčního plánu na podporu kolektivního vyjednávání a snahou ASO o navrácení daňového zvýhodnění za příspěvky v odborové organizaci, který je zatím Ministerstvem financí odmítán.

V měsíci září se plánuje provedení revize členů na krajských tripartitách a aktualizace na webových stránkách asociace. Více informací naleznete na

ODBORY.INFO nebo <https://www.asocr.cz/>

Stalo se:

STANE SE:

► Je léto, prázdniny, čas dovolených, zkusme tedy naše aktuální zprávy tentokrát poněkud odlehčit.

► Tohle je vědecky podložené... Už jste někdy přišli do místnosti za určitým účelem a okamžitě zapomněli proč? Vypadá to, že za to mohou – dveře! Když se vrátíte zpět, většinou si vzpomenete, co jste chtěli...

Psychologové z University Notre Dame (stát Indiana, USA) objevili, že projít dveřmi způsobí v mysli proces, který se nazývá "ohraničení události". Ten odděluje od sebe dvě skupiny myšlenek. Náš mozek uloží myšlenky, které jsme měli v jedné místnosti, a připraví nepopsanou stránku pro myšlenky v novém prostředí.

Bože, to se mi ulevilo! Já myslel, že jsem sklerotický blb a ony jsou příčinou dveří... Váš M. N.

► V žádném případě Nedrážní republikový výbor Odborového sdružení železničářů nepořádal soutěž o mokré tričko. Ale pokusil se o to personál hotelu, kde NeRV OSŽ uspořádal svou konferenci. Výsledek vidíte na fotografii Daněly Houdkové.





Poslední dílek secesní mozaiky: ZAČÍNÁ ZÁVĚREČNÁ FÁZE OBNOVY FANTOVY BUDOVY



Správa železnic pokračuje v rekonstrukci vnitřních prostor Fantovy budovy na pražském hlavním nádraží. Citlivou obnovou nyní projdou interiéry prakticky v celém jižním křídle secesního objektu a vyšší patra v jeho severní a střední části. Práce potrvají do léta 2029 a stejně jako v předchozích etapách budou probíhat v úzké spolupráci s památkáři a restaurátory. Celkové náklady dosahují 666 milionů korun.

Rekonstrukci historické budovy navržené architektem Josefem Fantou na začátku minulého století provádí Správa železnic postupně od roku 2019. Nejprve přišla na řadu její střecha a fasáda, v letech 2021 až 2023 navázala obnova kulturních sálů v severní části. Ty se nyní velmi často využívají pro pořádání kulturních a společenských akcí.

„Cennějších příkladů secesní architektury mnoho nenajdeme, a je proto dobře, že Správa železnic věnuje Fantově budově péči, kterou si právem zaslouží. Stavební práce budou probíhat

pod dohledem památkářů, ke slovu se stejně jako při předchozí etapě dostanou i restaurátoři. Výsledkem budou interiéry v podobě, jakou měly při otevření budovy před více než sto lety,“ říká ministr dopravy Martin Kupka.

Obnovou projdou stávající kanceláře, přibudou nové komerční prostory. Nejcitlivější částí právě začínající rekonstrukce budou práce na Vládním salónku, který se nachází v jižní věži u prvního nástupiště.

„Odborníci velmi oceňovali způsob, jakým jsme obnovili první část Fantovy budovy. I díky pečlivé a citlivé rekonstrukci se Fantův a Sloupový sál staly populární lokalitou pro pořádání konferencí a eventů, akce se tu konají téměř každý den,“ popisuje generální ředitel Správy železnic Jiří Svoboda. „Péče o kulturní dědictví představuje pro Správu železnic rovnocennou prioritu s modernizačním úsilím. Rekonstrukce Fantovy budovy je toho nejlepším důkazem,“ dodává.

Zásadní změnou projde příjezdová hala v jižní části budovy. Stavbaři zde odstraní nepůvodní strop z poloviny minulého století, a to i s použitím horolezecké techniky. Nad příjezdovou halou tak opět vznikne vysoký prostor se secesně zdobeným stropem.

V jižním podchodu projdou rekonstrukcí veřejné toalety a díky novému výtahu vznikne propojení jižního podchodu s Fantovou budovou.

Stavba je rozdělena na tři fáze, během kterých bude docházet ke stěhování jednotlivých pracovišť. Jediným omezením pro cestující bude uzavření původní příjezdové haly během bouracích prací.

Zhotoviteli stavby jsou AVERS a GEOSAN GROUP. Celkové náklady dosahují 666 562 662 korun, financování zajistí Státní fond dopravní infrastruktury.

Pozor, fouká!

ŠTĚSTÍ V NEŠTĚSTÍ... A REKREACE UŽ MŮŽE PROBÍHAT

Když dorazí vichřice na Vysočinu, přestává legrace. Částečně to poznala i rekreační chata OHLA ŽS na Rendličku, když na ni spadl strom. Naštěstí škody nebyly vážné a stačilo přiložit ruce (a pilu) k dílu a rekreačníci mohli nastoupit k odpočinkovému pobytu... a zbylo i na topení!!!

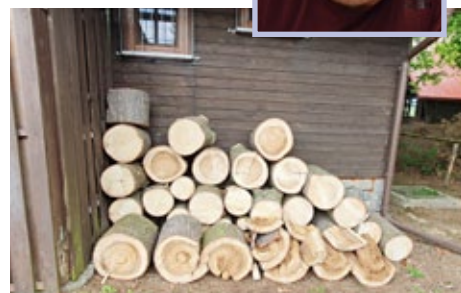
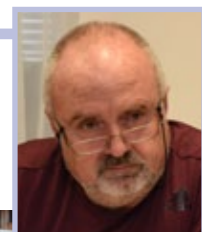
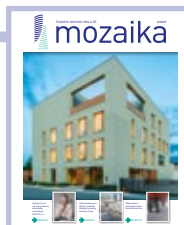


Foto: Oldřich Sobol





Divize Východ společnosti OHLA ŽS postaví UNIKÁTNÍ BUDOVU ČERNÉ KOSTKY V OSTRAVĚ



Vizualizace Černé kostky

Zdroj: Kuba & Pilař architekti

Dne 29. dubna letošního roku byla v Ostravě slavnostně zahájena stavba Černé kostky – Centra digitalizace, vědy a inovací, díky níž získá Moravskoslezská vědecká knihovna nové sídlo. Zakázku za 1,3 miliardy korun bez DPH pro objednatele Moravskoslezský kraj realizuje sdružení firem Metrostav DIZ a OHLA ŽS dle návrhu ateliéru Kuba & Pilař architekti a měla by být hotová v roce 2027. Stavební práce za naši společnost provádí realizační tým oblasti Moravskoslezsko divize Východ.

Slavnostní poklepání základního kamene dlouho očekávané stavby se uskutečnilo naproti Domu kultury města Ostravy na ulici 28. října v bezprostřední blízkosti prostoru, kde Černá kost-

ka vyroste. Na matně průsvitný hranol obsahující originály knih z fondu Moravskoslezské vědecké knihovny zatavené do epoxidové vrstvy se neklepalo kladívkem, ale mobilními telefony se speciální aplikací vydávající typický zvuk klepání.

Budova ve tvaru převýšené krychle o půdorysných rozměrech 36 × 36 m bude vysoká 42 m a bude mít dvě podzemní a devět nadzemních podlaží o celkové podlažní ploše 16 000 m². Součástí podzemních podlaží budou depozity knihovny, technické zázemí, parkoviště pro 78 aut, digitalizační laboratoř a edukační prostory. Nadzemní patra nabídnou prostory pro individuální nebo týmové studium, konferenční sál pro workshopy, výstavní prostor, literární kavárnu nebo kino. To vše bude doplněno o kompaktní regály s knihami. Vyšší patra poskytnou zázemí pro administrativu a bude možné si zde pronajmout kancelářský open space. Součástí stavby je vodní plocha kolem objektu o celkové rozloze 4 530 m², díky které bude budova opticky působit, jako by vystupovala z vody. Předmět díla zahrnuje také vybudování parkoviště pro návštěvníky, zpevněných ploch a veřejně přístupného parku.

Jednou ze zajímavostí stavby je venkovní představený plášť budovy z ocelových porořošť,

který překryje hlavní vnější fasádní konstrukce a bude stejně jako ostatní fasádní prvky pojednán v černé barvě v kontrastu s okolní zástavbou. Viditelné nosné prvky konstrukce budou provedeny v pohledovém betonu s různými stupni pohledovosti a striktně určeným spárořezem jednotlivých bednicích dílců opatřených překližkou. S ohledem na veškeré navržené technologie individuálně řešené koncepce objektu požádali investor a budoucí uživatelé neprodleně po zahájení stavby zhotovitele o spolupráci pro vytvoření informačního modelu budovy. Předpokládá se proto, že současně s výstavbou objektu budeme tvořit dokumentaci skutečného provedení pomocí metody BIM.

Stavba Černé kostky, která představuje jednu z největších investic Moravskoslezského kraje, je spolufinancována z Evropské unie prostřednictvím Operačního programu Spravedlivá transformace a také z rozpočtu statutárního města Ostravy. Výstavbou ikonické budovy dojde ke spojení moderní knihovny, digitálních technologií a kreativních prostor pro vzdělávání a my jsme rádi, že náš realizační tým může být u toho.

Ing. Miroslav Janíček,
vedoucí projektu,
divize Východ

V MOZAICE č. II/2025 dále najdete Ražba průzkumné štoly pod Vinohrady v Brně; Získali jsme další významná ocenění; Kompletní přestavba železniční stanice Brno-Královo Pole v další fázi; Zeptali jsme se Ing. Ilony Holkové, manažerky controllingu OHLA ŽS, a.s.; Využití nové technologie na stavbě zkapacitnění vodovodního přivaděče v úseku Hranice–Lipník nad Bečvou; Rozhovor s Ing. Milanem Pitnerem, oceněným zaměstnancem roku 2024 za divizi Západ; Výstavba Kampusu Motol v Praze pro budoucí lékaře; Rekonstrukce opravárenské haly v olomouckém depu Českých drah; Divize Slovensko vybudovala cyklostezku Zelená cesta z Piešťan do Vrbového a Rozhovor s Ing. Bohuslavem Muškem, oceněným zaměstnancem roku 2024 za divizi Silnice.

Kdy má zaměstnanec nárok na placené volno kvůli návštěvě lékaře?

Zaměstnanci mají v určitých případech právo na pracovní volno kvůli návštěvě lékaře. Ne vždy však musí jít o volno placené. Zaměstnavatelé mají právo znát přesné podmínky a v případě potřeby u zaměstnanců ověřit, zda jejich absence skutečně odpovídá zákoným pravidlům. Níže shrnujeme, jak správně postupovat podle aktuálně platné legislativy (nařízení vlády č. 590/2006 Sb.).

► 1. Kdy vzniká nárok na placené volno

Zaměstnanec má nárok na **pracovní volno s náhradou mzdy**, pokud jsou splněny tyto podmínky:

► Vyšetření **nebylo možné provést mimo pracovní dobu** (například pokud lékař ordinuje pouze dopoledne a zaměstnanec pracuje na ranní směně),

► Vyšetření proběhlo ve **zdravotnickém zařízení, které má smlouvu s příslušnou zdravotní pojišťovnou**,

► A šlo o **nejbližší dostupné zdravotnické zařízení** vůči bydlišti nebo pracovišti zaměstnance, které je schopné požadovanou péči poskytnout.

V takovém případě má zaměstnanec nárok na **náhradu mzdy po nezbytně nutnou dobu**, což zahrnuje:

- cestu k lékaři,
- samotné vyšetření/ošetření,
- cestu zpět na pracoviště.

► 2. Návštěva jiného než nejbližšího lékaře

Pokud se zaměstnanec rozhodne navštívit lékaře jinde (např. z důvodu osobní důvěry nebo specializace), zákon mu umožňuje čerpat volno, ale:

► **náhrada mzdy se v tomto případě krátí** – zaměstnanec ji dostane pouze za dobu, kterou by potřeboval k návštěvě **nejbližšího smluvního zařízení**,

► zbytek nepřítomnosti je klasifikován jako omluvené neplacené volno.

► 3. Návrat do práce po vyšetření

Skončí-li vyšetření dříve, než končí pracovní doba, zaměstnanec má povinnost:

► **vrátit se zpět na pracoviště**,
 ► nebo si dohodnout čerpání **náhradního volna či dovolené** na zbytek směny.

Neplatí tedy, že pokud zaměstnanec skončí u lékaře například v poledne, může zbytek dne automaticky zůstat doma. Pracovní volno se vztahuje skutečně jen na nezbytně nutný čas.

Zaměstnavatel by měl vždy požadovat potvrzení od lékaře s uvedením času vyšetření a posoudit, zda nepřítomnost zaměstnance odpovídá pouze nezbytně nutné době, včetně přiměřené cesty. Dále je důležité ověřit, zda šlo o nejbližší smluvní zdravotnické zařízení – pokud ne, mzda se vyplácí jen za dobu, kterou by zabrala návštěva nejbližšího lékaře.

R.D.

Zdravotnictví: Funguje, ale uzdravuje?

Na první pohled se zdá, že české zdravotnictví funguje dobře. Lékaři jsou dostupní, nemocnice fungují, péče je ve srovnání s jinými zeměmi levná nebo zcela bezplatná. Když se něco stane, pomoc většinou přijde. Lidé jsou s tím, co mají, v zásadě spokojeni.

A přesto se nemohu zbavit dojmu, že tento systém sice léčí, ale příliš často skutečně neuzdravuje.

Podíváme-li se na data, zjistíme, že Češi žijí v průměru kratší život než obyvatelé vyspělých evropských zemí. Nemoci, které jinde zvládají lépe, u nás často končí fatálně. Nejde jen o životospřávu, i když ta hraje velkou roli. Problém je i v systému samotném – v tom, jak přemýšlíme o péči, o prevenci, o odpovědnosti.

Často slyšíme o moderních přístrojích nebo úspěšných operacích, ale už méně o tom, jak se pacient cítí po návratu domů. Kolik lidí se z nemocnice vrací do stejné situace, která jejich nemoc způsobila. Kolik z nás má čas a důvěru opravdu si s lékařem promluvit. A kolik lékařů má prostor vnímat pacienta jako víc než jen diagnózu v systému.

Možná jsme si příliš zvykli na to, že „to nějak funguje“. Ale systém, který funguje, ještě nemusí být dobrý. Skutečně dobrý systém totiž nejen léčí nemoc, ale pomáhá předcházet tomu, aby vůbec vznikla. Učí lidi starat se o sebe, posiluje jejich kompetence a nevytváří závislost na samotné péči.

Změna není jen v reformách, ale v přemýšlení. V odvaze ptát se: „Co od zdravotnictví vlastně chceme?“ Pokud odpověď zní jen „aby bylo dostupné“, neptáme se dost.

Potřebujeme zdravotnictví, které bude blíž člověku. Které bude umět nejen zasáhnout v krizi, ale také ji předvídat a zabránit jí. A k tomu nestačí jen nové technologie. Potřebujeme nový přístup – a začít s ním můžeme i jako pacienti.

R.D.

Klady a záporny virtuálních odborů

Virtuální odborové organizace, které komunikují výhradně online a zcela se vyhýbají osobnímu kontaktu, se stávají stále běžnější součástí pracovního prostředí. Jejich „moderní“ přístup však vyvolává otázky: Sledují skutečně zájmy zaměstnanců, nebo jde spíše o podnikání?

Odbory často zastupují zaměstnance u desítek firem najednou, bez znalosti konkrétních podmínek na pracovišti. Zaměstnavatelům posílají pravidelné faktury za své služby, včetně právních úkonů a BOZP poradenství. Riziko vidí odborníci i v požadavku, aby zaměstnavatelé sdíleli důvěrné dokumenty přes nezabezpečené webové portály.

Roste také počet nově zakládáných odborových organizací, z nichž některé podle právníků vznikají kvůli ochraně individuálních zájmů, například před výpovědí. Naopak vítány jsou odbory, které fungují jako skutečný sociální partner.



Mezi časté právní spory dnes patří i otázka, zda mají odbory právo využívat pracovní e-maily zaměstnanců. Jelikož jde o majetek zaměstnavatele a osobní údaj, doporučuje se spíše dohoda a využívání alternativních forem komunikace – například nástěnek či intranetu.

Zda moderní odbory představují budoucnost pracovního práva, nebo jen obchodní model, zůstává předmětem diskuse. Klíčová je především jejich motivace a reálný přínos pro zaměstnance.

R.D.

Sick days – co o nich (ne)říká zákoník práce

Ve světě zaměstnaneckých benefitů patří sick days, neboli indispoziční volno, k těm nejčastěji zmiňovaným. Přestože si tento benefit oblíbilo mnoho pracovníků i zaměstnavatelů, v české legislativě ho nenajdeme. Jak to tedy se sick days vlastně je?

Co jsou sick days?

Sick days jsou volné dny, které může zaměstnanec využít zejména při krátkodobém onemocnění, únavě, psychosomatických obtížích nebo třeba jako prevenci před šířením nemoci. Na rozdíl od klasické pracovní neschopnosti nevyžadují potvrzení od lékaře. Je to ryze dobrovolný benefit – záleží na tom, zda ho zaměstnavatel nabídne, a pokud ano, za jakých podmínek.

Zákoník práce s tímto pojmem vůbec nepočítá. Sick day tedy nevzniká ze zákona, ale pouze na základě dohody mezi zaměstnancem a zaměstnavatelem – například prostřednictvím kolektivní smlouvy, vnitřního předpisu nebo pracovní smlouvy.

Jak to funguje?

Zaměstnavatel by měl předem jasně definovat, kdo má na sick days nárok, kolik dní ročně lze čerpat, jak se oznamují, v jaké výši jsou propláceny a jak se předchází jejich zneužití. Ve většině případů jde o placené volno, které firma hradí ze svých nákladů – stát ani zdravotní pojišťovna se na úhradě nepodílí.

Podmínkou obvykle bývá včasné oznámení nadřízenému – např. telefonicky či e-mailem – ještě před začátkem pracovní směny. Někdy je podmínkou i určitá doba odpracovaná u zaměstnavatele.

Proč mají sick days smysl?

Sick days pomáhají zaměstnancům pečovat o své zdraví a zároveň snižují riziko přenosu infekcí na pracovišti. Průzkumy ukazují, že firmy, které je nabízejí, mají nižší absenci z důvodu nemoci a spokojenější zaměstnance. I proto se jedná o benefit, který má smysl podporovat.

T.Š.



Žáby by kupovaly watercoolery

Letní vedra umí pěkně zatopit, zvláště když se pohybuje na přímém slunci nebo sedíme v nevětrané kanceláři. Pitný režim a ochranné nápoje se v těchto dnech stávají nejen nutností pro zachování tělesného a duševního zdraví, ale též záležitostí BOZP, o které se mluví...

Kdyby mohly mluvit žáby, určitě by chtěly hezku tůňku s čistou a chladnou vodou a možná by nám záviděly i výdejníky na vodu, což je zcela pochopitelné, protože není nad to mít k vodě celodenní přístup. V České republice žije celkem 13 druhů žab a všechny jsou na vodě více či méně závislé, hlavně v době rozmnožování. Jedním z nejznámějších druhů je skokan zelený. Jeho volání o síle cca 100 dB ze sousedovic jezírka se vyrovná motorové pile nebo rockovému koncertu těsně po začátku, a do zahrady se příliš nehodí (zde tiše připomínám, že žáby v ČR jsou chráněné). Co by se však hodilo, je mít žabí kůži. Žáby totiž mohou kůži jak dýchat, tak přijímat vodu. Tzv. kutánní dýchání u člověka tvoří pouze 2 % celkového příjmu kyslíku a jeho zamezení má termoregulační dopady. Zatímco žáby obvykle jinak nepijí, my kůži vodu pít nemůžeme, přestože jsme vodou tvořeni z 60 %. Dehydratovaný člověk má horší reflexy, rychleji se unaví a snadno udělá chybu. Už ztráta tekutin rovnající se 2 % tělesné hmotnosti údajně představuje ztrátu 20 % celkového výkonu. Tedy je nutné regulovat spotřebu vody individuálně, podle aktuální zátěže a potřeby, a pít vodu v průběhu celého dne.

Právě proto máme v § 53 odst. 1, nařízení vlády č. 361/2007 Sb., kterým se stanoví podmínky ochrany zdraví při práci, část o povinnosti zajištění pitné vody na pracovištích – *mj. prostor určený pro práci musí být zásoben pitnou vodou v množství postačujícím pro potřeby pití zaměstnance a zajištění předlékařské pomoci a teplou tekoucí vodou pro zajištění osobní hygieny zaměstnance*. A nejen to, zaměstnavatel musí pro své zaměstnance zajišťovat i ochranné nápoje, které musí poskytovat dle § 104 zákona č. 262/2006 Sb., zákoník práce, v rozsahu a za podmínek stanovených prováděcím právním předpisem – a to pro zajištění správné funkce lidského organismu v nepříznivých mikroklimatických podmínkách.

Se zajištěním pitného režimu však souvisejí i další povinnosti zaměstnavatele, o kterých se příliš nehovoří a jejichž nedodržení může způsobit značné zdravotní komplikace. V současnosti se na pracovištích setkáváme se zmiňovanými automaty na vodu, nejčastěji s typy s osazenými barely. V jejich útrobech je prostředí ideální pro život bakterií a plísní. Ty pak vytvářejí tzv. biofilm – slizký povlak, který okem nevidíte, ale pokud byste takovou schopnost měli, rozhodně se vám pohled na něj líbit nebude. Pokud se watercoolery pravidelně nečistí a nedezinfikují, stává se z nich postupně inkubátor neviditelných mini nepřátel a voda už rozhodně není v takové kvalitě, v jaké by měla být. Proto zaměstnavatel musí mít na paměti riziko, že při nesprávné péči o zařízení si zaměstnanec bude čepovat vodu, která může být dokonce závadná.

Kvalita vody čepované z automatů závisí na řadě faktorů, mj. na složení a stáří balené vody, umístění přístroje (teplo, světlo, zdroje pachy), na kvalitě součástí přístroje (čistitelnosti) a na péči, která se mu věnuje. Pokud je voda cítit, má zvláštní pachut nebo se v nádrže tvoří kal, zařízení je nutné okamžitě odstavit a nechat zkontrolovat a odborně vyčistit. Standardem provozu watercooleru

je jeho umístění na čistém, suchém a větratelném místě, chráněném před přímým slunečním zářením a bez možnosti ovlivnění pachy.

Pravidelné čištění a celková sanitace zařízení prováděná podle pokynů dodavatele/výrobce a v pravidelných intervalech doporučených výrobcem, a to před prvním použitím výdejníku a dále pravidelně, by se mělo provádět minimálně 4krát ročně. Jedná se o soubor sanitace a činností, které, v našem případě, zamezují kontaminaci vody a šíření mikroorganismů a plísní.

Sanitace představuje demontáž těch částí přístroje, které přicházejí do styku s dodávanou vodou, jejich mechanické vyčištění kartáčkem a detergentním přípravkem, ošetření a proplach vhodným dezinfekčním přípravkem. Provozovatel může sanitaci provádět také sám, pokud je k tomu proškolený a používá schválené prostředky a pokud sanitace zajišťovaná provozovatelem není v rozporu s návodem výrobce. Dále je nutné denně provádět čištění odkapových misek a prostoru výdejního místa.

U watercooleru by měl být k dispozici též jednoduchý provozní deník (může být veden i v digitální formě), do kterého se zapisuje datum sanitace a další údaje související s provozem (kdo a kdy čistil, čím a jak, opravy, rozbor vody, kontrola krajské hygienické stanice), což by v tomto případě mělo být dostačující jako jednoduchá dokumentace systému HACCP, který je obdobou prevence rizik v BOZP – zde prevence rizik v potravinářství na základě požadavku Evropské unie (nařízení Evropského parlamentu a Rady (ES) č. 853/2004 ze dne 29. dubna 2004 o hygieně potravin, čl. 5). Tato dokumentace prokazuje, že systém sledujete a minimalizujete riziko kontaminace.

Dodavatel zařízení musí mít doklad o tom, že splňuje hygienické požadavky definované zákonem č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví, konkrétně pak vyhláškou č. 38/2001 Sb., o hygienických požadavcích na výrobky určené pro styk s potravinami a pokrmami. K přístroji i k barelům s vodou je dodáván návod k použití, který mj. obsahuje podmínky instalace, bezpečnostní doporučení a pokyny pro sanitaci. Dodavatel barelů s vodou určuje i způsob skladování a dobu bezpečného použití vody po otevření barelu. Důležitá je rovněž samotná kvalita balené vody. To, že balená voda odpovídá požadavkům příslušné vyhlášky č. 13/2024 Sb., o požadavcích na jakost balených vod a o způsobu jejich úpravy, ještě neznamená, že je ve stavu ideálním k čepování přes výdejník. Proto podle § 10 uvedených vyhlášek musí výrobci balených vod povinně na obalu (etiketě) uvést nejen podmínky skladování (*uchovávejte v chladu a chraňte před přímým slunečním světlem*), ale v případě, že voda je distribuována ve spotřebitelských obalech o objemu větším než 5 l, také doby spotřeby po otevření obalu. Dodavatel vody má k dispozici i výsledky pravidelných (povinných) rozborů vody, které jsou veřejně dostupné.

Velmi důležité je i hygienické zacházení s barely při jejich výměně – nutná je přísná osobní hygiena a dodržení správného postupu daného dodavatelem, které může obsahovat i takový požadavek, jakým je např. dezinfekce víka barelu a narážecího trnu automatu, aby nedošlo ke kontaminaci vody již při nasazení barelu na výdejník. Mimochodem, víte, proč se barely dodávají i v tak netradiční objemu vody jako je 18,9 l? Tento systém totiž svět převzal z USA, kde se měří objem v (amerických) galonech. Barel má tedy v přepočtu 5 galonů (1 galon se rovná přibližně 3,785 litru). Při nasazení barelu na watercoolery by mělo být vyznačeno viditelně datum nasazení s ohledem na dobu spotřeby určenou výrobcem.

Protože čepovaná voda k zajištění pitného režimu (příp. ta ve funkci ochranného nápoje) není zaměstnavatelem dále prodávána, ale je poskytována zaměstnancům jako jeden z prvků BOZP, nepovažuje se za potravinu ve smyslu zákona č. 110/1997 Sb., o potravinách a tabákových výrobcích, ale stává se tzv. vodou pro veřejnou potřebu dle § 3 odst. 2 zákona č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví, ve znění pozdějších předpisů, a *osoba dodávající pitnou vodu jako součást své podnikatelské činnosti nebo jiné činnosti právnické osoby z výdejních automatů má za povinnost zajistit, aby dodávaná pitná voda měla jakost pitné vody* – tím se uzavírá kruh požadavků na údržbu, čištění, skladování a označování barelů dle platné legislativy a vedení základní dokumentace HACCP.

K ochraně zdraví před účinky zátěže teplem nebo chladem se poskytují zaměstnancům ochranné nápoje. Můžeme si je představit jako jakési vnitřní OOPP pro naše tělo, které ho mají chránit před dehydratací způsobenou vysokými teplotami a zvýšeným energetickým výdejem. Právě z tohoto důvodu (jak jsem již výše uvedla) je požadavek na jejich vydávání součástí § 104 zákona č. 262/2006 Sb., zákoník práce, který řeší *osobní ochranné pracovní prostředky, pracovní oděvy a obuv, mycí, čisticí a dezinfekční prostředky a dle odst. 3 je mj. zaměstnavatel povinen poskytovat zaměstnancům na pracovištích s nevyhovujícími mikroklimatickými podmínkami, v rozsahu a za podmínek stanovených prováděcím právním předpisem, též ochranné nápoje*.

Ochranný nápoj chránící před zátěží teplem se poskytuje v množství odpovídajícím nejméně 70 % ztráty tekutin a minerálních látek potem a dýcháním za osmihodinovou směnu, zatímco ochranný nápoj chránící před zátěží chladem se poskytuje teplý, v množství alespoň půl litru za osmihodinovou směnu. Obvyklé množství ochranného nápoje se pohybuje mezi 1,5 až 3,5 litru podle náročnosti práce a teploty na pracovišti.

V době léta a vysokých teplot na pracovištích lze využít výdejníky vody i jako zdroj vody mineralizované, která splňuje podmínky pro ochranný nápoj pro práci od třídy IIb dle Přílohy 1 část A tab. 1 nařízení vlády č. 361/2007 Sb., kterým se stanoví podmínky ochrany zdraví při práci, tedy je vhodná pro zaměstnance vykonávající lehčí manuální práce, řízení vozidel a některá odvětví infrastruktury. O tomto zařazení rozhoduje zaměstnavatel ve spolupráci s bezpečákem (OZO BOZP), příp. na základě konzultace s dodavatelem pracovních lékařských služeb.

Vzhledem k tomu, že o ochranných nápojích, o létě a letních teplotách jsem už nějaké články napsala, omezím se zde pouze na jejich připomenutí – byly to např. *Léto (2023)*, *Zbluňk (2023)*, *Čistota půl zdraví (2020)*, *Jelení pivo neleje (2022)*, *Klíma je prima (2020)*, *Koně můžeš přivést k vodě (2018)*. Všechny je najdete na webu OSŽ a v aplikaci Moje OSŽ v sekci *BOZP/zajímavosti*. V sekci *aktuálně* přibyl velmi zajímavý odkaz na web Státního zdravotního ústavu a zde uvedený článek *Voda jako základ zdraví*.

Žáby by hlasovaly pro watercoolery, ale sanitaci by nezvládly. A tak vám přeji nejen krásné léto, ale i to, abyste na svých pracovištích nepili z žabího rybníčku, protože dobrá voda je ta, o kterou se staráme. Čistá, čerstvá, bezpečná... a pitná, protože jen ta dělá léto snesitelným.

...PRO PŘEDSEDKYNI ZO OSŽ ELEKTRIZACE ŽELEZNIC PRAHA, a.s., DANIELU KALICHEROVOU

Po výletě do řecké Leptokárie se v našich rozhovorech opět vracíme na domácí půdu. Na řadě je společnost Elektrizace železnic Praha a předsedkyně jejich základní organizace OSŽ Daniela Kalicharová.

První otázka je zaměřená na představení vaší odborové organizace. A k tomu také doplnění, jaká vedla odbory Vaše osobní cesta a jaký máte vztah k odborům?

Jak již zaznělo ve Vaší otázce, naše odborová organizace pracuje pod společností Elektrizace železnic Praha, a.s.

Společnost se více než 68 let specializuje na montáž a instalaci pevných trakčních zařízení pro železnici (konvenční i vysokorychlostní) a městskou hromadnou dopravu (metro, tramvaje, trolejbusy, elektrobusy).

Výrobní činnost Elektrizace železnic Praha je zaměřena zejména na výrobu komponentů a součástí pro pevná trakční zařízení. Výroba tak sleduje dva hlavní směry – výrobu ocelových konstrukcí a elektrotechnickou výrobu.

Pro vlastníky dopravní infrastruktury, její provozovatele a naše bývalé i budoucí zákazníky zajišťujeme servis všech součástí pevných trakčních zařízení.

V odborech jsem od roku 2013, kdy jsem byla řadový člen, od roku 2015 jsem se dostala na pozici zástupkyně předsedy, který v roce



Daniela Kalicharová zastupuje ZO OSŽ EŽ na jednání NeRV a byla zvolena delegátkou na KNZO v Moravském Krumlově



Na snímku Daniela Kalicharová předává cenu vyherkyni firemního turnaje v bowlingu

2021 odstoupil z funkce a byla jsem zvolena předsedkyní já, vykonávám ji druhým volebním obdobím.

Ještě se vraťme ke společnosti EŽ Praha. Jak jste se v ní etablovala?

V Elektrizaci železnic Praha jsem začala pracovat hned po škole, a to od roku 1982. V roce 1992 jsem se vydala jinou cestou... ale v roce 2013 jsem se vrátila. Pracuji na pozici finanční účetní.

V práci odborů je velice důležitá komunikace se zaměstnavatelem. K tomu směřuje moje další otázka. A konkrétně mě zajímá vyjednávání o benefitech či dalších výhodách vyplývajících z kolektivní smlouvy pro zaměstnance společnosti?

Zaměstnavatel nám poskytuje každý rok příspěvek do sociálního fondu, který využíváme ke sportovním akcím – každý rok jezdíme společně na kola, pořádáme bowling, přispíváme na Multisportky, kulturní akce... Přispívá i naši základně důchodců – bývalých členů EŽ, kteří se dvakrát za rok scházejí a pořádají společné akce.

Vyjednávání probíhá s vedením společnosti, vždy připravíme několik bodů, ne ve všem nám vyjde vstříc, ale něco se povede. Již teď sbírám podněty na novou kolektivní smlouvu, která letos končí a v září proběhne vyjednávání, tak uvidíme, co se povede dohodnout na další období.

Závěrem našeho rozhovoru se i Vás zeptám na Vaše koníčky, cestování, rodinu a jiné věci z Vašeho soukromí, o které byste se ráda podělila s našimi čtenáři, aby Vás lépe poznali. Jak trávíte právě Vy volný čas?

Mezi moje koníčky patří sport. Hrávala jsem dlouho ligový volejbal, potom jsem byla spolumajitelkou fitness. Ráda hraji tenis, jezdím na kole. Na kole jezdíme s přítelem i s celou partou na různá místa po republice i do zahraničí. Jinak se ve volném čase věnuji své vnučce.

Děkuji za rozhovor!

Daniela Houdková



Mezi záliby předsedkyně ZO OSŽ Elektrizace železnic Praha, jejího přítele a společných přátel, patří cykloturistika



Již tradičně se EŽ Praha představila na mezinárodním železničním veletrhu Rail Business Days



Společnost jako součást sdružení ZASTŘEL získala cenu Stavba Jihomoravského kraje



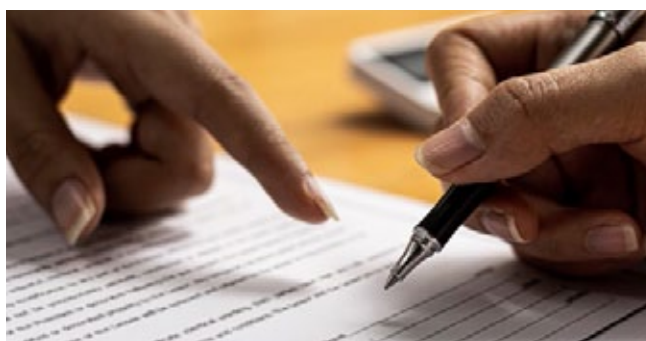
Elektrizace železnic Praha myslí i na svoji budoucnost. Přestože se chystá na oslavu sedmdesátého výročí od svého vzniku, snaží se na svá pracoviště získat také mladou generaci



SON na Grémíu MMR o nájmech

SON se aktivně zúčastňuje Grémia ministra o nájemních vztazích. Aktuálně se řeší problematika kaucí, ale i provizí za zprostředkování nájmu. „Při jednání jsme upozornili na to, že se obchází zákon o realitním zprostředkování, kdy provizi za zprostředkování nájmu by měl hradit pronajímatel, ale tato povinnost je přenášena na nájemce. Zhoršuje se tak dostupnost bydlení, navíc na tyto náklady nedopadá žádná státní podpora,“ uvedla předsedkyně SON Lenka Veselá.

Navrhovaný model je zcela zřejmým příkladem neférového



PODPIS NÁJEMNÍ SMLOUVY. Provize i kauce mohou pro nájemce představovat značnou finanční zátěž už před nastěhováním. FOTO: ADOBE STOCK

přenesení nákladů na ekonomicky slabší stranu – tedy nájemce, který si službu nevyžádal, nijak ji neovlivňuje a často ani nemá možnost se jí vyhnout. Provizi je

přitom nucen uhradit ještě před samotným nastěhováním, což v kombinaci s kaucí a prvním nájemem znamená velkou finanční bariéru. Z hlediska spravedlnosti

i logiky smluvních vztahů by měl náklady za službu nést ten, kdo si ji objednal a kdo z ní má prokazatelný prospěch – tedy pronajímatel. Domníváme se, že tato praxe je v rozporu s ochranou slabší smluvní strany, měla by být v České republice co nejdříve upravena, a to tak, aby se provize za zprostředkování nájmu hradila pouze tehdy, pokud si ji nájemce skutečně výslovně objedná.

Pracovní skupina, ve které jsou jak zástupci ministerstev, nájemců a pronajímatelů, ale i bytových družstev, obcí a realitních kanceláří se schází pravidelně každý měsíc. Cílem je posílit práva a jistoty nájemců a pronajímatelů a celkově tak přispět ke kultivaci nájemních vztahů.

ÚVODNÍ SLOVO



Milé kolegyně, milí kolegové, letošní druhé číslo Zpravodaje SON přináší shrnutí legislativních novinek, mezi ty nejdůležitější rozhodně patří Zákon o podpoře bydlení, zavedení vyklizovacího rozkazu nebo přijetí tzv. „superdávky“.

Nadále se naplno věnujeme poskytování odborného a právního poradenství v našich poradnách. Lidé se na nás nejčastěji obrací s problémy ohledně změn nájemních smluv, vyúčtování služeb, navyšování nájemného, nevrace-

ní kaucí nebo s případy obtížné komunikující pronajímatelů. Velmi často, zejména ve velkých městech jako je Praha nebo Brno, řešíme problémy s tzv. zprostředkovateli nájmu. Jde o firmy, které si od vlastníka bytu samy sjednají nájemní smlouvu a následně byt poskytují dalším osobám do podnájmu s cílem obejít zákonou ochranu nájemce. Do těchto smluv se pak dostávají ustanovení, která jsou v rozporu se zákonem, například přemrštěné sankce nebo jednostranně výhodné podmínky pro zprostředkovatele. Doporučujeme proto každému, kdo uzavírá smlouvu o bydlení, aby si ji důkladně prostudoval nebo ji nechal zkontrolovat právníkem. V poradnách SON jsou základní konzultace poskytovány zdarma.

Nadále je naší prioritou zvyšování právní jistoty nájemců. Usilujeme o to, aby se nájemní smlouvy

neuzavíraly jen na krátkou dobu – běžná roční či jen několikaměsíční nájemní smlouva není dlouhodobě udržitelná. Vede k nejistotě, častému stěhování a destabilizaci života nájemců, zejména rodin s dětmi, seniorů a samoživitelů. Chceme také prosadit větší transparentnost při zvyšování nájemného, aby nájemci mohli předvídat, jaké budou jejich náklady na bydlení a mohli se tak chránit před jejich skokovým či nepřiměřeným navýšením. Jedním z konkrétních legislativních návrhů, které prosazujeme, je zrušení povinnosti nájemce hradit provizi realitní kanceláři v případech, kdy si službu zprostředkování objednal pronajímatel. Tímto krokem chceme přispět k větší spravedlnosti v nájemních vztazích.

Tato a další témata diskutujeme pravidelně při jednáních se zástupci pronajímatelů, obcí i státních institucí – například

v rámci Grémia pro nájemní vztahy na Ministerstvu pro místní rozvoj. Společně hledáme řešení, která povedou ke stabilnějšímu a dostupnějšímu nájemnímu bydlení pro všechny.

V červnu také proběhlo zasedání výkonného výboru Mezinárodní unie nájemníků (IUT) a International Social Housing Festival v Dublinu, jehož součástí bylo předávání evropských cen EHRIN Awards. Obou akcí jsem se osobně účastnila a měla jsem tu čest a možnost, jak předat, tak i získat zkušenosti s nájemním bydlením v jiných evropských státech.

Vážení a milí čtenáři našeho Zpravodaje, dovolte mi popřát vám pohodové léto plné radosti, odpočinku. Užijte si krásné chvíle, těším se na vás po prázdninách!

S úctou a přáním co nejvíce slunečných dní

Mgr. Lenka Veselá
předsedkyně SON

Roste počet žádostí o kontrolu služeb



NÁKLADY NA BYDLENÍ. K provizi, kauci a prvnímu nájmu se často přidávají výdaje, které mohou být pro nájemce finančně náročné. FOTO: PIXABAY

Naše organizace zaznamenala znatelný nárůst žádostí o pomoc s kontrolou vyúčtování služeb spojených s užíváním bytu. Z opakujících se dotazů vyplývá, že problémy s vyúčtováním se týkají především menších pronajímatelů, kteří pronajímají jen jeden nebo několik bytů a často si nejsou plně vědomi svých zákonných povinností.

Nejčastější potíž spočívá v tom, že vyúčtování není nájemci doručeno vůbec – ačkoli zákon o službách (č. 67/2013 Sb.) jasně stanoví, že pronajímatel má povinnost předat nájemci vyúčtování nejpozději do čtyř měsíců od skončení zúčtovacího období. Pokud tak neučiní, náleží nájemci podle zákona pokuta ve výši 50 korun za každý den prodlení. Tato povinnost platí již od 1. ledna 2014, přesto ji řada pronajímatelů nadále nedodržuje.

I v případech, kdy je vyúčtování nájemci doručeno, bývá často neúplné nebo zcela nepřehledné. Chybí základní zákonné náležitosti,

jako jsou údaje o spotřebě vody či tepla, rozúčtování nákladů na byt, uvedení záloh nebo způsob výpočtu výsledného přeplatku či nedoplatku. Vyúčtování bývá často sestaveno takovým způsobem, že nájemce není schopen si údaje zkontrolovat ani ověřit jejich správnost nebo jsou do něj zahrnuty poplatky, které tam vůbec nepatří. V důsledku toho se na naše sdružení obrací lidé, kteří mají oprávněné obavy, zda částka, kterou mají doplatit, odpovídá skutečným nákladům.

Sdružení nájemníků ČR proto doporučuje všem nájemcům, aby si doručené vyúčtování pečlivě zkontrolovali a v případě nejasností se neváhali obrátit na naši poradnu. Jsme připraveni pomoci nejen s posouzením správnosti vyúčtování, ale také s uplatněním případných nároků vůči pronajímateli. Pronajímatelům pak doporučujeme, aby zákonné povinnosti nepodceňovali a vyúčtování zpracovávali transparentně, srozumitelně a včas. Jedině tak lze předejít zbytečným sporům a sankcím.

NOVINKY Z LEGISLATIVY



Proces vystěhování problémových uživatelů bytů se zjednoduší

Novým právním nástrojem v České republice bude od 1. 1. 2026 vyklizovací rozkaz, který se stal součástí občanského soudního řádu. Jeho cílem je zjednodušit a urychlit proces vyklizení bytu po skončení nájemního vztahu. V rámci občanského soudního řádu se bude vydávat ve zjednodušeném řízení podobným platebnímu rozkazu. Pokud návrh pronajímatele bude mít všechny předepsané náležitosti, soud rovnou bez nařízení jednání vydá rozkaz k vyklizení.

Podmínkou pro vydání vyklizovacího rozkazu se stane písemná výzva k vyklizení, která musí být původnímu nájemci doručena 14 dnů před podáním návrhu k soudu.

Hlavním cílem vyklizovacího rozkazu je snížení rizika dlouhodobého užívání nemovitosti bez právního důvodu a zjednodušení procesu vystěhování problémových uživatelů bytu. Pronajímatel by tak měl mít k dispozici efektivnější nástroj k ochraně svých práv a majetku.

Datové schránky nově i v nájemních vztazích

Komunikace prostřednictvím datových schránek se již nebude považovat za povinnost zjevně nepřiměřenou a lze ji sjednat v nájemní smlouvě. Pro mnohé nájemce, především ze zranitelných skupin obyvatel, tedy seniorů, osob se zdravotním postižením, rodičů samoživitelů aj. to může znamenat problém kvůli nedostatečným digitálním dovednostem nebo přístupu k potřebné technice. Bariéry pro přístup k bydlení tak může nový způsob komunikace ještě více prohloubit. Musíme v této souvislosti upozornit, že jakmile si nájemce zřídí datovou schránku jen kvůli požadavku pronajímatele bytu (je možné a pravděpodobné, že někteří pronajímatelé bytů se zřízením datové schránky nájemcům „pomohou“), bude automaticky ze zákona povinen komunikovat touto formou i se státními orgány – soudy, úřady, obcemi a dalšími institucemi. Na rizika spojená s touto změnou SON spolu se spolupracujícími organizacemi a odborovými svazy důsledně

upozorňoval. Naše obavy však nebyly vyslyšeny a od 1. 1. 2026 bude změna občanského zákoníku účinná. Doručení prostřednictvím datové schránky má stejnou právní váhu jako doručení fyzické listiny a může být považováno za doručení i v případě, že si adresát zprávu neotevře.

„Superdávka“ prošla legislativním procesem, oficiální kalkulačka od MPSV stále chybí

Nová dávka státní sociální pomoci umožní sloučení čtyř současných dávek (přídavek na dítě, příspěvek na bydlení, příspěvek na živobytí a doplatek na bydlení) do jedné. Předpokládána účinnost nového zákona je 1. října 2025. Žadatel bude nově podávat pouze jednu žádost místo čtyř a vše bude možné vyřídit i online. Nové pojetí „superdávky“ by mělo zlepšit zacílení pomoci nebo zohlednit pracovní aktivity. Cílem je primárně podpořit snahu občanů se o sebe postarat, aby nemuseli pouze spoléhat na stát a pasivně čekat na podporu. Lépe by se měla zaměřit na ty, kteří pomoc nejvíce potřebují. Zásadní novinku v dávkovém systému představuje tzv. pracovní bonus, který podpoří pracovní aktivitu rodiny. O dávku půjde zažádat přes systém Jenda na portálu MPSV, kde lze nalézt i více informací.

Co nám však v souvislosti s přijetím nové legislativy od MPSV stále chybí, je kalkulačka, která by umožnila domácnostem, obcím i organizacím připravit se na nové změny a ověřit si, jak konkrétně bude nová dávka fungovat. Jsme proto velmi rádi, že Centrum pro společenské otázky (SPOT) kalkulačku pro novou dávku státní sociální pomoci připravilo, a být se nejedná o oficiální nástroj a částky jsou pouze orientační, mohou občané alespoň nahlédnout do toho, jak systém bude fungovat. Kalkulačku SPOT zveřejňuje společně s Platformou pro sociální bydlení, Platformou pro včasnou péči a Českou asociací streetwork. Tedy střešními organizacemi sdružujícími organizace věnující se včasné péči, pomoci ohroženým dětem a které poskytují nízkoprahové služby v terénu a pomáhají domácnostem v bytové nouzi.



MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR

Projekt

„Odborné bytové poradenství“
je podporován MMR ČR.

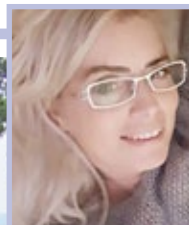


Zpravodaj SON:

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



UproSTŘED roku zpevníme STŘED těla – neboli CORE!

„Drtím sklapovačky každý den, ale břišáky nikde, záda mě bolí a jsem nějaká hrbatá...“

Zní ti to povědomě? Možná je chyba jinde, než si myslíš.

Proč? Protože nestačí jen cvičit břicho – klíčem je pevný střed těla, tzv. CORE. Tento výraz označuje nejen břišní svaly, ale také hluboké stabilizační svaly kolem páteře, bránice a pánevního dna. A právě tyto svaly jsou zásadní pro zdraví zad, rovnováhu a celkové držení těla.

V běžném životě je pevný střed těla naprosto zásadní nejen pro sportovce. Pomáhá nám udržet správné držení těla, chrání páteř a předchází bolestem zad, zvyšuje stabilitu a rovnováhu, zlepšuje výkon při chůzi, běhu i běžných denních činnostech a především pomáhá předcházet zraněním – například při zvedání břemen nebo sportu.

V dnešní době, kdy většina z nás tráví hodiny sezením u počítače, za volantem nebo na telefonu, dostává naše tělo pořádně zabrat. Nejvíce to odnáší záda – zejména ta bederní. Pokud vás záda často bolí, sedíte s kulatými zády, rychle se při stání nebo delší chůzi unavíte a máte špatnou koordinaci a rovnováhu, je na čase se zaměřit na několik cviků určených pro posílení středu těla:

Prvním cvikem je **plank neboli prkno** – základní pozice, při které zapojuješ celé tělo. Ležíš na břiše a opřeš se o předloktí a špičky (viz obr. č. 1 a 2). Tělo drž v rovině – neprohýbej se v bedrech, ani nezvedej boky. Vydrž 20–30 sekund, postupně přidávej čas.

Druhým cvikem je **side plank (boční prkno)** – zaměřeno na šikmé břišní svaly a stabilitu boků. Lež na boku, opři se o spodní předloktí, zvedni boky do roviny s tělem (viz obr. č. 3). Vydrž 15–30 sekund na každé straně.

Dalším cvikem je tzv. **dead bug (mrtvý brouk)** – koordinační cvik na hluboké břišní svaly. Lež na zádech, ruce natažené ke stropu, nohy pokrčené v pravém úhlu. Pomalu spouštěj pravou ruku a levou nohu dolů, pak vystřídej. Udržuj spodní část zad přitisknutou k podložce (viz obr. č. 4 a 5).

Čtvrtý cvik se nazývá **bird-dog (ptačí pes)** – jde o zaměření na posílení středu těla a zlepšení rovnováhy. Kleč na čtyřech, dlaně pod rameny, kolena pod kyčlemi. Natáhni pravou ruku a levou nohu do dálky. Vrať se a vystřídej. Snaž se nehýbat trupem (viz obr. č. 6).

Poslední cvik vhodný pro posílení nejen středu těla je **glute bridge (most)** – při cviku se zapojí i hýždě a zadní strana stehen. Lež na zádech, nohy pokrčené, chodidla na zemi. Zvedni boky tak, aby tělo tvořilo přímku od ramen po kolena. Vydrž v horní pozici 3–5 sekund, pak pomalu spusť dolů (viz obr. č. 7).

Pro začátek stačí 3–4× týdně, klidně i jen 10 minut denně. Důležitá je pravidelnost, ne délka. Můžeš si například zvolit 2–3 cviky a udě-

lat 2–3 série každý den po práci. Při cvičení dýchej plynule, nezadržuj dech. Soustřed se na techniku, nesnaž se hned o maximální počet opakování. Pokud tě cviky bolí nebo si nejsi jistá technikou, porad se s fyzioterapeutem.

Pevný střed těla není jen pro sportovce. Je pro každého, kdo chce mít zdravá záda, dobré držení těla a více energie. Začni postupně – i pár minut denně může udělat velký rozdíl.

PS: Každý cvik je doplněn fotkou – díky mé kamarádce Ivetě, která si je vyzkoušela „na vlastní tělo“ i venku při výletě. Ač sama běžně necvičí, zvládla je skvěle. Takže se neboj, zvládneš to i ty.



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4



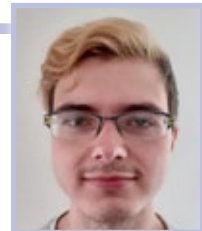
Obr. 6



Obr. 5



Obr. 7



Slavnostní otevření společného nástupiště úzkorozchodného a normálního rozchodu v Zastávce u Brna

Dne 13. června jsme měli možnost být u jedinečné události slavnostního začlenění úzkorozchodné trati do nádraží s normálním rozchodem v Zastávce u Brna.

Z Muzea průmyslových železnic ve Zbýšově vyrazil slavnostní vlak tažený parní lokomotivou, který dorazil na společné nástupiště v Zastávce u Brna, kde proběhlo jeho oficiální otevření.

Kromě jízdy vlakem byla součástí programu i komentovaná prohlídka areálu muzea. Atmosféra, vůně páry a krása lokomotiv ukázaly, že železniční tradice má stále své pevné místo.

Jízdu parní lokomotivou můžete podniknout v sezóně podle jízdního řádu:

<http://www.mpz.cz/jizdy-vlaku>

Cestující nyní mohou přestoupit z vlaku Českých drah na muzejní soupravu přímo na jednom nástupišti. To nebývá obvyklé a v České republice je to dokonce ojedinělé.

„Stanice Zastávka u Brna se tak stává jedním z přestupních bodů, kde mohou cestující přejít z běžného rozchodu (1 435 mm) na úzkokolejku (600 mm) bez nutnosti opustit nástupiště. Vzniklo bezpečné, bezbariérové a zároveň atraktivní spojení,“ řekl při slavnostním zahájení provozu Jan Procházka ze spolku Muzeum průmyslových železnic.

Samotné napojení úzkokolejky na nádraží normálně rozchodné trati v Zastávce vzniklo souběžně s rekonstrukcí tratě z Brna a rekonstrukcí stanice Zastávka u Brna, kterou prováděla Správa železnic. Dobrovolníci ze spolku Muzeum průmyslových železnic vybudovali vlastními silami přibližně 300 metrů nové trati. Náklady v řádu několika milionů korun jim pomohli uhradit

sponzoři a také veřejnost, která přispěla například „adopcí pražců“. Zapojilo se více než sto dárců a společně dali dohromady čtvrt milionu korun.

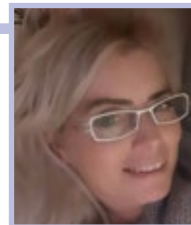
Na stavbě propojení muzea s nádražím v Zastávce u Brna se podílela také řada firem – **OHLA ŽS, SUDOP GROUP, SUBTERRA** nebo prostějovská **DT – Výhybkárna a strojírna**, která na stavbu dodala dvojici úzkorozchodných výhybek.

Cílem Muzea průmyslových železnic je rekonstrukce původní hornické vlečky a také vytvoření funkčního muzea železnic typických pro průmysl 19. a 20. století přímo v autentickém prostředí bývalého Rosicko-oslavanského uhelného revíru.

Připomeňme, že úzkorozchodná železnice nyní spojuje stanici Zastávka u Brna s areálem dolu Jindřich II u Zbýšova, kde se nachází rozsáhlá sbírka více než 50 historických úzkorozchodných

lokomotiv (parních, elektrických a motorových) a přes 100 vozů osobní i nákladní dopravy. adopce pražců nadále trvá.





Letní výlet lodí a připomínka bezpečnosti na cestách



Pokud se rozhodnete v této části Čech strávit více dní, rozhodně stojí za výlet také Roudnice nad Labem, kde najdete zámek s galerií, vinařství a krásnou labskou cyklostezku. Nedaleko se zvedá mytická hora Říp – s rotundou sv. Jiří a krásným výhledem, a také nezaměnitelným odkazem v české historii.

Léto je ideálním obdobím pro objevování nových míst. Jeden z výletů mě zavedl na palubu lodi, která pravidelně pendluje mezi Ústím nad Labem a Litoměřicemi. Plavba po Labi trvá přibližně tři hodiny a nabízí krásné výhledy na České středohoří, vinice, hrad Střekov, Porta Bohemica nebo zříceninu hradu Kamýk. Na lodi je možnost občerstvení, což z ní dělá příjemný způsob, jak spojit poznávání krajiny s odpočinkem.

Dobré je vědět, že po celém Ústeckém kraji lze využít celodenní integrovaný jízdenkový systém DÚK – ten platí nejen na vlaky a autobusy, ale i právě na lodní dopravu. Pro vícedenní pobyt je to ekonomicky výhodné a zároveň pohodlné řešení dopravy mezi městy.

V Litoměřicích se po vylodění nabízí řada zajímavých míst: krásné historické centrum s náměstím a podloubím, vyhlídková věž Kalich, katedrála sv. Štěpána nebo areál bývalého hradu, dnes s expozicí o městě a víně. Komu nestačí jen město, může se vydat na nedaleký vrch Radobýl nebo do vinic v okolí Žernosek.

Ústí nad Labem nabízí pohled na industriální i přírodní krásy. Výletníci mohou zamířit ke hradu Střekov, lanovkou na Větruší nebo si projít Mariánskou skálu s výhledem na Labe. Pro milovníky architektury stojí za vidění také kostel Nanebevzetí Panny Marie s vychýlenou věží – jednou z nejšikmějších v Evropě.

Letní měsíce ovšem přinášejí nejen radost z cestování, ale i zvýšený provoz a s tím související rizika. Ministerstvo dopravy proto letos ve spolupráci s Policií ČR, ŘSD a oddělením BESIP připravilo sérii opatření, která mají přispět k větší bezpečnosti.

Na dálnicích je posílen dohled – centrální dispečink odtahů ŘSD má v pohotovosti zásahová vozidla, a v případě problémů mohou řidiči volat bezplatnou asistenční linku 800 280 281. Výjezd je už zahrnut v ceně dálniční známky. Na infotabulích se zobrazují výzvy jako „Dodržuj rychlost“ nebo „Udržuj odstup“ – v češtině i angličtině.

Policie se během léta více zaměřuje na rychlost, bezpečnostní pásy, přepravu dětí i technický stav vozidel. Od července je také důsledněji kontrolováno přetížení kamionů a dodržování přestávek profesionálních řidičů.

Statistiky bohužel varují: jen během letních prázdnin 2024 zemřelo na silnicích 88 lidí, z toho až 30 % nebylo připoutaných. BESIP apeluje na všechny, aby se chovali zodpovědně – jak za volantem, tak při plánování trasy. Aktuální informace lze sledovat na webu www.dopravniinfo.cz, který je propojený s oblíbenými navigacemi.

Zážitek z poklidné lodní plavby mi připomněl, že v dopravě se často vyplatí zpomalit – a nejen kvůli krajině, ale i kvůli bezpečí, které není samozřejmostí.



Blahopřejeme

V tomto měsíci slaví narozeniny:

Eva Malá – OHLA ŽS Ředitelství